



15

В Новый год  
с ложкой масла.  
Как питаться  
в Рождественский  
пост

## ПСИХОЛОГИЯ

**7 Работа над собой**  
план на новый год

**8 Сила духа**  
королева с протезом

## КРАСОТА И СТИЛЬ

**10 Питание**  
зимний суп

**11 Лицо**  
капля  
тональника



13

Колготки  
по назначению



## ЗДОРОВЬЕ

**14 Образ жизни**  
встать сразу по звонку

**16 Консультации**  
управа на корону

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**20 Цветы**  
фиалка от стресса

**22 Безопасность**  
отвадить мошенников

## ДОСУГ

**25 Проверь себя**  
колесо должно катиться

**27 Лунный календарь**  
на декабрь



24

Ведьмино время

## Письмо редактора

Сейчас модны кафе-читальни, где можно не просто выпить чаю или кофе, но и уютно скоротать время за интересной книжкой. Приходишь, спокойно снимаешь понравившийся томик с полки и читаешь прямо тут, за столиком. Разумеется, не стоит забывать, что это не библиотека, потому необходимо заказать напиток. В одно из таких кафе я попала в Москве. И уже нацелилась на томик Чехова и чашку латте, когда заметила немецкую овчарку. Мощную, во цвете собачьих лет и на вольном выпасе — без намордника и поводка. У меня волосы на коже встали дыбом от одного её вида. Растянувшись на полу во весь свой немаленький рост, «немец» встречал и провожал посетителей ленивым взглядом. Иногда лакал воду из миски рядом. И всем своим видом показывал, что он тут очень даже к месту, а это мы из разряда «ходят тут всякие». Очевидно, завсегдатаи знали пса, раз не обращали на него внимания. Я же прикинула: чтобы сделать заказ, мне придётся добираться к барной стойке через собаку. А это всё равно что покататься на американских горках: один раз в детстве смогла, потому что не знала, как это страшно, поэтому хватило на всю жизнь, чтобы больше не повторять. Так что мысленно попрощалась с латте и томиком Антона Павловича и бочком-бочком ретировалась из кафе-читальни.

Не знаю, о чём там подумала овчарка, буравя мне глазами спину, а я подумала вот о чём: а всегда ли надо выходить из пресловутой зоны комфорта ради «чашки кофе»? Дальше что? Типа, ты — герой, раз смогла переступить через себя, и теперь твоя жизнь заиграет новыми красками? Увы, но не заиграет. Да мы и так ежедневно себя в чём-то преодолеваем, так зачем ломать свою натуру ещё и там, где можно спокойно обойтись без этого? Лучше наполнять свои дни смыслом, открывать для себя что-то новое и получать от этого удовольствие, правда?! А поможет вам в этом в том числе и наш «Домашний». Обратите внимание, как выгодно подписаться на журнал на 1-е полугодие 2024-го именно в эти дни уходящего года (с. 1 и 3).

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ

**Только с 4 по 14 декабря,**

во время Всероссийской декады подписки, подписаться на «ДОМАШНИЙ» на 1-е полугодие 2024-го можно со скидкой 5%.

Наши подписные индексы:

**П1196 «Почта России»;**

**12659 «Почта Крыма».**

Оставайтесь с любимым журналом и в новом году!

