

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№2 (367),  
февраль, 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  
**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!», 2024 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Татьяна Абрамова**  
Изменяя себя, мы изменяем мир ..... 3

**Вадим Кириллов**  
Ой, обморозился! ..... 8

**Татьяна Абрамова**  
Гланды: лечим или удаляем? ..... 14

**Елена Дембовская**  
Мигрень можно приручить ..... 19

*Лента новостей* ..... 26

**Галина Костина**  
Железные правила ..... 28

**Вадим Кириллов**  
Флюорография: обязательно и регулярно! .... 32

**Татьяна Агушина**  
Жизни – быть! ..... 37

**Татьяна Агушина**  
Инструкция для мамы: в первый год  
материнства ..... 40

**Марина Польская**  
Наши гены против нас? ..... 44

**Алексей Фёдоров**  
Близко к сердцу. Истории кардиохирурга ..... 49

**Валерия Алексеенко**  
Провокаторы диареи ..... 58

*Проверка интеллекта* ..... 65

*Без подробностей* ..... 66

**Анна Барина**  
Мужской инфантилизм: миф  
или реальность? ..... 68

**Людмила Полонская**  
Битва с Повелителем кошмаров ..... 75

**Елена Борисова**  
Старческое слабоумие не более чем миф ..... 82

**Инна Курдакова**  
С чего начинался Станиславский ..... 84

*Великие врачи России*  
Создатель медицинского города ..... 89