

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№10 (363),  
октябрь, 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

### **Александр Рылов**

Как изменилось питание россиян за 110 лет ... 3

### **Мария Кузовлева**

Болезни желудка: осеннее обострение ..... 12

*Лента новостей* ..... 18

### **Татьяна Агушина**

Болят суставы ..... 20

### **Женский вопрос**

#### **Марина Польская**

Маммография: кому, когда и как часто ..... 26

### **Евгений Кузнецов**

Детская аллергия на питомца: что делать? .... 31

### **Татьяна Агушина**

Как правильно поставить компресс ..... 38

### **Галина Костина**

Коктейль против деменции ..... 42

### **Татьяна Агушина**

Мистер Боб ..... 47

### **Галина Май**

Можно ли победить гепатит в России? ..... 51

*Без подробностей* ..... 56

### **Анна Барина**

Ловушки обиды ..... 58

### **Татьяна Абрамова**

Не пропустите клюквенный сезон ..... 65

### **Светлана Леснова**

Женщина против возраста ..... 70

### **Татьяна Агушина**

Груши: вкусные и полезные ..... 76

### **Анна Барина**

Сказочки от мужчин ..... 80

### *Музыкальная шкатулка*

### **Людмила Полонская**

ВИА – дети компромисса ..... 87