

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№07 (361),  
июнь, 2023 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  
**Мария Лебедева**

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](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2023 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Галина Щапова</b> Экология здоровья .....	43
<b>Татьяна Абрамова</b> Секреты селезенки .....	9
<b>Татьяна Агушина</b> Болезнь Бехтерева: мифы и правда .....	16
<i>Лента новостей</i> .....	120
<b>Татьяна Абрамова</b> Летние диареи .....	22
<b>Татьяна Агушина</b> В дачный сезон позаботьтесь о спине .....	29
<b>Татьяна Агушина</b> Молчаливый похититель зрения .....	35
<b>Вадим Кириллов</b> Синдром позвоночных артерий .....	38
<b>Лариса Геня</b> Позаботьтесь о родителях .....	46
<b>Анна Кузьминская</b> Уважайте свой сон .....	53
<b>Иван Медведик</b> Когда земля уходит из-под ног .....	60
<b>Глеб Давыдов</b> Украшения со смыслом .....	66
<i>Без подробностей</i> .....	74
<b>Инна Курдакова</b> Из жизни овощей. Продолжение .....	76
<b>Михаил Филонов</b> Загадочный мир растений .....	80
<i>Проверка интеллекта</i> .....	87
<i>Музыкальная шкатулка</i> <b>Людмила Полонская</b> Блюз – душа «города ветров» .....	88