



12 Поцелуй солнца

ПСИХОЛОГИЯ

6 Семья

«замужем» за свекровью

8 Дети

разрешать нельзя запрещать

КРАСОТА И СТИЛЬ

10 Питание

сырный секрет долголетия

13 Лицо

забыли про брыли



20 Угостите петунии лимонкой



18 Битые огурцы

ЗДОРОВЬЕ

14 Разминка

щёлкой как орехи

16 Консультации

выбираем полезное мороженое



ЛЮБИМЫЙ ДОМ

21 Огород

уйти в тень

22 Экспертиза

король пряностей

ДОСУГ

24 Путешествия

пора на курорт

25 Тайны

мои ангелы-хранители

Письмо редактора

У меня дома, на холодильнике, «поселился» металлический магнит-колокольчик с острова Валаам, где я побывала в июне. Он тихо позвякивает, когда открываешь дверцу, и этот звон наполняет меня светлыми эмоциями, которые увезла с преисполненной безмятежностью и умиротворением земли среди необъятных вод Ладожского озера, ежегодно привлекающей тысячи паломников и туристов. Но намного сильнее всех чудес, скитов и обеда в монастырской трапезной — постного, потому что Петров пост идёт, но вполне сытного — меня впечатлили на Валааме примеры удивительной борьбы живой природы и камня. Часто и в лесу, и у дорог видишь, как вековые реликтовые сосны растут прямо на голых скалах. Их корни, словно щупальца осьминога, оплели валуны, цепко ухватились за каждый выступ и трещину, добывая пропитание едва ли не из преисподней. Да что там, иногда они эти камни своими корнями просто дробят, в прямом смысле слова выгрызая себе место под солнцем! Сложно представить, как большие деревья до сих пор не упали под напором сильных северных ветров, ведь слой почвы на Валааме всего 10-30 см. На скалах же его и вовсе нет. А сосны не просто стоят, они умудряются вымахать до 20 метров высотой, несокрушимо возвышаясь над волшебным ландшафтом дикой Ладоги. И чем тяжелее условия, тем сильнее дерево. Поэтому, что бы ни происходило в вашей судьбе, — ломайте скалы, гнитесь под ветром, но никогда не сдавайтесь и всегда выбирайте жизнь, как валаамские сосны. Так, кстати, поступают и герои наших материалов на стр. 6, 9, 26. Ведь и на камнях растут деревья.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ