

**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.

**Татьяна Абрамова**  
«Учитесь властвовать собой!» ..... 3

**Ольга Коршунова**  
Женская агрессия в интернете ..... 11

*Лента новостей* ..... 18

**Галина Костина**  
Болит поясница ..... 20

**Елизавета Оршинская**  
Низкий гемоглобин ..... 28

**Вера Ветрова**  
Новообразования в полости рта ..... 34

**Вадим Кириллов**  
Не хватает молока... ..... 42

**Светлана Чечилова**  
РСВ-инфекция – риск для младенца ..... 48

**Галина Костина**  
«Начинаю забывать название диагноза...» ..... 52

**Людмила Полонская**  
Театр прекрасных маргиналов ..... 58

**Вадим Кириллов**  
Кофе: за и против ..... 63

**Светлана Чечилова**  
Рыбное меню – шаг к долголетию ..... 67

**Вадим Кириллов**  
Искусственное дыхание и массаж сердца ..... 71

**Наталья Ильина**  
Розы для императрицы ..... 74

*Без подробностей* ..... 80

**Наталья Ильина**  
Счастье и предназначение ..... 82

«Думаю обо всех детях»  
(Письма Л.Н. Толстого) ..... 89

Проверка интеллекта ..... 90

*Здесь русский дух*  
**Инна Курдакова**  
«Не только обогащение, а польза России» .... 91