

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№3 (345),  
март, 2022 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 Лебедева**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

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!», 2022 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Инна Курдакова</b> Праздничный март .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Лекарства и запоры .....	6
<i>Лента новостей</i> .....	12
<b>Анна Кузьминская</b> Секреты здоровой стопы .....	14
<b>Дина Балясова</b> Что нужно знать о кисте печени .....	19
<b>Вадим Кириллов</b> ДГР: от изжоги до рака .....	24
<b>Светлана Чечилова</b> Если потерял нюх .....	28
<b>Вадим Кириллов</b> Натощак или после обеда? .....	34
<b>Татьяна Агушина</b> Рак почки: лечить без промедлений .....	40
<b>Светлана Чечилова</b> Как восстановиться после ковида? .....	44
<b>Татьяна Агушина</b> Иммунотерапия в онкологии .....	46
<b>Инна Курдакова</b> Волшебник, придумавший науку .....	49
<b>Ольга Коршунова</b> Поговорим об идентичности .....	52
<i>Без подробностей</i> .....	58
<b>Людмила Полонская</b> Хотите похудеть? Не наедайтесь! .....	60
<b>Александр Казакевич</b> Лечитесь поэтическим словом .....	66
<b>Анна Барина</b> Притворство или ложь? .....	74
<i>Проверка интеллекта</i> .....	81
<b>Наталья Каркачева</b> Алоэ, толстянка и каланхоэ .....	82
<i>Великие голоса России</i> Саратовская птица .....	89