

# БУДЬ ЗДОРОВ!

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№11 (353),  
ноябрь, 2022 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  
**Игоря Денисова**

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!», 2022 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Татьяна Абрамова**  
Просто быть рядом ..... 3

**Вадим Кириллов**  
Холодовая болезнь и холодовая крапивница –  
в чем разница? ..... 9

*Лента новостей* ..... 16

**Татьяна Абрамова**  
Синдром беспокойных ног. Не все так  
просто ..... 18

**Татьяна Агушина**  
Рак предстательной железы: ликбез ..... 25

**Светлана Чечилова**  
Невидимый гепатит С ..... 28

**Гульнара Брик**  
Чем опасны полипы в ЖКТ ..... 35

**Людмила Полонская**  
Учиться жить заново ..... 42

**Светлана Чечилова**  
Стоит ли бояться антидепрессантов? ..... 49

**Галина Костина**  
Как вырастить здорового ребенка ..... 55  
*Без подробностей* ..... 66

**Анна Кузьминская**  
Если требуется «подзарядка» ..... 68

**Иван Хотеев**  
Необъятный мир растительных масел ..... 73

**Анна Барина**  
Легко ли быть мужчиной? ..... 80

**Сергей Базаров**  
Конфликт как искусство ..... 87

*Проверка интеллекта* ..... 89

*Великие чудачки*  
**Ольга Коршунова**  
Загадочный мир Николы Теслы ..... 90