



Здоровый образ жизни

7 | 246
Июль
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»

ВЕСЁЛЫЙ АВАНТЮРИСТ

В номере:

С заботой о щитовидке | Взперти: как пережить самоизоляцию с детьми | Деструктивные секты
Велопрогулки для пожилых | Искусство любви



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 27.07.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1036 экз.

Заказ 279. 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 «Выдавцтва “Адукацыя і выхаванне”», 2020

© Обложка К. К. Шестовский, 2020

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Услышь себя, даря радость другим

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Ксения ЧЕКЕЛЬ, Елена ЯНКОВИЧ
Путешествие по стране эмоций

6 Вероника МАХИНЯ
ЗОЖ – легко и весело

8 Анна ЛИСАЙ
Вместе с мамой, вместе с папой
собираемся в поход

10 Татьяна ГОРДИЕВСКАЯ
На старте – туристы

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

12 Дмитрий МИРОНОВИЧ
Нейробика – тренируем сознание

16 Ирина РАДЬКОВА
Выпрямляем спину играя



18 Наталья СТЕЛЬМАХ
Взаперти: как пережить самоизоляцию
с детьми

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

21 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Искусство любви

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

24 Екатерина МУРАВИЦКАЯ
Разорвать нельзя остаться

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

26 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Пролетжи

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

28 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
С заботой о цитовидке

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

32 Татьяна БЫЧЁНОК
Купаемся безопасно

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

34 Игорь БОРОВИК
Старославянская йога – Ярга

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

36 Елена МЕРКУЛОВА
Меняем жизнь к лучшему

СПОРТ И МЫ

38 Сергей ЩУРКО
Работа важна, но семью не заменит
ничто

ГОСТИНАЯ

42 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Весёлый авантюрист

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

46 Станислав ИВАНОВ
Туда и обратно: исповедь
анастасиевца

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРИТ

48 Ирина БАРАНОВСКАЯ
Деструктивные секты

ИНТЕРЕСНО

50 Александрина ПАРШИНА
Игры разума: гипноз

ЭКОЛОГ И Я

53 Александрина ПАРШИНА
Борщевик: джин из бутылки

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

55 Наталья БОНДАРЕНКО
Во саду ли, в огороде

57 Ольга СОБОЛЕВСКАЯ
Ягодные дары белорусских
лесов

59 Наталья БОНДАРЕНКО
Вкус лета

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

60 Мирослава АНДРЕЕВА
Релакс на дому



СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

62 Мирослава АНДРЕЕВА
Велопогулки для пожилых

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Алла ТЕТЁРКИНА
Грани любви