

№ 12 (801), декабрь 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 Балущин**

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.ruwww.zdr.ru

ТЕЛЕФОНЫ:

ДЛЯ СПРАВОК

(499) 257-41-56

РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА

(499) 257-13-14

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 18.11.2023

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.
Девять советов,
как не поправиться
зимой26
В ФОКУСЕ.
Головная больРАССЛЕДОВАНИЕ.
Дело
о тестостероне

20

1 КАЛЕНДАРЬ
«ЗДОРОВЬЯ»4 КОГДА ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ НАСМАРКУ,
и другие новости6 НОВОСТЬ
МЕСЯЦА. Психологи
ставят диагноз
по селфи8 ТРЕНД. Удивительные
коллекции17 В ЦИФРАХ И ФАКТАХ.
Алкоголь18 ПРЯМАЯ РЕЧЬ.
Наталья Оксентюк:
«Разбудите своего вну-
треннего ребёнка»

24 ВОПРОС – ОТВЕТ

30 МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

32 ИЗ ПЕРВЫХ РУК о том,
что ботокс хоть и разве-

54

ПРОДУКТ.
Корица



40 **ЗА И ПРОТИВ.**
Отпуск зимой

ДЕТИ.
Экранное время – зона риска

44



12 **АННА КОТОВА:**

«Если верить в чудеса, они обязательно сбываются»

20 **РАССЛЕДОВАНИЕ.**

Дело о тестостероне

26 **В ФОКУСЕ.**

Головная боль

36 **ПОСЧИТАЕМ**

ВМЕСТЕ. 9 советов, как не поправиться

40 **ЗА И ПРОТИВ.**

Отпуск зимой

44 **ДЕТИ.**

Экранное время – зона риска

54 **ПРОДУКТ.**

Корица

дённый в миллионы раз – всё-таки смертельно опасный яд

35 **СПРОСИТЕ ЭКСПЕРТА.**
Правила безопасности для сердца

38 **НОВЫЙ ПОВОРОТ.**
Прикус как фактор здоровья и счастья

48 **ГИПОДИНАМИЯ В ДЕТСТВЕ ПОВЫШАЕТ РИСК**

ИНСУЛЬТА В БУДУЩЕМ,
и другие новости о детях

50 **КАЛЕЙДОСКОП**

52 **ЕСТЬ ИДЕЯ.**
После вечеринки

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

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



Обложка

Фото: Дарья Бутурлинова