



**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№3 (333),
март, 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
Зои Леденовой

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

Наталья Каркачева Искусство дарить подарки	3
Татьяна Абрамова Как дышать правильно	10
Татьяна Агушина Борьба за лекарство	17
Вадим Кириллов Красный плоский лишай	21
Анна Барина Не забывайте о радости	27
Вадим Кириллов Новое в профилактике рака	33
Татьяна Агушина Сезон диктует рацион	38
<i>Женский вопрос</i> Полина Кравцова Моя история бесплодия	43
<i>У края жизни</i> Юлия Кириллова Преодолевая неподвижность	53
Ирина Дроздова Священная болезнь	58
Ольга Коршунова Строим личные границы	61
Людмила Полонская Госпитальная школа – помощник медицины ..	68
Татьяна Абрамова Учимся у японцев	76
<i>Без подробностей</i>	82
В центре Вселенной	84
<i>Проверка интеллекта</i>	85
Татьяна Абрамова Дорогие мои старики	86
<i>Необычные музеи</i> Увековеченные... волосы	91