

Письмо редактора

Если на моём телефоне раздаётся звонок после десяти часов вечера, я невольно вздрагиваю. Почему? Потому что мне уже давно не шестнадцать. Это в юности поклонники или подружки могли кидать прозвоны, таким образом вызывая на ночной променады или дискотеку. Сейчас у меня остался всего один поклонник, и тот в это время обычно громко похрапывает под боком. Да и подружек незамужних нет: по вечерам кто детей троих спать укладывает, кто работает допоздна. Поэтому, перед тем как ответить, всегда следую двум правилам. Сначала вглядываюсь в буквы на экране, чтобы понять, кто звонит, а потом морально готовлюсь к тому, что, возможно, в трубке услышу не очень приятную новость. Ведь просто так на ночь глядя никто тревожить не будет?! — Алло, мама, что-то случилось? — с трепетом спрашиваю я.

— Случилось! — тихим голосом отвечает она. — Давление подскочило. А всё почему: я ведро клубники выбрала. Крупной такой, сочной, а есть некому! Может быть, вы завтра в гости заедете?

В этот момент в разговоре повисает пауза, а у меня с души падает камень.

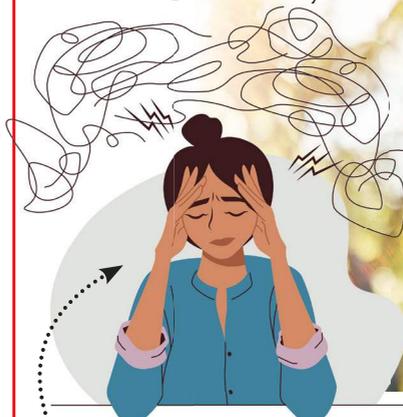
— Конечно, заедем!

В ту же минуту мамин голос становится бодрым и звонким, и я понимаю, что дорогой мне человек на том конце провода улыбается и уже забыл о своём высоком давлении. Что хочу сказать. Не откладывайте звонки на потом. Вспомнили того, кто вам дорог? Сразу же наберите: родителям, детям, братьям и сёстрам, друзьям, любимым. Возможно, именно ваш звонок станет лучшим лекарством от одиночества и лучшим подарком для них сегодня. Потому что иногда самый простой жест — самый ценный.

Ольга Крупенько,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ РЕДАКТОРА

16

Курорт без
отпуска



9

Женщина
с высоким
кортизолом

ПСИХОЛОГИЯ

6 Точка зрения
любовь или деньги

7 Откровенный
разговор
одиночество
в радость

КРАСОТА

10 Фигура
диета
без срывов



12 Уход
хна и басма

22

Шашлык
с ароматом кофе



ЗДОРОВЬЕ

14 Консультации
ледяной душ

15 Сезон
летняя ангина

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня
богатырская окрошка

20 Цветы
порадовать «колючего»

21 Огород
прощай, полосатик

23 Новинки
мембранная сетка

ДОСУГ

25 Безопасность
на даче летом

29 Сканворд
от Юрия Фалинского



27

Чтобы
вернуть
долг