



**24** Красивые даты  
для свадьбы  
в 2024 году

## ПСИХОЛОГИЯ

**6** Безопасность  
законы кибергигиены

**8** Моя история  
ода одиночеству

## КРАСОТА

**10** Питание  
лён для супермоделей

**12** Тренды  
красные волосы



**16** Не паром единым.  
Лечить ли кашель  
народными  
средствами

## ЗДОРОВЬЕ

**14** Актуально  
осторожно:  
гололёд!

## ЛЮБИМЫЙ ДОМ

**18** Кухня  
шампиньоны  
по-царски

**20** Цветы  
лаванда-«бабочка»

**22** Покупки  
шопинг  
на маркетплейсах

**25** Традиции  
Татьянин день

## ДОСУГ

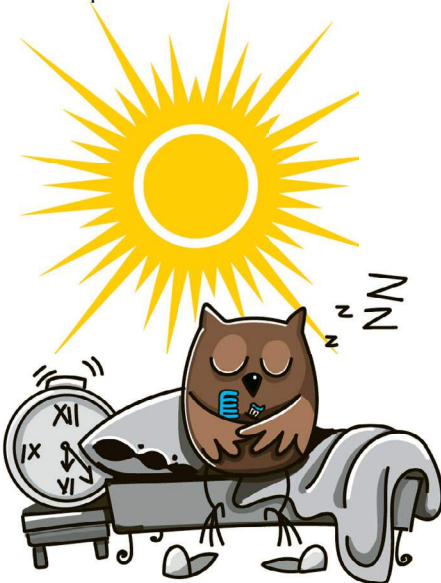
**27** Лунный календарь  
на февраль

## Письмо редактора

Зачем мы выращиваем растения? Я свой десяток комнатных цветов использую для украшения дома. У моей мамы зелёных питомцев побольше, но парочка из них — денежное дерево и гибискус — живут уже столько лет, что мы воспринимаем их как часть семьи. Моя сестра коллекционирует красотки-орхидеи. Да ради своих растюшек мы даже маленькие подвиги совершаем! 1 января я возвращалась из гостей, и в электричке рядом со мной сидела дама. Говорит, как услышала, что по прогнозу на неделю ожидаются сильные морозы, так первым же поездом рванула на дачу персик укрывать. Жалко, мол, если деревце вымерзнет, в прошлом году уже цвело. В это же время большая часть землянков доедала новогодние салаты и никакой персик спасать и не думала!

В «Домашнем» цветам и саду-огороду посвящён всего разворот (с. 20-21), но это всегда или проверенный опыт читателей и экспертов, или же наш собственный. Особенно ценен коллеги Ольги Крупенько, которая любит и умеет выращивать цветы, ягодные и овощные культуры и всё время пробует что-то новое. В этом номере мы знакомим вас с лавандой-«бабочкой», а в следующем расскажем, как получить здоровую рассаду петуний, заслуженно снижавших любовь цветоводов. Ведь конец января и февраль — традиционное время сеять семена. Обратите внимание и на первый в этом году выпуск «Комнатного цветника» — «Топ-советы успешных блогеров» (выходит 23 января). Это 64 страницы идей, секретов и подсказок от популяризаторов растений в соцсетях, которые пополнят вашу копилку по уходу за зелёными друзьями. Как пишет уважаемый мною блогер и неиссякаемая цветочная и садовая «батарейка» Екатерина Кузнецова из Калининграда, «любовь к растениям лечит, делает нас мягче, а душу — шире... А ещё, замечая потребности зелёных питомцев, мы незаметно обращаем внимание и на себя! Ведь с избытком делиться живительной силой любви способны лишь те, кто ценит и любит себя».

Присоединяюсь к сказанному Катей.  
ЛАРИСА ЗИНЬКЕВИЧ



**23** Как стать  
жаворонком