

Приветствую вас, дорогие читатели. Как часто в поисках вдохновения мы просматриваем сотни идей, и вдруг, словно искра, появляется та самая, что зажигает в нас огонь творчества? Эта искра может прийти откуда угодно: из книг, фильмов, общения с творческими людьми или даже из наших собственных достижений. Внимательно перелистайте страницы очередного номера Самоделкина — вдруг именно сегодня вы найдете то, что подстегнет ваш интерес и побудит к действию. Огонь в прямом смысле помог нашему автору создать уникальный предмет для кухни — деревянную хлебницу (**стр. 4**), яркие краски и бетон стали началом для оформления уютного сказочного уголка в саду (**стр. 10**), насыщенная цветом теплая пряжа превратилась в украшение гардероба (**стр. 19**), искра любви зажгла желание порадовать племянницу и создать настоящий интерьерный шедевр (**стр. 22**), а теплые угольки и старая кастрюля превратились в коптильню на радость любителям деликатесов (**стр. 24**). Вера в себя и обращение за поддержкой к друзьям, семье или профессионалам также являются важными составляющими поддержания творческого огня. Главное — знать, что вы не одни и всегда можете рассчитывать на помощь. Мы надеемся, что вы, как и авторы нашего издания, найдете свой «огненный запал» для новых творческих свершений. Пусть каждая ваша идея, как пламя, согреет дом и принесет радость!



## Читайте в номере

### Для дома

Хлебница в экостиле.....**4**  
Рамка с сухоцветами ....**5**  
Столик юного  
визажиста.....**22**  
Регулировка  
стеклопакетов.....**23**

### Хозяйшке

Шкатулка с вышивкой...**6**  
Согревающий  
бальзам .....**8**

Вторая жизнь мочалки...**9**  
Бисквитное покрывало  
«Бон-бон» .....**14**

### Хозяину

Столешница  
под мангал.....**24**  
Дачная сушилка .....**25**  
Укладываем  
ламинат .....**26**  
С чего начать  
монтаж плитуса.....**27**

## УЖЕ В ПРОДАЖЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!

### «Наша кухня. Спецвыпуск» №4 «Меню для гипертоника»

Правильное питание при артериальной гипертензии — это не просто восполнение энергии и жизненных сил, это самая главная часть терапии. Без сбалансированного рациона давление не корректируется, а риск заработать осложнения многократно увеличивается. А ведь в питании не так уж много нужно изменить: снизить объем соли и сахара, убрать маринады, копчености и соусы. Думаете, будет пресно? Наши специалисты подскажут, чем заменить соль в первых и вторых блюдах, сахар в десертах, а уксус в закатках. Готовые блюда с расчетом калорийности, кулинарные подсказки и хитрости, советы диетологов и поваров — все это и многое другое в спецвыпуске «Меню для гипертоника».

### «Садовод и огородник. Спецвыпуск» №4 «Юридическая консультация дачника»

Современные реалии таковы, что дачник должен не только обладать обширными знаниями о выращивании различных садовых и огородных культур, но и быть юридически подкованным. А ведь правовая система постоянно совершенствуется, и уследить за новыми законами в круговороте дачных дел не так уж и легко... Как оформить земельный участок? Куда уходят членские взносы? Какими нормами руководствоваться, возводя забор на своем участке? Если вы еще не знаете ответы на эти и другие «острые» вопросы, то спецвыпуск «Юридическая консультация дачника» как раз для вас! В его составлении принимали участие опытные, давно практикующие юристы.

**НАША КУХНЯ**  
СПЕЦВЫПУСК  
№ 4 (№4, сентябрь 2024)

**Меню для гипертоника**

**7 причин полюбить зелень**

**ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА**  
готовим по-домашнему

**РЕАБИЛИТИРУЕМ ЯЙЦА**

СОЛИМ САЛО  
ПОСОВЕЩАЮТ  
ДОКТОРА ИММОБИЛИ

**ПОВЫШЕНО ДАВЛЕНИЕ?  
ЕШЬТЕ КАРТОФЕЛЬ!**

ЗНАЮЩИЕ  
ВЕС СОЛИ,  
САХАРА  
И УКСУСА

абсолютно  
аппетитные  
супчики

легкие  
супчики  
голубцы

оригинальные  
позавтраки  
на зиму

**ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ДАЧНИКА**

**садовод и огородник**  
СПЕЦВЫПУСК  
№ 4 (№4, сентябрь 2024)

ГРАНИЦЫ УЧАСТКА:  
ВСЕ ПО ЗАКОНУ  
ЧТО ЗАПРЕЩЕНО  
ВЫРАЩИВАТЬ НА ДАЧЕ