

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№3 (380),  
март, 2025 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  
**Ольга Коршунова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Фото на обложке  
**Юрия Сенькина**

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!», 2025 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> «Учитесь властвовать собой!» .....	3
<b>Ольга Коршунова</b> Женская агрессия в интернете .....	11
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Галина Костина</b> Болит поясница .....	20
<b>Елизавета Оршинская</b> Низкий гемоглобин .....	28
<b>Вера Ветрова</b> Новообразования в полости рта .....	34
<b>Вадим Кириллов</b> Не хватает молока... ..	42
<b>Светлана Чечилова</b> PCB-инфекция – риск для младенца .....	48
<b>Галина Костина</b> «Начинаю забывать название диагноза...» .....	52
<b>Людмила Полонская</b> Театр прекрасных маргиналов .....	58
<b>Вадим Кириллов</b> Кофе: за и против .....	63
<b>Светлана Чечилова</b> Рыбное меню – шаг к долголетию .....	67
<b>Вадим Кириллов</b> Искусственное дыхание и массаж сердца .....	71
<b>Наталья Ильина</b> Розы для императрицы .....	74
<i>Без подробностей</i> .....	80
<b>Наталья Ильина</b> Счастье и предназначение .....	82
«Думаю обо всех детях» (Письма Л.Н. Толстого) .....	89
Проверка интеллекта .....	90
<i>Здесь русский дух</i> <b>Инна Курдакова</b> «Не только обогащение, а польза России» ....	91