

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№5 (370),  
май, 2024 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  
**Ольга Коршунова**

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!», 2024 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Людмила Полонская**  
Улыбнись вместе с клоуном ..... 3

**Галина Костина**  
Можно ли остановить деменцию? ..... 11

*Лента новостей* ..... 18

**Александр Орлов**  
Паховая грыжа: консервативное лечение  
невозможно ..... 20

**Светлана Чечилова**  
Бережем печень! ..... 26

**Татьяна Агушина**  
Если астма мешает дышать... ..... 33

**Сергей Алабин**  
Алопеция – это серьезно ..... 36

**Галина Костина**  
Что определяет гемокульт-тест ..... 43

**Елена Борисова**  
Держитесь за ноги! ..... 47

**Ольга Коршунова**  
Вес и пищевое расстройство ..... 49

**Вадим Кириллов**  
Полезная горечь горчицы ..... 56

**Татьяна Агушина**  
Бородатые и усатые ..... 60

**Анна Антонова**  
В гостях у деда ..... 66

**Константин Гратис**  
Зачем люди пишут книги ..... 76

**Наталья Каркачева**  
Ежи – друзья садов и огородов ..... 84

*Без подробностей* ..... 74

*Проверка интеллекта* ..... 89

*Великие врачи России*  
Хирург открытого сердца ..... 90