



**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№6 (301), июнь, 2018 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**  
**Наталья Архипова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Анны Кашинцевой**

Отдел  
распространения  
**Татьяна Сыромятникова**

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!», 2018 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Ищем источник радости .....	3
<b>Анна Антонова</b> Коварная инфекция .....	8
<i>Лента новостей</i> .....	14
<b>Дина Балясова</b> Продукты и травы против боли .....	16
<b>Марина Масляева</b> Эпилепсия. Лечение возможно! .....	24
<b>Елена Сундукова</b> Диета для рассеянных.....	30
<b>Светлана Чечилова</b> О пользе прогулок по воде .....	33
<b>Татьяна Агушина</b> Анорексия – болезнь перфекционисток .....	35
<b>Светлана Чечилова</b> Дышать полной грудью .....	40
<b>Татьяна Агушина</b> Новости для родителей .....	45
<b>Елена Борисова</b> Не забудьте пройти диспансеризацию .....	51
<b>Наталья Орлова</b> Лети, моя девочка, лети! .....	56
<b>Валерий Привалихин</b> Волга как жизнь и судьба .....	60
<b>Татьяна Абрамова</b> Черешневый рай .....	67
<i>Без подробностей</i> .....	72
<b>Людмила Письман</b> Подберу музыку к душе .....	74
<i>Проверка интеллекта</i> .....	81
<b>Светлана Чечилова</b> А из нашего окна .....	82
<i>Люди и животные</i> <b>Михаил Филонов</b> Друзья спешат на помощь.....	87