

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№04 (311), апрель, 2019 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
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

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!», 2019 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Глеб Давыдов Жить в гармонии с миром	3
Дарья Павлова Если ломит кости	9
Татьяна Абрамова Дыхательная гимнастика вместо спортзала ...	15
<i>Лента новостей</i>	22
Вадим Кириллов Ревматоидный артрит: современные стратегии лечения	24
Светлана Чечилова Можно ли заразиться раком?	30
Дина Балясова Весенние эликсиры здоровья	34
Татьяна Агушина Сладких снов!	40
Людмила Полонская На проводе – «Ясное утро»	43
Татьяна Абрамова Живой компьютер	50
Светлана Чечилова Упал, очнулся – гипс!	55
Татьяна Агушина Зачем нам нужны селен и йод?	59
Татьяна Агушина Избавляемся от варикоза	64
<i>Без подробностей</i>	68
Елена Борисова Процедуры во благо и во вред	70
Ирина Орловская Быть в диалоге со своим телом	74
Михаил Филонов Людам на смех	76
<i>Проверка интеллекта</i>	87
<i>Проба пера</i> Дарима Жапова Рассказы	89