



# 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