

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№1 (378),  
январь, 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

**Ольга Коршунова**  
Кризис выхода на пенсию ..... 3

**Светлана Чечилова**  
Выжить на работе ..... 10

**Вера Ветрова**  
Сильные мышцы – навсегда ..... 17

*Лента новостей* ..... 24

**Светлана Чечилова**  
Рак яичников – молчаливое заболевание ..... 26

**Вячеслав Михайлов**  
Как избавиться от вредных привычек ..... 30

**Ирина Мелова**  
Отнеситесь внимательно к гипергидрозу ..... 36

**Галина Костина**  
Если вы объелись... ..... 42

**Анна Баринова**  
На четвереньках из цивилизации ..... 47

*Без подробностей* ..... 54

**Людмила Полонская**  
Добрый доктор Лошадь ..... 56

**Татьяна Абрамова**  
Всегда возвращайте любовь ..... 61

**Людмила Полонская**  
Путь от мечты к победе ..... 67

**Галина Снигур**  
Эти полезные каши ..... 74

**Павел Тулаев**  
Матвей Мудров – подвижник медицины ..... 82

*Проверка интеллекта* ..... 89

**Инна Курдакова**  
Дар братьев Третьяковых ..... 90