

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№1 (283), январь, 2017 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  
**Вера Шабельникова**

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

Редактор  
**Иван Мамичев**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Андрея Высоколова**

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!», 2017 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Татьяна Абрамова</b> Уймись, тревога! .....	4
<b>Татьяна Агушина</b> Что гарантирует нам полис ОМС? .....	13
<b>Вера Дмитриева</b> Зимний цистит .....	21
<i>Лента новостей</i> .....	28
<b>Светлана Чечилова</b> Проблемы со спиной? Зайдите к стоматологу! .....	30
<b>Татьяна Мещерякова</b> Кто такие «нордики»? .....	34
<b>Екатерина Александрова</b> Физкультура для диабетиков .....	40
<i>Консультация специалиста</i> Короткие рекомендации для длинного застолья .....	46
<b>Марина Фомина</b> На лыжах – с гор и по равнине .....	48
<b>Елена Несмачная</b> 8 вопросов к дерматологу .....	55
<b>Людмила Письман</b> Кино с глубоким погружением .....	58
<b>Юлия Артюхова</b> Тайна твоего имени .....	65
<b>Татьяна Агушина</b> Секретная тренировка .....	70
<b>Михаил Михайлов</b> Позабывтая чечевица .....	73
<i>Проверка интеллекта</i> .....	77
<b>Татьяна Агушина</b> <i>Здоровые советы</i> .....	78
Право на чудо .....	81
<i>Без подробностей</i> .....	82
<i>Дорога</i> <b>Ирина Орловская</b> Вьетнам – страна улыбок и цветов .....	84
Тематический указатель статей за 2016 год .....	91