



18

Королева летнего
стола — окрошка

ПСИХОЛОГИЯ

6 Личное дело
старая дева

7 Комфортный мир
гармония инь и ян

КРАСОТА

10 Фигура
сдулась,
как шарик

13 Кожа
солнечный дерматит

ЗДОРОВЬЕ

14 Консультации
разблокировать
спину

16 Образ жизни
опасная
автоёлочка



15

Согревающее
мороженое

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

21 Огород
молоко для огурцов

22 Питание
посолить кофе

23 Безопасность
ногу свело

ДОСУГ

24 Действующие лица
«родство» с собакой

26 Тест
на боку или в обнимку



20

Особый «друг»
на подоконнике



25

Что такое
забрусный мёд



Письмо редактора

Городская суета и шум стихают, как только ступаешь на Боголюбовский луг. Идти по нему до церкви Покрова на Нерли 1,5 километра по вымощенной плиткой широкой дорожке. Лёгкий ветерок колышет травы, в воздухе разлито умиротворение. Туристов уйма, ведь белокаменный храм XII века, который открывается взору в самом начале пути, входит в популярный маршрут Золотого кольца России. Прикоснуться к самому известному памятнику древнерусской архитектуры было и моей давней мечтой. Думаю, ещё немного — скоро мы подойдём поближе и увидим, как живописно церковь отражается в воде речки Нерль. Но тут кто-то из туристов роняет роковую фразу: «А клещи нас не покусают?!» И эта ложка дёгтя испортила бочку мёда: все стали невольно поглядывать на луг, будто пытаюсь разглядеть притаившихся там монстров, которые только и ждут свеженьких путников. Хотя ещё постараться надо, чтобы тот клещ тебя заметил, радостно потёр свои лапки, подобрался и цапнул! Вот так порой мы сами нагоняем себе страхов и портим этим своё ощущение жизни в моменте. Причём испуг заразителен! При подъезде к супермаркету на окраине одного из городов Золотого кольца, где мы планировали купить водички, гид нашей тургруппы говорит: рекомендую перевесить свои рюкзаки на грудь и по сторонам не зевать, если не хотите лишиться кошельков, мол, тут лица цыганской национальности нередко промышляют. И опять все в лёгком нервяке! Бродили по магазину и прилегающей территории и тревожно оглядывались, не «атакует» ли нас цыганский табор. Но он, видимо, ещё в фильме Эмиля Лотяну «ушёл в небо».

Вот так, по сути, на пустом месте, как пишет уважаемый мною психолог Татьяна Мужижкая (с. 7), мы ловим всякую «хрень». Хотя стоит улыбнуться, сделать вдох и принять как факт, что Вселенная к тебе дружелюбна. Ну а если что-то неизбежно, то лучше искать способ получить от этого удовольствие. Согласны?

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ