

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№ 9 (267), сентябрь, 2015 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Редакционный совет  
**Виктор Ахломов**  
**Нина Самохина**  
**Татьяна Сахарчук**

Главный редактор  
**Ирина Мамичева**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Вера Шабельникова**  
**Татьяна Шапиرو**

Верстка  
**Галины Немтиновой**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Константина Варсеева**

Отдел  
распространения  
**Татьяна**  
**Сыромятникова**

Адрес редакции:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2015 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Галина Гашунина</b> Решимость разбивает камень .....	3
<b>Михаил Политыкин</b> Дети, в школу собирайтесь! .....	7
<b>Татьяна Агушина</b> Печень терпит до последнего .....	14
<b>Вячеслав Шелудченко</b> Переходный возраст для глаз .....	18
<b>Дина Балясова</b> Фитотерапия остеомиелита .....	25
<b>Людмила Полонская</b> Первая помощь: мифы и реальность .....	30
<b>Светлана Чечилова</b> Беречь мотор .....	35
<i>Лента новостей</i> .....	40
<b>Егор Сафрыгин</b> Меню для офиса .....	42
<i>Поможем друг другу</i> .....	46
<i>Консультация специалиста (анемия)</i> .....	48
<b>Светлана Чечилова</b> Не страшитесь менопаузы .....	52
<b>Андрей Кондаков</b> Рак молочной железы – не приговор .....	58
<b>Наталья Юрченко</b> Век живи – век учись .....	61
<b>Алия Макарова</b> Волокна здоровья .....	66
<b>Анна Кузьминская</b> Абрикосы – любимая еда хунзов .....	70
<b>Вадим Кириллов</b> Ошибки худеющих .....	74
<i>Проверка интеллекта</i> .....	77
<i>Без подробностей</i> .....	78
<i>Хорошо забытое старое</i>	
<b>Наталья Ефимова</b> Вооружись учебником-книгой! .....	80
<b>Татьяна Агушина</b> Если «вся мокрая»... ..	83
<b>Наталья Головина</b> В огороде бузина... ..	88
<i>Необыкновенные люди</i>	
<b>Наталья Ефимова</b> Великан с серебряной головой .....	90