

№ 9 (798), сентябрь 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 СПРАВOK

(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).

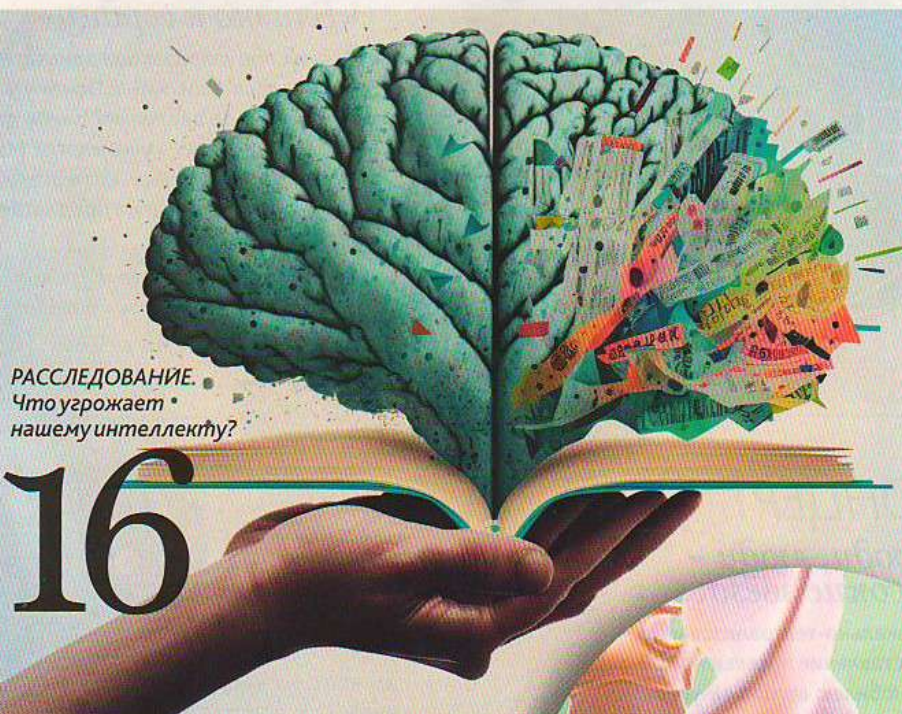
Тираж 65 000 экз. Свободная цена

Подписано в печать 21.08.2023

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+



РАССЛЕДОВАНИЕ.
Что угрожает
нашему интеллекту?

16



46
ДЕТИ.
«Синдром седьмого
сентября»

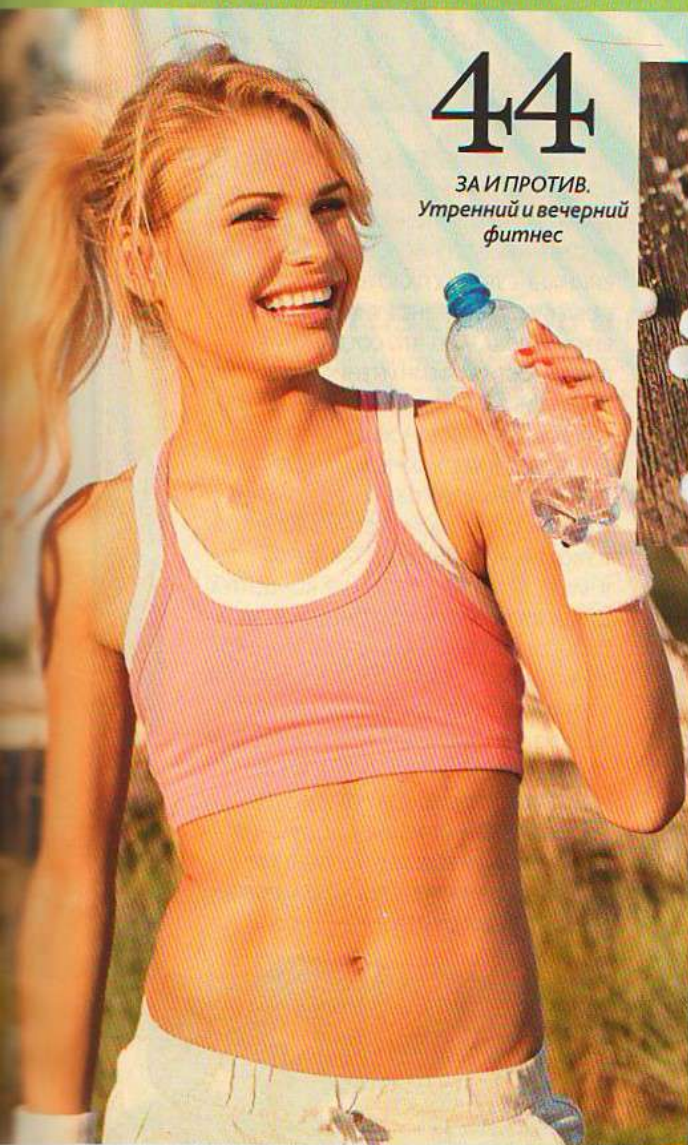


В ФОКУСЕ.
Артроз

22

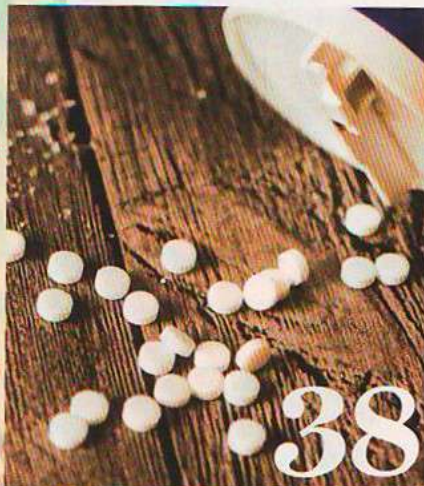
- 1 КАЛЕНДАРЬ
«ЗДОРОВЬЯ»
- 4 КАК ОДНА НОЧЬ
БЕЗ СНА УЛУЧШАЕТ
НАСТРОЕНИЕ,
и другие новости
- 6 ТРЕНД. Аскезы
и диджитал-детокс
- 20 ВОПРОС – ОТВЕТ

- 30 НОВЫЙ ПОВОРОТ.
Женская импульсив-
ность: «виноваты»
гормоны и Луна
- 35 МЕДИЦИНСКИЕ
НОВОСТИ
- 42 СПРОСИТЕ
ЭКСПЕРТА.
Как сохранить
здоровье сердца



44

ЗА И ПРОТИВ.
Утренний и вечерний фитнес



38

ЗОНА РИСКА.
Сахарозаменители

ЕСТЬ ИДЕЯ.
Интересные
рецепты
с оливковым
маслом
от наших
читателей

56



10 АЛЛА ЮГАНОВА:
«Профессия
помогает
познавать себя»

16 РАССЛЕДОВАНИЕ.
Что угрожает наше-
му интеллекту?

22 В ФОКУСЕ.
Артроз

**28 7 НЕОБЫЧНЫХ
ПРИЧИН**
головной боли

38 ЗОНА РИСКА.
Сахарозаменители

46 ДЕТИ.
«Синдром седьмого
сентября»

52 ПРОДУКТ.
Гвоздика

44 ЗА И ПРОТИВ.
Утренний
и вечерний фитнес

**49 ПОЧЕМУ МЛАДЕНЕЦ
ПЛОХО ЗАСЫПАЕТ,
и другие новости о детях**

50 КАЛЕЙДОСКОП

56 ЕСТЬ ИДЕЯ.
Интересные рецепты

с оливковым
маслом от наших
читателей

58 ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ.
На актуальные
вопросы отвечают
специалисты

60 КРАСОТА.
Бьюти-советы
от экспертов



Обложка
Фото: Виктория Самолькина