

№ 11 (800), ноябрь 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 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 63 000 экз. Свободная цена

Подписано в печать 18.10.2023

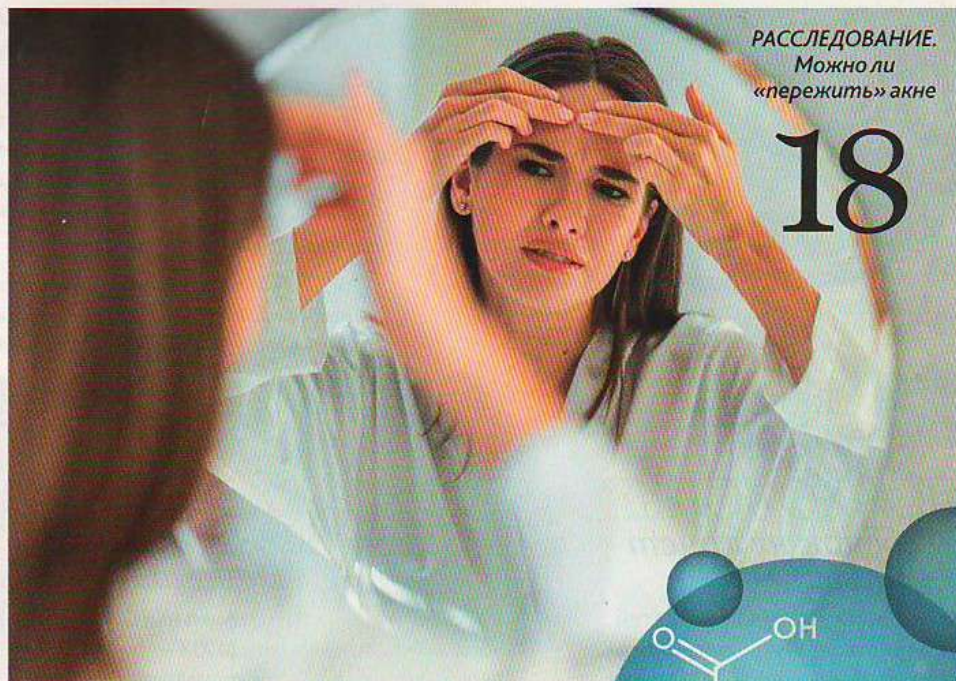
Редакция не имеет возможности вступать
в переписку, не рецензирует и не возвращает
не заказанные ею рукописи и иллюстрации.
Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов. Перепечатка
и любое использование материалов или их
фрагментов возможны только с письменного
разрешения ООО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

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

16+

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье

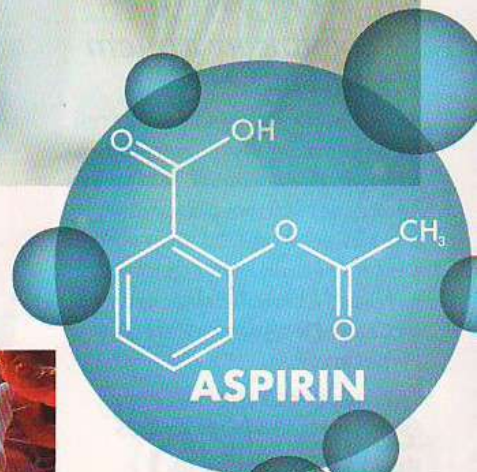
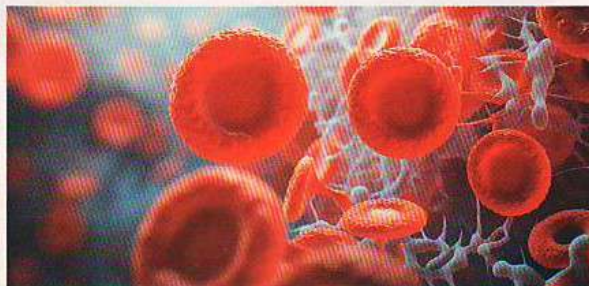


РАССЛЕДОВАНИЕ.
Можно ли
«пережить» акне

18

24

ИЗ ПЕРВЫХ РУК.
Об опасности
дефицита железа



МЫ
И НЕ ЗНАЛИ.
Аспирин в еде

34

1 КАЛЕНДАРЬ
«ЗДОРОВЬЯ»

4 О ТОМ, СТОИТ ЛИ
ЕСТЬ МИНДАЛЬ
ХУДЕЮЩИМ, и другие
новости

6 НОВОСТЬ МЕСЯЦА.
Настольные игры раз-
вивают математические
способности

8 ТРЕНД. Ночная тре-

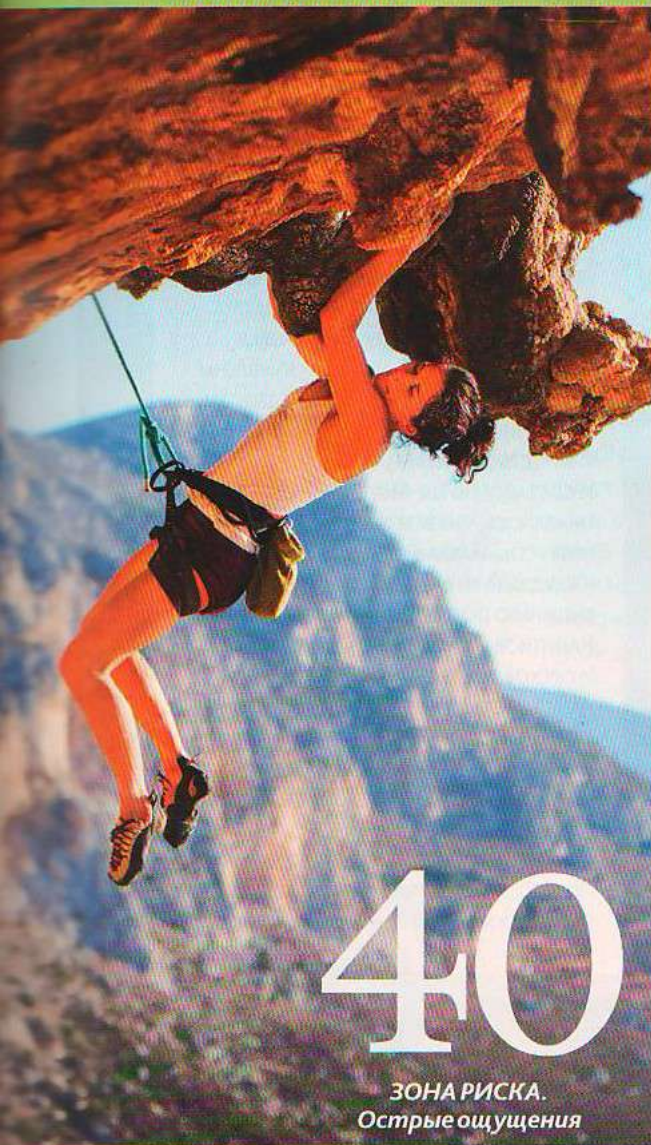
вожность: как вернуть
здоровый сон

22 ВОПРОС – ОТВЕТ

24 ИЗ ПЕРВЫХ РУК. Об
опасности дефицита
железа

32 МЕДИЦИНСКИЕ
НОВОСТИ

34 МЫ И НЕ ЗНАЛИ.
Аспирин в тарелке



40
ЗОНА РИСКА.
Острые ощущения

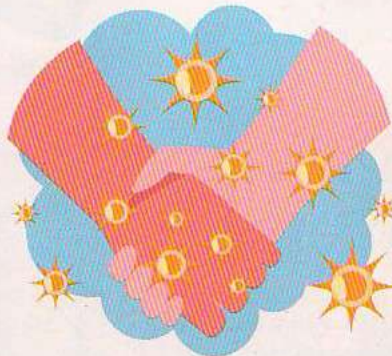


ПРОДУКТ.
Перец

54

30

В ФОКУСЕ.
Насморк



12 КСЕНИЯ КУЗНЕЦОВА:
«Я живу счастливой жизнью»

18 РАССЛЕДОВАНИЕ.
Можно ли «пережить» акне

30 В ФОКУСЕ.
Насморк

38 ПОСЧИТАЕМ ВМЕСТЕ. 7 достоинств кофе

42 ЗА И ПРОТИВ.
Продукты «лайт»

46 ДЕТИ.
Что у подростка в голове

54 ПРОДУКТ.
Перец

37 ИНФОГРАФИКА.
Грипп или ОРВИ:
девять отличий

40 ЗОНА РИСКА. Острые ощущения

44 ПРАКТИКУМ.
Как восстановиться
за 3 минуты

50 РОЛЬ ОТЦА В ВОСПИТАНИИ дошкольника,

и другие новости
о детях

52 КАЛЕЙДОСКОП

58 ФИТНЕС-ПОДСКАЗКИ.
На актуальные
вопросы отвечают
специалисты

60 КРАСОТА.
Бьюти-советы
от экспертов



Обложка
Фото: Николай Панский