

От редакции

Здравствуйте, дорогие друзья! Согласитесь, декабрь и начало января всегда пролетают за один миг, а вот вторая половина зимы тянется долго, погружая нас иногда в уныние и апатию. При подготовке сегодняшнего номера я узнала интересный факт: оказывается, даже курам нужны развлечения зимой — игры помогают несушкам избежать атрофии и повысить яйценоскость.... Что уж говорить о человеке! Не забывайте в это пасмурное и холодное время, что прогулки на свежем воздухе укрепят ваше здоровье, поднимут настроение и помогут справиться с грустью. Одевайтесь тепло и наслаждайтесь каждым моментом, проведенным на улице. Тем более, можно совместить приятное с полезным: очистить от снега придомовые дорожки или парник. Занятия рукоделием также имеют множество давно известных преимуществ: развивают творческие способности, успокаивают нервную систему и помогают снять стресс. Выберите занятие, которое вам больше всего нравится и посвятите ему немного времени каждый день. Идеи для творчества есть в каждом номере Самоделкина. Пусть они станут вашим маленьким счастьем и источником вдохновения. Оставайтесь с нами!



4



14

Читайте в номере

Для дома

Полочка со специями **4**
Кухонный остров..... **22**
Огород на окошке.... **28**
Люстра над мангалом **31**

Хозяйшке

Водостойкая сумка-шопер **8**
Корзина из старых джинсов... **11**

Стильная кофта из джерси **14**
Костюм «Карамелька» **20**

Хозяину

Лампочки-долгожители **23**
Незамерзающий уличный кран **25**
Защита теплицы от снега **26**
Очистка межплиточных швов **27**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!

«Народный доктор. Спецвыпуск» №1 «Сахарные качели: простые способы удержать глюкозу в норме»

Сахарный диабет — не приговор, а повод пересмотреть образ жизни и систему питания. Чтобы облегчить и сократить ваш путь к полной компенсации в этом спецвыпуске мы собрали самые эффективные рекомендации специалистов и диабетиков с большим стажем о том, как наладить питание при диабете, как научиться корректировать дозы инсулина и не допускать резких колебаний уровня глюкозы в крови. Подробно расскажем о системе хлебных единиц, о гликемическом индексе продуктов и о других важных понятиях, которые влияют на компенсацию диабета и на жизнь каждого диабетика в целом.

«Сад и огород. Спецвыпуск» №1 «Сад и огород: лайфхаки для богатого урожая»

Лайфхак в переводе с английского означает сочетание двух слов: «жизнь» и «взлом». По сути, это хитрость, помогающая эффективно решить ту или иную проблему. А проблем, как водится, у огородников хватает. Раньше выручало сарафанное радио — у одного соседа спросишь, у другого... и удавалось справиться с проблемами. Мы предлагаем еще более простой выход — спецвыпуск журнала «Сад и огород» под названием «Сад и огород: лайфхаки для богатого урожая». Это уникальный сборник народной мудрости под одной обложкой!



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