

## 2 Анонс

### ЕстьПовод!

**21 марта**

- День поэзии
- Международный день кукольника

**23 марта**

- День метеорологии

**25 марта**

- День работника культуры России
- Международный день вафель

**27 марта**

- Всемирный день театра

**28 марта**

- День историка
- День рождения стиральной машины

**29 марта**

- 55-летие отметит певец Владимир Пресняков

**30 марта**

- День спичечного кораблестроения

**1 апреля**

- День смеха
- Международный день птиц

**2 апреля**

- Международный день детской книги

**3 апреля**

- День рождения мобильного телефона

«Домашний»: лучшие идеи для дома, красоты и здоровья!

Следующий номер «Домашнего» выйдет 4 апреля



Подписаться можно с любого месяца

**ЧИТАЙТЕ В №7:**

**ТРАДИЦИИ.** Кулич под микроскопом: в чём его польза и вред  
**МАСТЕРСКАЯ.** Брошь «Подснежник»  
**ОГОРОД.** Выбираем плёнку для теплицы  
**ЗДОРОВЬЕ.** Как отличить отит от серной пробки  
**ЛЮБИМЫЙ ДОМ.** Простые приёмы, помогающие экономить в продуктовых магазинах  
**ЦВЕТЫ.** Новая «причёска» для розы

### ➔ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ БЕЛАРУСИ

#### УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ МОГИЛЁВСКОЙ ОБЛАСТИ!

- ➔ Вы можете **приобрести в розницу** новые номера журналов издательского дома «Толока», в том числе **«ДОМАШНИЙ»**, **только в отделениях почтовой связи РУП «Белпочта»**.
- ➔ Оформляйте подписку во всех почтовых отделениях РУП «Белпочта» и на сайте **toloka24.by**.

### РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«ДОМАШНИЙ» 16+ № 6 (679), 21 марта 2023 г.

Выходит 2 раза в месяц

Главный редактор  
 САНЧУК Татьяна Ивановна  
 Приёмная: тел./факс (8-0222) 77-09-19

Редактор  
 ЗИНЬКЕВИЧ Лариса Аркадьевна  
 Учредитель  
 ООО «Издательский дом «Толока»  
 Свободная цена.

Журнал зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 280.  
 Подписано в печать 10.03.2023 г. в 20.00

Тираж 4400 экз.

отпечатан в типографии

ООО «ТИПОГРАФИЯ МАТРИЦА»  
 Российская Федерация, 214031, г. Смоленск,  
 ул. Маршала Соколовского, д.6, кв.45

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

РБ, 220004, г. Минск, ул. Немига, 40,  
 помещение 12, кабинет 12.  
 Тел. (факс) (8-017) 373-46-60  
 E-mail: dgt@toloka.com  
 tatiana.sanchuk@toloka.com  
 Larisa.Zinkevich@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

РБ, 212030, г. Могилёв, ул. Первомайская, д. 42  
 Тел. (8-0222) 77-26-70; 77-09-19 (факс)

По вопросам рекламы  
 обращаться по тел.: (8-017) 373-47-83

По вопросам доставки и качества изданий:  
 тел. (8-017) 242-46-21  
 E-mail: reklama\_by@toloka.com

Наши подписные индексы:

00178, 00179, 00415

Журнал набран и сверстан

в компьютерном центре «Толоки»

© ООО «Издательский дом «Толока»

Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на журнал «Домашний» обязательна.

Ответственность за стиль и содержание рекламы несёт рекламодатель.

В связи с изменениями налогового законодательства ГОНОРАР вы сможете получить только при указании в письме адреса, ФИО (полностью) и паспортных данных (номер, кем и когда выдан, личный номер): лицам до 16 лет — данных свидетельства о рождении (серия, номер, кем и когда выдано).

Редакция имеет право опубликовать данные субъекта персональных данных, выражающие своё согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает своё согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.

### РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

«ДОМАШНИЙ» 16+ № 6 (620), 21 марта 2023 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51464 от 19 октября 2012 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель  
 ООО «Издательский дом «Толока»  
 Юридический адрес: Россия, 214000,  
 Смоленская область, г. Смоленск,  
 ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000,  
 Смоленская область, г. Смоленск,  
 ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000,  
 Смоленская область, г. Смоленск,  
 главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;

E-mail: ru@toloka.com

dgt@toloka.com

Подписные индексы (постоянные):

П1196 «Подписные издания»  
 Официальный каталог АО «Почта России»  
 12659 «Каталог периодических изданий  
 Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»  
 Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.  
 E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 10.03.2023 г. в 16.00

Тираж 8000 экз.

отпечатан в типографии

ООО «Возрождение»  
 Российская Федерация, 214031,  
 г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18;

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несёт рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. Для distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При наислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает своё согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации. Издаётся с июля 1997 года. Выходит два раза в месяц.

В номере использованы фото Shutterstock.com, Dreamstime.com.

Следующий номер выйдет 4 апреля 2023 года

РБ. Тел. 8 (017) 373-46-60  
 E-mail: sales\_by@toloka.com

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону или напишите на электронную почту. Мы хотим, чтобы наше издание стало ещё лучше благодаря вам.

РФ. Тел. (4812) 64-75-47  
 E-mail: ru@toloka.com

## Письмо редактора

Без ложной скромности скажу: недавно меня здорово выручил наш «Домашний»! Вечером после работы захожу в своём доме в лифт, а свет в нём внезапно гаснет, и я остаюсь в этом «гробике» за закрытыми дверями в полной темноте. В первые секунды, подсвечивая фонариком на телефоне, ещё пыталась попеременно нажимать на кнопки открытия двери и своего 9-го этажа. Но лифт стоял, как часовой у Вечного огня. Поди пойми: то ли электричество отключили, то ли подъёмный механизм заглохнул. И только вспоминаю про кнопку связи с диспетчером лифтовой службы на панели кабинки, как меня накрывает панической атакой! Ноги слабеют, в глазах темно, тошнота подкатывает, на лбу испарина выступила... Всё, думаю, крапты: сейчас в обморок грохнусь! И буквально в последний миг на краешке сознания у меня всплывают советы из нашего журнала, как вести себя в подобной ситуации. Я уцепилась за них и стала выживать из глубин памяти, словно из шахты лифта. Села прямо на грязный пол, расстегнула одежду и начала делать медленные и непрерывные вдохи носом и выдохи ртом в ладони, сложенные лодочкой. Помню, у нас это называлось «дыхание в бумажный пакет». Пакет нужно было расположить так, чтобы он прикрывал область рта и носа. Если бумажного пакета нет, рекомендовалось использовать ладони. Не знаю, сколько я так в эту «лодочку» дышала. В замкнутом тёмном пространстве время будто остановилось. Но понемногу тело расслабилось, физические симптомы паники ушли, сознание прояснилось, и мне хватило сил позвонить мужу, благо, тот был дома. Он попробовал вызвать лифт на нашем этаже — и, о чудо, в кабинке зажёгся свет, механизм пришёл в движение и пополз со мной, едва не рыдающей от счастья, вверх.

Только представьте, какое количество полезной информации для всей семьи мы дали в журнале за более чем четверть века его существования! И продолжаем это делать. Иногда она может если не спасти тебе жизнь, то хотя бы вывести без потерь из лифта. А чтобы не пропустить ни одного номера, вовремя оформите подписку. В России подписная кампания на 2-е полугодие стартует с 1 апреля, в Беларуси подписаться на «Домашний» на 2-й квартал можно до 27 марта.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ

**12** Ультрафиолет по правилам

## ПСИХОЛОГИЯ

**6** Отношения пережить развод

**8** Он и Она инфантильный муж

## КРАСОТА И СТИЛЬ

**10** Фигура есть ли после 18.00

**11** Питание сырный экспресс

## ЗДОРОВЬЕ

**15** Консультации сколько сидеть на унитазе

**16** Образ жизни коктейль с кислородом

**14** Весна. Расцветает хеликобактер



**27** Сохрани нас, ветка вербы, от нечаянного зла

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**18** Кухня салат «Выручалочка»

**20** Цветы клумба из будущего

**23** Лайфхаки заточить старую тёрку

**24** Мастерская жемчужный ободок

## ДОСУГ

**26** Вкус жизни хутор по любви

**29** Лунный календарь на апрель

**25** Эндорфиновый пожар

