

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№10 (352),  
октябрь, 2022 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**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Андрея Маленкова**

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!», 2022 г.

**В ЭТОМ НОМЕРЕ**

<b>Инна Курдакова</b> Зачем мы дарим цветы .....	3
<b>Вадим Кириллов</b> Лекарства или скальпель – чем лечить изжогу .....	7
<i>Лента новостей</i> .....	12
<b>Татьяна Агушина</b> Золотые правила долгой жизни .....	14
<b>Марсель Егамов</b> Косточка на пальце: нужна ли операция? .....	19
<b>Татьяна Абрамова</b> Деменция не приходит внезапно... .....	24
<b>Татьяна Агушина</b> Музыка как недорогое лекарство .....	31
<b>Галина Костина</b> Стоматология в период санкций .....	35
<b>Наталья Михайлова</b> Лечимся семенами подсолнечника .....	39
<b>Людмила Полонская</b> Улица неограниченных возможностей .....	44
<b>Наталья Новикова</b> Где прячется молодость .....	52
<i>Без подробностей</i> .....	60
<b>Наталья Каркачева</b> Бессонница: мой опыт .....	62
<b>Ирина Дроздова</b> Разбудить связки .....	69
<b>Татьяна Абрамова</b> Опасный симбиоз .....	71
<b>Галина Костина</b> Человек-паук .....	78
<i>Проверка интеллекта</i> .....	81
<b>Наталья Каркачева</b> Путешествуем автобусом .....	82
<i>Великие чудачки</i> <b>Ольга Коршунова</b> Чего мы не знали об Эйнштейне .....	89