



Здоровый образ жизни

9 | 248
Сентябрь
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



АЛЕКСАНДР ЯРМОШ: В СПОРТИВНУЮ ЖУРНАЛИСТИКУ ПО ЛЮБВИ

В номере:

В объятиях Морфея | Рак уже не приговор?
Достучаться до сердец | Разрушители систем | Страх грозы
Сны в невесомости | Творчество — не удел гениев



Здоровый образ жизни

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 Олега Малышева

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 25.09.2020.

Формат 60 × 84¹/₈.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1058 экз.

Заказ 399. 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
Полюби себя сам

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Татьяна ХМЕЛЬНИЦКАЯ
Колобок

7 Светлана РАЙБЕ
Давайте будем беречь природу

8 Дарья ЖУК
В гостях у Маши и Медведя

10 Анна ЛИСАЙ
Неразлучные друзья – взрослые и дети

12 Елена ОРЛОВСКАЯ
Природы дары для здоровья нам нужны

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

17 Ольга ПАРАДА
Детская злость

18 Татьяна ДАВИДОВИЧ
Творчество – не удел гениев

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

20 Наталья СТЕЛЬМАХ
Разрушители систем



24 Наталия ПАШКЕВИЧ
Страх грозы

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

27 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Испуг

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

28 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
В объятиях Морфея

31 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Рак уже не приговор?

БЛАГО ТВОРИМ

36 Лариса КУЧЕРОВА
Достучаться до сердец

СПОРТ И МЫ

40 Сергей ЩУРКО
В спортивную журналистику по любви

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

44 Игорь БОРОВИК
Оздоровительное плавание



ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

47 Татьяна ЯКОТЮК
Принципы Микао Усуи

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

50 Татьяна БЫЧЁНОК
Пожар – не всегда огненная стена

ИНТЕРЕСНО

51 Татьяна БЫЧЁНОК
Встретить трубочиста – к удаче

52 Дмитрий КОШЕВАР
Топ-5: Гении, изменившие ход истории

54 Анна ВИШНЯКОВА
Осознанные сны: мистика или реальность

СЕМЬЯ

56 Анастасия ТЮШКЕВИЧ
Вегетарианцы со стажем

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Мирослава АНДРЕЕВА
Вегетарианство vs веганство

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

60 Мирослава АНДРЕЕВА
Сны в невесомости

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

61 Наталья БОНДАРЕНКО
Лечение заикания травами

62 Наталья БОНДАРЕНКО
Полевой антистресс

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Василий БАННОВ
Ищи, ищи свою звезду

В статье Елены Булдаковой «Дети спасут планету» (№ 8, 2020, с. 60–63) использованы:

Фото: Салават Хадыев, Элизавета Ливада;

Макияж: Айгуль Мустафина;

Модели: Ранзиль Гиниятуллин, Тимур Шамсутдинов;

Дизайнер по текстилю: Дулма Дугарова;

Модельер: Анита Грэй;

Студия: Media Port.