

Копилка семейных советов

Домашний

№ 9 (623), май 2023

Толока 16+

10

**ТЫСЯЧ
ШАГОВ:
МИФ ИЛИ
РЕАЛЬНОСТЬ**

**ЩИ, ПУДИНГ
И ПИРОЖКИ**

с крапивой
и щавелём

САЛО

ДЛЯ ГИПОТОНИКА

КАК ПОДНЯТЬ
давление

Выгодно!
С 5 по 15 июня
подпишитесь
на «Домашний»
на 2-е полугодие 2023-го
по полугодовому индексу
П1196 «Почта России» со
скидкой 5%. При подписке
на сайте toloka24.ru по
промокоду **ВЕСНА**
скидка 15%.

ЦВЕТЕНИЕ:

МАЙСКИХ САДОВ

МОЛОДОСТИ КОЖИ

ЖЕНСКИХ ЧУВСТВ

Индексы: П1196 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»; 12659 «Почта Крыма»

ISSN 2305-6223



2 3 0 0 9 >



9 772305 622676

ПОДПИШИСЬ

на 2-е полугодие 2023 года



Индекс
П0411

выгода
11%*



Индекс
П1210

выгода
6%*



Индекс
П1220*



Индекс
ПС108**

*Для первой тарифной зоны

**Подписка доступна в регионах РФ, находящихся в одном часовом поясе с Москвой (московское время)

На сайте **toloka24.ru** подписаться можно с любого месяца и не выходя из дома. Скидка **15%** предоставляется по промокоду **ВЕСНА**

Или приобретайте любой выпуск на

WILDBERRIES



Или приобретайте любой выпуск на

OZON



«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»



12

Масло
для
санскрина

14

Пешком
к долголетию

ПСИХОЛОГИЯ

7 Ближний круг
отцы и деды

8 Комфортный мир
счастье за своей дверью

КРАСОТА И СТИЛЬ

10 Фигура
разгрузка к лету

11 Комфорт
калькулятор для стопы

ЗДОРОВЬЕ

15 Образ жизни
календарь аллергика

16 На контроле
за шаг до операции



ЛЮБИМЫЙ ДОМ

21 Цветы
спасти юкку

22 Детали
мера порошка

ДОСУГ

24 Проверь себя
жалюзи или ЖАлюзи?

26 Послевкусие
слёзы далёких звёзд

27 Экспертный совет
сколько платить за лифт

18

Крапива и щавель
на обед



25

Гадаем
на картах Таро

Письмо редактора

Ну что, длинные майские праздники закончились, сезон фонтанов, каруселей и летних путешествий открыт, картошка на дачах посажена, шашлыки на пикниках съедены. И пусть в такие празднично-трудовые дни больше устаёшь, чем отдыхаешь, всё равно грустно, когда они уходят. И вот уже листаешь календарь: когда там следующие? И планы на них в предвкушении строишь. На самом деле, можно и нужно получать удовольствие от каждого прожитого дня. И потому, что мы живы, и потому, что придумали множество поводов, чем эту жизнь скрасить. Рекомендую заглянуть на стр. 30, куда переехала теперь наша традиционная рубрика «Есть повод», и найти для себя подходящий. Например, 13 мая — День одуванчика. Глядя на эти солнечные цветы, кто-то вспомнит, как плёл в детстве веночки, а кто-то — как разлетались от дуновения белые парашютики на тоненьких ножках. Либо сварите себе пару баночек варенья из этих ярко-жёлтых соцветий, в холода оно напомнит вам тёплые майские деньки и обязательно поднимет настроение. Или вот 15 мая — День лакоманьяка, который отмечают представительницы прекрасного пола, увлечённые маникюром. Ну кто сейчас не маньяк гель-лаков? Да у каждой второй ногти как цветная плитка! Очень говорящий праздник ждёт нас 26 мая — Европейский день соседей. Чтобы не забывать о том, что все мы живём близко и, в сущности, являемся соседями по планете (жаль, не всегда добрыми), и отмечают ежегодно в одну из пятниц мая этот день. Ну а заглядывая в первый летний месяц, обратите внимание на 19 июня, День неспешной прогулки, призывающий оценить важность такого очевидного, но забытого многими простого способа отвлечься хотя бы ненадолго от проблем и суеты. Впрочем, зачем ждать июня? Вот прямо сейчас переходите на стр. 14, где мы напоминаем о пользе пешей ходьбы, и, вооружившись полезной информацией, отправляйтесь гулять в весну. Пешком можно и стресс снять, и увидеть много всего интересного, если пошире распахивать глаза и почаще отрывать взгляд от асфальта.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ

