



# Здоровый образ жизни

12 | 251  
Декабрь  
2020

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



## В ОЖИДАНИИ ЧУДА

В номере:

Искусство новогоднего настроения | Топ-7 полезных подарков на Новый год | Созвездие чисел, или Нумерология  
Волшебные травы | Не хмель беда, а похмелье



# 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 И. В. Холодинская  
Компьютерный набор и вёрстка Е. Ю. Сорока  
Художественный редактор В. Н. Белокопытов

На первой странице обложки фото Катерины Митиной

Требования к публикациям доступны по адресу <https://zclub.aiv.by/index.php?route=information/contact>.

Авторы несут ответственность за достоверность приведённых в статье фактов и сведений. Редакция оставляет за собой право печатать статью 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 29.12.2020.

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

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 7,5.

Тираж 1051 экз.

Заказ 576. 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  
Запах мандаринов

МЕТОДИКА И ОПЫТ

**4** Татьяна НАСТУСЕВИЧ  
Снеговичок Граф в гостях

**6** Екатерина ГЛЕЗОВА  
Новый год в стиле ЗОЖ

**9** Татьяна ТИКУНОВА  
Даник и гномы

**12** Вера МИТЬКО  
Дарите людям искренне добро

**18** Виктория ТЫЛЬКОВИЧ  
Театр без занавеса

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

**20** Елена ШИНКЕВИЧ  
Встречаем Новый год с детьми



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**22** Римма ЗАКУРИНА  
Сказка в помощь

**24** Наталья СТЕЛЬМАХ  
Искусство новогоднего настроения

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**28** Сергей СЕНЕЦКИЙ  
Алкогольное опьянение



КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**29** Екатерина СОРОКА  
Трезвый взгляд на ситуацию

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

**32** Игорь БОРОВИК  
Реабилитолог круглый год

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

**34** Раз-два-три, ёлочка, гори!

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

**36** Эжен ВОЛКИХИАР  
Чудо гармонизации

СПОРТ И МЫ

**38** Сергей ЩУРКО  
Благодарю за всё гимнастику

ФОТОПРОЕКТ

**43** Катерина МИТИНА  
В ожидании чуда

МЕЖДУ НАМИ ГОВОРЯ

**44** Ева ЛЕВИЦКАЯ  
Праздник к нам стучится

**45** Злата ФОМЕНКО  
Топ-7 полезных подарков на Новый год

**46** Екатерина СОРОКА  
Волшебство своими руками

ИНТЕРЕСНО

**48** Елена РОМАНОВА  
Созвездие чисел, или Нумерология



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**52** Софья БАЖЕНОВА  
Холодно ли тебе, красна девица?

БАБУШКА АНЯ

**54** Елена РОМАНОВА  
Волшебные травы

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

**56** Анастасия ТЮШКЕВИЧ  
Полезные украшения

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**58** Мартин КЕВРА  
Не хмель беда, а похмелье

**60** Дарья ТУХТО  
Новый год без лишних килограммов



**60** Злата ФОМЕНКО  
Феерия вкуса

ВОКРУГ СВЕТА

**62** Диана ЯКОВЛЕВА  
Под бой курантов

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

**64** Руслан ПИВОВАРОВ  
Зима опять приходит к нам не торопясь