

# БУДЬ ЗДОРОВ!

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№07 (314), июль, 2019 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**  
**Наталья Архипова**

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!», 2019 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Ирина Орловская</b> Книги о вкусной и здоровой жизни .....	3
<b>Светлана Чечилова</b> Мифы и правда о туберкулезе .....	10
<b>Вадим Кириллов</b> Одна из самых агрессивных опухолей .....	15
<b>Татьяна Агушина</b> Как уберечься от рака .....	21
<i>Лента новостей</i> .....	26
<b>Дина Балясова</b> Как летом жить с диабетом .....	28
<i>Женский вопрос</i> <b>Дина Балясова</b> Ранний климакс .....	35
<b>Вадим Кириллов</b> Что такое гормональная косметика .....	42
<b>Татьяна Агушина</b> Когда жизнь начинается заново .....	45
<b>Елена Сундукова</b> Авось, и распарит кручину хлебнувшая чаю душа .....	50
<b>Татьяна Агушина</b> Депрессия. Вопросы и ответы .....	59
<b>Надежда Муравьева</b> Стрихнин, опиум и другие «чудо-лекарства» .....	67
<b>Адольф Скотаренко</b> Вода, мы друзя! .....	72
<i>Без подробностей</i> .....	76
<b>Юлия Кириллова</b> Живи не старея! .....	78
<b>Анна Барина</b> Сотвори себе кумира .....	82
<i>Проверка интеллекта</i> .....	87
<i>Целители святые</i>	
<b>Ирина Орловская</b> Ходатай за болящих Пантелеимон .....	88