

В ЭТОМ НОМЕРЕ

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№10 (340),
октябрь, 2021 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
Ирины Мамичевой

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

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2021 г.

| | |
|--|----|
| Татьяна Абрамова Цените жизнь – она одна | 3 |
| <i>Лента новостей</i> | 10 |
| Татьяна Агушина Лечение по ОМС: права пациента | 12 |
| Дина Балясова Осеннее обострение гастрита | 17 |
| Татьяна Агушина Жизнь после гепатита С: оптимистическая история | 23 |
| Татьяна Агушина Дышать свободно | 28 |
| Вадим Кириллов Из огня – да в полымя | 32 |
| <i>Женский вопрос</i> Мария Лапик Как предупредить бесплодие | 40 |
| Вадим Кириллов Почему сохнет во рту? | 44 |
| Елена Борисова Страдаете ли вы неврозом? | 48 |
| Татьяна Абрамова Основное внимание – мышцам | 55 |
| <i>Без подробностей</i> | 60 |
| Юлия Кириллова Программируя здоровое долголетие | 62 |
| Михаил Филонов Демоны и величие Паганини | 65 |
| Инна Курдакова Невербальное общение | 74 |
| Галина Щапова Как чай завоевал Россию | 79 |
| <i>Проверка интеллекта</i> | 87 |
| <i>Читаем вместе</i> Ольга Коршунова Радует себя в октябре | 88 |