

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№4 (381),
апрель, 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
Тренируйте позитивное мышление! 4

Ольга Коршунова
«Весеннее обострение» или реактивная
депрессия? 10

Галина Костина
Оставьте лишний вес в прошлом 16

Лента новостей 22

Татьяна Абрамова
Остеопороз – «безмолвный убийца» 24

Вадим Кириллов
Лицевые боли 32

Алевтина Смородицкая
Почкам – особое внимание 38

Галина Костина
Головокружение не от успехов 44

Раиса Осоцкая
Затяжной кашель 51

Галина Костина
Осторожно – глисты! 59

Без подробностей 62

Галина Снигур
Без перца не вылечить сердца 64

Максим Камаев
Мать-и-мачеха: красота и польза 73

Людмила Полонская
Искусственный интеллект в белом халате 78

Наталья Ильина
Звездное небо 81

Проверка интеллекта 88

Здесь русский дух
Инна Курдакова
«Я собирал для страны и народа...» 89

Анна Ефанова
На дистанции – «североходцы» 93