

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№7 (384),  
июль, 2025 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  
**Ольга Коршунова**

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!», 2025 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Галина Снигур</b> Почему мы быстро устаем? .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Здоровая спина? Это возможно! .....	11
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Светлана Чечилова</b> Почки в группе риска .....	20
<b>Вадим Кириллов</b> Прободная язва: госпитализация неизбежна ..	25
<b>Светлана Чечилова</b> Когда кислота становится врагом .....	29
<b>Вадим Кириллов</b> Стригущий лишай – «болезнь сиротства» .....	33
<b>Галина Костина</b> Хрупкие крылья «бабочек» .....	38
<b>Наталья Новикова</b> Депиляция – деликатная проблема .....	42
<b>Светлана Чечилова</b> Не стесняйтесь говорить «про это» .....	48
<b>Людмила Полонская</b> Точка отсчета для новой жизни .....	52
<b>Ольга Коршунова</b> Диагноз? Жизнь не закончена .....	59
<b>Галина Костина</b> Секреты здоровых волос .....	66
<b>Елена Нечаенко</b> Едем в санаторий! .....	71
<i>Без подробностей</i> .....	76
<b>Анна Ефанова</b> Прыгайте на здоровье! .....	78
<i>Проверка интеллекта</i> .....	82
<b>Наталья Ильина</b> «Чудачества» доктора Захарына .....	83
<i>Идеал красоты и гармонии</i>	
<b>Инна Курдакова</b> «Предвестник неведомого дня» .....	90