

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№4 (323), апрель, 2020 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**

Редакторы  
**Иван Мамичев**  
**Мария Лапик**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Андрея Высоколова**

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!», 2020 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Инна Курдакова</b> Парадоксы и опыты Монтеня .....	3
<b>Марина Польская</b> Операции и таблетки не помогут .....	7
<b>Светлана Чечилова</b> ХОБЛ: страшнее коронавируса .....	11
<i>Лента новостей</i> .....	16
<b>Вадим Кириллов</b> Добежать бы до туалета! .....	18
<b>Татьяна Агушина</b> Узнай врага в лицо: факты о раке .....	26
<i>Женский вопрос</i> <b>Ирина Севостьянова</b> Не так страшен климакс .....	29
<b>Татьяна Агушина</b> Если будущая мама заболела .....	35
<b>Людмила Полонская</b> Правда о здоровом питании .....	40
<b>Татьяна Абрамова</b> Переключим эмоции .....	47
<b>Валентина Ефимова</b> Родовая травма и ее последствия .....	54
<b>Татьяна Абрамова</b> И думать о красе ногтей .....	61
<b>Ольга Коршунова</b> Несколько советов по психогигиене .....	68
<i>Без подробностей</i> .....	74
<b>Наталия Каркачева</b> Лечусь эфирными маслами .....	76
<b>Татьяна Абрамова</b> «Я – не лентяй!» .....	82
<i>Проверка интеллекта</i> .....	87
<i>Апрель шутит</i> .....	88
<i>Народные промыслы</i> Синеглазая гжель .....	90