

№ 7-8 (797), июль-август 2023

Научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

РЕДАКЦИЯ:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **Татьяна Ефимова**АРТ-ДИРЕКТОР **Ольга Крылова**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»:ПРЕЗИДЕНТ **Татьяна Ефимова**ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР **Вера Ярославцева**ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ **Юрий Балушкин**

РЕКЛАМА:

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ **Дарья Скачек**МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Екатерина Киреева**E-mail: reclama@zdr.ru

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

ООО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «ЗА РУЛЕМ»

Тел.: (499) 261-71-81

E-mail: alidin@tdzr.ru, vera@tdzr.ruСОУЧРЕДИТЕЛИ: ООО «Журнал «Здоровье»,
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»ИЗДАТЕЛЬ – ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье»

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

127015, Москва, Бумажный проезд, 14, стр. 1

E-mail: zdorovie@zdr.ruwww.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

ДЛЯ СПРАВОК

(499) 257-41-56

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

(499) 257-13-14

zdorovie@zdr.ru

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ

(499) 257-10-98,

(499) 257-09-02

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС 77 - 65373 от 18.04.2016.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).

Тираж 65 000 экз. Свободная цена

Подписано в печать 21.06.2023

Редакция не имеет возможности вступать
в переписку, не рецензирует и не возвращает
не заказанные ею рукописи и иллюстрации.
Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Перепечатка
и любое использование материалов или их
фрагментов возможны только с письменного
разрешения ООО «Издательский дом журнала
«Здоровье». Представителем авторов
публикаций является ООО «Издательский дом
журнала «Здоровье».

© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»,
2023 г.

16+



36

ПОСЧИТАЕМ ВМЕСТЕ.
7 секретов
красивой груди

28

ОРИЕНТИРЫ.
Вода: сколько пить
в литрах?

22

В ФОКУСЕ.
Цистит1 КАЛЕНДАРЬ
«ЗДОРОВЬЯ»4 ПОЧЕМУ «ВОЛКИ
ОДИНОЧКИ» ЧУВСТВУ-
ЮТ СЕБЯ ОТОРВАННЫ-
МИ ОТ ДРУГИХ,
и другие новости6 ТРЕНД.
Курс на естественную
красоту9 НОВОСТЬ МЕСЯЦА.
«Переживая» голод,
мы отдаем старость

20 ВОПРОС – ОТВЕТ

26 МЕДИЦИНСКИЕ
НОВОСТИ28 ОРИЕНТИРЫ.
Вода: сколько пить
в литрах?

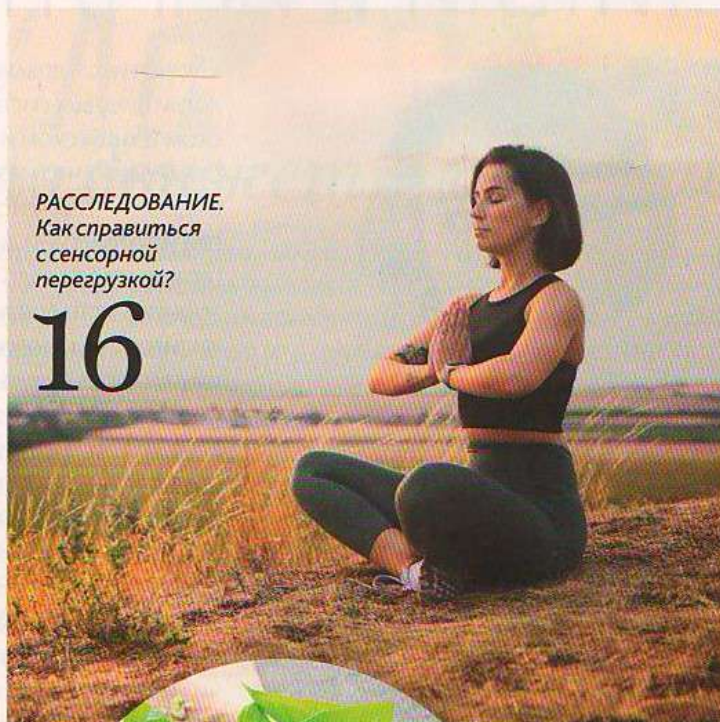
ДЕТИ.
Опасное лето

44



РАССЛЕДОВАНИЕ.
Как справиться
с сенсорной
перегрузкой?

16



ПРОДУКТ.
Бasilik

54

10 **ЕКАТЕРИНА КОПАНОВА:**
«Идеальная семья – это большая семья!»

16 **РАССЛЕДОВАНИЕ**
Как справиться с сенсорной перегрузкой?

22 **В ФОКУСЕ.** Цистит

34 **ЗА И ПРОТИВ.**
Бег босиком

36 **7 СЕКРЕТОВ**
красивой груди

44 **ДЕТИ.**
Опасное лето

50 **ХИМИЯ ЕДЫ.**
Клетчатка

54 **ПРОДУКТ.**
Бasilik

32 **ПРОФИЛАКТИКА.**
«Ухо пловца», или
внешний отит

38 **В ЦИФРАХ И ФАКТАХ.**
Кожа

40 **ЗОНА РИСКА.** Осторожно, читмил!

42 **МЫ И НЕ ЗНАЛИ.** Ресурс, который надо беречь

48 **ЖЁСТКАЯ ДИСЦИПЛИНА**
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ПСИ-
ХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ,
и другие новости о детях

58 **ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ.**
На актуальные
вопросы отвечают
специалисты

60 **КРАСОТА.** Бьюти-
советы от экспертов



Обложка
Фото: Эвелина Кондор