

## 2 Анонс

### ЕстьПовод!

#### 4 апреля

- День витамина С
- Международный день Интернета

#### 5 апреля

- День супа

#### 6 апреля

- Всемирный день настольного тенниса

#### 7 апреля

- Всемирный день здоровья
- Благовещение у православных

#### 9 апреля

- Вербное воскресенье
- Пасха у католиков

#### 10 апреля

- День рождения спички
- День брата и сестры

#### 11 апреля

- Международный день освобождения узников фашистских концлагерей

#### 12 апреля

- День космонавтики

#### 13 апреля

- День рождения рок-н-ролла

#### 15 апреля

- Всемирный день искусства

#### 16 апреля

- Пасха у православных

#### 17 апреля

- 55-летие от-метит певица Валерия



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

Следующий номер «Домашнего» выйдет 18 апреля

Подписаться можно с любого месяца

### ЧИТАЙТЕ В №8:

**ТРАДИЦИИ.** Радоница: чем и когда помянуть предков  
**КРАСОТА.** Зачем ногтям фасоль  
**ОГОРОД.** Обязательно ли проращивать картофель перед посадкой  
**ЗДОРОВЬЕ.** Порошок из солнечного камня: есть ли польза от янтарной кислоты  
**ЛЮБИМЫЙ ДОМ.** Суп из берёзовых листьев и другие весенние рецепты  
**ПСИХОЛОГИЯ.** Как сочинить ребёнку сказку



### ➔ 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](http://toloka24.by).

### РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«ДОМАШНИЙ» 16+ № 7 (680), 4 апреля 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 24.03.2023 г. в 20.00

Тираж 4350 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](mailto:dgt@toloka.com)  
[tatyana.sanchuk@toloka.com](mailto:tatyana.sanchuk@toloka.com)  
[Larisa.Zinkevich@toloka.com](mailto: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) 272-46-21  
 E-mail: [reklama\\_by@toloka.com](mailto: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, присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

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+ № 7 (621), 4 апреля 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](mailto:ru@toloka.com)

Для писем: Россия, 214000,  
 Смоленская область, г. Смоленск,  
 главпонтат, а/я 200; [www.toloka.com](http://www.toloka.com);  
 E-mail: [ru@toloka.com](mailto:ru@toloka.com)

E-mail: [dgt@toloka.com](mailto: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](mailto:ru@toloka.com)

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

Свободная цена.  
 Подписано в печать 24.03.2023 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](mailto:reklama_ru@toloka.com)

За стиль и содержание рекламы ответственность несёт рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. 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 нацеливании 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 18 апреля 2023 года

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



21

Плётка  
плётке  
рознь

7

Жадина, будь  
человеком!

## ПСИХОЛОГИЯ

8 Работа над собой  
бралет для жалобщика9 Дети  
мама, папа, я

## КРАСОТА И СТИЛЬ

10 Питание  
кулич на завтрак11 Спортзал  
швабра для разминки

## ЗДОРОВЬЕ

14 Консультации  
как сберечь уши16 В фокусе  
сигналы  
иммунитета

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

20 Цветы  
розовый граммофон22 Чистота  
уборка сверху донизу24 Мастерская  
брошь-подснежник

## ДОСУГ

26 Разминка  
рисование  
со смыслом30 Нескучный мир  
космический хлеб

27

По ком звонит  
колокольчикПисьмо  
редактора

Ну что, пошло сокодвижение! В окнах многих домов светятся фитолампы. На подоконниках сеянцы перцев и помидоров «колосятся». В магазинах разматывают пакетики с семенами и лук-севок. И плёнку для парников пора покупать (с. 21). Для моих родителей, которые в легендарной огуречной столице — белорусском Шклове (пупырчату на площади возле рынка даже поставили памятник, потому что огурцы были местной национальной идеей, фетишем и предметом гордости) — в свободное от работы время выращивали их на продажу, это был такой рутинный ежевесенний ритуал. Прошлогодную плёнку вытаскивали во двор, осматривали и выносили вердикт: вот эта на бока парника ещё пойдёт, а эту на выброс. Плёнку же на крышу теплиц обычно покупали новую. Те тяжёлые рулоны для нас всех, включая детей, «пахли» не полиэтиленом, а каторжным трудом от рассвета до заката с апреля по август. Но так в советские, а потом и перестроечные годы вкалывали на огуречных плантациях, чтобы выжить, практически все жители моего местечка. Это казалось нормой. Парников не имели только последние пьяницы. Наши деревянные конструкции были просторные, чтобы не складываться в три погибели, когда ходишь вдоль рядов, и капитальные, чтобы не разбирать на зиму. Когда приходило время накрывать их плёнкой, созывалась толока из родственников, и часов в 5 утра, по безветрию, принимались за дело. Нужно было мастерски натянуть плёнку на парник, занимающий соток эдак 15-20, чтобы она не провисала от дождевой воды и не была сорвана первой же бурей. Так и вижу папу с молотком в руках и гвоздями в зубах, прибивающим поверх уже укрытой парниковой крыши доски. А мы с сёстрами внизу стоим и эти самые доски ему подаём...

У нынешних поколений другая мотивация на жизнь, и огурцы на моей малой родине с таким размахом больше не выращивают. Но, знаете, в любые непростые времена, включая нынешние, я знаю, что в Шклове у меня есть такой незбылемый «якорь», как кусок родительской земли, где всегда можно вырастить всё — от огурцов до картошки. Земля вывезет. Только руки приложи.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ