

Приветствую вас, дорогие друзья!

Ну вот и наступило долгожданное лето! Отзвенели последние школьные звонки, экзамены сданы, и впереди свободные солнечные месяцы. Конечно, большинство из нас не пойдет ни на какие каникулы, а вот отпуск никто не отменял. А какой же отпуск без обновок? В сегодняшнем номере сразу несколько отличных моделей: целых три платья, связанных крючком, джемпер и маечка в комбинированной технике, детский трикотажный сарафан — только успевай менять наряды! Некогда заниматься нарядами, потому что рядки сорняками зарастают? Геотекстиль вам в помощь! Самое время вдохновляться, находить новые решения и идеи! Мы всегда в редакции с нетерпением ожидаем лета, так как именно в этот период вы активно творите и делитесь своим опытом с читателями. Вы всегда можете задать вопросы, обратиться за помощью, связаться с нашими авторами и попросить у них совета. В июне очередная подписная компания «ДС» выходит на финишную прямую, не забудьте оформить подписку и присылайте копии квитанций, чтобы принять участие в акции. Знайте, мы с нетерпением ждем каждое письмо, а теплые слова от вас, дорогие друзья, вдохновляют нас на новые свершения!



Читайте в номере

Для дома

- Столик-погорелец 5
- Ремонт подоконника .. 21
- Тумбочки в спальне 23
- Садовый гном 31

Хозяюшке

- Сумка из старого зонта 8
- Закладка
«Перо Жар-птицы» 12
- Детское платье
из трикотажа 14

- Комбинированная
маечка 19

Хозяину

- Срочная
подзарядка 22
- Несколько фактов
о геотекстиле 24
- Книжный шкаф
с подсветкой 26
- Сгорел двигатель
— выручит насос 28

«НАША КУХНЯ. СПЕЦВЫПУСК» №2

«КВАСИМ, СОЛИМ, ФЕРМЕНТИРУЕМ: ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД К КОНСЕРВАЦИИ»

Консервировать — здорово! Возможно, для кого-то сейчас это станет открытием, но ферментированные продукты — это лучший пример того, что пища может исцелять. Если регулярно включать их в свой рацион, у вас наладится пищеварение, укрепится иммунитет, улучшится состояние кожи, ногтей и волос, а также повысится тонус и стрессоустойчивость. Звучит очень заманчиво, правда? И это лучший повод, чтобы взять на заметку наш новый спецвыпуск, в ко-

тором вы узнаете, как готовить самые полезные продукты, изучите нюансы ферментирования и соления. Кроме того, вас ждет масса интереснейших рецептов: от бюджетной квашеной капусты до экзотической комбучи. И надо отметить, что вся информация не из интернета, где можно встретить разные советы, но далеко не всегда правильные. А из первых уст проверенных специалистов — диетологов, нутрициологов, гастроэнтерологов и, конечно же, наших авторов-читателей.

В ПРОДАЖЕ С 25 ИЮНЯ! НЕ ПРОПУСТИТЕ

НАША КУХНЯ
СПЕЦВЫПУСК
№ 2, июль 2024

5 РЕЦЕПТОВ
ИДЕАЛЬНОЙ
квашеной
капусты

ЦЕЛЕБНЫЕ ЗАГОТОВКИ:
самый полезный иван-чай

НУТРИЦИОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ
ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ
ЮЛИЯ МАЛЬЦЕВА:
«ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ
ПРОДУКТЫ — ЭТО ЛУЧШИЙ
ПРИМЕР ТОГО, ЧТО ПИЩА
МОЖЕТ ИСЦЕЛЯТЬ!»

ОСМОС
И КИСЛОТА:
максимально «правильный»
способ засолки огурчиков

**Квасим, солим,
ферментируем:**

**ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД
К КОНСЕРВАЦИИ**

**ДЕЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ ХОЗЯЮШЕК**

30

20

8

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