

**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

© «Будь здоров!», 2022 г.

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