

Здравствуй, уважаемые читатели. Вот и заканчивается осень, не знаю, как для вас, а для нас она в этом году промелькнула за один миг. Хочется завершить этот год продуктивно, ответив хотя бы на часть ваших просьб и вопросов. Кстати, хочу попросить вас, уважаемые мастера и рукодельницы, помочь нам в этом деле. В редакцию приходят письма не только с предложениями о публикациях, но и с пожеланиями найти определенные темы и материалы. Например, Валентина Политова из Свердловской области просит опубликовать статью о плетении из ротанга, Вера Колосова из Хабаровского края мечтает вышить героев известных сказок, Иван Мартынов из Пинска — обустроить место для хранения урожая в небольшом гараже, а Илона Кшыш из Тюмени — освоить новые необычные способы вязания без использования спиц и крючка. Мы в редакции уверены, что среди наших читателей найдутся умельцы, готовые поделиться такими знаниями — ждем ваших писем! А если вас тоже заинтересовали эти темы, подписывайтесь на наше издание на 2024 год (**см. стр. 20**), мы постараемся ответить на все ваши запросы!



Читайте в номере

Для дома

- Лунное кашпо **3**
Превращаем плитус
в пилястры **4**
Обновление прихожей .. **5**
Сушилка
из полипропилена **23**

Хозяйшке

- Травяная свеча
на счастье **8**
Костюм
«Трудолюбивая пчелка» .. **9**

- Свитер
цвета осени **19**
Вязаная авоська **21**

Хозяину

- Быстрый ремонт
«москитки» **22**
Бункерная кормушка **25**
Задвижка-
незамерзайка **26**
Колеса на... колесах **28**
Баллон —
тепла вагон **31**

«ДЭЗ» №4. «Управа на артрит и артроз»

Все чаще врачи диагностируют такие заболевания, как артроз и артрит, не только у пожилых людей, но и у молодежи. Все дело в нашем образе жизни: мало двигательной активности, избыточный вес. Мы совершенно отучились от равномерных нагрузок. Одни с утра до вечера сидят за компьютером без движения, а другие каждый день пыhtят по два часа в тренажерном зале. Редко кто может позволить себе потратить на простуду даже неделю, а ведь недолеченная болезнь может дать осложнение на колени.

Для профилактики достаточно правильно питаться и ходить пешком не менее пяти километров в день. Это самое простое, что может сделать для своих суставов каждый из нас. В ДЭЗ №4 «Управа на артрит и артроз» собраны полезные советы травников, фитотерапевтов, специалистов по лечебной физкультуре, которые расскажут, что нужно знать для того, чтобы сохранить суставы здоровыми. Читатели поделятся рецептами, эффективность которых проверили и доказали на собственном опыте.

Чем раньше начать принимать какие-то меры, тем больше шансов приостановить или замедлить течение суставного недуга. Самое главное — не лениться, не откладывать на потом, а вооружиться полезными советами и применять их.

УПРАВА НА АРТРИТ И АРТРОЗ

ТОЛОКА
16+

НОСКИ ИЗ
ПРОСТОКВАШИ

ПРИПАРКИ
ТРАВЯНЫМИ
ПОДУШКАМИ

ЛУКОВАЯ МАЗЬ
ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

3 Домашняя
ЗДОРОВЬЯ
энциклопедия

№ 4 (90), ноябрь 2023 г.