

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№12 (354),  
декабрь, 2022 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**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

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!», 2022 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Константин Гратис**  
Напишите мне письмо ..... 3

**Вадим Кириллов**  
Бурсит: диагноз и лечение ..... 9

**Татьяна Абрамова**  
Гимнастика при головокружениях ..... 17

*Лента новостей* ..... 22

**Татьяна Агушина**  
Как противостоять стрессу? ..... 24

**Гульнара Брик**  
Не навреди себе! ..... 28

**Александр Рылов**  
Пятнышки кровавые в глазах ..... 34

**Светлана Чечилова**  
В поисках генетического двойника ..... 37

**Татьяна Агушина**  
Как сохранить зрение у ребенка ..... 44

**Татьяна Абрамова**  
Всегда выбирайте радость ..... 47

**Людмила Полонская**  
Дожить до Альцгеймера ..... 53

**Наталья Михайлова**  
Секреты столовых приборов ..... 61

*Без подробностей* ..... 70

**Сергей Базаров**  
Конфликт как искусство ..... 72

**Михаил Филонов**  
Яблоки, дарующие здоровье ..... 82

*Проверка интеллекта* ..... 85

*Великие чудачки*

**Ольга Коршунова**  
Илья Репин и его странности.....86

*Содержание журнала за 2022 год* ..... 91