

Письмо редактора

С некоторых пор я верю в волшебную силу шоколадного батончика. Дело было так. Один очень близкий мне человек переживал травматичную ситуацию: на тот момент у её сына и мужа всё было непросто в жизни. Вот за них душа у неё и болела. И боль эта никак не уменьшалась. «Еду я в метро и плачу, — рассказывала она. — Не намеренно или от истерики, а просто потому, что не могу слёзы в себе сдерживать. Они как-то сами всё катятся и катятся... Думаю, ну что ж так всё хреново-то?! И тут незнакомая женщина, которая, похоже, заметила мои слёзы, перед выходом из вагона протягивает мне сникерс и говорит: мол, не плачьте, всё образуется, вот увидите! Вышла я на своей станции, съела тот батончик, вытерла слёзы, и как-то разом будто тяжкий груз с души упал. В тот же день мне и сын позвонил, обнадёжив хорошей новостью, и у мужа вскоре всё наладилось». Иногда такое вот простое человеческое участие и 50 граммов нуги с арахисом и карамелью, покрытых молочным шоколадом, бывают в моменте целительнее антидепрессантов и сеансов психологов.

Конечно, если бы так просто можно было решить проблемы лишь с помощью шоколадного батончика, его бы давно прописывали вместо таблеток. И тем не менее, когда муторно на душе, ищите свой целительный «сникерс». Необязательно кусок сладкого! Что угодно может помочь вам получить пресловутый гормон счастья — эндорфин, который уменьшает стресс и снимает боль в теле, да и просто даёт возможность отвлечься от «перебродивших печалей» или посмотреть на них под другим углом. Наш «Домашний», конечно, на зуб не попробуешь, но он тоже вполне может стать тем самым «сникерсом»: поддержит, обнадёжит, подскажет решение, поможет стать более устойчивым. И главное, всегда у вас под рукой, стоит только оформить подписку. А сделать это можно с любого месяца.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ

Содержание

3



14

Что залить
в небулайзер

ПСИХОЛОГИЯ

6 Откровенный
разговор
работа против
дружбы

7 Мой комфортный
мир
день тишины

КРАСОТА

10 Фигура
обмануть мозг

12 Уход
умыться пудрой

ЗДОРОВЬЕ

15 Сила духа
рассеянный недуг

16 Энергия
дожить до ста лет



Кто старое помянет.
Советы экспертов
по расхламлению



11

Осторожно,
окрашены!

ЛЮБИМЫЙ ДОМ

18 Кухня
жемчуг на столе

21 Огород
плазменные семена

ДОСУГ

25 Однако
куда утекают
финансы

27 Гороскоп
Водолеи обретут
счастье

24

С новым,
4722 — м вас,
китайским!



При подписке на «ДОМАШНИЙ» на полугодие или год на сайте toloka24.ru получите скидку 15% по промокоду зима25.