



# Здоровый образ жизни

3 | 242  
Март  
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера – 2019»



## МУЗЫКА И СЦЕНА – ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ

В номере:

Внимание, коронавирус! | Если ребёнок гиперактивен  
Секреты женской красоты! | Скандинавская ходьба



## 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. П. Паршина  
Корректор О. В. Салова  
Компьютерный набор и вёрстка Е. Ю. Сорока  
Художественный редактор В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки фото из личного архива Светланы Агарвал

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

Присыла 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 25.03.2020.

Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1236 экз.

Заказ 126. 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

## В НОМЕРЕ

### КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

- 3** Лариса КУЧЕРОВА  
Если жизнь подкинула проблему – украсьте её бантиками

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

- 4** Наталья ВДОВСКАЯ  
Если ребёнок гиперподвижен

- 8** Татьяна БОВКУНОВИЧ,  
Наталья ЛАБАЦЕВИЧ  
Планета детского фитнеса

- 12** Татьяна БУРЯК  
Быть здоровым – это круто

- 14** Ирина РЖЕЦКАЯ  
Знать, чтобы жить

### МАСТЕР-КЛАСС

- 16** Вероника ВОРОНИНА  
Житель далёкого космоса

### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

- 17** Наталья ЛЕБЕДЕВА  
Как жить с маленьким агрессором

- 18** Екатерина КОРОТКЕВИЧ  
Ругать или помочь

### НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

- 20** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Если хочешь быть здоров

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

- 22** Екатерина МУРАВИЦКАЯ  
Синдром выученной беспомощности

- 24** Елена РОМАНОВА  
Судьба даёт нам благосклонный жест...

- 26** Наталья ПАШКЕВИЧ  
Первая любовь, звонкие года...

### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

- 28** Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Когда сустав говорит «стоп»

### РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

- 30** Игорь БОРОВИК  
Восточные подходы к восстановлению

### АКТУАЛЬНО

- 32** Александрина ПАРШИНА  
Внимание, коронавирус

- 34** Александрина ПАРШИНА  
Опровергая мифы

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

- 36** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Фейсфитнес: секреты молодости и красоты

- 38** Мирослава АНДРЕЕВА  
Благотворительный проект «Я вижу»: подведение итогов

- 40** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Секрет белоснежной улыбки

### СПОРТ И МЫ

- 42** Лариса КУЧЕРОВА  
Олимпийская звезда Александра Попова

### ИНТЕРЕСНО

- 46** Полина ТАМАШОВА  
Топ-5: Секреты женской красоты

### ГОСТИНАЯ

- 48** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Музыка и сцена – это моя жизнь

### СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

- 52** Елена РОМАНОВА  
Дай мне, боже, чистую кожу

### НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

- 52** Константин САЕВИЧ  
Земляная груша – лечись и кушай

- 53** Зинаида КАПТУР  
Лечебное дело чистотела

### ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

- 54** Елена МЕРКУЛОВА  
Йога для детей

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- 56** Игорь СЕРГЕЕВ  
Мы едим то, что мы едим

- 58** Мирослава АНДРЕЕВА  
О пользе зелёных овощей и фруктов

### МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

- 60** Наталья БОНДАРЕНКО  
Улучшаем самооценку

- 60** Наталья БОНДАРЕНКО  
Интересные факты о нашем теле

- 61** Наталья БОНДАРЕНКО  
Пять правил здоровья почек

### СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

- 62** Виталина ГАСЮК  
Скандинавская ходьба

- 63** Анна ХОДОСЕВИЧ  
Что-то с памятью моей стало...

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

- 64** Анна ХАРЛАМЕНКО  
Ангел весны