

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№2 (379),
февраль, 2025 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
Ольга Коршунова

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!», 2025 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Людмила Полонская В фокусе внимания – пациент	3
Ольга Коршунова Мысли строят наш мир	12
<i>Лента новостей</i>	18
Татьяна Абрамова Мышцы, опущения и гравитация	20
Галина Снигур Без инсулина жизнь не сахар	27
Марина Туманова Редкие болезни. Как распознать?	37
Галина Костина Четыре вопроса о витамине D	44
Татьяна Агушина Когда страдают легкие	47
Галина Костина «Я буду жить»	52
Анна Барина Дружба или зависимость?	60
Татьяна Агушина Серьезно о личном	67
<i>Без подробностей</i>	70
Светлана Чечилова Целительная сила корейской кухни	72
<i>Проверка интеллекта</i>	78
Галина Снигур Эти полезные каши	79
Анастасия Екимова У подножия «железного сфинкса»	85
Инна Курдакова «Давать деньги на то, что лечит...»	90