



## ПСИХОЛОГИЯ

**6 Отношения**  
дискурс  
для брака

**8 Школа жизни**  
бабушка на лето

## КРАСОТА

**10 Равновесие**  
как не надо  
худеть

**12 Гардероб**  
идеальная юбка

**22** Меню птичьего  
ресторана

## ЗДОРОВЬЕ

**14 Против вирусов**  
кедровый чай

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**20 Цветы**  
долларовое счастье

**23 Праздник**  
время мандаринов

## ДОСУГ

**25 Ностальгия**  
ирония любви

**26**

Астропрогноз  
на год  
Дракона



**18** Не только  
оливье

**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».**

**Не упустите выгоду!**



## Письмо редактора

В декабре у нас недостаток сил и энергии, потому что год на исходе, потому что поздно светает и рано темнеет, дни глухие и тоскливые, на улицах все люди в тёмном, и ещё пару недель ждать новогодней иллюминации, которая расцветит город огнями. И даже горы мандаринов и хурмы, разбросанные по квартире, не всегда спасают от тоски по солнцу и голубому небу. Ждешь, когда же за всем этим наконец наступит светлая, снежная, хрустящая зима. Поэтому так важно сейчас себе помогать тем, что прогоняет хандру. И хоть единственно верного для всех способа и атрибутов нет, расскажу, что мне помогает встряхнуться и активировать своё внутреннее солнце.

♦ **Яркая одежда.** Хожу в оранжевой куртке и разбавляю жизнерадостным цветом тех самых людей в чёрном на улицах.

♦ **Любимая мелодия** «Снег над Ленинградом» Микаэла Таривердиева из самого новогоднего фильма «Ирония судьбы или с лёгким паром» (стр. 25). «Принимаю» в неограниченных дозах. Впрочем, любой новогодний плейлист тоже годится.

♦ **Гирлянда на окне.** Можно повесить любую, даже ёлочную, но лучше всего мерцает светодиодный «Дождь». Рекомендую! Включаешь вечером — тут тебе и волшебство, и релакс, и пейзаж за окном разом меняется.

♦ **Пешие прогулки хотя бы по 30 минут ежедневно.** Поверьте, это несложно, например, пройти утром одну остановку до работы, а потом вечером — одну до дома. Зато бодрит и голову проясняет.

♦ **Шопинг.** Когда организм депрессирует, его не покидает ощущение пустоты. Заполнить её помогают в том числе и покупки. Совмещаю приятное с полезным: перед праздниками походы по магазинам всё равно неизбежны, так что выбираю подарки детям и внукам, не упуская случая порадовать чем-нибудь и себя.

♦ **Планирование отпуска.** Не знаю, как вам, а меня очень заряжает предвкушение будущего отдыха, поэтому чаще представляю, как пакую вещи и отправляюсь летом в путешествие. А что вам поднимает настроение зимой? Пишите нам!

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ