

Письмо редактора

Мы часто не обращаем на стариков никакого внимания. И зря! У «ретролюдей», как их сейчас модно называть, есть чему поучиться. Соседке Надежде Митрофановне 87 лет. С виду божий одуванчик, но все в подъезде знают: бабушка боевая. Как показала жизнь — с такой и в огонь, и в воду, и в ЖЭУ можно! Знаете, что мне в ней больше всего нравится? Неиссякаемый оптимизм! Говорит, что проблем не существует, только цели. Поэтому прёт, как танк, навстречу неприятностям. А после решения важных вопросов сразу же превращается в милую старушку: на лице появляется улыбка, седые локоны и морщины тут же исчезают. Оранжевые штаны, жёлтая куртка и голубая кепка добавляют её образу настроения, поэтому я называю соседку «женщина-весна». После этих слов она всегда кокетливо произносит: «Ты меня ещё в молодости не видела!» А какое удовольствие Митрофановна от жизни получает! Как-то выдала: «Доктор сказал, что белка не хватает, а глюкоза в крови высокая. Я изучила список разрешённых продуктов, пошла в магазин, купила креветок, авокадо и греческий йогурт». Говорю ей, мол, товары-то дорогие. А соседка в ответ: «Мне для себя любимой ничего не жалко». А какая заботливая! Недавно слышу стук в дверь. Открываю — на пороге стоит бабуля с бутылкой красного вина и блинами на тарелке: «Неси рюмку, налью тебе, чтобы давление больше не падало. Блины — в знак благодарности за то, что сахар мне измерила». Я в тот момент чуть не расплакалась... Смотрю на Митрофановну и думаю: вот бы мне такой зажигалкой в старости быть. А ещё хочу, чтобы каждый понял: старики не обуза, они — живая библиотека, хранилище знаний и традиций. Берегите их, цените за мудрость, опыт и любовь.

Ольга Крупенько, замредактора

11

Энергия бактерий



ПСИХОЛОГИЯ

6 Обсудим
рядом, а не вместе

8 Работа над собой
королева жизни

КРАСОТА

10 Фигура
сдулась на эклерах

12 Лицо
микроиглы против морщин

ЗДОРОВЬЕ

14 Проблема
до слёз доведёт

16 В фокусе
«живые» витамины



23

Ручной холодильник

Содержание

3

15

 Обманчивое тепло

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня
ароматы Светлого воскресенья

21 Огород
картофель под укрытием

ДОСУГ

22 Кошелёк
экономия на отходах

29 Сканворд
от Юрия Фалинского

25

 Знак с того света

При подписке на «ДОМАШНИЙ» на сайте toloka24.ru по промокоду **ВЕСНА25** скидка **15%!**