



Здоровый образ жизни

5 | 268
Май
2022

Победитель Национального конкурса печатных СМИ «Золотая Литера»



25 лет
Журналу

ПО СЛЕДАМ ХРАНИТЕЛЬНИЦЫ ЕЛЬНИ

В номере:

Готовимся к экзаменам без стресса | Собираем ребёнка в лагерь
Лечение зубов в коронавирус | Ходьба и здоровье
Йога для пальцев | Золотые правила питания для пожилых

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) 353-03-22, 322-93-25

Редактор А. П. Паршина
Корректор И. В. Холодинская
Дизайн и верстка Е. Ю. Сорочки

На первой странице обложки фото с Shutterstock.com

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

Авторы несут ответственность за достоверность 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 номерах используются фотографии, обработанные в установленном законодательством порядке с Shutterstock.com

Присыла материалы для публикации в журнале, электронно и 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 30.05.2022.

Формат 60 × 84/8,

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 7,44. Уч.-изд. л. 6,09.

Тираж 962 экз.

Заказ 559. Цена свободная.
Отпечатано в ПДУП «Типография Федерации профсоюзов Беларуси».

ЛП № 02330/54 от 12.08.2013,

пл. Свободы, 23-103,

220030, г. Минск.

© Республиканское унитарное предприятие «Выдавцтва „Адукацыя і выхаванне“», 2022

© Обложка К. К. Шестовой, 2022

© Дизайн В. Н. Белокосова, 2022

В НОМЕРЕ

КОЛОНКА ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

3 Лариса КУЧЕРОВА
Опять двадцать пять!

МЕТОДИКА И ОПЫТ

4 Людмила ТИМОФЕЕВА
Безопасность с раннего детства

5 Светлана КАСКЕВИЧ
В Стране волшебных кораблей

7 Алла АЛЬХОВИЧ, Рита ВЯЛОВА
Чистая вода нам нужна

9 Ольга ТАРАСИК
Наследники Победы

11 Ганна ВІКТАРОВІЧ
Праз краязнаўчую дзейнасць і турызм да патрыятызму

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

14 Марина ЛЕМЕШЕВСКАЯ
Собираем ребёнка в лагерь

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ

15 Ульяна ЛОГВИНА
Четыре книги о Великой
Отечественной войне

ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

16 Екатерина СОРОКА
Очень трудный переходный возраст

ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ

20 Екатерина СОРОКА
Гаджеты на пользу детям

НАУКА О ЗДОРОВЬЕ

22 Полина ЗЕНЬКОВИЧ
Окунался в мир цвета...

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

24 Юлия КУЛАГИНА
Человек и символы

26 Екатерина СОРОКА
Готовимся к экзаменам без стресса

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

30 Сергей СЕНЕЦКИЙ
Ой, гемморой...

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

32 Роман МАРЧИК
О чём не говорят, чему не учат
в школе

РЕАБИЛИТОЛОГ И Я

34 Игорь БОРОВИК
Нижняя челюсть. Восстановление
функций

STORCOVID.BY

36 Александра ПАРШИНА
Лечение зубов в коронавирус

ВАЛЕОЛОГ И Я

38 Вадим КОНОПЛЯНКО
Ещё раз о вакцинах, или Ничто не
ново под луной

41 Евгения СТРОЕНКО
Ходьба и здоровье

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ

42 Ливень и град – я им не рад!

43 Травяные палы

ТРЕНЕР И Я

44 Евгения ТКАЧЕВА
Психосоматика и тело

СПОРТ И МЫ

46 Сергей ЩУРКО
Геннадий Вишняков: «Работа
наполняет мою жизнь смыслом»

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

50 Артур ШЕЙДИН
Йога для пальцев

ОКНО В ПРИРОДУ

52 Екатерина СОРОКА
Кассиния Казачёнок. Хранительница
Ельни



СТАРСТЬ В РАДОСТЬ

56 Алиса АЛЕКСЕЕВА
Современник бурь

56 Полина АРЕХ
Заслуженная бабушка СССР

57 Екатерина ТОЛКАЧЕВА
Золотые правила питания для
пожилых

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

58 Светлана ЗАГОРЦЕВА
Квашеная капуста и её сок

59 Инга ФЕДОТОВА
Продукты для улыбки

59 Ольга КУЛИЧ
Лукум и пастила

СОВЕТЫ БАБУШКИ АННЫ

60 Елена РОМАНОВА
Вечный бой – гемморой

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

61 Инна КОСИЛОВА
И простуда не страшна!

61 Полина АРЕХ
Приторомоз, пульпит!

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

62 Артур ШЕЙДИН
Кадровое масло

63 Мартин КЕВРА
Если скисло молоко...

63 Полина АРЕХ
Антиморщина

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

64 Сергей КЛИМОВИЧ
Щавелевый суп