



10 В поисках витаминов

ПСИХОЛОГИЯ

7 Откровенный разговор
иллюзорная любовь

9 Мотивация
похудеть и забеременеть

КРАСОТА

11 Проверка
аптечные мази от морщин

12 Уход
трёхсекундное омоложение

ЗДОРОВЬЕ

14 Образ жизни
ясный взгляд за компьютером

15 Консультации
не пропустить ни капельки



16 Поллинозный чих

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня
булочки «Мужу на работу»

20 Цветы
шарики для водохлёбов

ДОСУГ

24 Хобби
хранители
советского быта

26 Тест
на стрессоустойчивость

20

Шар из петуний



22

Кого любят кровососы

Письмо редактора

Сколько помню себя, столько, кажется, помню и этот скворечник на берёзе у нашего дома. Его мастерил ещё молодой папа. То была одна из добрых народных традиций — изготавливать и вешать домики для птиц, которую поддерживали в моём детстве все от мала до велика. Мы тогда каждый день весной бегали смотреть, прилетели ли, наконец, на жилплощадь скворцы. И как же радовались, узрев очередную пернатую парочку! Наблюдали, как они энергично ныряют в леток и обратно, обустривая свой птичий быт, слушали их незамысловатые трели, которые влиялись в общий поток мелодий и звуков просыпающейся природы, смотрели, как потом подросшие и оперившиеся скворчата пикируют с дерева, пытаясь первый раз взлететь... С тех пор прошла целая жизнь. Мы с сёстрами, как те скворчата, выросли и «улетели» из родительского дома. Папы рано не стало. Его скворечник обветшал от времени, упал с дерева и нашёл свой приют в одном из углов двора. Из-за других забот как-то не доходили до него руки. И вот нынешней зимой мой подросший племянник с другом капитально отремонтировали домик, даже соломки на дно настелили, и снова приладили его на берёзу. Только не на ту, уже старую, а на её «детку», выросшую из унесённого ветром от «мамки» семечка. Символично! Значит, жизнь идёт дальше и её не остановить. Мы всё гадали: приглянётся ли домик весной крылатым новосёлам? Приглянулся! Бывая у мамы, я теперь опять, как некогда, наблюдаю за скворцами, слушаю их щебетание и вспоминаю своё детство, папу и время, которое уже не вернётся. Эти светлые воспоминания будут со мной и на Радоницу, 14 мая, когда мы по традиции поминаем своих предков, и 15 мая, в Международный день семьи, когда есть повод в очередной раз сказать слова любви тем близким, кто рядом. С любимыми не расставайтесь. И — будьте. Просто будьте у себя и у них.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ