



# Здоровый образ жизни

5 | 244  
Май  
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



## МАРИЯ МАМОШУК: В БОРЬБЕ ГЛАВНОЕ ДУМАТЬ

В номере:

Укрепление иммунитета | Дыхательная гимнастика для всей семьи | Когда кашель мешает жить | Тренируемся дома | Весеннее питание по аюрведе | Боремся с плохими новостями



## 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 Никиты Безрукова

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 25.05.2020.

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

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1 221 экз.

Заказ 178. 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  
И даже Старость подождёт

### МЕТОДИКА И ОПЫТ

**4** Светлана ИВАНОВА  
День туриста

**7** Наталья КОЛЯН  
Цветик-семицветик

**11** Дмитрий МИРОНОВИЧ  
Секреты функциональной тренировки

**14** Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ  
К барьеру!

### МАСТЕР-КЛАСС

**16** Вероника ВОРОНИНА  
Стилизованный декоративный пейзаж

**17** Вероника ВОРОНИНА  
Горы в технике коллаж-монотипия

### НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

**18** Наталья БОНДАРЕНКО  
Укрепление иммунитета от Ольги Бутаковой

### РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

**20** Татьяна ХМЕЛЬНИЦКАЯ  
Дыхательная гимнастика для всей семьи

### ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

**24** Максим ДЕНИСОВ  
В сетях Великой паутины

### СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**26** Ирина БАРАНОВСКАЯ  
Мы следим за тобой



**28** Екатерина МУРАВИЦКАЯ  
Беги, замри, нападай

### СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**30** Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Когда кашель мешает жить

### КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**32** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Пневмония: «капитан смертников» или...

**36** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Гайморит: выявить и вылечить

### РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

**38** Игорь БОРОВИК  
Тренируемся дома

### СПОРТ И МЫ

**40** Сергей ЩУРКО  
В борьбе главное думать

### ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**44** Внимание, лесной пожар!

### ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

**46** Елена МЕРКУЛОВА  
Весна – время обновления

### НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

**48** Мирослава АНДРЕЕВА  
Аптека на грядке

**50** Зинаида КАПТУР  
Королева ягод

### МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

**51** Виталина ГАСЮК  
Боремся с плохими новостями

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**52** Наталья БОНДАРЕНКО  
На долгую молодость

**53** Мария ШАРЕЙКО  
Полезные свойства имбиря

### СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

**54** Виталина ГАСЮК  
Секретный ингредиент для тонуса мозга

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**56** Сабина ВЕРЕСОВА  
Подружкам на ушко

### ИНТЕРЕСНО

**57** Андрей ДАНИЛОВ  
Зараза: право на жизнь



### ВОКРУГ СВЕТА

**60** Гвидо ДЕ СИМОНЕ  
Пищевая непереносимость и аллергия захлестнули Европу

### ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

**64** Уладзімір Ліпскі  
Голас душы