



**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№12 (331),  
декабрь, 2020 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!», 2020 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Наталья Осухова</b> Всё в наших руках .....	3
<b>Татьяна Агушина</b> Что-то с памятью моей стало... ..	10
<b>Юлия Кириллова</b> Долой революцию в животе .....	15
<i>Лента новостей</i> .....	22
<b>Татьяна Абрамова</b> Почему отекают ноги .....	24
<b>Светлана Чечилова</b> Если вирус настиг сердечника .....	29
<b>Елена Борисова</b> ОРВИ: эпидсезон продолжается .....	34
<b>Татьяна Агушина</b> Помощь онкобольным сегодня .....	37
<b>Ирина Орловская</b> Глаукома: против слепоты – вместе! .....	42
<b>Татьяна Агушина</b> Атопический дерматит и стресс .....	46
<b>Ольга Коршунова</b> Изменить свою жизнь .....	49
<b>Татьяна Агушина</b> Новогодний стол не испортит талию .....	57
<b>Людмила Полонская</b> Ватный ангел, приносящий удачу .....	61
<i>Без подробностей</i> .....	68
<b>Ирина Орловская</b> Умное питание – защита от болезней .....	70
<b>Наталья Каркачева</b> Хурма – пища богов .....	76
<i>По России</i> <b>Галина Щапова</b> Байкальская сказка .....	83
Содержание журнала за 2020 год .....	91