



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. Счастливые были времена! 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 бараклом. 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

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



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

15 Гимнастика для рук при синдроме компьютерной мыши

