

Дорогие друзья, любители создавать, мастерить и преобразовать! Мы рады приветствовать вас на страницах издания «Делаем сами», где вас ждут новые идеи, вдохновение и практические советы для создания уютного и функционального пространства. Снова предлагаем вам погрузиться в мир самодельных шедевров, где обычные вещи обретают новую жизнь, а фантазия становится реальностью. Цветочная мини-композиция для сладкого подарка выделит ваш сувенир среди других и порадует виновника торжества своим изяществом и оригинальностью. Кожаный браслет с вышивкой станет ярким акцентом как повседневного, так и выходного образа. Из обычного ящика от фруктов создадим многофункциональный короб, где удобно хранить инструменты и другие мелочи. Перевернув его, вы получите замечательный переносной столик, а прикрепив к стене — отличную полку. Хотите добавить пара в собственной баньке? Расскажем, как сложить печь Колеватова — уникальную конструкцию, обеспечивающую быстрый нагрев парилки при экономичном расходе дров. В этом выпуске вас ждет множество практичных лайфхаков по ремонту, вышивке, реставрации старой мебели и не только. Вдохновляйтесь и делайте свой дом красивее и уютнее!



## Читайте в номере

### Для дома

- Домики-кашпо ..... **4**
- Декорирование  
ящика..... **5**
- Стойка  
для велосипедов ..... **21**
- Дачный геридон..... **31**

### Хозяйшшке

- Стираем джинсы  
правильно..... **8**
- Бомбочки для ванны... **9**

- Шьем наволочку ..... **13**
- Шаль  
«Невесомость» ..... **14**

### Хозяину

- Ошибки  
в дизайне кухни ..... **22**
- Шкаф  
для новоселов ..... **23**
- Система  
глубокого полива..... **25**
- Садовая скамейка .... **28**

## Домашняя энциклопедия здоровья» №3. «Здоровый кишечник»

Нарушения, связанные с пищеварением, есть практически у каждого взрослого человека. О некоторых проблемах неловко даже говорить. Но мы сделали это за вас! Ответы на многие вопросы, которые вы не решились задать доктору, найдете в нашем выпуске.

Причин боли в животе немало: от банального несварения, вызванного неправильным питанием, до серьезных хронических недугов вроде болезни Крона, неспецифического язвенного колита и других. И в каждом случае нужен свой подход. В брошюре вы найдете общие рекомендации для здоровья кишечника: как питаться, когда обращаться к врачу и обследоваться. Мы также включили в нее советы не только гастроэнтерологов, но и фитотерапевтов, травников и даже читателей, чтобы каждый здесь нашел подходящий рецепт здоровья. Этот выпуск — не учебник для врачей и не инструкция по лечению всех болезней. Но он поможет разобраться в принципах работы пищеварения, понять, что пошло не так и что нужно сделать для восстановления.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! НЕ ПРОПУСТИТЕ!

# ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК

Толока

**16+**

**КОЛИТ,  
НЕ КОЛИ!**

**КАК «СДУТЬ»  
ЖИВОТ**

**ТЕСТ  
НА ДИСБАКТЕРИОЗ**

**3 ДОМАШНЯЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

№ 3 (10), август 2024 г.

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