

100 страниц
о самом главном

Ежемесячный журнал
№4 (393),
апрель, 2026 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Татьяна Чечилова

Редакторы
Ольга Морозова
Ксения Алишейхова

Верстка
Сергея Сухарева

Фото на обложке
Андрея Высоколова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2026 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

| | |
|---|----|
| Евгений Виноградов Наш организм – хрупкое равновесие | 4 |
| Вадим Кириллов Двигательная активность при гонартрозе | 11 |
| <i>Лента новостей</i> | 18 |
| Алена Юрченко Нужно ли редактировать «код жизни»? | 20 |
| Татьяна Агушина Баланс внутри нас | 21 |
| Галина Кутявина Невралгия тройничного нерва | 25 |
| Светлана Чечилова «Если надо – уколюсь...» | 32 |
| Людмила Полонская Бифштекс для принцессы Дианы | 37 |
| «Эликсир чистого сердца» | 46 |
| Забывтое средство из 70-х: миссия выполнима! | 48 |
| Татьяна Агушина Сигналы женского здоровья | 50 |
| Александр Орлов Кисель при гастрите | 55 |
| Галина Верещагина Питьевой режим в русских традициях | 60 |
| Татьяна Абрамова Цените каждое мгновение! | 69 |
| <i>Без подробностей</i> | 74 |
| Наталья Каркачева Печеночница благородная | 76 |
| Павел Тулаев Странствия и труды Егора Ковалевского | 81 |
| <i>Проверка интеллекта</i> | 88 |
| Дороги и судьбы Серебряного века Июль Коваль Литературный свисток | 89 |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Дороги и судьбы Серебряного века
Июль Коваль
Литературный свисток
ОГРН 1149102102112
ИНН 5102068818. ГОРОД СИМФЕРОПОЛЬ