

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№8 (327),  
август, 2020 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Иван Мамичев**  
**Мария Лапик**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Марии Усковой**

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!», 2020 г.

**В ЭТОМ НОМЕРЕ**

<b>Татьяна Агушина</b> Новые правила жизни .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Отчего густеет желчь .....	8
<b>Татьяна Агушина</b> Проверь сердце .....	15
<b>Ольга Коршунова</b> После самоизоляции .....	18
<b>Вадим Кириллов</b> Болезнь «приплясывающих людей» .....	25
<b>Михаил Филонов</b> Самопомощь при цистите .....	29
<b>Татьяна Агушина</b> Шизофрения: жизнь продолжается .....	36
<b>Вадим Кириллов</b> «Немое» заболевание .....	40
<b>Наталья Клепикова</b> Шаги к спокойствию .....	43
<b>Татьяна Агушина</b> Глаза на карантине .....	49
<b>Татьяна Агушина</b> Акне у взрослых: как лечить? .....	51
<b>Наталья Каркачева</b> Полынь – трава горькая .....	58
<b>Татьяна Абрамова</b> Пессимистами не рождаются .....	63
<i>Без подробностей</i> .....	70
<b>Анна Барина</b> Времена клонов .....	72
<b>Наталья Каркачева</b> Люблю миндаль! .....	79
<i>Проверка интеллекта</i> .....	83
<b>Инна Курдакова</b> Пол и характер .....	84
<i>По России</i> <b>Галина Щапова</b> Парк, который всегда с тобой .....	87