

## 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

**14** Фильтруем  
выбор  
солнцезащиты

## ПСИХОЛОГИЯ

**7** Мой комфортный мир  
лекарство от страха

**9** Работа над собой  
все мужчины делают это

## КРАСОТА

**11** ВопросОтвет  
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