

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№04 (358),  
апрель, 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**

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!», 2023 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Людмила Полонская**  
Индекс старения – ноль ..... 3

**Татьяна Абрамова**  
Акустический комфорт. Как его достичь? ..... 10

*Лента новостей* ..... 18

**Галина Костина**  
Под маской деменции ..... 20

**Ирина Сормовская**  
Что лечит менопауза ..... 24

**Александр Орлов**  
Разговор о раке простаты ..... 32

**Юлия Анисимова**  
Живот больше не растет ..... 39

*Без подробностей* ..... 50

**Вадим Кириллов**  
Немое заболевание ..... 52

**Анна Барина**  
Гормоны против старости ..... 55

**Татьяна Агушина**  
Что такое гипоспадия? ..... 64

**Галина Костина**  
Культура коджи ..... 67

**Галина Костина**  
Запор у малыша ..... 71

**Татьяна Агушина**  
Для поддержки мужского здоровья ..... 76

**Константин Гратис**  
Прикосновение к гению ..... 79

*Театральные истории*

**Софья Миллер**  
Лучшие молодые режиссеры ..... 89