

№ 10 (799), октябрь 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.ru

СОУЧРЕДИТЕЛИ: 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.ru

www.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

ДЛЯ СПРАВКИ

(499) 257-41-56

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

(499) 257-13-14

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ

zdorovie@zdr.ru

(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 63 000 экз. Свободная цена

Подписано в печать 20.09.2023

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+

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье



22

РАССЛЕДОВАНИЕ.
Послеродовая
депрессия



34

ПОСЧИТАЕМ
ВМЕСТЕ.
Шесть причин
частого пульса



ЗА И ПРОТИВ.
Молоко

36

1 **КАЛЕНДАРЬ
«ЗДОРОВЬЯ»**

4 **О ВАЖНОСТИ ОБЩЕ-
НИЯ НА РАБОТЕ,**
и другие новости

6 **НОВОСТЬ МЕСЯЦА.**
Аллергия начинается
с микробиома

8 **ТРЕНД.** Тайм-
менеджмент: искусство
управления временем

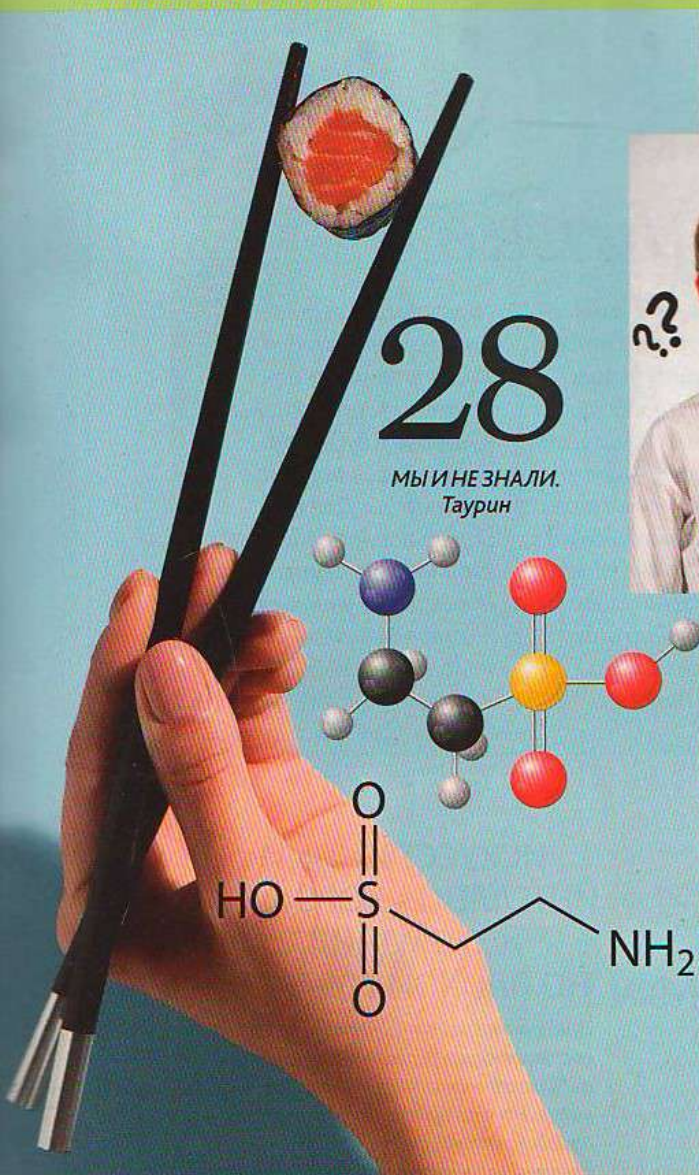
11 **ПРЯМАЯ РЕЧЬ.** Наталья
Оксентюк, психолог

18 **ЕСТЬ ИДЕЯ.**
Не дайте стрессу себя
поработить

26 **ВОПРОС – ОТВЕТ**

28 **МЫ И НЕ ЗНАЛИ.** Целеб-
ная молекула – таурин

32 **МЕДИЦИНСКИЕ
НОВОСТИ**



ДЕТИ.
Критическое мышление



ХИМИЯ ЕДЫ.
Вкус жареного



12 **ЕЛЕНА АРОСЬЕВА:**
«Учусь быть адекватной обстоятельствам»

22 **РАССЛЕДОВАНИЕ.**
Послеродовая депрессия

34 **ПОСЧИТАЕМ ВМЕСТЕ.** 6 причин частого пульса

36 **ЗА И ПРОТИВ.**
Молоко

40 **ЗОНА РИСКА.**
Работа на «удалёнке»

46 **ДЕТИ.**
Как развить критическое мышление

54 **ПРОДУКТ.**
Имбирь

42 **СПРОСИТЕ ЭКСПЕРТА.**
Как предупредить хронические неинфекционные заболевания?

44 **ПРАКТИКУМ.**
Дыхание для лучшей жизни

49 **СЕКРЕТ МЛАДЕНЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА,**
и другие новости о детях

50 **ХИМИЯ ЕДЫ.**
Вкус жареного

58 **КАЛЕЙДОСКОП**

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

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



Обложка
Фото: Алексей Андреев