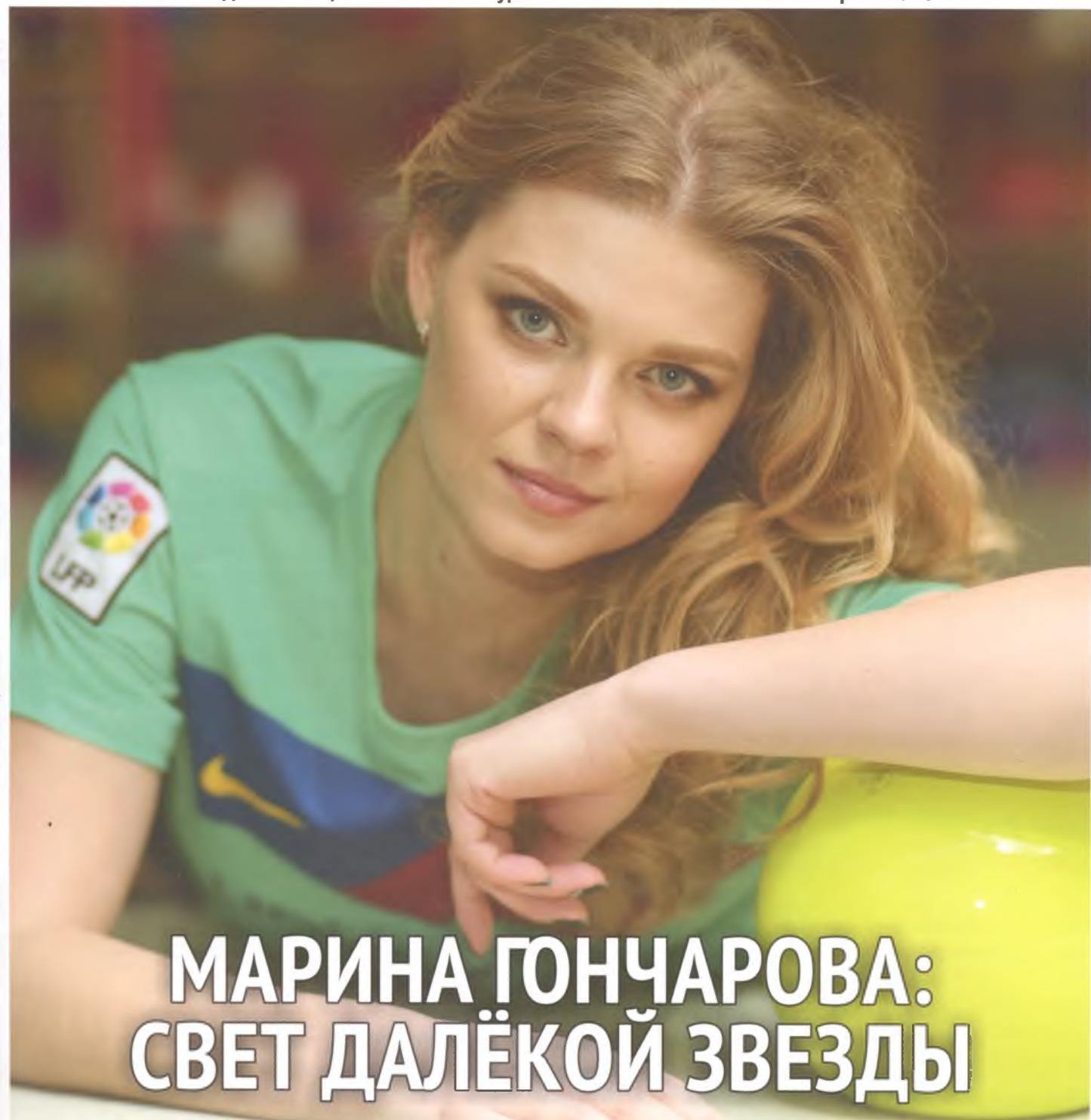




Здоровый образ жизни

4 | 243
Апрель
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера – 2019»



МАРИНА ГОНЧАРОВА: СВЕТ ДАЛЁКОЙ ЗВЕЗДЫ

В номере:

Рак не приговор | Топ-5: Актуальные вопросы о коронавирусе
Как побороть страх пандемии | Продукты, замедляющие старение | Готовимся к диагностическим исследованиям



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 Марины Гончаровой

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 22.04.2020.

Формат 60 × 84¹/₈

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1253 экз.

Заказ 155. 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
Корона есть. Вируса нет!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Людмила ГВОЗДОВСКАЯ,
Светлана МИНЮК,
Жанна САВРАС,
Елена ШАРИЧ
Чтобы не попасть в беду

8 Светлана ЛОБАЧ
Волшебный водолэнд

12 Ирина БУЧКО,
Людмила ЛЕМЕШЕВА
Здоровье без стресса

14 Юрий ОШУРКЕВИЧ
Призваны помочь

МАСТЕР-КЛАСС

16 Вероника ВОРОНИНА
Вдохновляясь природой

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

18 Наталья ПАШКЕВИЧ
Пришло время понимать

20 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Как побороть страх

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

24 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Распознать как можно скорее

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

26 Рак не приговор

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

28 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Найти и обезвредить



32 Мирослава АНДРЕЕВА
Готовимся к диагностическим исследованиям

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

34 Игорь БОРОВИК
Целительная сила прикосновения

АКТУАЛЬНО

36 Александрина ПАРШИНА
Топ-5: Актуальные вопросы о коронавирусе



38 Людмила ЛАЗОВИК
Берегите стариков

СПОРТ И МЫ

40 Сергей ЩУРКО
Марина Гончарова: свет далёкой звезды

ГОСТИНАЯ

44 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Чараўніцы – это навсегда

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

48 Чрезвычайные ситуации.
Внимание, паводок!

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

50 Елена МЕРКУЛОВА
Йога + игра = свобода

52 Люция ТУПЧИЕНКО-КАДЫРОВА
Животворная сила Космоса

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

54 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Скрытый враг

55 Мария ШАРЕЙКО
Продукты, замедляющие старение

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

56 Наталья БОНДАРЕНКО
Сам себе доктор

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

58 Александрина ПАРШИНА
По следам пасхального зайца

ВОКРУГ СВЕТА

60 Елена БУЛДАКОВА
Доктор Энрико Соррентино:
«На данный момент изоляция –
единственное оружие против
коронавируса»

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Сергей КЛИМКОВИЧ
Миниатюры