

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№4 (334),  
апрель, 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  
**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!», 2021 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Ищем оптимистов! .....	3
<b>Вадим Кириллов</b> Когда сердце выпрыгивает из груди .....	9
<i>Лента новостей</i> .....	16
<b>Светлана Чечилова</b> Генетики и дети .....	18
<b>Глеб Давыдов</b> История плесени .....	24
<i>У края жизни</i>	
<b>Юлия Кириллова</b> Протез для дыхания .....	30
<b>Вадим Кириллов</b> Что такое молибденовая подагра .....	34
<b>Светлана Чечилова</b> Космическая техника на службе у лора .....	38
<b>Инна Курдакова</b> Лечебное голодание: история вопроса .....	42
<b>Максим Камаев</b> Самопомощь при мастопатии .....	48
<b>Елена Борисова</b> Когда страдает горло .....	54
<b>Наталья Каркачева</b> Полезная экзотика .....	58
<b>Татьяна Дракина</b> Аутизм – не приговор .....	66
<b>Татьяна Агушина</b> Наше тело в цифрах .....	72
<i>Без подробностей</i> .....	74
<i>Проверка интеллекта</i> .....	77
<b>Ольга Коршунова</b> Нужны ли нам авторитеты? .....	78
<b>Наталья Новикова</b> Секреты нашей молодости .....	85
<b>Крылатые цитаты</b> Из записок доктора Акселя Мунте .....	91