



Здоровый образ жизни

6 | 245
Июнь
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



СЕРГЕЙ РУТЕНКО: ЛУЧШИЕ МОТИВАТОРЫ – КРИТИКИ И СКЕПТИКИ

В номере:



Закаливание солнцем | Аллергия: узнать врага в лицо |
Как справиться, если у родственника коронавирус | Топ-5
пандемий, изменивших мир | Целебный чай от пневмонии

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 Дениса Малышица

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 25.06.2020.

Формат 60 × 84¹/₈

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1222 экз.

Заказ 236. 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
5:0 в твою пользу

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Татьяна ЗДАНОВИЧ
Морские спасатели



6 Жанна ШАФАЛОВИЧ
Чтоб здоровье уберечь

8 Татьяна ДОСТАНКО
Азбука здорового человека

10 Людмила ДРУГАНКОВА
Нескучные каникулы

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

14 Элла ТИШУРОВА
Самомассаж – корректируем речевое развитие

16 Татьяна ХМЕЛЬНИЦКАЯ
Дышим и говорим правильно

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

18 Ян МАРХОЦКИЙ
Закаливание солнцем

20 Наталья БОНДАРЕНКО
Люби. Цени. Не разрушай



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

22 Татьяна ЯКОТЮК
У каждого своя война

24 Екатерина МУРАВИЦКАЯ
Токсичные родители

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

27 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Аллергия

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

28 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Аллергия: узнать врага в лицо

30 Алексей ТАЛАЙ
Как справиться, если у родственника коронавирус

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

32 Татьяна БЫЧЁНОК
Профилактика детского травматизма летом

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

34 Игорь БОРОВИК
Жара не в тягость

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

36 Татьяна ЯКОТЮК
Исцеляющий путь духа и тела

СПОРТ И МЫ

38 Сергей ЩУРКО
Лучшие мотиваторы – критики и скептики



ГОСТИНАЯ

42 Леонтий РОМАНЮК
Счастье за пределами комфорта

ИНТЕРЕСНО

47 Нина ВАНИЦКАЯ
Топ-5 пандемий, изменивших мир

50 Наталья БОНДАРЕНКО
Quarantena: венецианское спасение

АКТУАЛЬНО

52 Александрина ПАРШИНА
Скажи «нет» заблуждениям

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

54 Николай ЛАПКОВСКИЙ
Целебный чай от пневмонии

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

55 Елена РОМАНОВА
С ясным взором

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

56 Дмитрий БЕЛЯКОВ
О пользе растительных масел

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

58 Елена РОМАНОВА
Здоровье – лучший друг красоты



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

60 Хейран ГУСЕЙНОВА-КАЛЕНДЕР
Луч света