

ЕстьПовод!

18 апреля

■ День подснежника

21 апреля

■ Международный день пряника
■ 55-летие от-метит писатель-ница Татьяна Устинова

22 апреля

■ Междуна-родный день Земли

23 апреля

■ Всемирный день книги и авторского права

24 апреля

■ День рождения газировки

25 апреля

■ Радоница у православных

26 апреля

■ День Чернобыльской трагедии

29 апреля

■ Всемирный день желаний

30 апреля

■ День ветеринара

1 мая

■ Праздник труда
■ День рождения почтовой марки

3 мая

■ Международный день солнца

4 мая

■ Междуна-родный день пожарных

5 мая

■ День акушерки
■ День печати в Беларуси

9 мая

■ День Победы

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

Подписаться можно с любого месяца

ЧИТАЙТЕ В №9:

СИЛА ДУХА. «Я вижу только свет». История слабовидящего фотографа из Питера

ЗДОРОВЬЕ. Сало для гипотоника. Простые способы повышения давления

ЦВЕТЫ. Ушла в тень: что любит голубая бруннера
КРАСОТА. Магия 10 тысяч шагов в день. А можно меньше?

КУХНЯ. Щи, пудинг и пирожки с крапивой и щавелем
ПСИХОЛОГИЯ. Как заботиться о стареющих родителях

➤ «ДОМАШНИЙ» — уютный журнал для всей семьи! Подпишитесь сейчас, чтобы не пропустить ни одного номера!



➔ 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**.

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

«ДОМАШНИЙ» 16+ № 8 (681), 18 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 07.04.2023 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
tatyana.sanchuk@toloka.com
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

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 любые 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+ № 8 (622), 18 апреля 2023 г.

Свидетельство о регистрации
П/И № 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

Для писем: Россия, 214000,
Смоленская область, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;

E-mail: ru@toloka.com

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

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

Свободная цена.

Подписано в печать 07.04.2023 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

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. For distribution in Russian Federation and CIS countries. 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 наличии 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 10 мая 2023 года

РБ. Тел. 8 (017) 373-46-60
E-mail: 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



14

«Такси»
для железа



12

Теперь
не ломаешь!
Лучшие способы
укрепления
ногтей



ПСИХОЛОГИЯ

6 Он и Она

найти своего Гошу

8 Тест

кто спит как бревно

КРАСОТА И СТИЛЬ

10 Питание

правила жевания

11 Фигура

стройное лето

ЗДОРОВЬЕ

14 Вопрос-ответ

съесть янтарь

15 Народный метод

кофе из одуванчиков



ЛЮБИМЫЙ ДОМ

20 Цветы

моложавый агератум

23 Экспертиза

маринады для шашлыка

ДОСУГ

27 Традиции

отмечаем Радоницу

29 Лунник на май

когда сажать картошку



18

Меню
весеннего
пикника



24

Домик
окнами
в сад

Письмо редактора

Мне сейчас и будильника не надо: просыпаюсь от ора ворон, спозаранку устраивающих переключку в своём инкубаторе. Эти громкие птицы, поддаваясь инстинкту размножения, из года в год выют гнёзда на берёзах в соседнем дворе, и уже с начала марта не дают нам покоя. Для меня они всегда как красная кнопка: весна идёт, эта маленькая новая жизнь! Душа, что те вороны, петь начинает. Хочется вымыть окна, сделать генеральную уборку и избавиться от всякого хлама в своём гнезде. Вообще много всего хочется! Лёгкого, глупого, красивого, вкусного, страстного, как сам апрель. Получая удовольствие от каждого мгновения дня. Любопытаться крокусам у своего подъезда: спасибо соседям, устроившим клумбу в автопокрышке и посадившим в неё первоцветы. Сидеть на набережной реки Дубровенки, как у нас в Могилёве, зажмурившись и подставив лицо тёплым лучам солнца, и кормить уток и чаек батонном. Накупить берёзовика в ближайшем лесхозе и смаковать эту неповторимую весеннюю сладость маленькими глотками. Сок уже давно и всюю продают! А можно закатать его в банки с дольками лимона или апельсина, а потом открывать их летом и пить в жару, вспоминая мгновения апреля. Выбраться в первые же длинные выходные на пикник, приготовить там шашлык с дымком и есть его вприкуску с каким-нибудь вкуснейшим соусом (стр. 19). Ловите ещё рецепт соуса, который любят в моей семье: смешиваем сметану, майонез, давленный чеснок, любую рубленую зелень и французскую горчицу. Всё на глаз, по вкусу, но гарантирую, что пальчики оближете!

Если подружиться с весной, довериться ей и пустить в свою жизнь солнечный свет — настроение и силы появятся обязательно, а усталость и раздражительность потихоньку растают, как старый снег. Надо только вспомнить, как это здорово — просто жить.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ