

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№11 (364),  
ноябрь, 2023 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**

Редактор  
**Мария Лебедева**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сущевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2023 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Все сражения и соколовища – внутри нас .....	3
<i>Лента новостей</i> .....	8
<b>Вадим Кириллов</b> Болезнь – расплата за излишества .....	10
<b>Татьяна Агушина</b> Изменения в системе ОМС: правда и домыслы .....	16
<b>Сергей Литвинов</b> Стрессы ломают спину .....	23
<b>Наталья Михайлова</b> Эритема – недуг загадочный и скрытный .....	29
<b>Сергей Алабин</b> Кожа как маркер благополучия .....	35
<b>Галина Костина</b> Береги глаза смолоду .....	42
<b>Марина Польская</b> Диагноза нет, пока нет биопсии! .....	47
<b>Александр Орлов</b> Как приготовить яблочный уксус .....	51
<i>Без подробностей</i> .....	56
<b>Женский вопрос</b> <b>Светлана Чечилова</b> Пусть аборт будет меньше .....	58
<b>Сергей Королев</b> Сигналы, которые мы посылаем .....	63
<b>Галина Костина</b> Пьяница женского рода .....	67
<b>Анна Антонова</b> Цените верность мужчин .....	74
<b>Инна Курдакова</b> История фарфора .....	81
<i>Проверка интеллекта</i> .....	85
<b>Музыкальная шкатулка</b> <b>Людмила Полонская</b> Взлет и падение русского рока .....	86