

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№11 (341),
ноябрь, 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
Алисы Радовой

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.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Надежда Балахонова Шел ноябрь...	3
Юлия Кириллова Без слякоти в носу	7
<i>Лента новостей</i>	12
Татьяна Абрамова Желчь: период застоя	14
Вадим Кириллов Почему хрустит шея?	19
Юлия Кириллова Программируя здоровое долголетие	26
<i>Женский вопрос</i> Татьяна Агушина Болезнь-невидимка	34
Татьяна Агушина Что нужно знать о раке желудка	38
Наталья Михайлова Берегите руки	42
Дина Балясова Розацеа отнюдь не роза	47
Татьяна Агушина Если болят колени	53
Михаил Филонов Во имя жизни	58
Людмила Полонская Инклюзивные и эксклюзивные	67
<i>Без подробностей</i>	74
Ольга Коршунова Логотерапия: в поисках смысла	76
Анна Антонова Принять себя – наука и искусство	83
<i>Читаем вместе</i> Ольга Коршунова Книга – маленькая вселенная	89