

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№6 (336),
июнь, 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

© «Будь здоров!», 2021 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова
Настрой на здоровье и молодость 3

Татьяна Агушина
Я хочу этого не слышать 9

Лента новостей 14

Анна Кузьминская
Липома – тоже опухоль 16

Татьяна Агушина
Роскошь ходьбы 24

Татьяна Агушина
Колыбельная 2021 28

Женский вопрос
Вадим Кириллов
Трешины сосков: причины и лечение 33

Ольга Коршунова
Справляемся с одиночеством 40

Вадим Кириллов
Из-за чего в ушах шумит? 47

Танцы против болезни Паркинсона 52

Без подробностей 58

Сергей Авакумов
Разрешите себе любить 60

Наталья Каркачева
Цветы: целебное трио 67

Наталья Каркачева
Посадите огуречную траву 73

Инна Курдакова
Сотовый телефон: друг или враг? 77

Елена Борисова
Борьба продолжается 79

Галина Щапова
Ностальгия по чудесной стране 81

Проверка интеллекта 91

Крылатые цитаты
Сомерсет Моэм. Из записных книжек 92