



**11** Много колец — мало вкуса



**8** Превращение Золушки

## ПСИХОЛОГИЯ

**7 Школа жизни**  
испытание ипотекой

**9 Откровенный разговор**  
статус: любовница

## КРАСОТА

**10 Фигура**  
похудеть со 150 кг

**12 Уход**  
витамины для пяток

**21** Бая: в горшки и на грядку



## ЗДОРОВЬЕ

**14 Альтернатива**  
лечебное голодание

**15 Народный метод**  
желатинки из шиповника

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**19 Кухня**  
пирог «Осиная талия»

**22 Подсказки**  
как варить кукурузу

## ДОСУГ

**25 Тайны**  
земляне с Альфа Центавры

**26 Проверь себя**  
синяя птица удачи



**23** Проверяем арбуз на нитраты

## Письмо редактора

Десять лет назад мы с коллегой Таней Ловягиной отдыхали в черноморском посёлке Лазаревское под Сочи. Нас на пару недель приютила у себя подруга коллеги, когда-то вышедшая замуж за местного грека и обосновавшаяся в этом милом местечке. Рассчитывали, что сентябрь подарит нам, бледнокожим белорускам, незабываемый бархатный сезон, а он в тот год как-то не задался. Даже здешние старожилы это отмечали. Вода в море была прохладная, воздух тоже прогревался умеренно. Но мы всё равно каждый день топали на галечный пляж, окунались в неласковые волны, слушали чаек, дышали «подсоленным» воздухом. И, конечно, пробовали то, что предлагали торговцы всякой южной снедью, традиционно снующие с баулами по пляжам и зазывающие отведать то жареную барабульку, то сладкую чурчелу, то домашние пирожки. При этом они громко сыпали разными шутками-прибаутками и слоганами, чтобы привлечь внимание к своему товару, типа «варёная кукуруза выводит шлаки из пуза». Царица не только полей, но и пляжей шла у отдыхающих на ура! Кто бывал на черноморских пляжах, тот меня поймёт. У них особый колорит, вкус и запах. Это вам не Турция с Египтом. Есть какой-то особый кайф: лежать на гальке, ощущая каждый камень всеми своими мягкими местами, вгрызаться в горячий кукурузный початок так, что под зубами поскрипывают зёрна, приправленные солью и слегка песочком, слушать шум моря и ощущать себя безмерно счастливым и умиротворённым. Впрочем, если у вас нет возможности окунуться в сентябре в бархатный сезон, устраивайте его себе дома: ешьте варёную кукурузу (с. 22), лопайте арбузы (с. 23), готовьте неизбитые яблочные блюда по нашим рецептам (с. 18-19), и тогда наступающая осень будет вкусной.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ