

Делаем Дсаами

№ 20 (401),
ОКТАБРЬ
2017

П1197 «ПОДПИСНЫЕ ИЗДАНИЯ» ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ФГУП «ПОЧТА РОССИИ»,
12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **63246** «ПРЕССА РОССИИ»



Садовое кресло



стр. 19

ВЯЖЕМ
Жакет
с аранами



стр. 6

Багет для штор



стр. 29

Пейзаж из листьев



стр. 25

Детская площадка

ISSN 1612-0733



17020>



9 771812 073001

ДОСТУПНЫЕ, ПРАКТИЧНЫЕ, ОРИГИНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Здравствуй, дорогие читатели!

В очередном номере «Делаем сами» предлагаем вам вспомнить о своих близких, как это делают наши авторы. Александр Соловьев из Москвы, заметив, что его пожилой маме трудно доставать продукты с высоких полок, смастерил отличный стульчик-стремянку (стр. 26). Виктор Страшнов для питомца любимого внука построил комфортную будку (стр. 25), а Елена Пляскина сшила сынишке теплую уютную пижаму (стр. 14). Казалось бы, такие простые вещи, а ведь именно они напоминают нашим родным о том, что мы их любим и заботимся.

Таким напоминанием может стать и свежий номер любимого журнала или подписка, оформленная вами для родителей, бабушек или дедушек. Очень приятно, что в редакцию уже начали прилетать «первые ласточки», принимающие участие в нашей акции (подробности см. на стр. 7). А еще приятнее, когда в конвертах, кроме копии квитанций, мы находим и ваши добрые пожелания в адрес редакции, и полезные советы для публикации. Все ваши идеи очень ценны для нас и для каждой обязательно найдется место на страницах Самоделкина.

Наталья Аристова



8



29

Читайте в номере

Для дома

- «Передела» гарнитур.....4
- Раз дощечка, два дощечка.....5
- Багет для штор.....6

Хозяюшке

- Платье и плащ в стиле Бохо.....8
- Пижамы для сынишки.....14
- Жакет с сарафанами.....19

Хозяину

- Настольный электролобзик.....22
- Гнем гипсокартон.....23
- Коптильня для мангала.....24
- На радость внукам.....25

Для души

- Голубь мира.....28
- Пейзаж из листьев.....29

УЖЕ в продаже!

«Встречаем Новый год:
31 идея волшебным образом отметить
праздник»

Даже если вы встречали Новый год уже 40 или 50 раз, это всегда как впервые. Разве могут надоесть ностальгический запах хвои и терпкий аромат мандаринов, оливье под шампанское, блеск разноцветных огней и щемящее предвкушение исполняющихся желаний?! Мы подскажем, как волшебным образом отметить праздник, чтобы помнить потом весь год. Почувствуйте новогодний вкус вместе с «Домашним»!



Баночки-игольницы

Я считаю, что в хозяйстве все может пригодиться. Так, например, из маленьких баночек от кофе, детского питания или кремов у меня получаются удобные органайзеры для хранения пуговиц с игольницей на крышке.

■ На отрезке льняной ткани обвела по контуру крышки от баночек. Прибавила на припуск по кругу примерно 2 см. Вырезала. Прошила по краю вкруговую, вложила внутрь кусочек синтепона и немного стянула нить, сформировав полушар до диаметра крышки. Закрепила нить.

■ Приклеила заготовку термопистолетом к крышке. Скрыла стык соединения, обернув его тесьмой и кружевом. Зафиксировала клеем. Украсила искусственными цветами, тычинками и атласной лентой.



Лилия Федорова, г. Бобруйск.
Фото Ирины Савосиной

Сохранить лимон

Как-то задалась вопросом, как, отрезав ломтик от лимона, сохранить весь плод, чтобы он не успел засохнуть? Такой способ помогает мне подавать к чаю свежий цитрус.



Промываю лимон под струей воды, насухо вытираю его полотняной салфеткой. Затем аккуратно срезаю крышечку плода. Нарезаю ломтики для чая и к оставшемуся плоду фиксирую крышечку зубочисткой. Кладу

цитрус в лимонницу или на блюдце и отправляю в холодильник. В таком состоянии он может храниться достаточно долго.

Инесса Сагайдак, г. Луганск.
Фото автора



Маскировка на отлично!

ЛИЛИЯ ФЕДОРОВА ИЗ БОБРУЙСКА НЕПРИГЛЯДНЫЙ ПЛАСТИКОВЫЙ КОРПУС ДВЕРНОГО ЗВОНКА ЗАМАСКИРОВАЛА ПОД КРАСИВЫМ ВЕНКОМ ИЗ СУХОЦВЕТОВ.

- Для основы взяла проволочный каркас. Обмотала его для объема газетой, фиксируя ее малярным скотчем. Поверх газеты с помощью термопистолета приклеила тканевую полосу мешковины, накрутив ее по спирали.
- На тряпичной основе зафиксировала клеем бутоны сухоцветов, овес и веточки черноплодной рябины.
- Рядом над дверью повесила венчик полыни как оберег, чтобы защи-

тить свой дом от злых людей, сглаза и порчи.

На заметку

Все цветы сушила в подвешенном виде, следила, чтобы на них не попадали прямые солнечные лучи.

Записала Алина Авдеева.

Фото Ирины Савосиной

Мобильный органайзер

Для каждой рукодельницы важно, чтобы во время занятия любимым делом все было под рукой. Долго думала, как организовать порядок в моих ленточках и вот что у меня получилось.

- Для прямоугольного основания взяла отрезок доски 15x10 см. Для вертикальной стойки — деревянный черенок от лопаты длиной примерно 60 см. Из палочек от старой детской кроватки нарезала заготовки примерно по 8-9 см.
- Разметила стойку карандашом на 6 одинаковых частей. В каждом секторе просверлила по кругу 4 отверстия под диаметр палочек. Вклеила их на клей Момент.



- Просверлила по центру основания отверстие и зафиксировала к нему саморезом конструкцию органайзера.
- Картонную трубу нарезала на отрезки примерно 10 см. Намотала на каждый из рулончиков ленту, фиксируя портновскими булавками. Повесила на палочки.

Теперь тесьма не мнется и не путается!

Светлана Крачина,
г. Кобрин.

Фото Ирины Савосиной



Закажите журнал «100 РЕЦЕПТОВ КРАСОТЫ»

Предлагаем вам пройти вместе этот интересный и содержательный путь к красоте. Данный выпуск содержит не менее ста рецептов молодости, очарования и красоты, подсказанных опытными косметологами, профессиональными стилистами и, безусловно, читателями, чей багаж знаний содержит уникальные секреты зеленой кладовой природы.



СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ЧИТАТЕЛЯМИ!

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **67 руб.** (стоимость 1 экз.), на адрес:

ООО «Толока в России».
Р/с 40702810859020005990,
Отделение № 8609 Сбербанка
России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6729013577,
КПП 672901001,
БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название журнала — «100 рецептов красоты», а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65



До



После

«Передела» гарнитур

С уходом на пенсию появилась уйма времени, которое трачу на занятия любимым делом — творчеством. Хочу представить вашему вниманию вариант реставрации старого кухонного гарнитура, доставшего мне от зятя. Этот способ взяли на вооружение многие мои знакомые, которые постоянно ждут от меня новых идей по оформлению помещений.

■ Разобрала весь гарнитур. Очистила дверцы от лака и старого декупажа. Для этого залила рисунки ацетоном и соскоблела все наждачным бруском. Поверхности фасадов обработала аналогично. ■ Обезжирила столешницу и оклеила ее пленкой, затем покрыла акриловым лаком в

три слоя с межслойной просушкой. Точно так же обработала дверцы. Остальные детали шкафов покрасила белой акриловой краской в три слоя с межслойной просушкой и так же покрыла лаком.

■ Электроробзиком вырезала из куска ДСП новое днище для мойки и нижнего шкафа.

■ Собрала два выдвижных ящика. Пленкой оклеила их дно и фасады. Покрела обработанные поверхности акриловым лаком в три слоя, высушила и прикрутила к фасадам ручки.

■ Собрала каркасы большого верхнего шкафа и шкафа-сушки. Мелкими гвоздиками прибила к ним задние стенки и прикрутила к верхним углам петли для крепления к стене, после чего подвесила короба и закрепила на них дверцы. В большой шкаф установила полку.

■ Днище большого нижнего шкафа оклеила пленкой и покрыла акриловым лаком, высушила и просверлила в нем отверстия, в которых зафиксировала ножки. Собрала шкаф полностью. Аналогично собрала ящик под мойку. Между мойкой и столешницей осталась щель, закрыла ее куском пластикового профиля. Затем прикрутила все нижние дверцы. Фартук для кухни изготовила из пластиковых панелей.

Людмила Тимаева,
г. Пенза.

Фото автора

Пластиковый фартук

Совсем недавно на рынке появились пластиковые панели с фактурным рисунком для облицовки стен и фартука на кухне. Недорогой материал, позволяющий симитировать практически любую фактуру, пользуется большой популярностью.

Плюсы

- + Низкая стоимость;
- + Легкий вес;
- + Панели из пластика крепятся в 10 раз быстрее, чем плитка;

- + Просты в уходе — их можно протирать салфетками или мыть моющими средствами (неабразивными);
- + Материал устойчив к высоким температурам;

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

- + Легко резать на детали нужной формы и размера.

Минусы

- Небольшой запас прочности;
- Горючесть при контакте с открытым огнем;

Анатолий Чернявский,
продавец-консультант
строительных материалов,

г. Могилев. Фото Ирины Савосиной



Выручил ластик

В трубе отопления появилась течь и становилась на глазах все больше и больше. Вызвал сантехников, а до их приезда решил самостоятельно остановить протечку.

В ящике с инструментами отыскал металлический хомут нужного размера (чуть боль-

ше диаметра трубы) и взял обычный ластик. К трещине приложил резинку и надежно закрепл ее металлическим хомутом. До приезда ремонтников из-под ластика не пролилось ни капли воды.

Владимир Якушев,
г. Курган.
Фото автора

Раз дощечка, два дощечка...

Освоив несложные элементы резьбы по дереву, можно смастерить и украсить ими необычный светильник для гаража, террасы или бани. А об изготовлении инструментов для такой работы расскажет наш постоянный автор Елена Балявина из г. Юрюзань.

Стамески для резьбы по дереву

Из березовых и сосновых заготовок на токарном станке муж выточил несколько цилиндрических ручек (средний размер — длина 9 см, d 2 см), а некоторые просто обстругал ножом, придав прямоугольную форму. Режущие элементы изготовил из полотна ленточной пилы с помощью болгарки. Обработал кромки напильником. В торце каждой ручки просверлил отверстие нужного диаметра и глубины, заполнил их эпоксидным клеем и вставил металлические элементы (**фото 1**). Заточил лезвие каждого инструмента на наждачном станке и довел его шкуркой мелкой зернистости.



Схемы см. на стр. 15



Светильник

■ В качестве основы использовал строганую доску сечением 30x4 см и длиной 120 см. Электролобзиком вырезал два сквозных отверстия (**см. рис. на стр. 15**) под точечные светильники и с внутренней стороны проклеил их алюминиевой лентой. Диаметр отверстий подбирал индивидуально в зависимости от размера лампочек. ■ На доске нарисовал карандашом рисунок и вырезал его по контуру (**фото 2**) стамесками для резьбы по дереву. Наждачной бумагой выровнял все неровности и отшлифовал поверхность.

■ Покрыв основу быстросохнущим лаком цвета Палисандр. В отверстиях закрепил светильники.

■ На внутренней стороне доски просверлил четыре отверстия и ввинтил в них крючки для крепления цепей-подвесов длиной 120 см. Подсоединил к лампочкам электропроводку и подвесил светильник (**фото 3**).

Фото автора

Совет редакции

Для изготовления плоского резца по дереву (или «косячка») я обычно беру кусок полотна «самокала» (промышленной пилы по металлу) длиной примерно 8 см. Из них 5 см нужно оставить на хвостовик, который будет вставляться в рукоять. Форму обтачиваю на наждаке, сделав фаску с углом 10-15 град. и режущей кромкой 25-30 град., которая и будет участвовать в процессе резьбы. Выполнять эту работу нужно медленно, избегая отпуска металла, охлаждая заготовку в воде. Хвостовик вытачиваю и зашкуриваю по краям, чтобы снять заусенцы. Готовую деталь обрабатываю мелкозернистой наждачкой. Полирую режущую кромку и все лезвие на войлочном круге с пастой ГОИ. Из подходящего деревянного бруска формирую рукоять сечением 10x3 см. Усаживаю хвостовик в просверленное в рукояти отверстие на эпоксидную смолу. Через сутки можно провести окончательную шлифовку лезвия и рукояти. Такой «косячок» будет долго радовать вас чистой резьбой, проверено! При желании из кожанам можно сшить чехол или футляр, чтобы предохранить режущую кромку резца.



Юрий Винокуров

Чайные хитрости

Подруга увидела, как я отправила в мусорное ведро использованные пакетики от чая. Удивленная моим поступком, она рассказала, что давно уже нашла им применение и дома, и на даче. Воспользовавшись ее советами, осталась очень довольна.

1. Хорошо высушенные чайные пакетики помогают мне избавиться от неприятного запаха обуви.



Помещенные внутрь, они впитывают в себя всю лишнюю влагу и затхлость.

2. Чтобы отмыть сильно загрязненную посуду после пикника, замачиваю ее на ночь в тазу с водой, предварительно бросив туда несколько чайных пакетиков. Утром вся грязь легко смывается даже без применения моющих средств.

3. Чтобы насытить почву на грядках кислородом и сделать ее более легкой (воздухопроницаемой), высыпаю на землю спитую сухую заварку и взрыхляю.

Тамара Зубаревич, г. Могилев.

Фото автора

Надежная защита

Передельывая старую мебель, столкнулась с проблемой, когда сквозь белую краску или даже после нанесения финишного слоя лака начинают проступать желтые пятна. Как этого избежать?

Мария Молодовникова, г. Ярославль

Оказывается, при попадании влаги дерево (особенно дуб) начинает выделять естественную патину (дубильные вещества). Я в такой ситуации покрываю поверхность первым слоем грунта, полностью высушиваю. Затем покрываю грунт слоем акрилового водного лака — он дает хорошую пленку. Мелкой шкуркой шлифую высохший слой лака и снова покрываю грунтом.

Ольга Бибикина, г. Мурманск

Багет для штор

Решила повесить гардины в гостиной, но оказалось, что мне не подходят магазинные варианты карнизов, да и переплачивать не хотела. Пришлось смастерить эксклюзивный самой.



Понадобилось: доска сухая строганная • потолочный пенопластовый плинтус • жидкие гвозди • малярный скотч • акриловая краска • саморезы • лобзик (или ножовка) • остатки обоев • контактная лента.

1. По своим замерам распилила доску. Собрала конструкцию из двух длинных и по бокам укрепила ее маленькими отрезками (**фото 1**).

2. Отрезала пенопластовый плинтус

по длине сторон каркаса, аккуратно обрезаю края для формирования ровного стыка на углах. Приклеила декор к деревянной основе.

3. Угол зафиксировала скотчем до полного высыхания (**фото 2**).

4. Образовавшуюся пустоту сверху заполнила кусочками пенопласта (**фото 3**).

5. Покрасила изделие белой краской и затонировала золотой. Чтобы цвет позолоты выглядел более

старинным, затерла его битумным лаком (**фото 4**).

6. Верх гардины оклеила обоями (**фото 5**).

7. Внутри прикрутила шину с крючками и приклеила «липучку» для ламбрекена.

8. Закрепила багет на стене (**фото 6**). Повесила занавески и любуюсь результатом!!!

Анна Елагина, г. Нижний Новгород.

Фото автора



Выбираем карниз!

Чтобы гармонично оформить окно и правильно подобрать карниз, нужно сначала определиться с общим дизайном интерьера комнаты, рисунком обоев, цветом мебели, а также видом штор и их тканью.

Классический

■ подойдут багетные карнизы с орнаментом, перекликающимся с мебельным текстилем или узором на обоях (**фото 1**);

■ кованый, в сочетании с кованой мебелью или люстрой (**фото 2**);

■ карнизы-штанги — классика, проверенная временем (**фото 3**).

Современный

■ для хай-тека и минимализма подой-

дут строгие линии профильных, рельсовых и струнных конструкций (**фото 4**);

■ для модерна и ар-деко — оригинальные металлические штанги с запоминающимися наконечниками и занавеси с люверсами.

Этно и экостиль

■ деревянные штанги и багеты;

■ любителям востока подойдут многоярусные карнизы.

Наталья Светлова,
дизайнер интерьера студии «Уютный дом», г. Москва

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

Акция «Удачная подписка!»

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА 1-ОЕ ПОЛУГОДИЕ 2018 Г. И ОПЯТЬ МЫ, НЕ НАРУШАЯ ТРАДИЦИИ, СПЕШИМ ПОРАДОВАТЬ ВАС И НАШИХ НОВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ПОДАРКАМИ.

КАЖДЫЙ УЧАСТНИК АКЦИИ, ВЫПОЛНИВШИЙ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ, ПОЛУЧИТ ПРЕЗЕНТ:

- схему вышивки крестиком «**Богородица неувядаемый цвет**» (с условными обозначениями);
- подборку из 10 самых простых, доступных и эффективных рецептов по изготовлению **домашней косметики** (мыло, скрабы, кремы и др.);
- **набор из шести наклеек** для домашних заготовок.

Условия акции.

1. Чтобы получить подборку рецептов — **А** или схему вышивки — **Б**, оформите подписку на 1-ое полугодие 2018 года на 2 издания:

«Толока. Делаем сами» + «Толока. Делаем сами. Спецвыпуск» («Мастерим с детьми птички домики и кормушки», **выходит 6 февраля 2018 г.**; «Детская площадка своими руками», **выходит 8 мая 2018 г.**).

или

«Толока. Делаем сами» + «Мастерская на дому» («Самodelки для здоровья», **выходит 6 марта 2018 г.**).

2. Чтобы получить целых **3 подарка**: схему вышивки + уникальную коллекцию рецептов + комплект из шести наклеек для домашних заготовок, подпишитесь на два издания: «Толока. Делаем сами» + «Суперсовет».

3. Вышлите копии подписных абонементов и маркированный конверт А4 с вашим обратным адресом на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200, «Толока. Делаем сами» с пометкой «Удачная подписка!».

Срок для отправки писем — **до 7 января 2018 г.** включительно (по штемпелю). Подарки будут отправлены не позднее 15 марта 2018 года.

Наши индексы:

«Толока. Делаем сами»

12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

63246 «Пресса России», **П1197** «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»



«Мастерская на дому»

12668 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П2396 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск»

15584 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П2413 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

«Суперсовет»

24395 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

71263 «Пресса России», **П2415** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»



10 рецептов красоты



ПОДПИШИТЕСЬ сейчас!

Организатор акции в России: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), телефон для справок 8 (4812) 64 75 65

Плащ и платье в стиле Бохо

БЕЗ ЗАТРАТ И ОСОБЫХ ХЛОПОТ СШИЛА СЕБЕ ПЛАЩ И ПЛАТЬЕ В СТИЛЕ БОХО. В ХОД ПОШЛИ СТАРЫЕ ДЖИНСОВЫЕ ВЕЩИ И АКРИЛОВЫЕ КРАСКИ.

Плащ

■ В джинсах отрезала брючины. Распорала их по боковым швам. Измерив длину нижнего края ветровки, рассчитала необходимую ширину верхней стороны заготовки для нижней части плаща. Ориентируясь на эту величину, стачала детали брючин в единое полотно с учетом, что каждая заготовка примерно на 5 см расширяется к низу.

■ К старой ветровке в шов пояса притачала получившуюся нижнюю заготовку плаща.

■ В оставшихся обрезках от джинсов (шортах) срезаю пояса. Сшила их в одну полосу и притачала получившуюся планку по открытым боковым срезам подола, продолжая планку ветровки. Прорезала и обработала петли, пришила пуговицы.

■ Из одной брючины сшила пояс. С помощью акриловых красок нарисовала на готовом плаще цветы мака (фото 1).

Платье

■ Распоров аналогично другие джинсы, выкроила из них детали для платья. По размерам ориентировалась на выкройку, которую сняла со своего летнего сарафана. Сметала детали, примерила. Прострочила по швам и убрала наметку (фото 2).



Тайсия Бельц, г. Зерноград. Фото автора

Карнавальный костюм для Хеллоуина

В прошлом году в школе решили весело проводить осень и устроить карнавал. Дочка захотела быть кошечкой. Покупать костюм было дорого, бегать по городу и искать на прокат — не было времени, тогда мы собрали наряд из подручных вещей.



Понадобилось: поролоновые плечики • бумага • карандаш • небольшой кусок искусственного меха • клеевой пистолет • нитки и иголка • ободок

Жилет

На белую безрукавку (можно взять подстежку от куртки) пришила кусок белого меха в виде пышного воротника.

Ушки

Нарисовала на бумаге треугольник необходимого размера и вырезала его. Приложила шаблон к поролоновому плечу и вырезала 2 детали по контуру. Еще 4 такие же детали (с припуском 1 см) выкроила из искусственного меха. Сложила по две меховые детали лицом внутрь. Сшила по периметру, оставив место для вы-

ворачивания. Вывернула, вложила внутрь поролон и зашила отверстие вручную.

Примерив пластиковый ободок на голову, приложила ушки и отметила место их крепления. Зафиксировала ушки на обруче термопистолетом.

На заметку

Готовый обруч с ушками можно по желанию декорировать бусинками, бантиками, ленточками.

Хвостик

Хвостик мы с дочкой изготовили из мехового воротничка от курточки. Сложили его пополам, зафиксировали нитками, прошив вручную. С одного конца заготовки пришили петельку и пристегнули к заранее пришитой на юбке пуговице.

Нарисовала на лице косметическим карандашом носик и усы — наш образ завершен!

Наталья Еремица, г. Житомир.
Фото автора

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!

Специальное предложение



Чудо-светильник «Наносвет»

1500 590 руб.

Теперь можно в считанные секунды установить светодиодное освещение в шкафу, под раковиной, под кроватью и т.д. Состоит из 5 ярких светодиодов и работает на батарейках непрерывно до 100 часов. Крепится с помощью специальных двухсторонних липучек на любую поверхность: металл, пластик, дерево, плитку. Легко устанавливается на потолок или стену, а при необходимости вынимается из крепления одним движением руки и используется как стандартный фонарик. Использует 3 батарейки типа ААА.

АКЦИЯ: Второй светильник в подарок!

Ледоходы для обуви

790 руб.



Ледоходы - легкая и уверенная походка по скользким поверхностям. Они обеспечивают прочное сцепление со льдом и избавляют вас от ссадин. Ледоходы легко надеваются на любую обувь размером от 35 до 45. Имеют дополнительный противоскользящий протектор и 10 особо прочных шипов из нержавеющей стали на подошвах, благодаря которым ледоходы надежно держат вас на скользком льду.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 - 2990 руб.
140x200 - 3390 руб.
160x200 - 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов - разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»



1740 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирает складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. 3 бюстгальтера в комплекте. Белый, черный и бежевый. Шкала размеров: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 бюстгальтера Ах Бра в комплекте

Комплект постельного белья

«Райские розы» и «Ваниль»

1,5-спальный 1990 1490 руб.

2-спальный 2390 1690 руб.

евро 2590 1990 руб.

Бязь (100% хлопок). Россия.



Обогреватель настенный

1690 руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °C позволяет быстро прогреть помещение.

Увеличительные очки BIG VISION

1500 790 руб.



«Биг Вижн» дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Волшебный трек.



2500 990 руб.

Волшебный трек понравится как мальчикам так и девочкам. Совершенно новая гоночная дорога, которая светится и гнется. Вы можете согнуть, повернуть дорогу на 360 градусов даже во время движения гоночных автомобилей. Самое удивительное произойдет тогда, когда Вы включите свет, и Magic Tracks превратится в супер яркую трассу со светящимися автомобилями!

Самогонный аппарат



«Маруся 1300»

1990 1290 руб.

Нержавеющая сталь. Производит 1300 мл самогона в час! Не требует водопровода.

В подарок вкусоароматические концентраты на 300 литров коньяка.

Гелевый фиксатор «Валгус Про»

790 руб.



Бережно исправляет дефект «косточки», в простонародье «шишки» на ноге. Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор Валгус Про предотвращает сдавливание обуви, а особые его свойства поддерживают физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натертостей, мозолей и огрублений.

Купите один фиксатор и получите второй в подарок!

Невидимый бюстгальтер «Fly bra»

1200 690 руб.



Даже небольшая грудь становится пышной и сексуальной. Также «находка» для груди большого размера — Fly Bra аккуратно поднимает ее, создавая правильную форму. Надежно крепится к коже груди на липкий силиконовый гель, нанесенный на внутреннюю поверхность чашечек. Шнуровка между чашечками позволяет придать груди более пышную форму, создать «ложбинку» или эффект «приподнятой груди».

Отпугиватель

грызунов и насекомых

1200 990 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

Ээр Зум усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Одеяло-плед с рукавами

1990 990 руб.



Когда в квартире еще не включили отопление, а на улице заметно похолодало, такой плед станет настоящим спасением. Плед изготовлен из мягкого флиса, пушистый и приятный на ощупь. Имеет рукава, которые освобождают руки. Укутайтесь в плед и продолжайте делать любимые дела (читайте книгу, делайте уроки или работайте за ноутбуком. Вяжите носочки или играйте в настольные игры. Пейте чай или другой согревающий напиток). На даче, в квартире или в частном доме он просто незаменим. Цвет: бордовый, синий, черный, розовый.

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Аппарат магнитной терапии АМТ-01

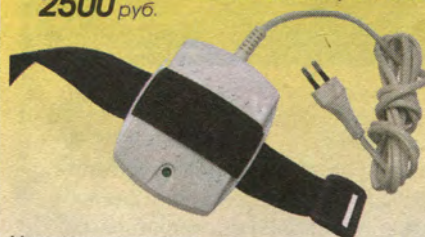
Настоящий домашний кудесник! Новое поколение магнитотерапии!

Низкочастотное магнитное поле — это мощнейшее природное противовоспалительное, противоотечное, болеутоляющее средство, стимулирующее процессы восстановления.

Для чего нужен АМТ-01?

1. Повысить действие лекарств, снизить их дозу, так как магнитное поле улучшает микроциркуляторные процессы и местное кровообращение;
2. Снять боль и притормозить прогрессирование недуга, так как воздействие магнитного поля оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие.
3. Магнитотерапия способствует рассасыванию воспалительного и травматического отека
4. Улучшает общее состояние, сон, уменьшает раздражительность.

Рекомендован Министерством здравоохранения для применения в лечебных учреждениях и домашних условиях!



Медицинская техника.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РУКОВОДСТВОМ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акция действительна до 12.11.2017. Реклама.

Аппарат АМТ-01

прекрасно подойдет при:

- болях во всех отделах позвоночника
- при радикулитах
- остеохондрозах
- болях в суставах
- в комплексной терапии артрозов, травм суставов и мягких тканей
- при ринитах
- гайморите
- язве желудка и гастрите, гипертонической болезни, предменструальном и климактерическом синдроме и многих других недугах.

8 (499) 213-03-16

Доставка по Москве и всем регионам России. (многоканальный) Вся работа с 9:00 до 21:00

ДС *хозяйушке* ВЫШИВКА

Кот в сапогах



Эта вышитая миниатюра присутствовала в моей жизни сколько себя помню. От мамы я узнала, что и схема, и сама вышивка создана руками моего любимого дяди в начале 50-х годов прошлого столетия. Эта работа до сих пор живет в доме и, хотя местами нитки уже рассыпались, а на полотне появилась дырочка, бережно хранится. Хочу поделиться символом моего детства с любителями добрых сказок!

Крест в две нити

GAMMA DMC

Цвет

✕ 0420	310	Черный	— 0502	954	Мутно-зеленый	✂ 0120	321	Рождественский
✎ 3010	3713	Лососевый, оч. св.	■ 0451	5200	Белый			красный
# 0016	727	Топаз, оч. св.	◎ 0152	647	Боброво-серый, ср.	✎ 0967	3753	Античный синий,
■ 0304	809	Фарфоровый	♥ 0063	3801	Рождественский			ультрасв.
✂ 0516	444	Лимонный, т.			красный, св.	U 0504	912	Медный
П 3124	3761	Небесно-голубой	• 3112	3838	Лавандово-синий, т.	L 0661	928	Серо-зеленый, оч. св.



Елена Аляскина
Ростов-на-Дону
фото автора



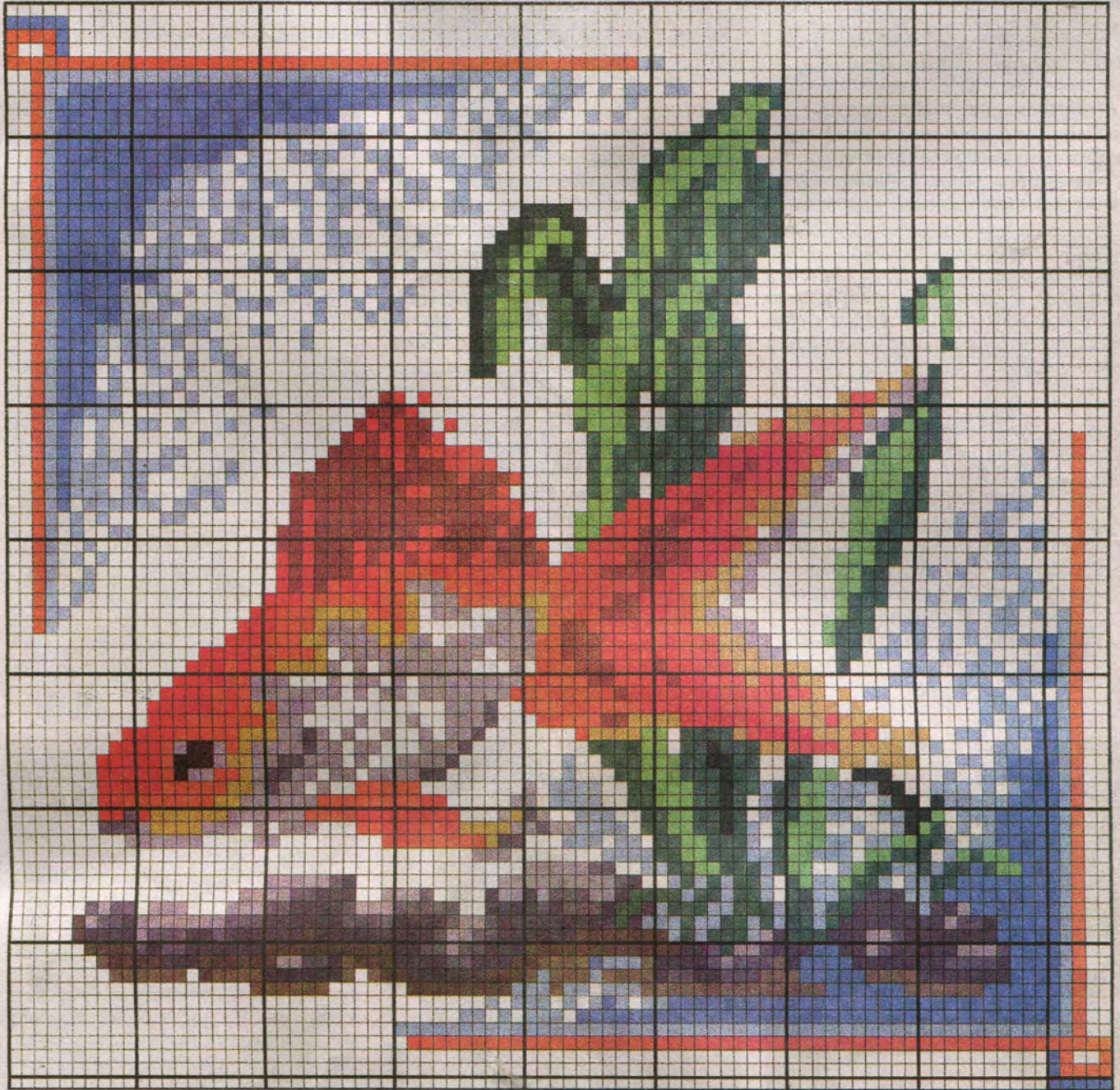
«Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов»

Уверены, вам под силу «оживить» неразлучных ослика Иа и Винни-Пуха, милого Мамонтенка, умных Смешариков и озорника Кешу. Схемы этих и многих других героев мультфильмов вы найдете на страницах нашего спецвыпуска «Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов». **В продаже с 8 ноября**

НЕ пропустите!

Золотая рыбка

ВСЕ ЗНАЮТ СКАЗКУ ПРО РЫБКУ, КОТОРАЯ ИСПОЛНЯЛА ЖЕЛАНИЯ. ТЕПЕРЬ У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАВЕСТИ И СЕБЕ ТАКУЮ ВОЛШЕБНИЦУ КАК СИМВОЛ ИСПОЛНЕНИЯ ЛЮБЫХ, ДАЖЕ САМЫХ ФАНТАСТИЧЕСКИХ ЖЕЛАНИЙ.



Канва: Аида 14, белая.

Крест в две нити

GAMMA DMC

Цвет

0032	920	Темно-красный
3199	970	Морковный
3121	996	Голубой
0753	775	Светло-голубой

3095	224	Светло-баклажанный
3015	3722	Баклажанный
0028	902	Темно-баклажанный
3035	3863	Коричневый
0925	3064	Какао
0504	912	Зеленый
3158	699	Темно-зеленый

0207	704	Салатовый
0516	444	Темно-желтый
0220	898	Шоколадный
0415	B5200	Белый

Римма Марфонова,

г. Кричев.

Фото Ирины Савосиной

ДС идея с обложки

Садовое кресло

ИЗГОТОВЛЕНИЕМ ДЕРЕВЯННОЙ МЕБЕЛИ ЗАНЯЛСЯ ЛЕТ 6 НАЗАД. НАЧИНАЛ С ПРОСТЫХ ТАБУРЕТОК И СО ВРЕМЕНЕМ, НАКОПИВ МАСТЕРСТВА И ОПЫТА, ПЕРЕШЕЛ К БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ИЗДЕЛИЯМ. КАК-ТО РАЗ, СИДЯ У КОСТРА С ДРУЗЬЯМИ НА РЫБАЛКЕ, ОБРАТИЛ ВНИМАНИЕ НА ДВЕ РОГАТИНЫ С ПОПЕРЕЧИНОЙ, НА КОТОРОЙ ВИСЕЛ КОТЕЛОК И ВАРИЛАСЬ УХА. ТАК ВОЗНИКЛА ИДЕЯ СМАСТЕРИТЬ КРЕСЛО, ИСПОЛЬЗУЯ ПРИРОДНЫЕ ИЗГИБЫ ВЕТОК.

Подготовка материала

■ Сложность состояла в том, чтобы найти и правильно подобрать деревянные заготовки. Собирал материал поздней осенью, так как заготовленная в этот период древесина быстрее сохнет. Отбирал приглянувшиеся ветки. Пилил их с учетом того, что примерно 10 см по концам в каждой заготовке после сушки буду срезать. Сушил в мастерской под навесом.

На заметку

Если заготавливать ветки весной и ранним летом, одно и то же дерево может сохнуть втрое дольше спеленного осенью, давать больше трещин и сильнее деформироваться. Сухие (но не гнилые!) ветки собирать и сушить можно в любое время, но осенние высыхают быстрее.

Сборка

■ Схематически нарисовал эскиз с приблизительными размерами: 40 см — высота до сиденья, 45 см — расстояние между передними и задними ножками, 50 см — ширина сиденья, 65 см — высота до подлокотника, 90 см — высота спинки. Выбрал четыре более толстые ветки для передних и задних ножек. Для передних — длиной 65 см, для задних — примерно 130 см.

Важно!

Обязательное условие подбора веток для опорных ножек — наличие «рогатов» (ответвляющихся сучков). Именно на них крепятся основные заготовки под сиденье (фото 1, 2).

■ Установил по две поперечины из более тонких веток между ножками на передней и задней сторонах, чтобы увеличить устойчивость. Подбирал такие ветки, чтобы природные изгибы позволяли положить их друг на друга крест-накрест

(фото 3). Зафиксировал саморезами, предварительно просверлив в заготовках отверстия во избежание трещин. Между ножками по боковым сторонам прикрутил раскосы из веток (фото 4).



идея с обложки ДС

Сушка древесины в микроволновке



■ Для сиденья выпилил поперечины и закрепил их на ножках. Подобрал рейки подходящего размера и кривизны. Саморезами зафиксировал их к поперечным веткам (**фото 5**).

■ Для боковушек с подлокотником выбрал две ветки с наибольшей кривизной. Каждую распилил циркулярной пилой вдоль на две симметричные детали. Одну получившуюся пару использовал для боковых реек с каждой стороны, а вторую — для подлокотников. Прикрутил к стулу саморезами (**фото 6, 7**).

■ Для формирования спинки кресла подобрал одну ветку с небольшой кривизной. Положил ее на верхние «рогатки» задних ножек и зафиксировал саморезами (**фото 8**). Подобрал три рейки. Обработал их концы рубанком сверху и снизу, чтобы получились плоские заготовки. Зафиксировал саморезами внизу за сиденьем (**фото 9**), а сверху вывел их концы на переднюю часть верхней планки спинки и надежно закрепил.

■ Готовое кресло обработал антисептиком для древесины. Просушил. Покрыв яхтным лаком для поверхностных работ в два слоя с промежуточной просушкой.

Такая садовая мебель будет прекрасно смотреться не только на террасе, но и в интерьере дачного дома или бани.

Владимир Гусев, г. Быхов.
Фото Ирины Савосиной

Занимаюсь изготовлением мелких изделий из дерева. Сырье покупаю уже готовое, так как сушка древесины в естественных условиях процесс очень долгий, а хочется быстрее смастерить очередную поделку. Слышал, что для сушки многие мастера используют обычную микроволновку. Подскажите, как работает этот способ.

Сергей Иванченко, г. Калининград

■ В микроволновке в первую очередь высушивается центральная часть заготовки, а остальная древесина стягивается к центру без трещин. Так процесс сушки ускоряется в 40-50 раз.

■ Для сушки главное, чтобы в электроприборе имелся режим малой мощности, например, «разморозка».

■ Отдельные заготовки сушу целиком, некоторые распиливаю. Если уже известно, для чего они предназначены, то пилю по размеру будущих изделий, с припуском.

На заметку

Следует помнить о том, что изделие в процессе сушки может деформироваться. Круглый предмет может стать более овальным.

■ Перед началом процедуры заготовку взвешиваю, вес записываю (**фото 1**). Заворачиваю в полиэтиленовый пакет с отверстиями, помещаю в печь и сушу в не-

Кстати

Если при первой попытке заготовка растрескалась, уменьшаю мощность или покрываю торцы заготовки акриловым герметиком. Чтобы избежать трещин, можно завернуть деталь в обычную газету (**фото 2**). После остывания перед очередным циклом газеты меняю на новую.

сколько подходов по 1 минуте в режиме «разморозка». Затем заготовку остужаю прямо в пакете, конденсат сливаю, вещь взвешиваю и снова прогреваю. Цикл повторяю, пока вес детали не станет постоянным, перестав уменьшаться.

Важно!

Если продолжать процесс нагревания уже высушенного дерева, оно может обуглиться и даже загореться.



Руслан Шецко, столяр, г. Могилев. Фото автора



УЖЕ в продаже!

«Рецепты XXI века для микроволновки, мультиварки, хлебопечки»

Если ваша мультиварка, микроволновая печь или хлебопечка стоит тихонько в уголке и скучает под салфеткой, то благодаря новому журналу вы измените свое мнение о современной кухонной технике.

Пижама для сынишки

ОСЕНЬ В ЭТОМ ГОДУ РАННЯЯ И ХОЛОДНАЯ. ПОКА В КВАРТИРЕ НЕ ВКЛЮЧИЛИ ОТОПЛЕНИЕ, МОЙ СЫН ВО СНЕ ЧАСТО РАСКРЫВАЛСЯ И ЗАМЕРЗАЛ. ИМЕННО ПОЭТОМУ НЕЗАМЕНИМОЙ СТАЛА ДЕТСКАЯ ПИЖАМА. МЯГКАЯ, ПРИЯТНАЯ И УДОБНАЯ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ РЕБЕНКУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ НОЧИ.



Рост: 134 см.

Понадобилось: 1 м однотонного и 0,6 м принтованного интерлока (ширина 1,8 м) • портновские булавки • 0,2 м кашкорсе • 60 см резинки.

Важно

1. Перед работой х/б ткань обязательно нужно постирать.
2. Кроить детали окантовки горловины только по поперечной! Если так не получается, необходимо увеличить длину окантовки, чтобы голова ребенка проходила свободно.

Фуфайка

■ Выкроила детали по **схеме 1 на стр. 15**. Сшила одно плечо заготовки переда и спинки, оверлочила.

■ Для обработки горловины сложила окантовку вдвое изнанкой внутрь. Зафиксировала булавками перпендикулярно сгибу каждые 5-7 см длины. Разметила мелком середину длины окантовки, а затем еще раз разделила каждую на 2 части. Аналогично наметила длину горловины. Приложила окантовку с лицевой стороны детали, совместив срезы. Прошила 3-4 стежка. Далее строчила, растягивая окантовку по длине горловины, следя за совпадением меток.

Кстати

При растяжении детали окантовки нельзя растягивать горловину!

■ Оверлочила срезы. Отвернула окантовку вверх, чтобы припуск шва лег на ткань футболки. Отстрочила в край.

■ Сложила второе плечо, чтобы совпали края окантовки, линия ее пришива и линия разметки плеча. Прострочила и затем оверлочила плечевой срез. Не отрезая нить хвостика от оверлока, вставила его в большую иглу и убрала под нитки примерно на 3-4 см от начала шва (**фото 1**). Оставшийся конец среза.

■ Разложив ровно горловину, приутюжила сгиб окантовки и шов пришивания (**фото 2**).

■ Втачала рукава, разложив плоско, в открытые проймы футболки. Сшила изделие по боковым швам.

■ С учетом того, что выкройка пижамы без манжета по низу и на рукавах, я оставляла на этих местах припуск по 4 см. Подогнула его и отстрочила по лицевой стороне двойной иглой, отступив примерно 3,5 см от сгиба. Оставшийся излишек ткани на изнанке аккуратно срезала.

Штаны

■ Выкроила по **схеме 2** по две детали передней и задней части пижамных штанов с припусками по всем вертикальным срезам 1 см, по верху штанов и низу — по 4 см на кулиску и подвертку.

■ Детали передней и задней половин сложила лицом внутрь, совместила метки колена и начала-конца шва. Стачала каждую брючину по боковому и внутреннему швам.

■ Одну штанину вывернула на лицевую и вложила ее во вторую (не вывернутую) деталь, совместив центр шагового шва, боковые швы и верхний

срез. Стачала шаговый шов и оверлочила. Вывернула заготовку.

■ Подвернула по разметке верхний край, сформировав кулиску, и отстрочила по лицевой стороне двойной иглой на расстоянии от сгиба примерно на 3,5 см. Оставила отверстие для вдевания резинки. Продела ее в получившийся пояс и концы сшила внахлест (**фото 3**).

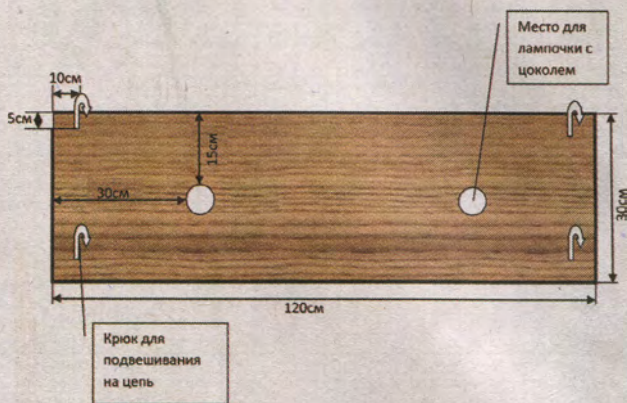
■ Низ штанов подвернула по разметке и, начиная от шагового шва, отстрочила по лицу, отступив от сгиба 3,5 см.

Елена Пляскина, Ростов-на-Дону.
Фото автора

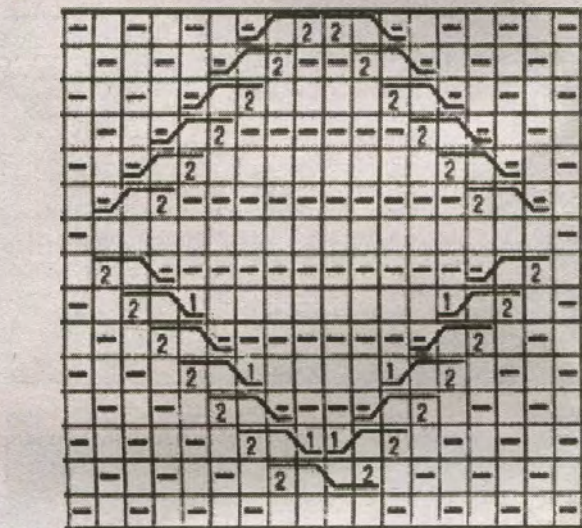
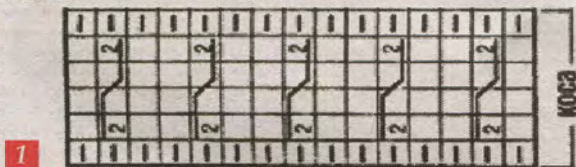
Схемы см.
на стр. 15

СХЕМЫ И ВЫШИВКИ ДС

Раз дочечка, два дочечка... (стр. 5)




Жакет с афанами (стр. 19)





2 _____ ромб _____

Условные обозначения:

2 **1** - оставить 2 п. на вспом. спице перед работой. 1 лиц., затем провязать п. со вспом. спицы лиц.

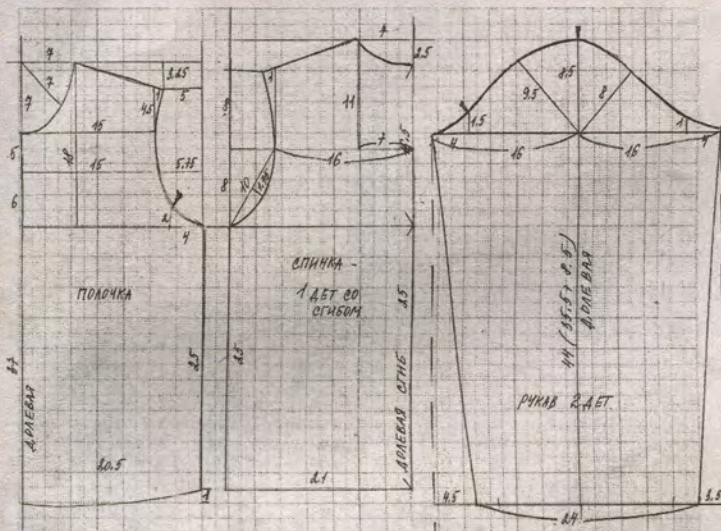
 2 - оставить 1 п. на вспом. спице за работой. 2 лиц., затем провязать п. со всп. спицы изн.

 - оставить 2 п. на вспом. спице перед работой. 1 изн., затем провязать п. со вспом. спицы лиц.

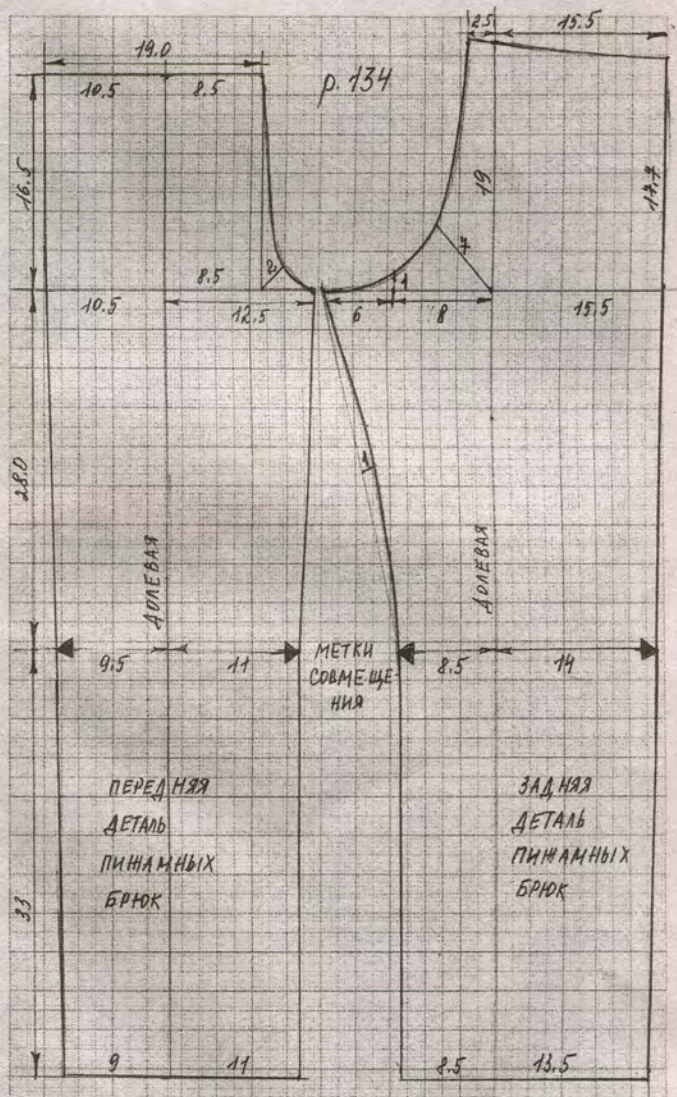
 - оставить 2 п. на вспом. спице за работой. 2 лиц., затем провязать п. со вспом. спицы лиц.

2 2 2 - оставить 2 п. на вспом. спице перед работой. 2 лиц., затем провязать п. со вспом. спицы лиц.

Пижма для сынишки (стр. 14)



1



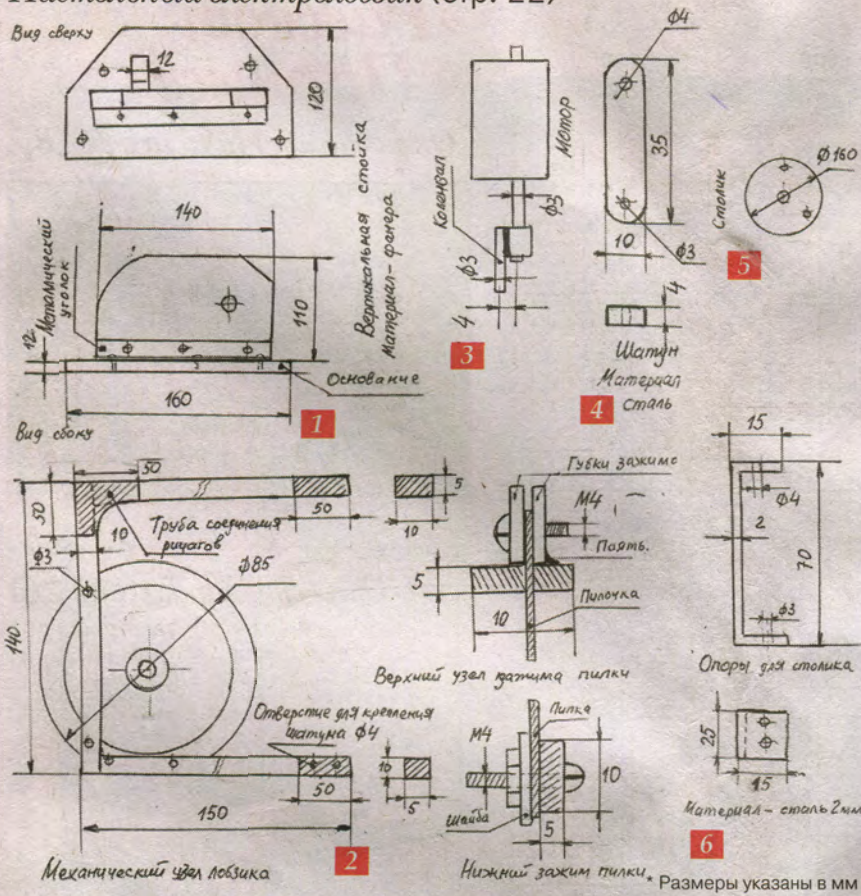
2

	10	20	30	40	50	60	7
70
80
90
100
110
120

	120	130	140	150	160	170	180
70
80
90
100

Настольный электролобзик (стр. 22)

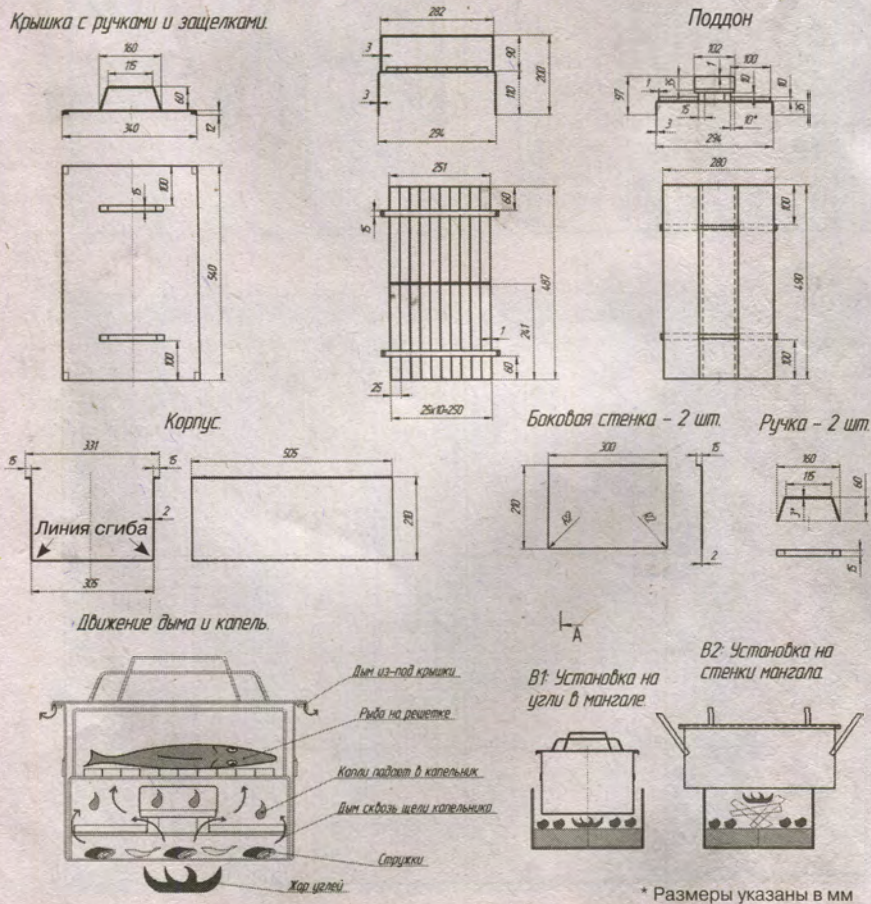
Вид сверху



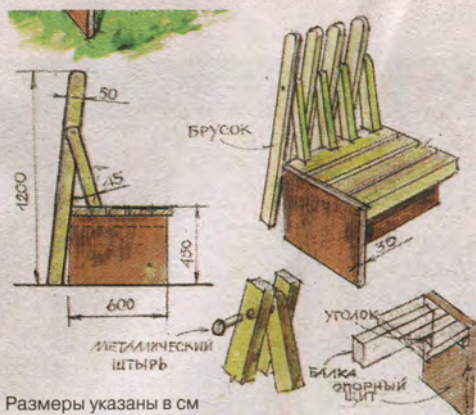
Коптильня для мангала (стр. 24)

Решетка с ручками и ножками

Крышка с ручками и защелками.

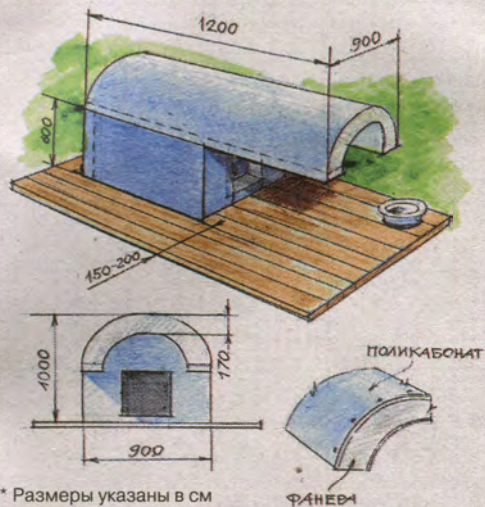


Садовая скамья-лежак (стр. 24)



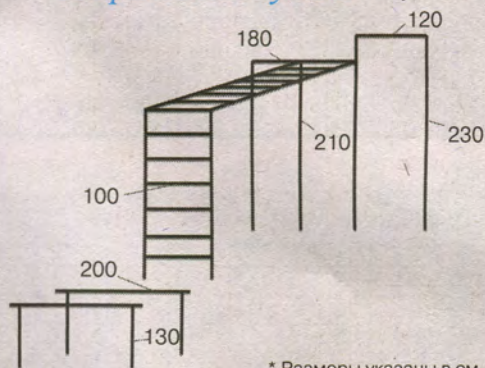
* Размеры указаны в см

Дом для Бакса (стр. 25)



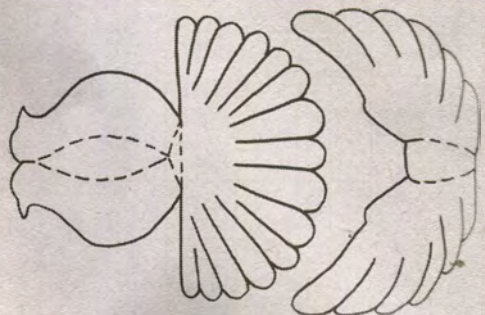
* Размеры указаны в см

На радостъ внукам! (стр. 25)



* Размеры указаны в см

Голубь мира (стр. 28)



* Размеры указаны в мм

Жакет с аранами

Схемы см.
на стр. 15

Размер: 46.

Понадобится: пряжа х/б 450-500 г • спицы круговые №3 • спицы прямые №3 • 6 пуговиц.

Спинка и полочки

На круговых спицах №3 набираем 220 п. + 2 кром. Спинку и передние полочки вяжем единым полотном, чтобы избежать лишних швов и сэкономить пряжу.

Распределяем п. следующим образом: 55 п. + 1 кром. — правая полочка, 110 п. — спинка, 55 п. + 1 кром. — левая полочка.

Сначала вяжем 9 р. плат. вяз., затем 1 р. изн. п. (это будет изн. сторона изделия). Затем распределяем рисунок на правой и левой полочках: 15 п. лиц., 10 п. изн., 4 п. лиц. (для аранов), 10 п. изн., 17 п. лиц.; 110 п. лиц. для спинки. В зеркальном отражении распределяем рисунок для левой полочки. Вяжем так 2 р. Затем на правой полочке вяжем жгут: в 3-м р. делаем перекрещивание петель 2х2 (4 п. лиц. между изн. п.), чтобы получился в последующем жгут (см. схему 1). Так вяжем жгут из 3-х перекрещиваний. Затем идет другой элемент рисунка — ромб по **схеме 2**.

Внутри ромба — плат. вяз., вокруг — изн. гладь. На левой полочке вяжем аналогичный узор.

На заметку

У меня приталенный вариант жакета, но можно связать и прямой силуэт. Для приталивания делаем 3-5 убавлений по границе передних полочек и спинки (2 п. вместе на передней полочке, через 2 п. провязываем 2 п. вместе на спинке). После уровня талии делаем столько же прибавлений через равное количество р., у меня — в каждом 6-м р.



На спинке на высоте 12,5-13 см от наборного края также посередине вяжем рисунок с аранами. На высоте 33-34 см начинаем вывязывать проймы для рукавов и переходим на раздельное вязание полочек и спинки: на границе спинки и полочек закрываем 8 п. (4 п. — на передней полочке, 4 п. — на спинке). Затем через 1 ряд закрываем 2х3 п., 5-6х2 п. Пройму вяжем прямо, на высоте 20-21 см от ее начала закрываем все плечевые п.

Одновременно на высоте 43-44 см на правой и левой полочке вывязываем горловину: закрываем 10 петель, через 1 р. — 2х3 п., 1х2 п., 2х1 п.,

далее вяжем прямо до высоты плеча.

Спинки и передние полочки готовы.

Рукава

Длина рукава 40-41 см — 3/4 полного рукава (я вяжу два рукава одновременно). На прямых длинных спицах №3 набираем по 52-53 п. на каждый рукав. Вяжем 6-7 р. плат. вяз., затем переходим на лиц. гл. По краям рукавов выполняем прибавления в каждом 5-6-м р. Затем вывязываем изгибы для проймы: закрываем 2х3 п. в каждом 2-м р., 1х2 п., 6х1 п., 2х2 п., остальные п. закрываем одновременно.

Сборка изделия

Все детали отпариваем. Выполняем плечевые

швы. Сшиваем рукава и вшиваем в пройму.

По краям передних полочек вяжем планки. Чтобы изделие получилось аккуратным, как снаружи, так и с внутренней стороны, применяем **ложную кеттлевку**.

С лицевой стороны по краю полочки набираем 82-83 п., вяжем лиц. гл. 5 р. Оставляем п. на спице. На дополнительную с изнаночной стороны набираем столько же п., вяжем 5 р. лиц. гл. Затем объединяем все п. на одну спицу, провязывая 1 п. с внутренней спицы и 1 п. с внешней спицы вместе, вывязываем 1 п. из 2-х. После объединения должно остаться 82-83 п. на одной спице. После этого вяжем 15 р. плат. вяз., затем все п. закрываем. Получается планка. На правой планке не забываем вывязать 6 п. для пуговиц.

Аналогично оформляем ложной кеттлевкой горловину, провязав по 5 р. с каждой стороны. Вяжем плат. вяз. 3-5 р., закрываем все п.

Жакет с минимальным количеством швов готов. Его можно одеть и с джинсами, и с платьем, и с юбкой — универсальная вещь!

Марина Тимофеева, г. Чебоксары.

На фото — автор





Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

Таким образом я потеряла

ВЕСЬ МОЙ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Без усилий, легко и без лекарств.

(За год я не набрала ни одного килограмма)

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ, ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛОСЬ УСПЕХОМ.

То, что случилось с Марией, случится и с вами. Вы хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

МАРИЯ НИКОЛАЕНКО.

«После потери 20 килограммов, моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идём на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с моим весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники всегда смеялись надо мной. Не говоря о том, как плохо я себя чувствовала и сколько я плакала.

Я вышла замуж в 28 лет, я действительно хотела быть красивой. Я попробовала все виды диет и попыток... Я пробовала все, что можно было попробовать: голодание, лечение, изнурительные упражнения... И я смогла потерять 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Только после возвращения из медового месяца я вернула почти весь потерянный вес. Я тогда почти сразу забеременела моим первым ребенком. Во время беременности поправилась на целых 20 килограммов, которых уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, не могла даже узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной.

Я была на грани депрессии. Обратилась к моему доктору, который просто сказал мне: «Вы должны похудеть.» Как будто я не знала это!

Он порекомендовал диету и массажный курс. Я внимательно следила за всеми его указаниями, но на самом деле ничего не произошло. Я потеряла 6 килограммов, но в течение месяца снова набрала их и я впала в депрессию еще больше. Я боялась остаться жирной навсегда. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Во-первых, потому что я видела, что

он все больше смотрел на других женщин и при том, считал ответственной меня за свои постоянные неудачи. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная надежд и решительности я начала пробовать многочисленные методы, крема, диеты, лекарства... Но каждый раз я понимала, что это бесполезно. Худела на несколько килограммов, а затем снова толстела. Я действительно чувствовала себя разрушенной... Потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Я была на диете всю неделю, но было достаточно один раз полноценно поесть, и я съела что-то сладкое, чтобы вновь вернуть мой потерянный вес. Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды, когда я была в приемной моего врача, листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: они испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес, а некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель с новым методом на основе 6 видов растений и морских водорослей. Я была очень скептически настроена, потому что ещё не успокоилась после всех прежних неудач.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье телефону. Они объяснили мне, что, пробуя, я не рисковала ничем, так как, если я не получила бы желанных результатов, могла бы получить возмещение. Так что, я собралась с силами и заказала Пастилки Spirulina. Как говорилось в статье, достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день не зависимо от еды. Это было очень легко, и я могла делать это в офисе, или даже когда я не ела дома. Действительно казалось, что программа была разработана специально так, чтобы не менять свои привычки. Я могла худеть, продолжая питаться обычной едой. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диеты, я могла продолжить готовить и есть без раздумья.



В конце концов я потеряла вес

В тот же день я начала свое приключение со Spirulina, даже не думая, что на следующей неделе у меня будет день рождения и что, конечно, буду пробовать различные сладости и блюда. И это было так, я принимала 3 пастилки каждый день, я чувствовала себя так хорошо, что не могла в это поверить... Я потеряла 6 килограммов. Я теряла по 1 килограмму в день. И это несмотря на всё, что я съела. Это было невероятно! И очень стимулировало... Это было смешно, потому что потеря моего веса соответствовало тем примерам, которые я прочла в статье. Она, как и я, теряла в среднем от 4 до 5 килограммов в неделю.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда так быстро потеряла мой первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по три пастилки в день, чтобы потерять по килограмму в день. В последствии я ела нормально и делала свою работу, как обычно. Я буквально начала «плавиться». Менее чем за неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках,

без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и каждый раз я удивлялась потере своего веса! Это было очень приятно становится на весы!

Моя одежда становилась слишком большой... меньше на 2 размера. Представьте мое удовлетворение, что теперь смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Всё, что они видели, что я ем, как обычно, но худела заметно. Однажды, мне пришлось раскрыть свою тайну моей сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Просто представьте, она тоже потеряла свои лишние килограммы менее чем за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограмм в течение одного месяца. Даже не представляла себе, что такое возможно.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Что касается меня, я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я продолжала есть всё, что хотела и не набирала вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной. Кроме того, больше не будете испытывать постоянный голод, который постоянно преследует женщин, для которых потеря веса является настоящей одержимостью.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольной покупкой, вы можете всегда отказаться от продукта и получить уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить в наш адрес заявление о возврате денег заказным письмом с уведомлением о вручении и все заказанные продукты, за которые вы желаете получить возврат денежных средств в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления, мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!

Вот 6 причин, по которым Вы худеете со Spirulina, при употреблении в пищу всего, чего вы хотите.

«Некоторые люди потеряли 10 килограммов в первую же неделю»

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных вопросов, которые задают нам насчёт Spirulina.

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina, способна предотвратить осажение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Для кого предназначен данный продукт?

Ответ: Для всех людей (женщин и мужчин), которые имеют реальные проблемы с весом, которые пытались похудеть с помощью диет и которые никогда не удавалось достичь хороших результатов.

Вопрос: Как быстро можно похудеть?

Ответ: Во-первых, да, очень быстро, в течении первых трех недель вы можете потерять до 1 килограмма в день. Без каких-либо усилий, без диет и физических упражнений!

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий для вас курс, достаточно принимать по 1 капсуле ежедневно за завтраком, чтобы потерять желаемый вес. Продолжая есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 гр. День за днем ваше тело будет становиться более красивым и более приятным. Никаких ложных обещаний, со Spirulina результаты видны, измеряются, подтверждаются!

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Этот монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и Вы увидите результат на бедрах, животе, лице.

Вопрос: Что является гарантией, что мой прежний вес не вернется обратно?

Ответ: Как видите, когда вы теряете вес после диеты или после принятия лекарства, он возвращается очень быстро. Но когда вы принимаете Spirulina происходит обратный процесс. Вы не только худеете, но улучшаете ваш метаболизм, который изменится навсегда.

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте:

rusbetaprotect@gmail.com

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:**

Пастилки Spirulina
программа на 20 дней
(2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 04 31 098

Пастилки Spirulina
программа на 10 дней
(1 упаковка)

Цена: 1299 руб

Код продукта: 04 31 097

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Настольный электролобзик

В прошлом году занялся ремонтом и обновлением дачного дома и подворья. В качестве основного материала использовал дерево. Старый электролобзик сломался. На новый станок не было денег, пришлось изготовить его из того, что было.



Из шлифмашинки в станок

Двигатель в инструменте вышел из строя и ремонту не подлежал, а в работе без шлифмашинки никак не обойтись. Вспомнил о моторе от старой стиральной машины и использовал его для ремонта.

Из металлопрофиля сечением 40x20 мм сварил каркас стола. Приварил к одной из его стоек пластину для крепления двигателя стиральной машины, который зафиксировал на основании болтами. Сверху прикрепил выключатель и соединил его проводом с мотором. Из фанеры вырезал столешницу нужного размера и выпилил в ней сегмент с учетом крепления шлифмашинки. Прикрутил ее к каркасу саморезами. Закрепил на перекладине стола инструмент наждачной лентой вверх. Сняв защитный пластик, оголил шкив двигателя и соединил его со шкивом нового мотора с помощью ремня (см. фото внизу). Произвел пробный запуск двигателя — шлифмашинка заработала как новая!



Владимир Гусев,
г. Быхов.
Фото Ирины Савосиной

■ Начертил чертеж всех узлов станка (см. рис. на стр. 18). Из многослойной фанеры толщиной 14 мм изготовил основание (рис. 1).

■ Зафиксировал на нем механический узел лобзика (рис. 2), состоящий из колеса (фото 1 п. 1) и прикрученной к нему болтами П-образной рамки-держателя (2) для пилы.

■ В качестве силового агрегата использовал б/у двигатель на 24 В (фото 2 п. 1), который дополнил кривошипно-шатунным механизмом*. Для этого на его ось накрутил коленвал (рис. 3) со смещенной от центра на 5 мм осью.

■ Оба узла на нужном расстоянии закрепил саморезами на столешнице (2), изготовленной из дверцы от старого шкафчика, и соединил между собой шатуном (фото 3, рис. 4).

■ Из фанеры вырезал круглый столик (рис. 5). Закрепил его на основании саморезами и двумя металлическими скобами (рис. 6). В столике по центру просверлил отверстие, вставил в него полотно от ручного лобзика и закрепил на раме.

■ Для подключения станка к сети подсоединил блок питания на 24 В к двигателю.

■ Станок использую для распила досок и фанеры толщиной до 10 мм.

Важно!

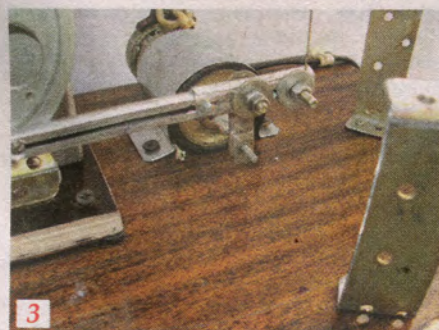
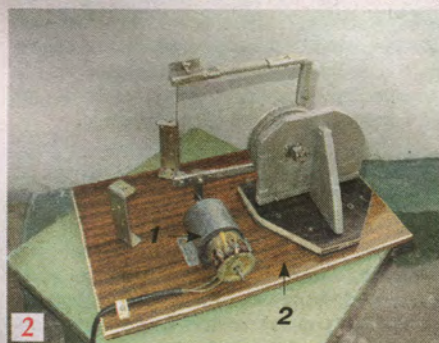
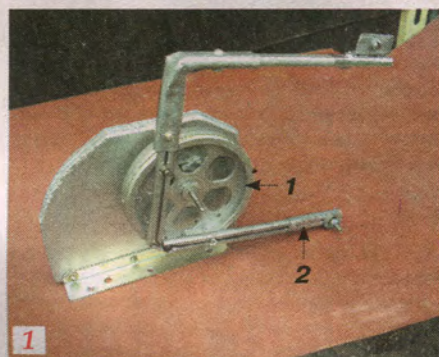
Для всех болтовых соединений в механическом узле необходимо использовать шайбы гровера**, чтобы в процессе работы из-за вибрации самопроизвольно не откручивались гайки.

Николай Мартыненко, г. Житомир.
Фото автора

*Кривошипно-шатунный механизм — предназначен для преобразования возвратно-поступательного движения во вращательное и наоборот.

**Шайба гровера — подкладывается под гайку или головку крепежного изделия (болта, винта, шурупа, самореза) для создания большей площади опорной поверхности и предотвращения самоотвинчивания крепежной детали.

Схемы см.
на стр. 18





Гнем гипсокартон

ВО ВРЕМЯ РЕМОНТА ДЛЯ ОТДЕЛКИ ПОТОЛКА ПОТРЕБОВАЛОСЬ ИЗГОТОВИТЬ НЕСКОЛЬКО АРОЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИЗ ГИПСОКАРТОНА. ВСТАЛ ВОПРОС КАК СОГНУТЬ ЛИСТ НА НУЖНЫЙ РАДИУС, НЕ СЛОМАВ ЕГО. ОБРАТИЛСЯ ЗА СОВЕТОМ К ЗНАКОМОМУ МАСТЕРУ.

Поскольку необходимый элемент должен был иметь небольшой радиус, решил использовать лист толщиной 9 мм (меньшего не нашел).

1. Разрезал лист на квадратные заготовки нужного размера.

2. Одну сторону каждой детали обработал игольчатым валиком (можно использовать нож для резки теста) (**фото 1**).

3. Тщательно смазал всю поверхность мокрой кистью (можно обрызгать из сифона).

На заметку!

Чтобы готовый арочный элемент был прочнее и послужил дольше, к его внешней поверхности прикладывал армирующую сетку и замазывал ее слоем шпаклевки толщиной 2-4 мм.

Важно!

Смачивать деталь необходимо до тех пор, пока вода продолжает впитываться.

4. Подготовленную заготовку приложил обработанной стороной к шаблону, зафиксировал ее край струбцинами (**фото 2**).

5. При помощи рейки, постепенно передвигая ее по поверхности, обогнул деталью шаблон (**фото 3**) и зафиксировал свободный край аналогично первому. В таком положении



(**фото 4**) оставил заготовку сохнуть на двое суток, после чего ее можно монтировать.

Сергей Тишинин, г. Тверь.
Фото автора

Тонкости монтажа

? Закончил строительство деревянного дома и занялся его внутренней отделкой. Жена предложила облицевать стены гипсокартоном, так как это наиболее экономичный, быстрый и нетрудоемкий способ. Хотел бы пополнить свой, небогатый в этом деле, арсенал знаний ценными советами специалиста.

Анатолий Ерошко, Одесская обл.

Отвечает инженер-строитель Евгений Прохоров из г. Архангельска.

■ Запланированную отделку дома необходимо отложить хотя бы на год. Этого времени вполне достаточно для

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

основной усадки бревен или бруса. Исключение — клеенный брус, усадка которого минимальна.

■ При монтаже каркаса и облицовке ГКЛ элементы не должны доходить до потолка на 3-4 см, а до пола — на 1 см. Щели нужны для свободных колебаний деревянных элементов при изменении температуры и влажности. По окончании работ зазоры закрывают плинтусами или декоративными бордюрами.

■ При монтаже листы не должны смыкаться очень плотно, между ними нужно оставить зазор в 2 мм. Это позволит облицовке остаться целой при подвижках конструкции.

■ В деревянных срубах под гипсокартон настойчиво рекомендую укладывать пароизоляцию, так как без нее со временем на стенах появляется плесень.



Схемы см.
на стр. 18

Садовая скамья-лежак

Друг попросил изготовить скамейку. Главным условием было — простота конструкции и доступные строительные материалы.

1. Начертил эскиз (см. рис. на стр. 18).
2. Из листового металла толщиной 6 мм вырезал две боковые опоры размером 600x450 мм.
3. Одну короткую сторону каждой стойки загнул под углом 90 град. на длину 50 мм для устойчивости. К боковинам со стороны загиба чуть выше середины на всю ширину приварил отрезки уголков 100x100 мм.
4. Установил стойки друг напротив друга уголками внутрь и соединил их балками сечением 100x30 мм длиной 1500 мм, зафиксировав последние саморезами. К верхним выступающим полкам уголков прикрутил доски для сиденья.
5. Из бруса сечением 50x50 мм нарезал необходимое количество заготовок длиной 1200 мм и столько же длиной 450 мм. Просверлив в каждой на нужном уровне отверстие, соединил их металлическим стержнем.
6. Спинку закрепил на основании, прикрутив саморезами короткие бруски к сиденью (см. рис.). Жесткость и неподвижность обеспечивают упирающиеся в землю длинные рейки.

Виктор Страшнов, г. Москва.
Фото автора

Коптильня-вкладыш для мангала

Схемы см.
на стр. 18

Возле мусорки на глаза попался добротный короб вентиляции, сваренный из нержавеющей стали. Забрал его с собой, а пока шел домой, созрела идея изготовить из этого материала коптильню-вкладыш для своего мангала.



Ящик с крышкой (фото 1)

Из листа нержавейки вырезал заготовку для корпуса. Отчертив на ней по центру границы дна, по линиям подогнул края длинных сторон к центру на угол 90 град. (см. рис. 1. на стр. 18). Получилась П-образная заготовка. Из того же материала вырезал две боковины и приварил их к согнутой детали.

Для удобной переноски ящика приварил к его торцам ручки из полосы нержавеющей стали толщиной 2 мм.

Вырезал прямоугольную заготовку для крышки, закрепил на ней две ручки. Загнул кромки длинных сторон детали на нужную ширину. К получившимся бортикам по углам приварил четыре фиксатора размером 20x12x2 мм для жесткого крепления крышки во время готовки.

Решетка (фото 2)

Купил 12 шампуров, отрезал от них острые концы и ручки и сварил полученные заготовки (по краям и середине) пластинами. К готовой решетке прикрепил ножки, соединенные с ручками.

Поддон (фото 3)

Для сбора жира изготовил двухуровневый противень. Нарезал листы для трех



1



2



3

лотков и загнул у них продольные кромки на ширину 10 мм. Приварил к их торцам стенки из обрезков шампуров.

Из полосы нержавеющей стали сечением 15x2 мм изготовил две ножки и приварил к ним два лотка. К ножкам прикрепил вертикально четыре вставки из того же материала длиной 20 мм и зафиксировал на них третий лоток, к которому позже приварил ручки.

Во время копчения применяю два варианта установки коптильни: на открытые угли или на стенки мангала (см. рис. 2), все зависит от продукта.

Анатолий Матвейчук,
г. Заводоуковск.
Фото автора

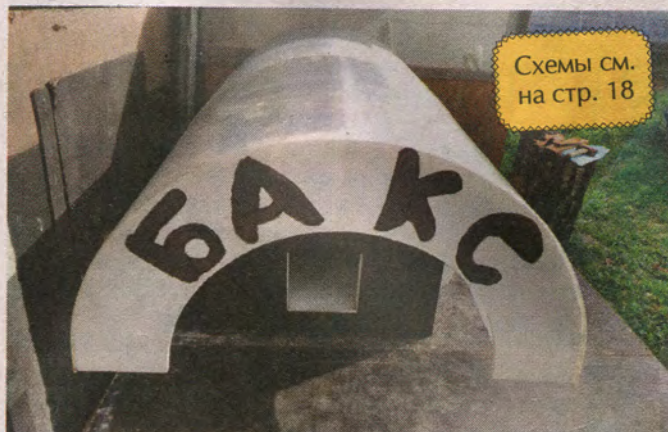
УЖЕ в продаже!



«Садовод и огородник. Спецвыпуск» № 4

«Юридический справочник дачника»

В повседневной жизни приходится сталкиваться с задачами, которые без помощи юриста решить непросто. Как вступить в наследство? Как получить или объединить земельные участки? Как правильно купить или продать дачу? Что делать, если соседи нарушают ваши права? Об этом и многом другом со страниц «Юридического справочника дачника» расскажут и подробно ответят на вопросы читателей квалифицированные юристы.



Дом для Бакса

НА ДНЯХ ПРИЕЗЖАЛ В ГОСТИ ВНУЧОК И ПРИВЕЗ С СОБОЙ СОБАКУ. С ОГОРЧЕНИЕМ ОН СООБЩИЛ, ЧТО ПЕС БУДЕТ ЖИТЬ У НАС, ТАК КАК В КВАРТИРЕ ЕМУ УЖЕ НЕ ХВАТАЕТ МЕСТА. ЧТОБЫ ВНУК НЕ РАССТРАИВАЛСЯ, ПООБЕЩАЛ СМАСТЕРИТЬ УЮТНУЮ БУДКУ ДЛЯ ЛЮБИМОГО ПИТОМЦА И НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПРИСТУПИЛ К РАБОТЕ.

Понадобилось: брус сечением 50х50 мм • обрезки ОСП • поликарбонат • половая доска толщиной 25 мм.

1. Нарисовал эскиз (см. рис 1. на стр. 18) постройки. Из брусков и половой доски на саморезы собрал помост-основание размером 1200х900 мм. Деревянный «подиум» разместил в нужном месте, подложив под него слой пенопласта, чтобы осталась воздушная прослойка.

2. Из бруса изготовил каркас и прибил его гвоздями к помосту. Снаружи обшил

конструкцию кусками ОСП. Во фронтальной стене вырезал входной проем. Изнутри стены будки утеплил пенопластом и также обшил ОСП.

3. Изготовил крышу для собачьего домика в виде арочной конструкции. Для этого из бруса собрал каркас и закрепил на нем два листа поликарбоната. Ту часть крыши, которая находится над будкой, утеплил пенопластом. Закрепил кровлю на коробе саморезами. К торцу выступающего навеса прикрутил фронтоны из фанеры с именем питомца. Стены домика покрасил темно-коричневой акрило-

Важно!

Торцы плит из-за пористой структуры перед покраской необходимо обработать герметиком и зашпаклевать, чтобы через них не проникала влага и не разрушала материал.

вой краской в два слоя с межслойной просушкой.

Роскошная и теплая конура очень понравилась четвероногому другу семьи.

Виктор Страшнов, г. Москва.
Фото автора

На радость внукам!

Дачный дом — любимое место для отдыха всей нашей семьи. Внуки с удовольствием приезжают погостить практически на все лето. Старший занимается плаванием, и чтобы поддерживать физическую форму к соревнованиям, да и просто отвлечь детей от компьютера, смастерил детскую площадку. Теперь их домой не загнать!

Понадобилось: металлопрофиль 80х80 мм • металлические трубы \varnothing 32 мм и 20 мм • сварочный аппарат • вальф • бетон.

■ С дочкой и внуками начертил эскиз конструкции из турников (см. рис. на стр. 18). Для изготовления брусьев использовал трубу

\varnothing 32 мм. Вальфом нарезал металлические заготовки. Сварил детали.

■ Для основных столбов турника использовал металло-

Схемы см. на стр. 18

Важно!

Вкапывал и бетонировал конструкцию ниже глубины промерзания грунта, примерно на 1 м в землю.

профиль 80х80 мм и трубу \varnothing 20 мм. Нарезал необходимые детали согласно рисунку. Приварил заготовки из труб к профилю — получились элементы лестниц, а затем приварил к столбам длинные перекладины для турников.

■ Выкопал ямы глубиной 1 м с учетом разметки по чертежу. Выставил в них заготовки и после этого сварил между собой все составные части. Приготовил цементный раствор и забетонировал конструкцию.

Александр Неплюев,
г. Могилев.

Фото Ирины Савосиной



Подписка-2018!

«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск»



В спецвыпуске «Детская площадка своими руками» мы расскажем, как смастерить деревянные качели, крытые песочницы, домики для игр, турники, волейбольные площадки.

15584 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П2413 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Стул-стремьянка

НАВЕЩАЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЗАМЕТИЛ, КАК ТЯЖЕЛО МАМЕ ДОБИРАТЬСЯ ДО ПОДВЕСНЫХ КУХОННЫХ ШКАФЧИКОВ И ПОЛОК. ЧТОБЫ НАВЕСТИ ПОРЯДОК, ОНА СТАНОВИТСЯ НА ВЫСОКИЙ СТУЛ, А СТРЕМЯНКИ В ДОМЕ НЕТ. РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ПОМОГ НЕДАВНО ПРОСМОТРЕННЫЙ В ИНТЕРНЕТЕ РОЛИК, В КОТОРОМ АВТОР СМАСТЕРИЛ УДОБНЫЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СТУЛ-ЛЕСТНИЦУ.



Схемы см.
на стр. 17



Изготовление деталей

- Подобрал подходящий эскиз конструкции (см. рис. на стр. 17) и по нему на принтере распечатал бумажные шаблоны каждой детали в масштабе 1:1.
- Вырезал их по контуру и наклеил на обработанные наждачкой деревянные заготовки.
- Сначала в деталях боковин, используя деревянную направляющую, фрезером выпилил пазы для ступенек (фото 1). Затем, фиксируя на верстаке струбцинами каждую заготовку, электролобзиком по контуру вырезал все детали стула (фото 2).
- Шлифмашинкой с кругом мелкой зернистости обработал все поверхности каждой заготовки (фото 3).

Сборка

- Между двух больших боковин установил спинку, зафиксировал ее струбцинами и закрепил саморезами (фото 4). В паз, предварительно смазав его строительным клеем ПВА, вставил ступеньку (фото 5) и также закрепил ее саморезами.
- Прикрутил сидуху, а к нижним торцам стоек еще одну дополнительную ступеньку.
- Аналогично собрал вторую часть стула (фото 6).
- Обе составляющие стула-стремьянки соединил вместе отрезком рояльной петли (фото 7), закрепив ее саморезами.

Готовую конструкцию покрыл бесцветным лаком по дереву в три слоя с межслойной просушкой.

Такой многофункциональный стульчик стал неотъемлемым атрибутом кухонной мебели и очень понравился родителям.

Александр Соловьев,
г. Москва.
Фото автора



Совет редакции



Как увеличить прочность деревянных узлов

При склеивании двух деревянных деталей для увеличения прочности соединения многие вкручивают саморезы или забивают шип. Первый вариант не везде можно применить, а второй занимает много времени. Я использую для этих целей вату.

1. Смазываю клеем соединяемые поверхности.
2. Кладу на одну из них тонкий слой ваты так, чтобы он полностью пропитался.
3. Зажимаю склеиваемые детали в тисках или фиксирую струбциной.
4. После высыхания клея выступающую по краям вату срезаю. Крепче не бывает!

Николай Головачёв

Рыбалка на пороге зимы

Ноябрь. В первой половине месяца идут затяжные дожди, иногда с мокрым снегом, а при прояснениях бывают заморозки. К концу месяца можно ожидать более устойчивых морозов. Ноябрьская погода просто создана для ловли щуки, окуня и налима, нередко на крючок идет судак. В то же время на глубине на кормовых точках можно найти и стаи крупного леща.

У берегов озер появляются первые признаки льда. Ловля рыбы по нему связана с большим риском. Поэтому выходить на лед можно только тогда, когда его толщина достигает не менее 5-6 см. На долго незамерзающих перекатах на мотыля и червей со дна ловят подуста в глубоких местах с сильным течением, ближе к ледоставу (по тиховодью) попадает чехонь, плотва и красноперка.

По перволедью хорошо клюют почти все рыбы, сохраняющие зимой подвижность: щука, окунь, судак, ерш, пескарь, плотва, голавль, елец, лещ, густера, не говоря уж о налиме, который отлично себя чувствует в холодной воде. Хорошими местами для последней рыбалки по открытой воде являются устья рек, участки под плотинами, где уровень воды колеблется, вызывая перемещения рыбы.

Затемнение лунки по перволедью

Рыба видит рыболова на чистом льду с достаточно большой глубины и отходит от подозрительного места. Этого не произойдет, если лед возле лунок затемнить. Из только что пробуренной лунки необходимо набрать воды и разбрызгать ее вокруг в радиусе полуметра. Через несколько минут вода замерзнет и лед примет темноватый матовый оттенок.

Блесны

Если вы решили по перволедью половить на блес-

ну, то не следует применять яркие светлые (серебряные или никелевые) приманки: лед тонкий, прозрачный, блесны на солнечном свете дают сильные блики и отпугивают рыбу. Они годятся при ловле на зорьках, а в остальное время лучше всего подойдут желтые, красно-медные и свинцовые блесны. При вертикальном блеснении судака предпочтение отдается длинным и узким приманкам (**фото 1**), оснащенным подвешенным тройником с



маскировкой (кисточка из красных шелковых ниток). Эти же и другие крупные блесны годятся для ловли щук.

Налимья охота (фото 2)

В темную холодную ночь расставляют донные удочки с живцом. Лучше всего использовать ерша, но можно и другую мелкую рыбу — плотку или караса, заготовленных еще по открытой воде. Рыскающий по всему водоему налим также ловится на насадки животного происхождения

— куриные потроха или кусочки сала. Искать его следует на песчаных и гравийных выходах из ям вдоль берегов.

Спиннинговая техника маятника

Рыбалка в начале ноября осложняется тем, что вода становится чистой как стеклышко. Здесь не обойтись без хорошей маскировки. Ловить на мелководье и в зарослях трав бессмысленно. Лучше подобрать место поглубже и желательнее с хорошей корягой. Под ней собирается много ила, в котором часто прячется хищная рыба. Однако облавливать коряги надо умючи.

В холодной воде рыба хуже реагирует на горизонтальную проводку, поэтому опытные рыболовы советуют использовать джиговые приманки, но работать ими вертикальной проводкой. Это техника маятника. Рыбак делает заброс на два-три метра под корягу, затем идет проводка фазы падения — опустившись на дно, джиговая приманка замирает на несколько секунд, потом также несколько секунд активно шевелится и, поднимая удиле, начинается фаза вытаскивания. И так раз за разом до тех пор, пока хищник неотреагирует.

Ни хвоста Вам, ни чешуи.
Всегда ваш Геннадий Борода.
Фото автора





Поделки из соленого теста

Хотелось провести выходные с детьми за интересным занятием — выбор пал на соленое тесто. В каждом доме найдется горсточка муки и соль, да и сам материал получается намного податливее, чем глина, и долговечнее, чем привычный всем пластилин.

Рецепт и запекание

Для крутого теста смешали 1 ст. соли, 1 ст. воды, 2 ст. муки. Фигурки лепили не слишком толстые для того, чтобы они потом полностью пропеклись. Сушили в духовке при 80 град. в течение 2-х часов. Наблюдая за сохнущими заготовками, следили, чтобы они не подгорели.

Декоративная крышка для банки

Подобрали стеклянную банку с закручивающейся металлической крышкой. Раскатали скалкой тесто толщиной 1 см. Положили на него листок малины внутренней стороной, где четкие прожилки (фото 1), и вкатали скалкой в тесто. Вырезали деталь пластиковым ножом по контуру листа, сняли растение с заготовки (фото 2). Скатали небольшие шарики разных размеров,



имитируя божьих коровок, немного придавливая их к листу. Аккуратно перенесли все на крышку и положили на противень. Запекли. Остудили и раскрасили акриловыми красками (фото 3).

Подвеска для кухни

В раскатанном пласте для основы по краям с двух сторон вырезали небольшие отверстия для крепления цепоч-



ки. Слепили собаку и другие фигурки (фото 4). Запекли все заготовки. Остудили. Раскрасили акриловыми и акварельными красками. Приклеили детали к основе клеем ПВА. Высушили и покрыли лаком в два слоя. Вдели в готовые отверстия цепочку, закрепив ее звенья с тыльной стороны проволокой. Красочная подвеска готова (фото 5)!

Елена Балявина, г. Юрюзья
Фото автора

Голубь мира

Руководитель творческого объединения «Задумка» из дома детского творчества рп. Усть-Донецкий Ростовской обл. Екатерина Чаплыгина всегда знает, чем увлечь ребят. Например, смастерить объемного голубя — символ мира, веры и любви — всего за 10-15 минут.

1. Нарисовали на картоне шаблон птицы (см. схему на стр. 18). Обвели его на листе бумаги и вырезали по контуру заготовку.
2. У сложенного по пунктирным линиям голубя склеили часть живота, чтобы птичка стала объемной.
3. Каждое крыло намотали на карандаш (отличное упражнение для мелкой моторики рук) и получили пушистые перья.
4. Приклеили крылья на спинку.



Екатерина Чаплыгина,
рп. Усть-Донецкий. Фото автора

Схемы см.
на стр. 18



На заметку

Таких голубей из бумаги можно подвесить на нить — получится подвижный модуль-украшение для комнаты. Или привязать к гелевому шарiku и выпустить, предварительно написав желание прямо на птичке.

для души **ДС**

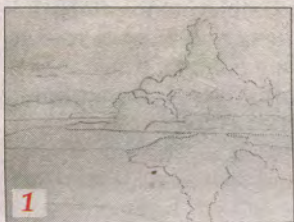
Пейзаж из листьев и растений



НАИБОЛЕЕ СЛОЖНОЙ РАБОТОЙ С ПРЕССОВАННЫМИ РАСТЕНИЯМИ ЯВЛЯЕТСЯ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПЕЙЗАЖА: НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ПОСТРОЕНИЕ КОМПОЗИЦИОННЫХ СХЕМ, ПРАВИЛА ЛИНЕЙНОЙ И ВОЗДУШНОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ. КОПИРУЯ РИСУНОК, БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯЕТСЯ ТВОРЧЕСКОМУ ПОДХОДУ. ЗДЕСЬ ПРИХОДИТСЯ ПРИМЕНЯТЬ

ФАНТАЗИЮ, ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ПОЭТОМУ РАБОТА ПОЗНАВАТЕЛЬНА И ИНТЕРЕСНА, ОСОБЕННО ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Материалы и инструменты: распечатанный в цвете пейзаж • лист А4 • ножницы • карандаш • клей ПВА • кисточки • клеенка • рамка • засушенные под прессом растения (листья уксусного дерева, серебристого тополя и клена, лепестки цветов петунии и дельфиниума, листья медуницы и полыни).

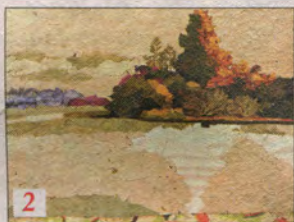


1. На бумаге рисуем карандашом набросок распечатанного пейзажа (фото 1). Намечаем свет на деревьях и кустах, а также отражение их в воде. Рисуя эскиз, необходимо учесть, что предметы, расположенные близко к берегу, и их отражение в воде равны по размеру.

2. Используя обратную сторону листьев тополя и клена серебристого, изображаем небо и его отражение (фото 2). Для этого тщательно промазываем клеем внутреннюю сторону листа и приклеиваем его к основанию по эскизу.

3. Чтобы изобразить деревья и кусты, на переднем плане приклеиваем оторванные по кусочку разные листья по форме предметов. Начинаем с теневой части, используя темные и холодные цвета, и плавно переходим к светлым, где главными оттенками будут охра, травяной, терракотовый и желтый. Можно немного импровизировать, добавив ажурные кроны деревьев среди зелени. Учтя воздушную перспективу, задний план леса выклеиваем в пурпурных и сине-голубых тонах.

4. Выполняя отражение предметов в воде, подбираем и приклеиваем



листья разных деревьев на три тона темнее, чем на суше (фото 3). Для передачи ряби воды подойдут листья медуницы. Чтобы готовая картина сохранилась надолго, оформляем ее в рамку.

Важно!

После каждого этапа выполненной работы картину необходимо класть на некоторое время под пресс, чтобы растительный материал хорошо приклеился, расправился и стал гладким.



Мария Сипайло, педагог дополнительного образования ЦДОДиМ, г. Каменец.

Фото автора

**ПОДПИСКА И...
УДАЧА В ПРИДАЧУ!**



Удача — дама капризная и своенравная, но есть люди, которым под силу ее приручить. Кажется, Ахметжанова — казахская ясновидящая, медиум, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участница проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ — готова поделиться своей удачей с каждым из вас! Принимайте участие в подписной акции «Удача в придачу» и получите в подарок уникальный талисман!

Условия — самые простые:

1 Выписать два издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2018 года.

2 Прислать в редакцию копии подписных купонов и конверт с обратным адресом не позднее 1 января 2018 года.

Всего два шага — и вы станете обладателем талисмана-оберега: карманного календарика на 2018 год, заряженного на удачу самой Кажеттой Ахметжановой.

Хотите, чтобы такой талисман был у каждого члена вашей семьи? Тогда оформите подписку на несколько комплектов «НК» и «Сватов на кухне» — помимо всего прочего, у вас уже будут готовы подарки для близких к Новому году. Целых два кулинарных издания в почтовом ящике ежемесячно — это ли не мечта любой хозяйки?

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Удача в придачу».

Подарки всем участникам акции вышлем не позднее 1 марта 2018 года.

Подписные индексы:

«Наша кухня»:

80115 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **42938** «Пресса России», **П1205** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

«Сваты на кухне»:

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41596** «Пресса России», **П1212** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Организатором конкурса выступает ООО «Издательский дом «Толка» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 673003329, ОГРН 1026701445210).
Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

В следующем номере



- Практичная и красивая вязаная туника с яркими снежирями одинаково стильно будет выглядеть как в офисе, так и на прогулке.
- Для вас, дорогие женщины, мы открываем «Школу красоты», в которой вы найдете лучшие рецепты натуральной косметики и советы опытных косметологов.
- Если простегать слоями несколько разноцветных тканей — получится новое оригинальное полотно. Освоив технику Синель, вы сможете создавать эксклюзивные наряды даже из старых вещей.
- Универсальный массажер можно использовать и для водительского сиденья, и для рук, и в качестве валика под шею. А наполнитель из каштанов, если верить народной медицине, позволит избежать геморроя, артрита.
- Из станины от швейной машины и старого газового баллона Юрий Орлик из г. Днепр смастерил мангал с барбекю на радость родным и на удивление соседям.

Абажур с носиком

Наводя порядок в кладовой, наткнулся на старый металлический чайник. В голове сразу созрел вариант изготовления абажура для лампочки на террасе.

Наждачкой удалил с поверхности чайника ржавчину и остатки краски. Вырезал дно, а в крышке — отверстие под патрон. Острые кромки обработал напильником. Чайник и крышку изнутри и снаружи загрунтовал и покрасил бронзовой аэрозольной краской по металлу. В крышке зафиксировал патрон с проводом. Чтобы повесить светильник к потолку, к ручке чайника прикрепил цепочку-подвес. Необычный абажур стал изюминкой террасы и очень понравился домочадцам.

Игорь Журавлев, г. Сызрань.
Фото автора



НеЧАЯнная вешалка



Случилась досадная неприятность — на любимой чашке появилась трещина. Пить из нее опасно, а выбросить не поднимается рука. Соседка предложила интересную идею.

Распилила чашку гравёром (можно болгаркой) на две части по линии трещины. Использовала половинку с ручкой. Место среза зачистила наждачкой, смазала суперклеем и приклеила половину чашки к стене ванной комнаты рядом с умывальником. Получился симпатичный держатель для полотенца, а заодно и стаканчик для зубных щеток. Такая идея использования треснувших чашек очень понравилась моей маме и она, перебрав свою посуду, также изготовила для своей ванной пару таких держателей.

Антонина Смолова,
г. Керчь.
Фото автора

«ТОЛОКА. ДЕЛАЕМ САМИ» 16+
№ 20 (401), 24 октября 2017 г.
Выходит 2 раза в месяц
Издаётся с марта 1996 г.

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК
Редактор
Наталья АРИСТОВА
Тел. (8-10-375-222) 77-09-02

ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС:
РФ 214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4а

Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Толока».
Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-11635 выдано Министерством
РФ по делам печати, теле-
радиовещания и средств массовых
коммуникаций 21.01.2002 г.
Цена свободная

ИНДЕКСЫ:

12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П1197 «Подписные издания» Официаль-
ный каталог ФГУП «Почта России»,
63246 «Пресса России»

30 № 20, 2017

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
РФ 214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4-А
Тел. (8-4812) 64-75-65, т/факс 64-75-47
E-mail: ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в
России», тел. (8-4812) 61-19-80, т/ф (8-
4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

Рекламная служба в Москве:
8-499 253 44 28; (8-903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

● ДЛЯ ПИСЕМ:
214000 г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200
E-mail: ds@toloka.com

По вопросам доставки
и качества изданий
обращаться по тел.: (8-4812) 64-75-47

Отдел подписки в Казахстане:
ТОО «КазПресс» (727) 250-22-60, 271-83-73

Тираж 43 900 экз.
Подписан в печать 13. 10. 2017 г.
Время подписания в печать 18.00
На обложке: Владимир Гусев,
г. Быхов. Фото Ирины Савосиной

Отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная,
д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.

Рукописи не рецензируются и не воз-
вращаются.

Редакция не несет ответственности за со-
держание рекламных объявлений и имеет
право отказаться от публикации рекламы.
Авторы опубликованных материалов не-
сут ответственность за точность приведе-
нных фактов.

В связи с вводом в действие Налогового,
Трудового кодексов гонорар и призы вы
сможете получить только при указании
номера страхового свидетельства по пенси-
онному фонду, даты рождения, паспортных
данных, ИНН, адреса проживания и пропис-
ки, контактного телефона!

Редакция оставляет за собой право
редактировать материалы. Редакция
имеет право опубликовывать любые
присланные в свой адрес письма читателей
и иллюстрированные материалы. Факт
пересылки означает согласие их автора на
передачу редакции прав на использование
произведения в любой форме и любым
способом на территории стран СНГ, Литвы,
Латвии

! Следующий номер выйдет
8 ноября 2017 г.

Сегодня также вышли издания:

«Цветок», «Сваты», «Домашний», «Народный доктор»,
«Садовод и огородник», «Волшебный»,
«Золотые рецепты наших читателей», «Счастливая и красивая»,
«Сваты на кухне», «Сваты на даче»,
«Сваты на пенсии», «Саша и Маша: 1000 приключений»,
«Суперсовет»

Использованы фото Shutterstock.com, Rusmediabank.ru, Depositphotos.com

Прекрасная юность

15 ноября 18:10 (МСК)

В школе святого Маркса в Дели для группы учащихся наступило время больших перемен.

Красавицу Айшварию, её друга Самира, гениального компьютерщика Тарика и дрянную девчонку Нандини ждут ссоры и примирения, новые победы, а также первая любовь.



Смотрите в ноябре на телеканале ИНДИЙСКОЕ КИНО

Телеканал индийского кино.

Классические картины из «золотой коллекции» Болливуда, современные блокбастеры и кассовые рекордсмены, лауреаты и обладатели престижных кинопремий и наград. Вся палитра кинематографа Индии на вашем экране!

www.nastroykino.ru

Смотрите в пакетах операторов кабельного и спутникового телевидения.

16+
реклама



Старые джинсы

3 ноября в 18:10 (МСК)

Сидду уже долгое время живёт и работает в Америке. Однажды он решает вернуться в Индию, чтобы продать свой дом, с которым связаны самые счастливые моменты его жизни. Но с этим домом есть ещё одна связь...



Столик номер 21

10 ноября в 22:05 (МСК)

Молодая супружеская пара отправляется на райские острова Фиджи, чтобы там отметить годовщину бракосочетания. Во время отдыха они решают принять участие в игре «Верю – не верю». Но невинная забава превращается для них в игру на выживание.



Сердечные игры

24 ноября в 18:10 (МСК)

Не всем удаётся сохранить любовь и взаимопонимание в рутине семейной жизни. Герои фильма – 2 супружеские пары – борются за своё счастье, как могут. Каждый из них оказывается перед внутренней дилеммой: сохранить брак или решиться на развод.

«Дюна-Т»

АППАРАТ ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ

Под воздействием света аппарата «Дюна-Т» в тканях организма происходят естественные биохимические процессы, восстанавливающие клеточные структуры. Улучшается состояние сосудистой стенки, усиливается кровообращение, активизируется антиоксидантная система. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата красный и инфракрасный свет «Дюны-Т» уменьшает боль, отек, снимает напряжение мышц, способствует улучшению подвижности суставов, при переломах ускоряет процесс сращения тканей.

Благодаря аппарату «Дюна-Т» выздоровление при гриппе и ОРВИ наступает быстрее в 2-3 раза!

Аппарат «Дюна-Т» рекомендован в любом возрасте, а также младенцам, беременным и кормящим мамам. Гарантия - 3 года.

№ ФСР 2007/00535

«Урожайка»

СВЕТОДИОДНОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РОСТА РАСТЕНИЙ

Каждому садоводу-любителю знакома проблема выращивания рассады в домашних условиях. Решить её поможет «Урожайка». Она обеспечит рассаду и взрослые растения идеальным по интенсивности и спектру красным светом, улучшающим фотосинтез.

«Урожайка» надежна, проста в эксплуатации. Размер лампы - 15 см, площадь освещения - 1 м². Потребляемая мощность - не более 15 Вт. При непрерывной работе она «нажигает» не более 1 рубля в сутки. Имеет фантастический срок службы - не менее 50 000 часов.

«Серебряная таблетка»

СТИМУЛЯТОР ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Стимулятор желудочно-кишечного тракта СЖКТ-4-«Дюны» («Серебряная таблетка») - это немедикаментозный способ лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, печени и желчных путей, поджелудочной железы, хронического бескаменного холецистита. Избавляет от любых паразитов.

«Серебряная таблетка», снабженная гибким держателем (РВС «СЖКТ-4-Дюны»), максимально эффективна при энурезе, лечении половых органов, хронического простатита, импотенции, бесплодия.

№ФСР 2007/00534

«Дюна»

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СТИРКИ

Изящное по форме и эффективное по качеству ультразвуковое устройство «Дюна» предназначено для деликатной стирки шерстяных и шелковых вещей. УСУ «Дюна» снабжено индикатором ультразвукового излучения, благодаря которому вы легко можете проверить невероятную работоспособность стиральной малютки.

«ЭФА»

УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
РАСПЫЛИТЕЛЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



Ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА» превратит каждую каплю эфирного масла в субмикронный аэрозоль. Процедура распыления безопасна, приятна и может проводиться в присутствии людей. Аппарат позволяет широко использовать эфирные масла не только в медицинской практике, но и в быту, с целью дезинфекции и одновременной ароматизации квартир и офисов (особенно при эпидемиях воздушно-капельных инфекций), коррекции иммунитета, создания благоприятной психологической обстановки.

№ ФСР 2010/09429

«Восходящее Солнце»

КРАСНО-ИНФРАКРАСНАЯ КАБИНА С АРОМАТЕРАПИЕЙ

Отличительной особенностью кабины «Восходящее Солнце» является наличие в ней красного света - самой главной составляющей спектра восходящего солнца, а в сочетании с инфракрасным светом она становится уникальным средством оздоровления организма. Под воздействием этой энергии улучшаются реологические свойства крови, идет активное восстановление нарушенных функций клеток. Повышается сопротивляемость организма болезнетворным микробам. Лучистая энергия благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшает кровоток в органах тела, нормализует артериальное давление, снимает эмоциональное и мышечное напряжение. Воздействие тепловой энергии и красного света благотворно влияет на организм в целом.

Красно-инфракрасная кабина «Восходящее Солнце» изготовлена из натурального дерева.

Кабина может использоваться в косметических салонах, медицинских учреждениях, спортивных центрах, а также в домашних условиях.

В кабине имеется встроенный ультразвуковой распылитель эфирных масел «ЭФА».



Медико-экологический центр «Дюны»

ЗАО «МЭК «Дюны», 634061, г. Томск, ул. Герцена, 52

(3822) 432-127, 522-847

www.duny.ru

duny@duny.ru

ОТПРАВЛЯЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ!

ООО «НПП «Дюны» ОГРН 1097017008550. РЕКЛАМА.

УТОЧНЯЙТЕ ЦЕНУ НА ДЕНЬ ЗАКАЗА!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.