



Здоровый образ жизни

2 | 241
Февраль
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера – 2019»



САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЭТОЙ ВСЕЛЕННОЙ – ЖИЗНЬ

В номере:

Марина Навицкая: девчонки накосячат – Стена прикроет |
Гнев на милость | Питание – путь к новому «Я» | Плавание
грудничков | Взаимопонимание с ребёнком в семье



Подписные индексы:

75041 – для индивидуальных подписчиков;

750412 – для организаций.

Подписаться на журнал можно ежемесячно до 25-го, также можно заказать журнал (до 25-го) по тел. (017) 297-93-22, 297-93-25

Редактор А. В. Кананович
Корректор О. В. Салова
Компьютерный набор и вёрстка Е. Ю. Сорока
Художественный редактор В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки фото из личного архива Алексея Талая

Авторы несут ответственность за достоверность приведённых в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статьи в порядке обсуждения, не разделяя точки зрения автора.

Авторские материалы не рецензируются и не возвращаются.

В номере использованы фотографии, приобретённые в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присылая материалы для публикации в журнале, электронном приложении, на сайте, авторы тем самым передают издателю исключительные имущественные права на воспроизводство, распространение, сообщение для всеобщего доступа и другие возможные способы использования произведения без ограничения территории распространения (в том числе в электронной версии журнала)

Выход в свет 24.02.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1256 экз.

Заказ 73. Цена свободная.

Отпечатано в ООО «Юстмаж».

ЛП от 27.03.2014 № 02330/250,

220103, г. Минск,

ул. Калиновского, д. 6 Г 4/К, комн. 201

© Республиканское унитарное предприятие «Выдавецтва „Адукацыя і выхаванне“», 2020

© Обложка К. К. Шестовский, 2020

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Не сотвори себе кумира

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Наталья ВОРОБЬЁВА
Боремся с нарушениями: советы дефектолога

8 Ирина КАПАРИХА
Вверх по ступенькам правил здорового питания

10 Наталья ЛАДЫЖЕНКО
Переулками Минска

14 Анна ОЛЕНИЧ
Мужское и женское: гендерные различия

ЭКОЛОГ И Я

17 Константин САЕВИЧ
Будь лесу другом

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

18 Наталья ЛЕБЕДЕВА
Взаимопонимание с ребёнком в семье

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

22 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Питание – путь к новому «Я»

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

24 Елена РОМАНОВА
Гнев на милость

26 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Как правильно выбрать психолога

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

28 Игорь БОРОВИК
Осанка и здоровье

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

30 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Когда в сердце жжёт

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

32 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Злой и коварный

33 Оксана БОЯРКИНА
Холодное лакомство

34 Оксана АБРОСЬКИНА
Способы домашнего отбеливания зубов

36 Татьяна БЫЧЕНОК
Как не провалиться под лёд

СПОРТ И МЫ

37 Сергей ЩУРКО
Марина Навицкая: девчонки накосячат – Стена прикроет

ГОСТИНАЯ

41 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Самое главное в этой Вселенной – жизнь

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

44 Максим ДЕНИСОВ
Как придумать свой рыцарский герб

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

46 Елена МЕРКУЛОВА
Секреты счастья

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

48 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Плавание грудничков



50 Наталья БОНДАРЕНКО
Как справиться с усталостью

51 Сабина ВЕРЕСОВА
Путь к цели

51 Анна ДЫЛЮК
Фейсфитнес для красоты

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

52 Елена РОМАНОВА
От болей в суставах

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

53 Зинаида КАПТУР
Картошка, помоги немножко

54 Инна ВИНОГРАДОВА
Дендротерапия – сила природы?

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

56 Лилия КУЧИНСКАЯ
Легко на сердце от мысли здоровой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Ольга ТОВСТАН
Снимаем стресс полезной пищей

59 Сергей ЧЕПЕЛЕВ
Блюда, приготовленные на пару

60 Мария ШАРЕЙКО
Полезные свойства авокадо

ВОКРУГ СВЕТА

61 Роман МАРЧИК
Эко-Франция

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Яронимас ЛАУЦЮС
Благослови себя