

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№1 (332),  
январь, 2021 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>Михаил Филонов</b> Странности великих .....	3
<b>Татьяна Агушина</b> Как победить Covid 19 .....	11
<i>Лента новостей</i> .....	16
<b>Юлия Кириллова</b> Варикоз без операции .....	18
<b>Татьяна Агушина</b> Здоровый стол против вируса .....	24
<b>Юлия Кириллова</b> У края жизни .....	30
<b>Татьяна Агушина</b> Непогода и мигрень .....	33
<b>Вадим Кириллов</b> Поликистоз почек: как распознать и лечить.....	36
<b>Вадим Кириллов</b> Пить или не пить молоко? .....	43
<i>Из архива «БЗ»</i> <b>Валентина Ефимова</b> Гем, носитель жизни .....	44
<b>Ольга Коршунова</b> Что такое имидж-медицина.....	52
<i>Без подробностей</i> .....	58
<b>Татьяна Дракина</b> Если ребенок – аутист .....	60
<b>Татьяна Абрамова</b> Мой любимый сельдерей .....	69
<b>Людмила Полонская</b> В шаге от бездны .....	74
<b>Герман Арутюнов</b> Волшебство Гайд-парка.....	81
<i>Проверка интеллекта</i> .....	87
<b>Анна Барина</b> Не позволяйте обесценивать себя .....	88
<i>Необычные музеи</i> Зашифрованные послания небес .....	91