

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№08 (362),
август, 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
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2023 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Молодые сердца	3
Светлана Чечилова Позвоночник, не старей!	9
<i>Лента новостей</i>	12
Вадим Кириллов Синкопа: самозащита мозга	14
Галина Костина Больным ХОБЛ нужна господдержка	22
Иван Медведев Любит жару, приходит с водой	26
Сергей Лопаснев Не создавайте себе геморрой	32
Светлана Чечилова Что положить в дорожную аптечку?	39
Дина Балясова Бактериальный вагиноз: причины и лечение	42
Татьяна Агушина Семья без ребенка	48
Александр Орлов Чем грозит перенапряжение глаз	52
Инна Курдакова Писатели шутят	55
Татьяна Агушина Внимание: ребенок в воде!	56
Наталья Каркачева Целебные свойства крыжовника	61
Вадим Кириллов Есть или не есть колбасу?	67
<i>Без подробностей</i>	72
Наталья Каркачева Бессмертник полезен всем	74
Александр Яковлев Первый русский фотохудожник	79
<i>Проверка интеллекта</i>	87
<i>Музыкальная шкатулка</i> Людмила Полонская Песни нашего двора	88