



14 Фильтруем
выбор
солнцезащиты

ПСИХОЛОГИЯ

7 Мой комфортный мир
лекарство от страха

9 Работа над собой
все мужчины делают это

КРАСОТА

11 Вопрос-Ответ
салфетки против жира

13 Антикризисная
ягодка опять

ЗДОРОВЬЕ

16 Аптечка
где хранить витамины

17 Консультации
чем запить шашлык

20

Роза наизнанку



10 ВЕСомая
проблема

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

19 Кухня
солнечный салат

21 Огород
пробуем лагенарию

22 Среда обитания
ПМЖ на шести сотках

ДОСУГ

25 Разминка
«светофор» для мозга

27 Лунный календарь
на июнь



24 Суп мудрости

Письмо редактора

Стараюсь регулярно ходить в бассейн: и для здоровья польза, и с детства обожаю воду, ведь росла, считай, на берегу Днепра. Мне и сейчас повезло: бассейн находится рядом с домом. Так вот, пока мы 45 минут круги по дорожкам наматываем, за нашей безопасностью бдит спасатель. Обычно это немолодой мужчина. С одной стороны, у него очень ответственная должность, а с другой — этот мужчина просто сидит и смотрит на нас уставшим взглядом. Иногда «листает» телефон. Иногда дремлет, потому что в бассейне душно и влажно, а он наверняка заступил на смену к 6 утра. Иногда, устав от сидения, прохаживается по периметру. Я не знаю его должностных обязанностей, но мне кажется, нет ничего проще и сложнее такой работы, когда не надо ничего делать. Такая же тяжёлая должность у дежурного эскалатора метро: смену просидеть в будочке, глядя только на бесконечные вереницы пассажиров, ползущие вверх-вниз. Это ж какое колоссальное терпение надо иметь! Или ко всему привыкаешь? Упаси бог, не хочу ничью работу обидеть. Возможно, со стороны мы просто не всегда понимаем её важность и нужность. Но лично для меня нет ничего более невыносимого, чем не напрягать своё серое вещество, ничем не нагружать руки, никак в течение дня не активничать. Это всё равно что быть теми котиками из популярных котокофеен, главная задача которых — не мышей ловить, а умилять посетителей. Так мозг в пятки стечёт, а ты и не заметишь. Руки и голова всегда должны быть чем-то заняты. Иначе голова заполнится сама, причём далеко не тем, что нас порадует. Увы, тревог сейчас хватает. Главное — заполняйте голову позитивным, и чтобы это увлекало вас. Читайте «Домашний» (подписка на него в разгаре!), ведите блог о своей жизни, фотографируйте, делайте упражнения из нейрохакинга (с. 25), пока едете на свою дачу одуванчики косить... И помните золотые слова Дейла Карнеги: «Будьте заняты. Это самое дешёвое лекарство на земле — и одно из самых эффективных».

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ