



**7** Распродажи, которые нас разоряют

## ПСИХОЛОГИЯ

**6** Отношения  
что мешает жить в паре

**8** Работа над собой  
букет для обидчика

## КРАСОТА И СТИЛЬ

**11** Уход  
косметолог из Сети

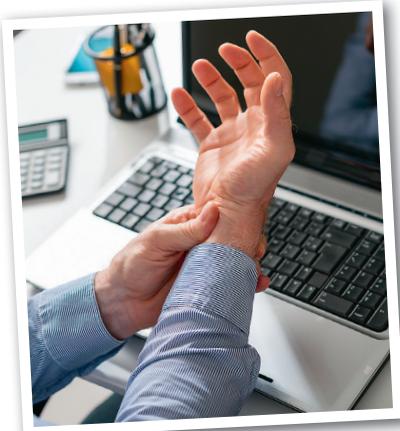
**12** Волосы  
битва за объём

## ЗДОРОВЬЕ

**15** Консультации  
кровоточат дёсны



**15** Гимнастика для рук при синдроме компьютерной мыши



**10** Реабилитация хлеба

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**18** Кухня  
«солнышко» на двоих

**21** Огород  
рассада без досады

**23** Хобби  
сыр от Ирины

## ДОСУГ

**26** Тайные знания  
привычки на миллион

**28** Рассказ  
Любовь Курилюк.  
Как у людей



**27** У цвета есть характер

# Письмо редактора

Когда в 2005-м мы переезжали в собственную квартиру, у нас на четверых — меня, мужа и двоих детей — была всего пара мешков одежды, комплект посуды, ящик книг и минимум мебели. Одежда долго так и лежала всё в тех же мешках или в чехлах на полу, потому что на шкаф не хватало денег. В полупустых гулких комнатах аж эхо от стен отскакивало. С потолков лампочки Ильича свисали. Голые полы сверкали новеньким лаком. Счастливым было время! Но очень хотелось обжиться, потому что, кроме детей, мы к своим сорока годам ничего и не нажили: то времена советского дефицита были, то полуголодные 90-е. Вот и развернулись потом так, что сегодня, спустя 18 лет после переезда, имеем три шкафа и пару комодов, забытых всяким барахлом. Из всех категорий вещей больше всего у нас одежды и книг. Одних только палантинов и шарфов (у меня к ним, каюсь, какая-то нездоровая страсть) скопилось более полусотни. Заметьте, дети давно от нас в свои семьи съехали. Тогда зачем столько посуды, бытовой техники, постельного белья и подушек? Может, запасались ими в ожидании новых трудных времён? Или забыли, что наша значимость не в предметах, а во внутренних качествах? В какой-то момент я стала просто задыхаться от обилия вещей. Они начали меня раздражать! И весь прошлый год и начало нынешнего я безжалостно расхламляюсь: что-то выношу к мусорке; добротную одежду, посуду и кухонную технику, которыми не пользуюсь, раздаю родным; часть книг сдала в макулатуру. Пообещала себе сохранить только то, что обожаю, в чём действительно нуждаюсь. Всё остальное не имеет смысла. И, знаете, каждый опустошённый ящик с безделушками, каждая успешная попытка организовать и упростить пространство вокруг себя дают мне уверенность в том, что контролирую что-то в своей жизни. А главное, пусть и с трудом, но освобождаюсь от покупочной зависимости. Беру в магазинах лишь необходимый минимум. И, кажется, моё существование наполняется каким-то новым смыслом.

А как с этим у вас? Об опыте разумного потребления, экономии и минимализма читайте в номере на стр. 7, 22 и 26.

ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ