

## От редакции

Приветствую вас, дорогие друзья! С возрастом стала замечать за собой склонность к ипохондрии: чуть где кольнет, потянет или стрельнет — сразу впадаю в тревогу. Начинаю прислушиваться к каждому сигналу организма, а то и выискивать симптомы несуществующих болезней. Чего только не надумаешь! Особенно это проявляется поздней осенью и зимой, когда после работы свободного времени в избытке — вот тогда и начинаются эти «самоанализы».

К счастью, с приходом весны и солнца все мнимые недуги чудесным образом исчезают. Да и дел прибавляется: то в огороде покопаться, то цветы подправить, то на вечернюю прогулку выбраться — некогда даже задуматься о болячках. Когда руки и голова заняты, жизнь сразу налаживается. Не зря говорят: «Будьте заняты. Работа — лучшее лекарство!» Рукоделие — прекрасная терапия от любых тревог! Пусть в вашей жизни будет больше поводов для радости, чем для грусти. Уверена, наши мастерицы и мастера редко страдают от ипохондрии — у них столько идей, что и суток не хватает, чтобы все воплотить! Берите с них пример, находите любимое занятие — и будьте здоровы! Оставайтесь с нами!



6



19

## Читайте в номере

### Для дома

Кухня в радость..... **3**  
Бабушкин сундук..... **4**  
Тумба в ванную..... **22**  
Стол-стойка..... **31**

### Хозяйюшке

Чехол для ножниц..... **5**  
Стильная авоська из тюля..... **8**  
Браслет-манжета..... **9**  
Воздушный шар..... **12**  
Платье «Стрекоза»..... **19**

Дельфин из плюшевой пряжи **21**

### Хозяину

Укладка плитки «кабанчик».... **23**  
Откатные ворота..... **24**  
Обустройство курятника..... **25**  
Гидрозатвор из фитингов..... **27**  
Строим баню правильно..... **28**  
Месяц рыбацкой удачи..... **29**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!

### «ДЭЗ» №2.

#### «5 сил. Новый путь к оздоровлению от Ирины Старковой»

Когда лекарства не помогают, многие прибегают к альтернативной медицине. А попробуйте сочетать подобные методы, как это делает врач двух медий — классической и китайской — рефлексотерапевт, мастер цигун Ирина Старкова.

Ее подход помог тысячам людей избежать операций, снизить дозы препаратов и предотвратить развитие болезней. Методика автора получила премию GreenAwards как «Лучшая система естественного оздоровления». Восстановление организма по этой уникальной методике происходит за счет специальных упражнений и воздействия на биологически активные точки.

В ДЭЗ №2 вы узнаете как:

- работает организм;
- избавиться от болей;
- научиться видеть симптомы болезней;
- вылечить хронические недуги.

Выбирайте новый путь к оздоровлению!

**ПЯТЬ СИЛ. НОВЫЙ ПУТЬ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОТ ИРИНЫ СТАРКОВОЙ**

16+

ЦИ-ЗАРЯДКА: ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ

СТОП. БЕССОННИЦА

УБИРАЕМ ХОЛКУ

**СЕКРЕТЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ**

3 Домашняя ОЗДОРОВЬЯ энциклопедия

№ 2 (97), ноя 2025 г.

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