



21

Заплатить себе за лень



13

Мигрень всему голова

## ПСИХОЛОГИЯ

6 Действующие лица  
перезагрузка любви

7 Тенденции  
шаблонные поздравления

## КРАСОТА

8 Кожа  
лекарства как косметика

10 Тело  
уложить брови



18

Осень для «Снежной королевы»



24

И снова 3 сентября

## ЗДОРОВЬЕ

12 Консультации  
следить изо всей мочи

14 Эксперт  
похудеть в менопаузу

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

16 Кухня  
яблочный суп-пюре

19 Огород  
помидоры к Новому году

## ДОСУГ

25 Однако  
что сказал попугай

26 Тест  
вспомнить школу

## Письмо редактора

Мне нравится наблюдать, как лето неспешно переходит в осень. Аquareль за окном тускнеет. Утренние туманы висают дольше обычного. Лениво плывут на своих паутинках паучки. Лёгкое одеяло в кровати уже хочется сменить на более тяжёлое. А Михаил Шуфутинский традиционно поёт одну из лучших песен о жизни и любви «Третье сентября» (с. 24). И пусть от этого немного щемит в душе, и так хочется задержать ускользающее тепло в своих руках, но надеешься, что и сентябрь, дай бог, в этом году не задождит и не накроет ранними заморозками, что ещё будет бабье лето, что всё пойдёт своим чередом, как и должно быть. Летом нам легко чувствовать радость, потому что она разлита в воздухе и лежит под ногами. Осенью же приходится собирать её по крупицам. Как? Просто смотреть на эту пору года под правильным углом, замечая любые вкусные детали. Тут астры на клумбах полыхают (на с. 18 у нас про очаровательную «Снежную королеву»), там тыквы в огороде оранжевые бока греют (на с. 17 найдёте рецепт необычных тыквенных котлет). Даже школяры, традиционно зычно, шумно и суетно заполняющие в начале сентября улицы и транспорт, тоже вызывают ворох эмоций, и возвращают тебя в годы учёбы (на с. 26 предлагаем вам тест, который поможет освежить школьные знания). Коллега Ольга Крупенько, которая в этом номере проверила на себе множество популярных лайфхаков (с. 9, 13 и 22), приобрела для будущих холодов жёлтую шапку. Ну красота! Потому что яркие цвета помогают поднять настроение в хмурые дни, когда нам не хватает солнца. Потому что именно жёлтый снимает чувство усталости и сонливости. Ну а я для себя составила список книг, которые хочу прочитать осенью. И не электронных, а бумажных, чтобы перелистывая с шуршанием страницы, забыть на время о реальности, и погрузиться в мир, с любовью созданный автором. Или снова стать девчонкой, которая с удовольствием перечитывает волшебные истории Астрид Линдгрен. Радостного и яркого вам сентября!

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ