

От редакции

Приветствую вас, дорогие друзья! Знаете ли вы, что рукоделие — это не просто хобби, а настоящее лекарство? Научно доказано: когда мы вяжем, шьем или создаем что-то своими руками, это благотворно влияет на здоровье.

В этом номере вы найдете особые проекты с двойной пользой:

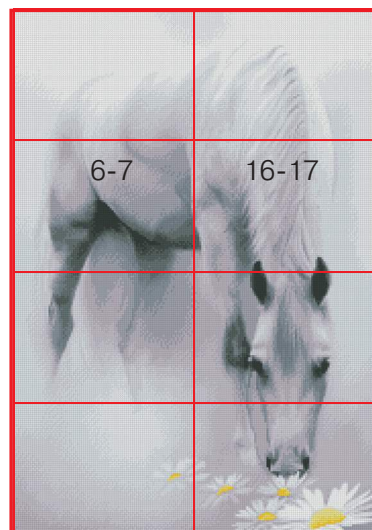
■ Вязание спицами — отличная гимнастика для пальцев и профилактика артрита (**стр. 19, 21**).

■ Вышивание успокаивает нервы не хуже медитации (**стр. 6-7, 16-17**).

■ Работа с деревом и растениями успокаивает, дарит гармонию, а заодно укрепляет мышцы и дарит гармонию (**стр. 4, 24-25**).

■ Создание свечей развивает концентрацию внимания и творческое мышление (**стр. 3**).

Наверняка вы замечали: стоит взяться за любимое рукоделие — и головная боль уходит, давление нормализуется, настроение улучшается. А какая радость от готового изделия! Творите на здоровье! Пусть каждый стежок и каждый взмах кисти принесут вам не только красивые вещи, но и крепкое здоровье.



№12

№14

№15

Читайте в номере

Для дома

Винтажная
фруктовница **4**
Гирлянда
из флажков **5**
Румынский
стол **22**
Удаление желтизны
с подоконника **23**

Хозяюшке

Джинсовый ободок.. **8**
Милые изделия
из пряжи **12**

Летний топ
и повязка-бандана. **14**
Платье
«Кудесница» **19**

Хозяину

Бордюры
для грядок..... **24**
Системы хранения
в мастерской **26**
Секрет водостойчивой
стяжки..... **27**
Ремонт трещин
в стенах и бетоне... **28**

НАШИ НОВИНКИ! ПОДПИШИСЬ!

«Самобранка» №3. «Заготовки для сытной зимовки»

В середине лета традиционно радуем хозяйшек незаменимым помощником на кухне — брошюрой, в которой собраны лучшие и разнообразные рецепты домашних заготовок. Все они прошли проверку на кухнях наших читателей и получили только положительные отзывы. Вас ждет много рецептов заготовок: огурцы в листьях хрена, аджика, ткемали, суго, кетчуп, томаты, кабачки, баклажаны, капуста, варенья и джемы, компоты и настойки, причем как традиционные, так и «с изюминкой», советы опытных кулинаров и специалистов. Мы за грамотный, доступный и практичный подход к консервированию!



«Усадьба» №3. «Лунный календарь садовода и огородника на 2026 год»

Многие садоводы и огородники на собственном опыте убедились, что использование Лунного календаря может быть полезным инструментом для улучшения результатов труда на участке. Ведь определенные фазы Луны и положение Луны в знаках зодиака влияют на рост и развитие растений. Всю полезную информацию, благоприятные и, наоборот, неподходящие для работы на огороде дни вы найдете в «Лунном календаре садовода и огородника на 2026 год» от журнала «Усадьба». Вместе с нашим лунником ваши мечты о богатом урожае овощей и фруктов станут реальностью!

