

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№12 (389),  
декабрь, 2025 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Гаяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Дльга 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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2025 г.

**В ЭТОМ НОМЕРЕ**

<b>Татьяна Абрамова</b> Секреты новогоднего волшебства .....	3
<b>Татьяна Агушина</b> Берегите сердце от «красной зоны» .....	11
<b>Светлана Чечилова</b> Давление под контролем .....	15
<i>Лента новостей</i> .....	20
<b>Максим Камаев</b> Как облегчить боль при грыже .....	22
<b>Светлана Чечилова</b> Ошибки при лечении кашля .....	28
<b>Александр Орлов</b> Регулируйте свой аппетит! .....	33
<b>Людмила Фокина</b> Питание при аденоме .....	38
<b>Людмила Полонская</b> Сильные тоже плачут .....	45
<b>Анна Барина</b> О любви к себе .....	52
<b>Галина Костина</b> Родственники «второй половины» .....	58
<b>Наталья Каркачева</b> Айвовая «аптека» .....	63
<b>Анна Ефанова</b> «Хочу собаку!..» .....	69
<i>Без подробностей</i> .....	74
<b>Павел Тулаев</b> Русские медики, полузабытые и знаменитые .....	76
<i>Проверка интеллекта</i> .....	85
<b>Анна Ефанова</b> Конский каштан .....	86
<i>Идеал красоты и гармонии</i> <b>Инна Курдакова</b> Веррококьо, учитель теннис .....	87
<i>Содержание журнала за 2025 год</i> .....	91