

Здравствуйте, дорогие друзья! Начало осени всегда связано не только с началом учебного года и празднованием Дня учителя, но и с активными садово-огородными хлопотами: здесь и уборка урожая, и подготовка участка к будущей зиме — в общем, работа кипит! Именно поэтому в сегодняшнем номере так много материалов на «осеннюю» тему. Вы найдете советы, и как оригинально поздравить учителя с профессиональным праздником, и как применить дары природы в детском творчестве, а также узнаете, как красиво украсить дом осенними листьями и как правильно их убрать с огорода. Кстати, работая над материалом по веревочной переноске для веток и дров, я вспомнила, что и сама пользуюсь практически такой же. Мы просто сложили веревку пополам, муж обточил прочную деревянную ручку и просверлил на ее краях два отверстия. Продел в них концы веревки и закрепил узлами. Раскладываем получившуюся переноску на земле, наполняем дровами или ветками, а затем продаваем ручку в веревочную петлю. Легко, просто и удобно! Надеюсь, вам пригодится этот совет, а мы в ответ с нетерпением ждем такие же простые и полезные лайфхаки от вас!



Кстати, напоминаю, что в России со всем размахом продолжается подписка на 2024 год! Обратите внимание, что со 2 по 12 октября проходит Всероссийская декада подписки: кроме основной выгоды, в этот период вы получите еще и 5%-ю скидку! Не пропустите. Жители Беларуси до 26 сентября еще успеют подписаться на 4-й квартал 2023 года по специальному индексу 01173! Оставайтесь с нами.



21



31

## Читайте в номере

### Для дома

Губка-помощница..... 4  
Рыбчистка  
из бутылочных пробок ..... 5  
Новая жизнь стола..... 22  
Консоль из детства..... 31

### Хозяюшке

Украшения своими руками ... 8  
Игрушки из стаканчиков ..... 12  
Свитер «Рандеву» ..... 21

Елочки —  
ни одной иголки ..... 24

### Хозяину

Кирпичная стена  
из подложки  
под ламинат ..... 23  
«Лассо» для веток ..... 25  
Домкрат поможет ..... 26  
Резак  
для проводов ..... 27

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

## «Народный доктор. Спецвыпуск» №3 «Здоровое сердце: 40 рецептов в помощь»

Редко встретишь человека, который ни разу не пожаловался бы на сердце. То оно кольнет, то замирает, то вдруг пустится в пляс... Увы, сердечно-сосудистые недуги занимают печальное первенство среди других болезней. Сказываются стрессы, напряженная работа, нездоровый образ жизни.

Да и сам человек не всегда бережет свое сердце, не ловит сигналы тревоги, обманывается таблетками, которые лишь временно снимают боль. Часто болезни выявляют уже в запущенной стадии. А изменил бы образ жизни, подключил целебные настойки — и до инфаркта бы не дошло.

Но ведь еще не поздно укрепить сердце и замедлить его старение. Как это сделать, вы узнаете из нашего выпуска. Фитотерапия, питание, гимнастика, движение — и «пламенный мотор» будет еще летать и летать!

