



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-то 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!

