



12
Совершенно
летние.
Наш гид
по видам
санскринов



ПСИХОЛОГИЯ

6 Школа жизни
уроки развода

7 Отношения
родня с характером

КРАСОТА И СТИЛЬ

10 Питание
жареные огурцы

11 Тело
шея в кольце

ЗДОРОВЬЕ

15 В фокусе
ингаляция «аромаладошки»

16 Консультации
домашняя аптечка

22
Охладиться
горяченьким

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

21 Огород
полюнь против мухи



23 Шпаргалка
пластырь на пупок

ДОСУГ

26 Гороскоп
Львы состригут гриву

27 Лунный календарь
на август

14
С кем дружит
железо



25
Поцелуй
на здоровье

Письмо редактора

Выступал у нас недавно в городе прославленный хор Турецкого и его арт-группа SOPRANO. У турникета возле сцены, где я заняла место, хоть и было людно, однако все пытались соблюдать видимость дистанции друг от друга. Но в какой-то момент меня буквально размазало по турникету! В возмущении поворачиваюсь — и вижу даму, которая с безмятежной улыбкой говорит мне, что вот тут бочком втиснется. И втиснулась. Намертво. Она и подпевала хору, и аплодировала... И всё это мне в затылок. Я испытывала жуткий дискомфорт и посчитала, что проще выйти из толпы, чем терпеть дыхание приклеенной ко мне женщины. Мне сразу стало легче, ну а нахалка тут же заняла моё место. Эта ситуация напоминает о том, как важно всегда беречь своё личное пространство, вторгаются ли в него намеренно или случайно. Кстати, в физическом плане интимная зона человека составляет примерно 50 см, в психологическом — это понимание своих психологических границ. И что делать, если их нарушают, подсказываем на стр. 7. Причём это мы сейчас, подкованные популярной психологией, знаем хоть какие-то азы о зоне личного комфорта и понимаем, как она важна для здоровья и жизни в целом. А буквально до середины прошлого века никто не испытывал смущения из-за того, что приходилось, например, жить всем вместе: с братьями, сёстрами, свекровями и невестками. Никому в голову не приходило даже занавески над кроватью повесить: частной жизни внутри семьи не предполагалось. Когда в конце 20-х годов моя бабушка после замужества пришла жить в дом свёкров, то в избе вместе с ней стало аж 12 душ! Ума не приложу, как они все там уживались (причём каждый со своими «тараканами»), где спали. Поэтому когда им с дедом удалось построить дом, то сбежали в него, говорила бабушка, при первой же возможности, хоть в хате ещё и полов не было.

Так что не переступайте через себя и никогда не жертвуйте личным пространством. Помните: это стратегический запас, который позволит вам оставаться собой в любых ситуациях.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ