



# 11

Нерабочая  
косметика



# 15

Витамин С  
от жары



## ЗДОРОВЬЕ

**14 Шпаргалка**  
зачем красят таблетки

**16 Консультации**  
солнечная диета

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**18 Кухня**  
кабачки всемогущие

**21 Огород**  
манка для муравьёв

## ДОСУГ

**25 Настроение**  
сад запретных  
удовольствий

**27 Лунный календарь**  
на август

## ПСИХОЛОГИЯ

**6 Комфортный мир**  
как быть счастливой

**8 Родня**  
бабушкино воспитание

## КРАСОТА

**10 Фигура**  
выдохнуть вес

**12 Кожа**  
освежить локоны



# 20

Цветок прерий  
против вирусов



# 24

Когда прилетят  
Персеиды

## Письмо редактора

Летний ливень накрыл Москву в тот момент, когда мне надо было на поезд домой. Решила не тащиться с чемоданом до метро, а вызвать такси. Времени ещё был вагон, и я предвкушала, как успею даже выпить кофе на Белорусском вокзале. Благо, будний день только перевалил за обед, а значит, пробок на дорогах быть не должно. Но не зря, видно, у меня дома на холодильнике висит магнит с красноречивой надписью «Это Москва, детка!», потому что на Волоколамском шоссе такси встало в безразмерную пробку. Мы двигались в час по чайной ложке, ныряя в тёмные дорожные тоннели. Нас подрезали, перестраиваясь из ряда в ряд, крутые иномарки, выискивающие хоть какой-то просвет. Без устали молотил дождь, а я нервно кусала губы и накручивала себя, ведь по всему выходило, что поезду могу помахать ручкой. Особенно когда таксист сказал, что по навигатору до вокзала ещё 50 минут. Когда ты вот так улетаешь в невроз, очень важно отринуть эмоции и включить голову. Я выдохнула и спросила себя: «А что, собственно, такого трагичного у тебя случилось, дорогая?» Ну не успеешь этим поездом уехать, ну билет пропадёт — это же не смертельно, правда?! Есть ещё вечерний состав, и можно купить новый билет. Деньги потеряю? Так это наживное. Чтобы отвлечься, стала рассматривать из окна такси окрестности: вот там клумба красивая проглядывает, а там эстакада интересную построили... Таксист в это время нашёл на автомобильной системе какую-то радиостанцию с бодрой музыкой. А потом и пробка неожиданно рассосалась, и на поезд я успела, хоть и вскочила в него в последний момент. Но часть нервных клеток точно сохранила, когда волевым усилием смогла тогда вернуть себя в зону комфорта. Подсказки, как спасти нервы от стресса, есть и в номере (с. 6). Потому что заманить себя в ловушку безысходности легче лёгкого. Обязательно ищите из неё выход. И — празднуйте лето, загадывайте желания на падающие звёзды (с. 24), слушайте шум дождя, который не знает, что он к пробкам, а просто идёт, потому что так природа захотела.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ