

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№4 (286), апрель, 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  
**Анны Новиковой**

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>Вера Шабельникова</b> Весна – это мощный стимул .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Молодость сердца .....	6
<i>Мнение специалиста</i> .....	12
<b>Юлия Кириллова</b> Лекарство из воздуха .....	13
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Светлана Чечилова</b> Болезнь-загадка .....	20
<b>Андрей Пономаренко</b> Прожить без «белых пятен» .....	26
<b>Иван Лапик</b> Рак: сводки с фронтов .....	34
<b>Ирина Воронцова</b> Позвоночник жаждет движений .....	39
<i>Женский вопрос</i> <b>Светлана Чечилова</b> 7 вопросов о «красных днях календаря» .....	44
<b>Людмила Полонская</b> Цифровое детство: соблазны и риски .....	50
<b>Татьяна Абрамова</b> Закаленные дети .....	59
<b>Юлия Артюхова</b> Куда уходят чувства? .....	64
<i>Лекарство на подоконнике</i> <b>Татьяна Абрамова</b> Пеларгонии запах целебный .....	72
<i>Без подробностей</i> .....	78
<b>Михаил Филонов</b> Без пищи и воды .....	80
<i>Проверка интеллекта</i> .....	87
<i>Дорога</i> <b>Галина Щапова</b> Неповторимая Хакасия.....	88