



11

Солнцезащитный
крем: правда
и мифы

ПСИХОЛОГИЯ

6 Действующие лица
страх Интернета9 Работа над собой
в отпуск с детьми

КРАСОТА

10 Тело
блокировка без токсинов12 Тест
нанотёрка против пемзы

ЗДОРОВЬЕ

14 Актуально
связанные одной цепью17 Питание
правда о «голодных»
диетах

20

Монарда — вождь
краснокожих

16

Рана ране рознь

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня
огурчики в микроволновке21 Огород
реанимация на грядке22 Среда обитания
мангал вместо тяпки

ДОСУГ

25 Тайны
подружиться с домовым26 Гороскоп
Раков ждёт успех в работе

24

Календарь
питания
на Петров пост

Письмо редактора

Звонит мне сестра, говорит, хочу тебе пожаловаться на свой неудачный день. И перечисляет всё, что на неё с утра свалилось. Вначале в квартире стояк потёк, пришлось им с мужем тазики под капель подставлять, потом сантехника вызывать, за нужной деталью для ремонта ехать. Дальше — больше. Шла, рассказывает, на работу, в телефон залипла, выбоину в асфальте не заметила и упала, что называется, со всех четырёх прям по классике: с разбитым, как в детстве, до крови коленом и испачканными штанами. Вернулась домой рану промыть, заклеить и одежду сменить. От обиды наплакалась и в таком состоянии опять на работу выдвинулась. И только на автобусной остановке заметила, что всё это время футболка на ней была надета шиворот-навыворот. В общем, опять переодевалась, спрятавшись на остановке за рекламный баннер...

У всех бывают такие дни вверх тормашками. Как их воспринимать? Можно горестно вопрошать у Вселенной: «За что мне всё это?!» — и чувствовать себя самой несчастной среди живущих. Можно считать такие «подножки» как некие знаки судьбы, которые как бы намекают: замедлись, посмотри на себя и то, что происходит вокруг, не мчись по жизни со скоростью летнего мотоциклиста. А мне больше по душе третий вариант: в любой ситуации говорить себе волшебное слово «ЗАТО»! Оно даёт нам возможность на любые жизненные невзгоды и неудачи смотреть с оптимизмом и всегда найти, что противопоставить. Это вселяет надежду на чудо, если, конечно, верить, что жизнь — чудесное приключение. Потому что никто не знает, от чего тебя на самом деле уберегли мелкие невзгоды. Стояк потёк? Зато мы не залили соседей! Коленку разбила? Зато телефон цел! Моросит дождик? Зато грибов будет море! Опоздала на автобус? Зато пройду пешком! Не успели подписаться на 2-е полугодие на «Домашний»? Зато можно оформить подписку с любого месяца!

А вам близка такая жизненная позиция? Пишите нам. Ведь журнал мы традиционно делаем вместе с вами, дорогие читатели!

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ



ЕСЛИ ВЫ НЕ ОФОРМИЛИ ПОДПИСКУ НА ВСЁ 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024-ГО, ПОДПИСАТЬСЯ НА «ДОМАШНИЙ» ДО КОНЦА ГОДА МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА! ПРИ ПОДПИСКЕ НА САЙТЕ [TOLOKA24.RU](https://tolo24.ru) ПО ПРОМОКОДУ **ЛЕТО24** СКИДКА **15%**.