

100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал
№12 (365),
декабрь, 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
Виктора Камелягина

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2023 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Инна Курдакова Где взять время?	3
<i>Лента новостей</i>	6
Татьяна Агушина Больному сердцу – пристальное внимание	8
Вадим Кириллов Что такое увеит, и как его лечить	13
Светлана Леснова Когда слабеет мозг	20
Александр Орлов Может ли УЗИ принести вред?	28
Андрей Маленков Баланс как основа здоровья	32
Алексей Щеновский Подножка диабету	39
Анна Барина Дарите женщинам цветы	45
<i>Без подробностей</i>	52
Сергей Королев Сигналы, которые мы посылаем	54
Татьяна Агушина Напиток веселья	61
Инна Курдакова Как улучшить свой сон	66
Светлана Чечилова Шизофрения: как помочь больным и их родным	69
Татьяна Абрамова Хорошее в Новый год. И не только	74
Инна Курдакова История фарфора	81
<i>Проверка интеллекта</i>	81
<i>Музыкальная шкатулка</i> Людмила Полонская Крутись-вертись, веретенце	82
<i>Содержание журнала за 2023 год</i>	91