

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Сегодня я хочу обратиться к вам не только как редактор, но и как единомышленник, как человек, не понаслышке знакомый с трепетом создания чего-то нового своими руками. К сожалению, делаясь своими творениями с окружающими, иногда мы сталкиваемся с непониманием, критикой, а порой и с откровенной грубостью. В такие моменты опускаются руки, гаснет вдохновение, и хочется спрятать подальше свои инструменты и материалы. Поверьте, каждый из тех, кто хоть раз брал в руки иголку, кисть или молоток, проходил через подобные испытания. Но важно помнить, что критика — это лишь мнение, субъективное восприятие, которое не определяет ценность вашего труда. Не позволяйте чужим словам погасить ваш внутренний огонь! Продолжайте творить, искать новые идеи и совершенствовать свои навыки. А наш журнал всегда будет рядом, чтобы поддержать вас, вдохновить новыми идеями, поделиться полезными советами и мастер-классами. И, конечно же, не забывайте, что подписка дает возможность с каждым свежим выпуском получать уникальный материал, ценные советы и мастер-классы, которые помогут вам превратить обыденные вещи в произведения искусства. Подписка на «Делаем сами» — это ваш пропуск в мир безграничного творчества!



Читайте в номере

Для дома

Корзина для туалетной бумаги **4**
Из старой кровати — в современный диван **5**
Вертикальный «огород» **21**
Полипропиленовое кресло **31**

Хозяюшке

Джинсовый корсет **8**

Браслет из палочек от эскимо **12**
Вышивка «Отражение» **16**
Платье «Весна» **19**

Хозяину

Кронштейн под телевизор **22**
Шпаклевка без шлифовки **23**
Мини-сауна во дворе... **24**
Ключ-труба **27**

ДЭЗ №2 «50 вопросов ревматологу»

В брошюре «50 вопросов ревматологу» мы поговорим о серьезной проблеме, так или иначе затронувшей тысячи людей, — о ревматических заболеваниях. Опасность в том, что они часто маскируются под другие недуги и заявляют о себе внезапно: воспаляются и опухают суставы, появляется скованность в движениях, пропадает сила в руках. Даже застегнуть пуговицу — большая проблема. Многие подолгу игнорируют эти признаки, списывают на возраст, теряя время. Некоторые чувствуют себя в кабинете врача некомфортно: от волнения теряются, забывают, о чем хотели рассказать. Кто-то не идет на повторный прием, кто-то ищет ответ самостоятельно в Интернете и не всегда получает нужный. А запущенные недуги могут привести к большим проблемам со здоровьем и даже к инвалидности.

В брошюру мы включили самые частые вопросы, касающиеся лечения, образа жизни людей с артритом, бурситом, подагрой и другими заболеваниями. На эти вопросы ответили наши специалисты: ревматологи, неврологи, терапевты и фитотерапевты, реабилитологи, остеопаты.

Пусть этот выпуск станет для вас стимулом бороться за здоровье и улучшить качество жизни!

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

50 ВОПРОСОВ РЕВМАТОЛОГУ

Толока

16+

**БУТЫЛКА
ВМЕСТО
МАССАЖЕРА**

**СУСТАВНАЯ
ГИМНАСТИКА**

**Домашняя
ЗДОРОВЬЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

№ 2 (9), май 2024 г.

**ДИЕТА ПРИ
АРТРИТЕ**

**БОЛЬ В СПИНЕ:
ПОЧКИ ИЛИ РАДИКУЛИТ?**

Реклама. УНП 192173221. 000 «Издательский дом «Толока»