

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№7 (326),  
июль, 2020 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  
**Ирины Мамичевой**

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>Ольга Коршунова</b> Феномен толпы .....	3
<b>Светлана Чечилова</b> Как избавиться от варикоза .....	10
<b>Вадим Кириллов</b> Когда солнце становится врагом .....	16
<b>Юлия Кириллова</b> Нехитрые секреты хорошего обмена .....	23
<b>Наталья Каркачева</b> Холецистит – лечу травами .....	28
<b>Вера Ветрова</b> Коварный гость в нашем доме .....	32
<b>Татьяна Агушина</b> Инфаркт и инсульт повторно. Как избежать? .....	38
<b>Вадим Кириллов</b> Что такое колоноскопия? .....	42
<i>Женский вопрос</i> <b>Елена Сундукова</b> Воспаление придатков – брать измором! .....	45
<b>Татьяна Абрамова</b> Летние диеты .....	48
<b>Татьяна Агушина</b> Прогулка и ходьба: в чем разница? .....	56
<b>Михаил Филонов</b> Мифы о здоровье .....	37
<b>Наталья Каркачева</b> Как загорая, не сгореть .....	67
<b>Глеб Давыдов</b> Грибное раздолье .....	73
<i>Без подробностей</i> .....	78
<b>Татьяна Абрамова</b> Цветы к обеду .....	80
<i>Проверка интеллекта</i> .....	86
<i>По России</i> <b>Ирина Мамичева</b> Летнее очарование севера .....	87