

ШЬЕМ ВЯЖЕМ ВЫШИВАЕМ МАСТЕРИМ РЕМОНТИРУЕМ ОБУСТРАИВАЕМ

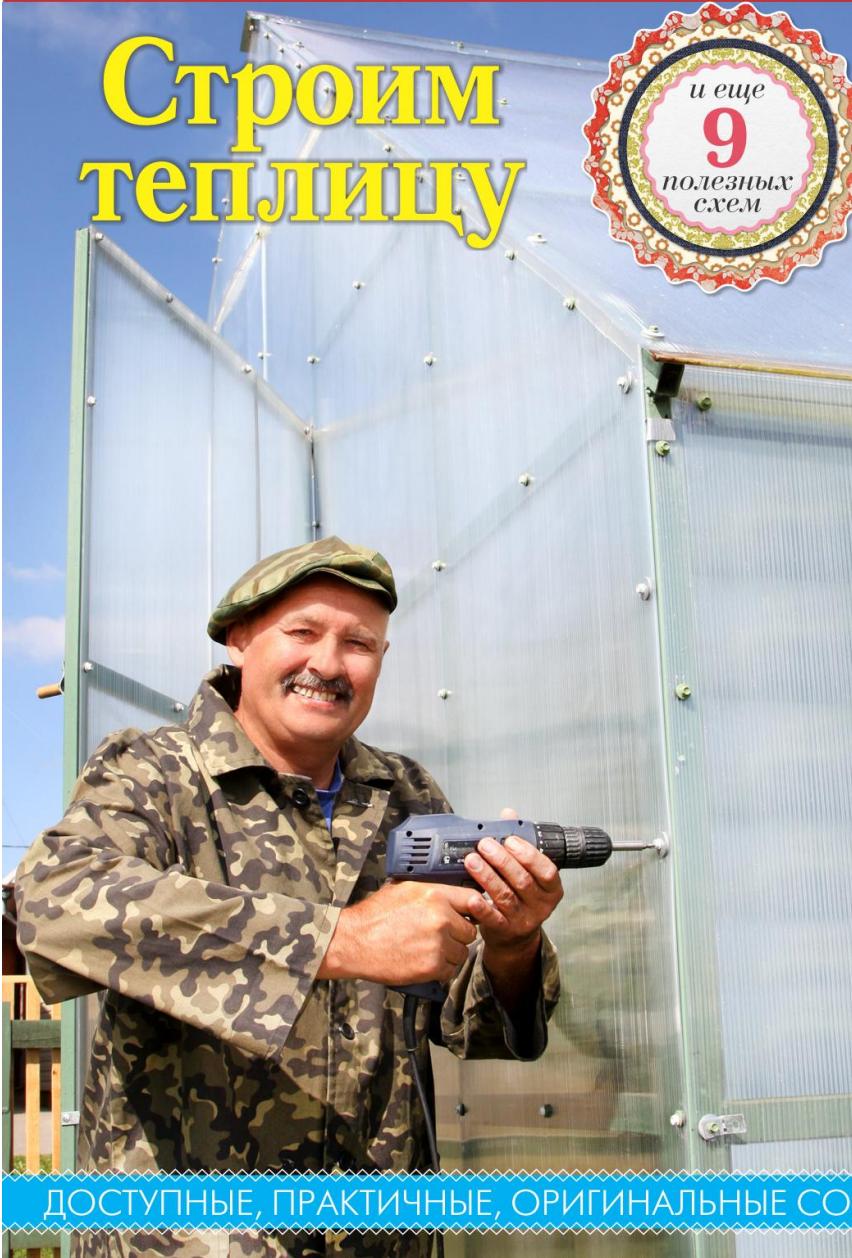
70 лет

делаем сами

№ 5 (331),
МАРТ
2018

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 01105 ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ, 98913 ПОЛУГОДОВОЙ

Строим теплицу



стр. 16

СХЕМА

Альпий
пуловер



Вышивка "Загадай желание"



стр. 23

Кресло-качалка



стр. 2

Модульная подставка



4 820 108 1320055

1 8 0 0 5 >

ДОСТУПНЫЕ, ПРАКТИЧНЫЕ, ОРИГИНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

От редакции

Здравствуйте, дорогие друзья!

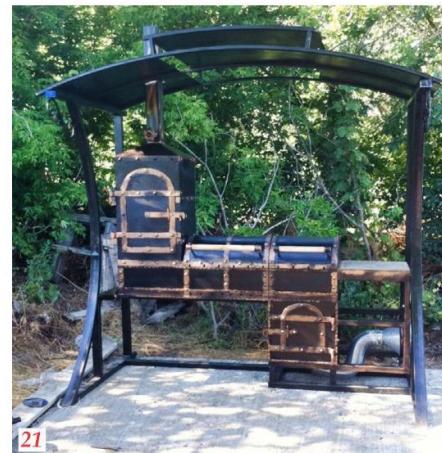
Поздравляю вас с наступлением долгожданной весны! Снова начинаются приятные хлопоты по подготовке к дачному сезону: посадка рассады и ожидание первых дружных всходов, ремонт теплиц и садового инвентаря, обновление дачных фасадов. И все же, несмотря на занятость, не стоит забывать и о себе, дорогие рукодельницы. Весной нам особенно хочется быть молодыми и красивыми, потому в этом номере мы подготовили для вас наиболее эффективные рецепты домашней косметики в нашей рубрике «Школа красоты». И я тоже хочу поделиться небольшим секретом: измельчаю в порошок таблетку активированного угля, добавляю 10 ст.л. кипяченой воды, перемешиваю, разливаю в формочки для льда. Протираю такими кубиками лицо утром и вечером — кожа очищается и подтягивается буквально через неделю.

А чтобы не пропустить ни одного ценного совета от наших авторов, не забудьте подписаться на «Делаем сами». Еще не поздно оформить подписку на наши издания на 2-й квартал 2018 года.

Наталья Аристова



10



21

Читайте в номере

Для дома

| | |
|---------------------------|----|
| Масляное обертывание..... | 4 |
| «Вкладыш» для шкафа..... | 5 |
| | |
| Хозяюшке | |
| Комплект на выписку..... | 10 |
| Винтажный декупаж..... | 15 |

Хозяину

| | |
|-----------------------------|----|
| Светильник для рассады..... | 18 |
| Врезаем замок..... | 19 |
| Тепличная вентиляция..... | 20 |
| Железная жаровня..... | 21 |
| Ажурная перегородка..... | 23 |

Модульная подставка для цветов

После ремонта дома у меня остались обрезки сосновых брусков разной длины. Из них получилась отличная разноуровневая подставка для комнатных растений.

Понадобилось: заготовки сечением 50х50 мм • столярный клей • тонирующее масло по дереву • ножовка • шлифмашина • струбцины.

■ Ножовкой выровнял торцы брусков. Получилось по девять заготовок четырех размеров: длиной 40, 25, 15 и 5 см (**фото 1**). Каждую деталь обработал наждачной



1



2



3



бумагой — сначала крупной, а затем мелкой зернистости.

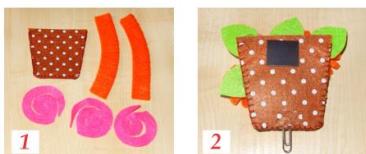
■ Используя две струбцины, склеил между собой бруски одинаковой длины (**фото 2**). Когда клей высох, зачистил получившиеся столбики со всех сторон шлифмашинкой (**фото 3**) и затонировал маслом по дереву.

На готовых «пеньках» комфортно расположились горшки с небольшими комнатными растениями. Со временем панирую добавить еще несколько уровней, ведь сами столбики можно устанавливать в любой последовательности и переносить по квартире.

Николай Тодорчук, г. Брест. Фото автора

Держатель-магнит «Корзина с цветами»

ОСТАВЛЯТЬ ПРИЯТНЫЕ ПОСЛАНИЯ ИЛИ ВАЖНЫЕ ПОРУЧЕНИЯ СВОИМ БЛИЗКИМ НАМНОГО УДОБНЕЕ, ФИКСИРУЯ ИХ КРАСИВЫМ МАГНИТОМ. ЗАПИСКИ КРЕПЯТСЯ НА СКРЕПКУ, А В КАРМАШЕК МОЖНО ПОЛОЖИТЬ РУЧКУ.



Обережное колесо

В наследство мне досталась прялка, использовать которую по назначению было невозможно. Тогда я решила дать вторую жизнь хотя бы колесу от нее.

Зачистила колесо наждачной бумагой, затем покрыла его акриловым лаком. Украшала по своему вкусу. Пучок вверху — это верба, освященная в Вербное Воскресенье. Фигурки-обереги купила на ярмарке и прикрепила к колесу за петельки в области головы. Использовала также подаренные керамические детали, обыграв их в композиции. В итоге получилось не просто украшение, которое закрепила на косяке двери, — а самый настоящий оберег для дома и любимых людей.

Наталья Курневич, руководитель студии «Фольк.Арт», г. Витебск. Фото автора



Чистим и освежаем вытяжку

Этим способом пользовалась моя мама, а теперь взяла его на вооружение и я.

- Перед чисткой обязательно выключаю вытяжку из розетки, снимаю фильтр. Все отделяемые части предварительно замачиваю в воде с добавлением средства против жира, а затем мою щеткой или губкой и обдаю кипятком.
- Два лимона разрезаю пополам. Мякотью натираю поверхность вытяжки и фильтры. Оставляю на 15-20 мин., чтобы растворился оставшийся жир. Протираю влажной тканью.

На заметку

В интернете сейчас можно найти советы, где рекомендуется кипятить фильтры. Но этого лучше не делать: после кипячения запчасти деформируются и впоследствии или не устанавливаются на место, или выпадают.

Инесса Сагайдак, г. Луганск.
Фото автора

Совет
редакции

Дрожжи не для пирожков!



Имбирь — достаточно агрессивный по своему воздействию продукт, поэтому домашняя маска из него противопоказана при открытых ранах на лице и слишком близком расположении капилляров к поверхности кожи, а также при индивидуальной непереносимости этого продукта. У меня чувствительная кожа — и я выбрала такой натуральный гипоаллергенный продукт как дрожжи.

Предназначение

Маска для лица из дрожжей — настоящий витаминный коктейль для кожи, который освежает, оздоравливает, омолаживает, повышает упругость и эластичность. Легка в приготовлении, требует минимум затрат и дает прекрасный эффект.

Состав

2 чл. живых дрожжей, 6 чл. теплого молока, 1 чл. меда, 3 чл. картофельного крахмала, 3-5 капель витаминов А и Е (продаются в капсулах в аптеке).

Способ применения

Заливаю дрожжи теплым молоком и оставляю на 20 мин. Добавляю мед, крахмал и витамины. Кисточкой наношу первый слой. Жду его подсыхания и наношу второй. Смыла теплой водой через 20 мин.

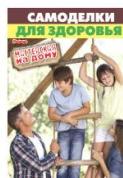
Алина Авдеева, корреспондент

УЖЕ в продаже!

«Мастерская на дому» выпуск №1

«Самоделки для здоровья»

«В здоровом теле здоровый дух» — гласит народная пословица. Конечно, укреплять организм и поддерживать его в хорошей физической форме необходимо день за днем. Очередной выпуск мастерской на дому «Самоделки для здоровья» станет настоящей палочкой-выручалочкой на этом пути! Мы подготовили для вас подробные инструкции по изготовлению различных приспособлений для массажа, очистки и омагничивания воды, домашних тренажеров и координационных лестниц. Думаем, многим придется по вкусу подборка рецептов домашней косметики и бытовых сборов. Имея под рукой данное «посоcбие», вы обязательно сможете оставаться здоровыми и полными сил еще долгие годы!



Имбирно-банановый лифтинг

Подруга очень хвалила одну маску, и я решила тоже опробовать ее на себе. Результат увидела уже после трех применений — овал лица подтянулся, мелкие морщины разгладились. Радуюсь и делаюсь проверенным рецептом.

Рецепт

1/3 среднего спелого банана (но не черного, шкурка в точечку, не более), 1 чл. молотого сухого имбиря, 1 чл. сока свежего имбиря, 1 взбитый белок, 1 чл. оливкового масла (не подсолнечного!).

Способ применения

Смешала ингредиенты в емкости, размяв вилкой банан. Нанесла на лицо кистью в три слоя, каждый из которых подсушивала 1-2 мин. Оставила маску на лице примерно на 20 мин. Смыла сначала теплой, а затем прохладной водой.



Важно

Маску рекомендуется наносить раз в неделю. После курса (10 масок) необходимо сделать перерыв на месяц.

Елена Пляскина,
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

Масляное обертывание от морщин на шее

Для упругости и продления молодости кожи шеи, подтяжки и укрепления мышц, устранения второго подбородка ежедневно выполняю комплекс гимнастических упражнений. Дополнительно два раза в неделю делаю омолаживающие обертывания.

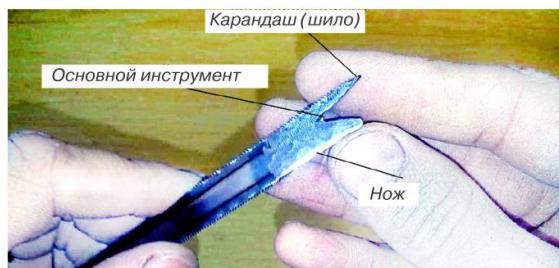
Смешиваю 2-3 ст.л. подогретого подсолнечного масла (можно масла авокадо) и 1 ст.л меда. Готовую кашицу наношу на шею с помощью кисточки. Затем обворачиваю ее пищевой пленкой, а поверх укутываю фланелевым платком для создания тепла. Держу от 15 до 60 минут. Смываю теплой водой.

Инесса Сагайдак,
г. Луганск

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

Как показывает практика, эффективность маски из имбиря для лица имеет три основных направления: омоложение, тонус и питание. А бананы включают в себя витамины группы В, витамин А, витамин С, РР, минеральные вещества в доступных и усваиваемых соединениях, содержат необходимые для кожи фруктовые кислоты и аминокислоты (лизин, триптофан, метионин). Поэтому такая маска станет отличным домашним средством по уходу за лицом.

Ирина Ветрова, врач-косметолог, г. Москва



Универсальный резак

При проведении электромонтажных работ и для снятия изоляции с проводов специалисты используют стриппер. Но иногда и обычному хозяину нужно что-то зачистить. Чтобы не покупать специальный инструмент, изготавливали универсальный резак, который еще можно использовать и как «карандаш» для нанесения разметки на дерево или металл.

1. Взял кусок полотна от ножовки по металлу (в моем случае 12 см). Разметил полотно фломастером на три рабочие зоны: зачистка, нож и «карандаш-шило». Зажал заготовку в тисках, болгаркой выпилил на торце паз (см. фото справа) (его будущий инструмент для удаления изоляции) и заточил его кромки надфилем. Поверхности ножа и шила заточил на наждаке.

2. Чтобы было удобно пользоваться инструментом, по

всей поверхности намотал мягкий толстый провод. На проволоку нанизал термоусадочную трубку и прогорел ее над огнем (можно использовать фен или просто обмотать изолентой).

3. Пользоваться инструментом просто. Беру провод, захожу в «рогатину» резака и вращаю его по кругу. Получается хороший надрез и после этого движением инструмента вверх снимаю кусок обмотки. Для нанесения разметки использую больший

«рог». При частой эксплуатации, особенно на металле, его нужно подтачивать.

Важно!

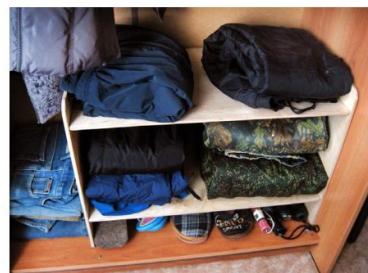
Так как инструмент металлический, им нельзя ремонтировать проводку, находящуюся под напряжением, чтобы не получить удар током.

Геннадий Побожий,
г. Краснознаменск. Фото автора

«Вкладыш» для шкафа

Схемы см.
на стр. 11

В нижней части шкафа для одежды хранились зонты, тапочки, рабочая форма и другие мелочи — это было не совсем удобно, ведь, чтобы взять что-то необходимое, приходилось все выкладывать, а потом запихивать обратно. Наконец, нашел время разложить все по полочкам.



■ Измерил нижнюю часть шкафа внутри и начертил эскиз (см. рис. на стр. 11) деталей будущей вставки (две полки и две стенки-ножки). Из бумаги вырезал шаблоны каждой в масштабе 1:1.

■ На листе многослойной березовой фанеры толщиной 10 мм и размером 1550x1550 мм разложил лекала и обвел их по контуру.

■ Электролобзиком вырезал заготовки (фото 1), сложил их попарно (одинако-

вые детали), выровнял все кромки рубанком и обработал поверхности шлифмашиной.

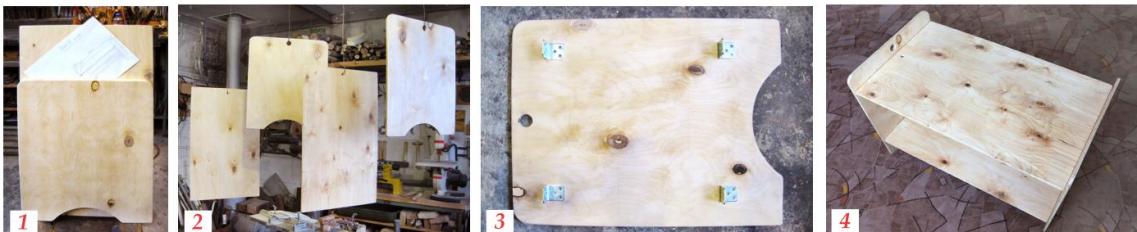
■ В верхней части стенок просверлил по одному отверстию d 30 мм, чтобы было удобно переносить собранную конструкцию.

Все детали вкладыша покрыл одним слоем льняного масла и повесил сушиться (фото 2).

■ Используя металлические уголки и шу-

рупы, собрал конструкцию, сначала привинтил крепеж к стенкам (фото 3), затем установил и зафиксировал полки (фото 4). Вставил вкладыш на свое место. Теперь в шкафу порядок.

Анатолий Матвейчук, г. Заводоуковск.
Фото автора



Загадай желание

ЕСЛИ ВЫ НЕ БЫЛИ, НАПРИМЕР, В ПАРИЖЕ — У ВАС ЕСТЬ ПРЕКРАСНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ТАМ ОКАЗАТЬСЯ. ВЕДЬ У ВЫШИВАЛЬЩИЦ СУЩЕСТВУЕТ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ, НУЖНО ВЫШИТЬ УЛИЦУ ИЛИ ЧАСТИЧКУ ГОРОДА СВОЕЙ МЕЧТЫ. НАДЕЕМСЯ, ТАКИЕ ДВЕРИ РАСПАХНУТСЯ И ПЕРЕД ВАШИМИ ЖЕЛАНИЯМИ.

Схемы см.
на стр. 12



Крест в две нити

| GAMMA | DMC | Цвет |
|--------|------|--------------------------|
| 3250 | 310 | Черный |
| 0752 | 928 | Серо-зеленый, оч. св. |
| 3046 | 169 | Оловянный, св. |
| 3260 | 535 | Пепельный, оч. св. |
| 3093 | 3689 | Розовато-лиловый, св. |
| 0070 | 3688 | Розовато-лиловый, ср. |
| 3014 | 223 | Розовых ракушек, св. |
| 3096 | 3721 | Розовых ракушек, т. |
| 3212 | 3777 | Терракотовый, оч. т. |
| 1095 | 153 | Фиолетовый, оч. св. |
| 0020 | 3835 | Красного винограда, ср. |
| 0301 | 3747 | Сине-фиолетовый, оч. св. |
| 0023 | 160 | Серо-синий, ср. |
| 3124 | 3841 | Нежно-голубой, бледный |
| 3115 | 3755 | Нежно-голубой |
| 3052 | 334 | Нежно-голубой, ср. |
| 0972 | 930 | Античный синий, т. |
| X 0852 | 3811 | Бирюзовый, оч. св. |
| L 0853 | 598 | Бирюзовый, св. |
| 0039 | 3768 | Серо-зеленый |
| 4 0411 | 368 | Фисташково-зеленый, св. |
| V 0089 | 367 | Фисташково-зеленый, т. |
| ■ 0960 | 500 | Сине-зеленый, оч. т. |

| | | | |
|---------------------------------|------|------|-------------------------------|
| [+] | 3042 | 712 | Кремовый |
| [Y] | 0101 | 677 | Старого золота, оч. св. |
| [O] | 0099 | 834 | Оливково-золотой, оч. св. |
| [X] | 0925 | 3064 | Пустынного песка |
| [D] | 0767 | 3772 | Пустынного песка, оч. т. |
| [A] | 0040 | 543 | Бежево-коричневый, ультрасв. |
| [3] | 3220 | 3864 | Темно-коричневый бежевый, св. |
| [■] | 3216 | 632 | Пустынного песка, ультратемн. |
| Полный крест в одну нить | | | |
| [■] | 3034 | 841 | Бежево-коричневый, св. |
| [■] | 3222 | 839 | Бежево-коричневый, т. |
| Стежок назад иголку | | | |
| [■] | 3250 | 310 | Черный |
| [—] | 3046 | 169 | Оловянный, св. |
| [—] | 3260 | 535 | Пепельный, оч. св. |
| [—] | 3096 | 3721 | Розовых ракушек, т. |
| [—] | 0972 | 930 | Античный синий, т. |
| [—] | 0960 | 500 | Сине-зеленый, оч. т. |
| [■] | 0099 | 834 | Оливково-золотой, оч. св. |
| [—] | 3216 | 632 | Пустынного песка, ультратемн. |
| [■] | 3222 | 839 | Бежево-коричневый, т. |

Татьяна Журавская,
г. Могилев.

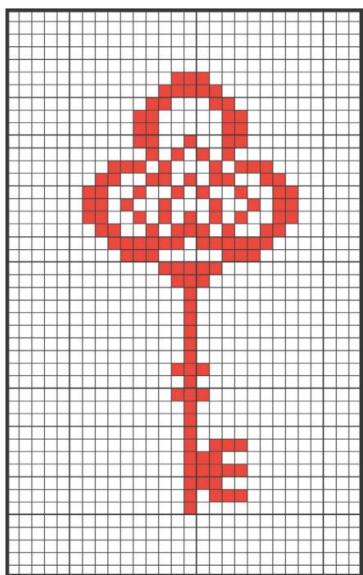
Фото Ирины Савосиной

Ключ к моему сердцу

Сердечки — символ верности, преданности и любви. При создании такого текстильного талисмана желательно испытывать только самые добрые эмоции и чувства. Сшить их не составит труда, а украсить можно кружевом, лентами, декоративными элементами и, например, такой незатейливой вышивкой ключика.



Лилия Федорова, г. Бобруйск. Фото Ирины Савосиной



НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

на базе виноградной косточки



«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным... Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказалась в это верить. Чего уж говорить о подругах! Мужчины наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удается найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом **Формавит** перевернуло мою жизнь, особенно лично! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то, что еще несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома... Ни цеплютиста, ни растяжек... Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально. **Формавит** на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»

«Я похудела на 23 кг, ни в чём себе не отказывая»



«С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!»

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки... Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала... Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг и потому старалась как можно лучше закрыть свое тело... Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но никто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС. Диеты, таблетки, пластыри... Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже было решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит**. «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не спешком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжала есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит... Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего не нужного жира, казалось, что день от дня я сдуваюсь, как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры – 53 килограмма... Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою непривлекательную внешность!... Валентина Н.»

ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы **Формавит** НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все уверены, что **Формавит** с привычной лицами приводят к потере 1 кг В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита» – объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавит**, рассказывает доктор Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавит** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто зарядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище

принимая **Формавит**, вы будете уверены в том, что похудеете на 1 кг за 1 день, то есть на 7 кг за неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им придется прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худеете на 5, 10, 15, 20 и более килограммов с **Формавит**!

Заказывая продукт, я, согласно Закону Украины «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Институт БИОПРЕПАРАТОВ», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. Не является лекарственным препаратом. *Гарантия действительна в случае заказа почтой.

Стоимость звонков и СМС согласно тарифов вашего оператора. *Под подарком понимается приобретение набора 5-ти банок **Формавит** за 449 грн., или набора 6-ти банок **Формавит** за 499 грн.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА: УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!



НЕВЕРОЯТНО

природы подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представление ученых о том, что они знали о похудении: при помощи **Формавит** худеют БЫСТРО, НАДЕЖНО и НАВСЕГДА! Эксперты в области похудения потрясены: каждый человек, использовавший **Формавит**, ПОХУДЕЛ без усилий, изменения диеты, людей теряли до 90 кг за 12 недель! Они не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили свое самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНİZM?

Формавит на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом, подавляет аппетит и замедляет попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхицинаты помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антиоксидантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антиоцианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антоцианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения, они подавляют аппетит, вызванный врожденной прокорливостью или нервным передергиванием. Результат: немедленный эффект «потери аппетита + эффект «устранения жира и целлюлита» + эффект «против старения», благодаря которым **Формавит** – это средство для ПОХУДЕНИЯ №1 В МИРЕ! На сегодняшний день в мире нет другого более совершеншеного средства! Оно настолько быстрое, что позволяет вам терять до 1 кг В ДЕНЬ, то есть 7 кг В НЕДЕЛЮ! Кроме того, средство улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

Принимая **Формавит**, вы будете уверены в том, что похудеете на 1 кг за 1 день, то есть на 7 кг за неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им придется прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худеете на 5, 10, 15, 20 и более килограммов с **Формавит**!

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов

ВНИМАНИЕ:

необходимо

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заявление и все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть*.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О **Формавит**. ОТВЕТЫ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.

Вопрос: для кого предназначен препарат **Формавит**?

Ответ: Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным и окончательным. Без диеты, без усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат **Формавит** обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и таким образом подавляет аппетит.

Вопрос: могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

Ответ: С **Формавит** вы не наберете и одного грамма! Как и другие люди, похудевшие с **Формавит**, вы сможете есть все, что хотите, не поправляясь.

Вопрос: **Формавит** безопасен для организма?

Ответ: Абсолютно! **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхицинатов. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

ЗАКАЖИТЕ **Формавит ПО ТЕЛЕФОНУ:**

+38 (044) 581 01 45

ОТПРАВЬТЕ СМС С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР**

+ 38 (067) 406 74 69

Заказ по СМС и электронной почте
betaprotect@gmail.com

просим присыпать 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.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Да, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ**:

Курс Окончательный

чтобы скинуть более 20 кг
(5+1 банка в подарок***)

Код продукта 153 30 90.

Цена – 499 грн.

Курс Суперинтенсивный

чтобы скинуть от 15 до 20 кг
(4+1 банка в подарок)

Код продукта 153 30 89.

Цена – 449 грн.

Курс Интенсивный

чтобы скинуть от 10 до 15 кг
(3 банки)

Код продукта 153 30 88.

Цена – 399 грн.

Курс Стойкий

чтобы скинуть от 5 до 10 кг
(2 банки)

Код продукта 153 30 87.

Цена – 299 грн.

Курс Ударной дозы

чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)

Код продукта 153 30 86.

Цена – 179 грн.

Ф._____

И._____

О._____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул._____

Дом_____ кв._____

Моб. тел._____

Заполните купон и отправьте по

**адресу: 01054, г. Киев, а/я 10,
ООО «ИНСТИТУТ БИОПРЕПАРАТОВ»**

дс идея с обложки

Строим теплицу

Всей семьей давно присматривались к конструкциям из поликарбоната: симпатичные, прочные и весьма долговечные — пластик не столь хрупок, как стекло, но достаточно прозрачен. К тому же он не идет ни в какое сравнение с полиэтиленовой пленкой, которую каждый год нужно натягивать заново.



1. Построил чертеж теплицы с двухскатной крышей, опираясь на размер листов поликарбоната, купленных в магазине. Рассчитал и купил необходимое количество материала, учитывая, что края листов должны размещаться на опорах из профиля.

2. Выбрал место под теплицу.



На заметку

Рекомендую устанавливать теплицу по направлению с востока на запад, а окна для проветривания делать с южной стороны.



3. Для устройства фундамента из монолитного бетона выкопал траншею глубиной примерно 40 см и шириной 30 см. Дно выровнял и насыпал песчаную подушку высотой 7-10 см. После этого установил опалубку по ширине фундамента и высотой 20 см над уровнем земли.

4. Выложил арматурный каркас. Длинные

стержни из рифленой арматуры соединил между собой сваркой и проволокой. В качестве закладных деталей, на которые впоследствии приварил каркас теплицы, использовал выпуски арматурных стержней и металлические пластины.

5. Приготовленную бетонную смесь уложил в опалубку с установленным арматурным каркасом. Проштыковал лопатой и куском арматуры, равномерно распределяя смесь и избавляясь от лишнего воздуха, чтобы исключить образование пустот, которые могут ослабить прочность бетона.

6. Оставил на три недели до полного высыхания.

7. Каркас теплицы изготовил из профильной трубы 40x20x2 мм: такой профиль может выдерживать значительную нагрузку в виде снежной шапки или порывистого ветра.

8. Приварил вертикальные стойки и горизонтальное основание каркаса теплицы к закладным элементам фундамента



В чем разница?

Увеличить урожайность на своем дачном или приусадебном участке мечтает каждый огородник, и рано или поздно задумывается о постройке парника или теплицы. А ведь такие похожие друг на друга, на первый взгляд, сооружения существенно различаются между собой.

Парниками называют небольшие конструкции, высота которых, как пра-

вило, не превышает 1,3 м. В них практически никогда не используется искус-

ОПРЕДЕЛИМСЯ в формулировках

ственное отопление — обогреваются за счет энергии солнца и естественного биологического обогрева (тепла, выделяемого при разложении навоза, перегноя). В парниках не бывает дверей. Чтобы получить нормальный доступ к расстяжениям, находящимся в парнике, необ-

Необходим ли фундамент под теплицу?

Над этим вопросом задумывается любой огородник, собирающийся установить теплицу на своем участке. Рассмотрим преимущества и недостатки каждого способа установки парников.

Установка на грунт

Она представляет собой вкапывание Т-образных ножек (грунтозацепов) в почву на глубину 30 см для уменьшения парусности теплицы.

- + быстрая установки;
- + возможность сэкономить, т.к. грунтозацепы зачастую идут в комплекте с каркасом;
- + можно перенести теплицу в другое место;
- грунт после зимы может дать усадку, в результате теплицу перекосит и двери будут открываться плохо. В этом случае перед посадкой растений нужно выровнять перекос камнями или кирпичами под уровень;
- края листов поликарбоната, сражающиеся земли, будут постепенно разрушаться.

... на брус

Деревянный каркас располагают по всему периметру будущей постройки и к нему прикрепляют корпус теплицы.

- + можно предотвратить перекос каркаса;
- + легко перенести теплицу в собранном состоянии на другое место;
- брус обязательно нужно обрабатывать от гнили и плесени;
- небольшой срок эксплуатации (может сгинуть за несколько лет).

...на фундамент

Ленточный бетонный фундамент заливают на месте установки теплицы по всему периметру каркаса, а затем к нему крепят теплицу.

- + надежная эксплуатация на многие годы;
- + удерживает тепло;
- на изготовление фундамента требуется много сил, времени и денег;
- необходимо ежегодно менять верхний слой почвы в теплице.

Георгий Дондик,
инженер-строитель,
г. Могилев



5



6



7



8

(фото 1). Стойки укрепил верхней обвязкой из профиля. Для большей надежности конструкции установил вдоль центра постройки по длинной стороне еще три дополнительные опоры, забетонировал их. Из этого же профиля приварил к каркасу стропила и коньковую балку. Дополнительные внутренние подпорки приварил к стропилам с помощью вертикальных отрезков профиля (**фото 2**).

На заметку

По длинной стороне установил на каркасе открывающиеся окна, разместив их в шахматном порядке, для хорошего проветривания и лучшего роста культур.

9. Для большей устойчивости конструкции, учитывая сильный ветер на участке, по длинным сторонам приварил дополнительные угловые вертикальные стойки (по 3 шт.) (**фото 3**).

10. К получившемуся каркасу зафиксировал с помощью сварочного аппарата горизонтальные перемычки из профиля (**фото 4**).



9



10

ходимо снять или открыть его верхнюю либо боковую часть. Парники бывают стационарные и переносные, но их практически не используют для выращивания взрослых растений, чаще всего только для рассады.

Теплицы являются сооружением защищенного грунта. Оптимальная их высота составляет около 2, 5 м. Обогреваются они в дачных условиях преимуществен-

но с помощью солнечного тепла, хотя может применяться искусственный обогрев. Причем есть оборудование, которое автоматически поддерживает не только температуру, но и влажность почвы, а также воздуха — в таких условиях можно выращивать рассаду круглый год.

Александр Веричко,
агроном-технолог, г. Москва

Кстати

Угол наклона стропил в крыше двухскатной конструкции составляет 25-30 град. Такой склон будет способствовать хорошему сходу осадков с поверхности крыши.

11. Прикрутил листы поликарбоната, располагая их встык и фиксируя между собой специальными соединительными планками. В качестве крепежа использовал саморезы с термошайбами для герметичности мест соединения. Торцы и край ската крыши оклеил армированным алюминиевым скотчем, придавая жесткость и исключая образование конденсата в листах (**фото 5-7**).

12. Дверь изнутри теплицы окаймил остатками панелей сайдинга, чтобы избежать сквозняков (**фото 8, 9**).

13. Конек закрыл оцинкованной жестью (**фото 10**).

В новой теплице урожай удался на славу!

Александр Неплюев, г. Могилев.
Фото Ирины Савосиной

Комплект на выписку

Схемы см.
на стр. 11

В ПОДАРОК СВОЕЙ ПЛЕМЯННИЦЕ СШИЛА ТАКОЙ НАБОР. ОДЕЯЛЬЦЕ СОГРЕЕТ МАЛЫШКУ ПРИ ВЫПИСКЕ ИЗ РОДДОМА. А БОРТИКИ ДЛЯ КРОВАТКИ ЗАЩИТЯТ ОТ СКВОЗНЯКОВ И УШИБОВ, КОГДА РЕБЕНОК ПОДРАСТЕТ И СТАНЕТ НЕПОСЕДЛИВЫМ И ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ.

Одеяло-конверт

Размер: 90x90 см.

■ Для лицевой стороны одеяла выкроила 36 квадратов размером 16x16 см из ткани нужной расцветки с учетом припуска на шов 1 см. Разложила их по рисунку и стачала между собой — получилась лоскутная деталь. Швы разутюжила.
 ■ По размерам первой заготовки вырезала один квадрат из плюша и два из синтепона.
 ■ Лоскутную деталь соединила с синтепоном, простегав их по швам соединения квадратов. Затем притачала вторую синтепоновую заготовку к плюшевому квадрату, проложив строчку по периметру.
 ■ Сложила обе заготовки лицевыми сторонами внутрь и прошила по всем сторонам, оставляя место для выворачивания. Надсекла углы припусков, вывернула одеяло и аккуратно зашила отверстие. Отутюжила изделие (**фото 1**).



Нарядный бантик

■ Выкроила для резинки полосу 130x14 см из белой ткани, а из цветной (для банта) — 130x27 см.
 ■ Сложила белую заготовку пополам в длину и прострочила вдоль длинного среза. Вывернула, вставила внутрь резинку 4x60 см и прошила ее по центру, растягивая на длину сшитой полоски. Стачала короткие срезы резинки в кольцо.
 ■ Аналогично сложила цветную полосу, стачала открытые срезы, оставляя по центру отверстие для выворачивания. Надсекла припуски, вывернула, аккуратно зашила отверстие, отутюжила и завязала бант. Пришила его к резинке (**фото 2**) и надела на одеяло, сложенное в виде конверта (**фото 3**).

Бортики в кроватку

■ Бортики представляют собой 12 подушечек — 10 квадратных и 2 подушки-совы.
 ■ Выкроила 20 квадратов разной расцветки со сто-



роной 33 см и 88 ленточек-завязок размером 5x40 см: на каждую квадратную подушку по 8, а для сов — по 4 (в качестве завязок можно использовать атласную ленту).

■ Для сов выкроила 4 заготовки по **схеме на стр. 11**.
 ■ Из синтепона вырезала аналогичные детали для всех подушек.
 ■ Выкроила из белой ткани 4 заготовки глаз, из цветной контрастной — 4 крыльышка и 2 клыка. Обработала их и ленты-заязвки на оверлоке. Один из концов каждой заязвки заложила на уголок и прошила (**фото 4**).
 ■ Детали глаз, крыльев и

клюва приколола портновскими булавками на заготовку тела совы и пришила. Простым карандашом наметила реснички и вышила их черными нитками мулине по рисунку (**фото 5**).
 ■ К выкроенным заготовкам каждой подушки пришила синтепон, а затем сложила их попарно и стачала, вложив внутрь ленточки-завязки. Надсекла припуски и вывернула. Наполнила получившиеся чехлы холофайбером до упругости, отверстия зашила.

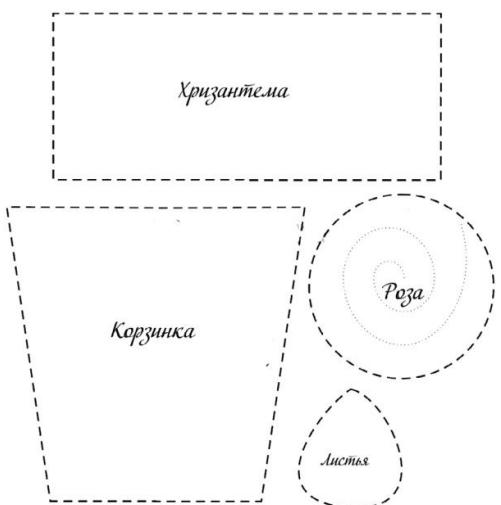
Уютные и креативные бортики в кроватку для малышки готовы!



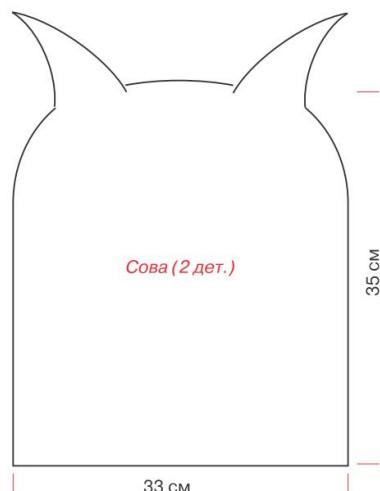
Любовь Шалабодова, г. Могилев. Фото автора

Схемы и вышивки **ДС**

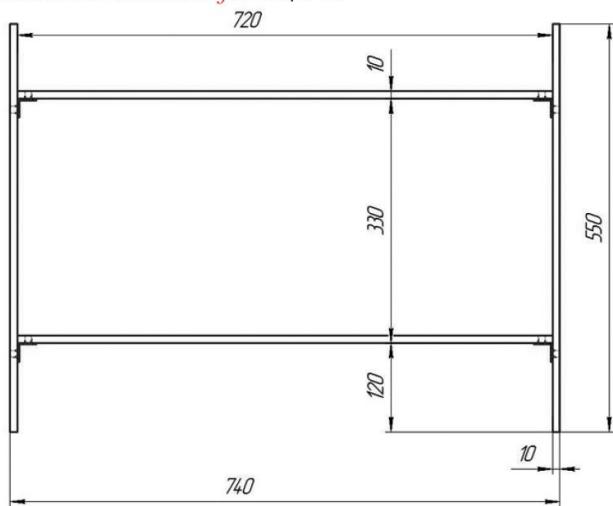
Держатель-магнит (стр. 3)



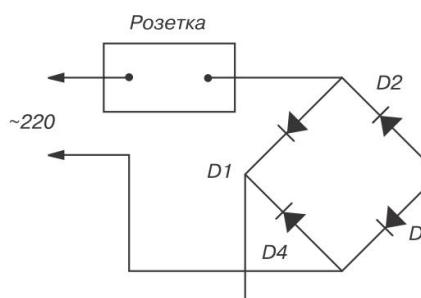
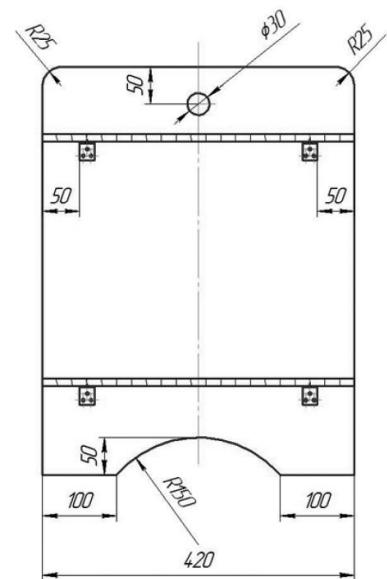
Комплект на выписку (стр. 10)



«Вкладыш» для шкафа (стр. 5)

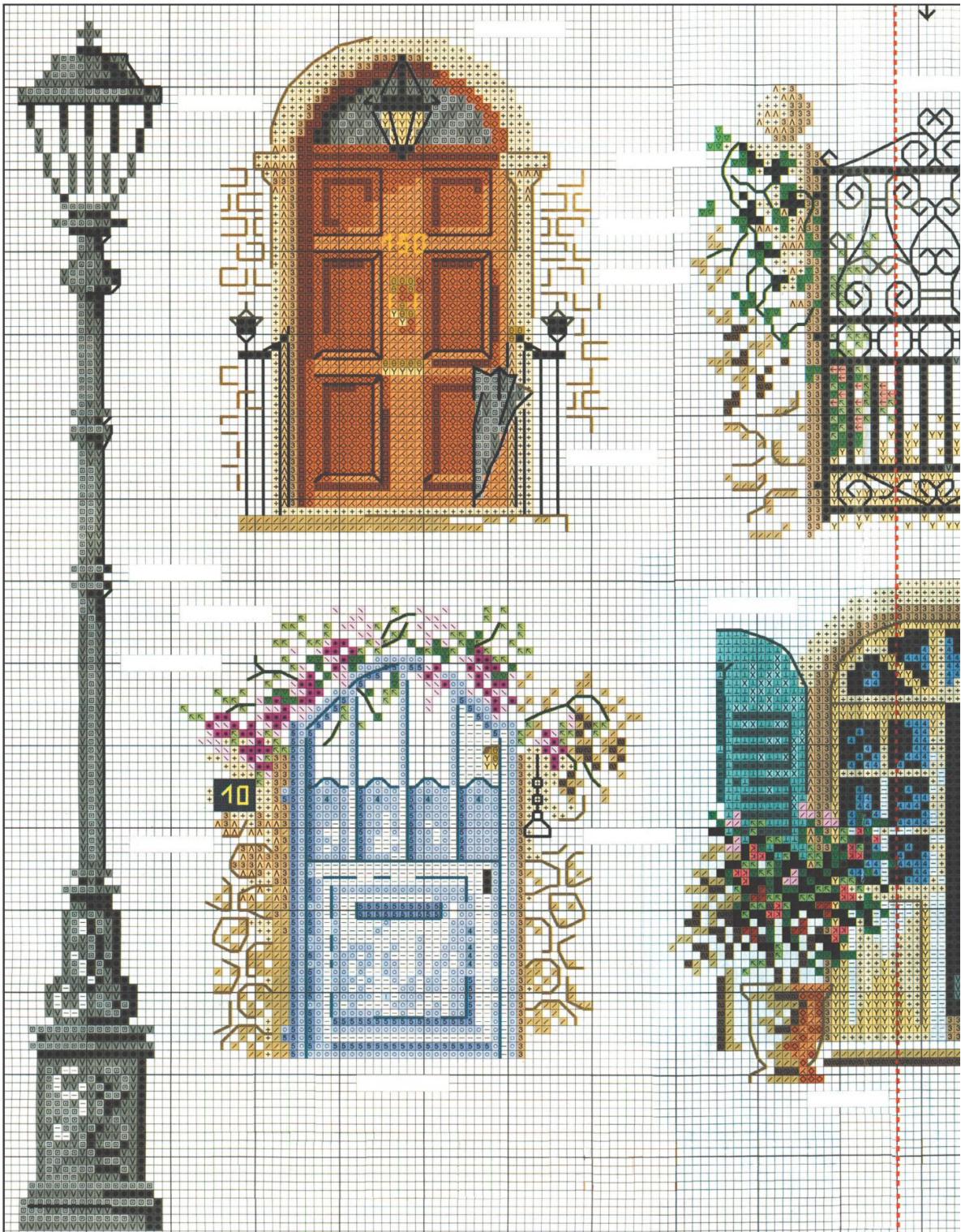


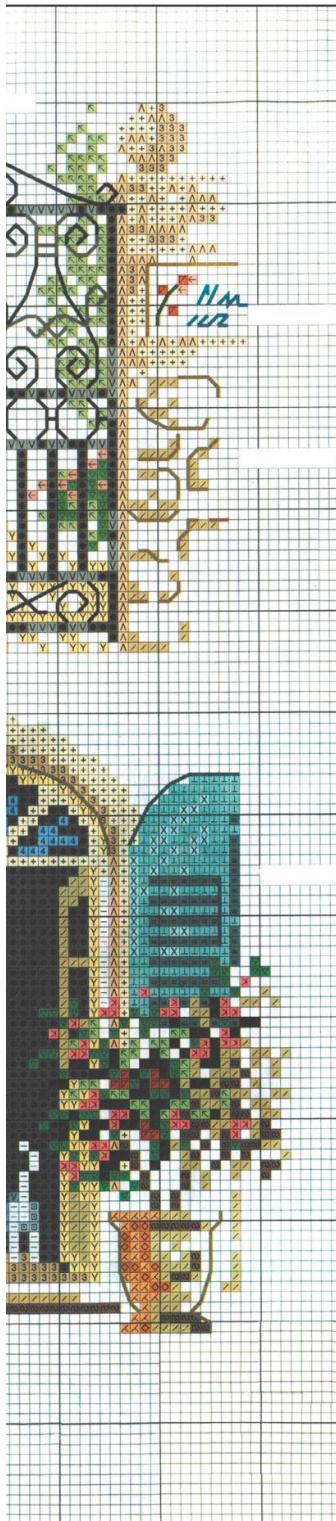
* Размеры указаны в мм



Сила тока под контролем (стр. 18)

Регулятор температуры паяльника

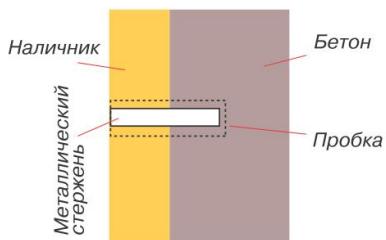




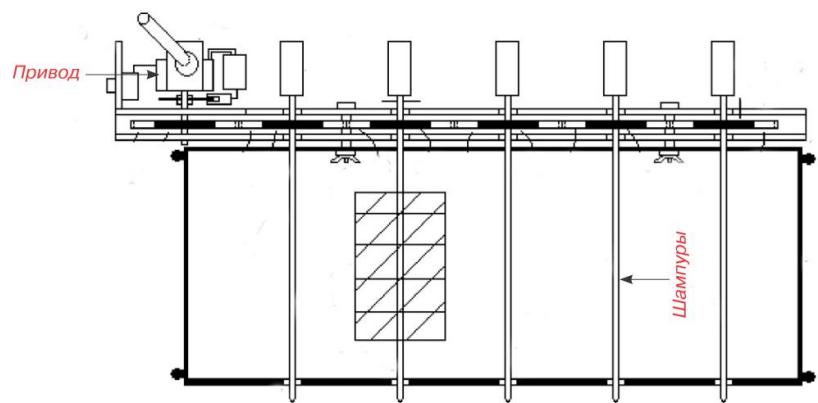
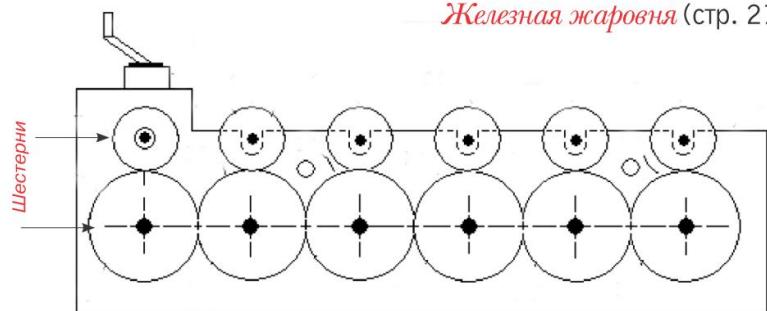
Врезаем замок (стр. 19)



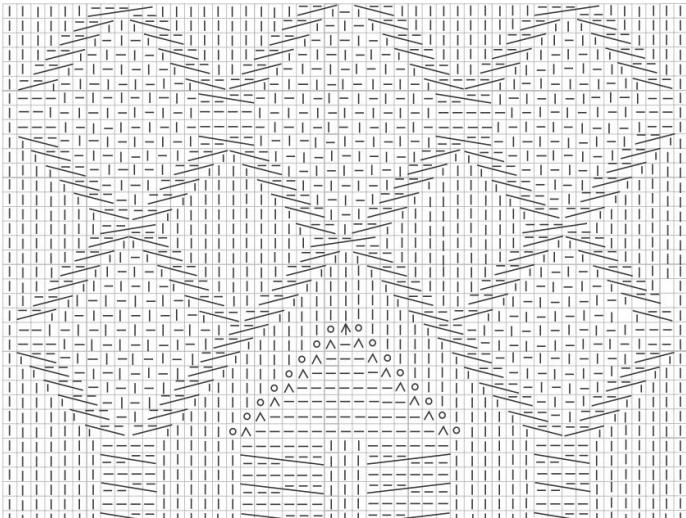
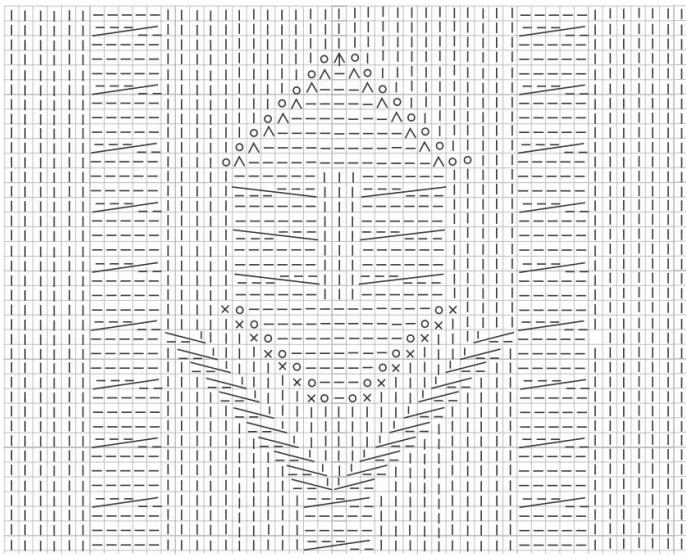
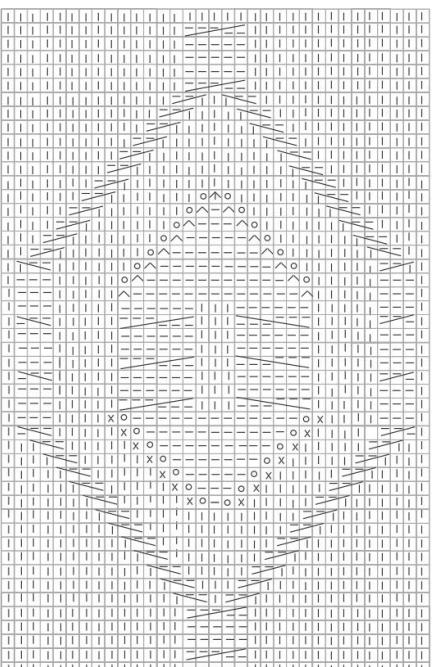
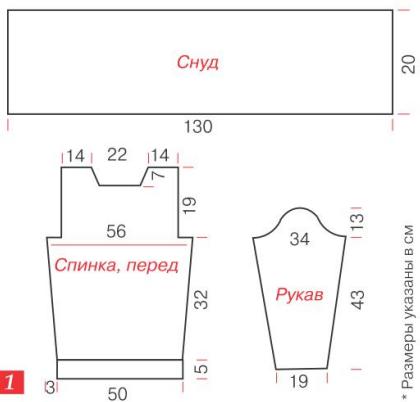
Если двери зашатались (стр. 19)



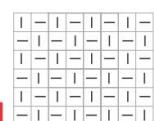
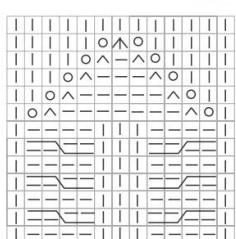
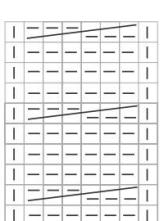
Железная жаровня (стр. 21)



Пуловер и снуд «Маковый цвет» (стр. 16)



4



Условные обозначения:

- - накид;
- |- лиц.;
- изн.;
- ^ - 2 вместе лиц.;
- △ - 3 вместе провязать 1 лиц.
- ==== - 3 п. снять на д. п. перед работой, 3 лиц., 3 лиц. с д. сп. за работой;
- ===== - 3 п. снять на д. п. перед работой, 3 лиц., 3 лиц. с д. сп.;
- - 2 лиц. п. снять на д. п. перед работой, 1 изн., 2 лиц.;
- - 1 изн. снять на д. п. за работой, 2 лиц., 1 изн.;
- ==== - 3 п. снять за работой, 2 лиц., 3 п. с доп. сп.;
- × - 2 вместе изаночкой
- ===== - 2 лиц. п. снять перед работой, 2 лиц., 2 лиц. с доп. сп.;
- ==== - 2 п. снять на сп. за раб., 2 лиц., 2 лиц. с доп. сп.;

Винтажный декупаж

ТЕХНИКА ДЕКУПАЖ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ИЗМЕНИТЬ ДО НЕУЗНАВАЕМОСТИ НЕ ТОЛЬКО ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА, НО И ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЮ ВЕЩЬ, ДАЖЕ ОБУВЬ ИЛИ СУМКУ.



Туфельки для дочки

Вымыла обувь, обезжирила спиртом и покрыла акриловым грунтом с помощью губки (**фото 1**). Приклеила цветочный мотив из салфетки декупажным клеем (можно ПВА). Акриловыми красками и кистью подрисовала мелкие элементы (**фото 2**). Покрыла лаком для декупажа в два слоя с промежуточной просушкой. Вот такие винтажные туфельки получились для моей модницы-дочери.

Сумочка

Кожаную сумочку, которая была в отличном состоянии, но вышла из моды, обезжирила спиртом. Приклеила понравившийся по рисунку верхний слой салфетки. Нанесла первый шаг кракелюрно-

го состава (баночки всегда подписыны по шагам). Немного подсушила этот слой и — второй шаг. Дождалась образования трещин. Затерла их серебряным пигментом (в порошке). Покрыла финишным стекловидным лаком (**фото 3**).

Важно

Перед тем как приступить к технике декупаж по коже, не забывайте о том, что натуральная она или искусственная — материал это эластичный. Потому следует украшать только те части изделия, которые не подвергаются сгибам и растяжениям.



Оксана Федина, г. Орел. Фото автора

из личного опыта

Реанимируем вязаные вещи

Что делать, если любимый свитер растянулся или, наоборот, сел? Не спешите расстраиваться, ведь существуют способы его восстановить.

Если растянулся

■ Хлопковое изделие просто стираю. Такая пряжа сама по себе от носки постепенно растягивается, а после стирки изделие принимает прежний вид.

■ Шерстяные вещи (даже с небольшим добавлением шерсти) категорически не рекомендую стирать в машинке. Но если уж получилось, что свитер растянулся, аккуратно стираю его вручную. При этом не выжимаю, а просто легонько отжимаю и сушу только на прямой поверхности, положив на старую простыню или большое махровое полотенце, вешать нельзя!

Если сел

■ Обычно это происходит после стирки в стиральной машине или горячей воде. В таком случае влажную вещь

кладу на ровную поверхность и легонько тяну в нужную сторону. Например, если села длина, то тяну изделие в длину и оставляю высыхать. После высыхания отутюживаю вещь через марлю, закрепляя изменения.

■ Есть еще более простой, действенный, но не совсем приятный способ — надеваю мокрую, только что прополоскенную в кондиционере вещь на себя и хожу в ней, пока она полностью не высохнет.

■ Стоит учесть, что если изделие из акрила, восстановить его уже вряд ли получится.

Юлия Терещенко,
специалист по креативному
ручному вязанию,
г. Могилев

На заметку

Если же вещь очень дорога, но ничего не помогает, применяю следующие хитрости: в растянутое горлышко вшивая резинку, чтобы создать эффект складочек. Так же поступаю с рукавами. А свитер, растянутый в ширину, ношу под ремешок.

Пуловер и снуд «Маковый цвет»

Схемы см.
на стр. 14

В ТАКОМ ЯРКОМ, ТЕПЛОМ И УДОБНОМ СВИТЕРЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ БУДЕТ ОБЕСПЕЧЕНО НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО, А СНУД ДОПОЛНИТ КОМПЛЕКТ.

Понадобилось: 600 г пряжи (40% акрил, 60% шерсть; 1600 м/100 г)

- спицы № 3 • круговые спицы № 2 • дополнительная короткая спица • игла для сшивания.

На заметку

Вязала изделие пряжей в 6 сложений. Предварительно сняв мерки, построила выкройку (см. схему 1 на стр. 14).

Спинка

Набрала на спицы 121 п. и вязала 18 р. резинкой 1x1 (у меня 5 см). Далее продолжила вязание изн. гл. На высоте работы (от резинки) примерно 20 см на центральных п. спинки начала вывязывать аранный узор по схеме 2, а слева и справа от рисунка — изн. гл. Продвязала 37 см от наборного края, после этого с обеих сторон закрыла по 7 п., а затем еще 5x1 п. в каждом лиц. р. На спицах осталось 97 п. Продолжила вязание от проймы примерно 19 см до линии плеча и закрыла все п. сразу.

Перед

Набрала на спицы 121 п. и вязала 18 р. резинкой 1x1. Далее распределила п. след. образом: 1 кр., 27 п. изн. гл., 8 п. по схеме 3, 49 п. центральный рисунок по схеме 4, 8 п. по схеме 3, 27 п. изн. гл., 1 кр.

На высоте работы примерно 37 см закрыла п. для пройм как на спинке. На спицах осталось 97 п. На высоте 12 см от начала проймы сформировала вырез горловины, закрыв для этого центральные 37 п. Продолжила вя-

зание плеч отдельно друг от друга. Для закругления горловины дополнительно с обеих сторон выреза закрыла 5x1 п. В итоге на горловину закрыла 47 п., на плечи осталось по 25 п. Довязала до высоты примерно 19-20 см от начала проймы и закрыла все п. сразу.

Рукава

Набрала на спицы 55 п. и вязала 18 р. резинкой 1x1 (примерно 5 см). Далее на центральных 13 п. вывязывала рисунок для рукава со-

гласно схеме 5. Закончив узор, перешла на изн. гл. Для расширения рукава после резинки одновременно с обеих сторон прибавляла 12x1 п. через 3 см. У проймы получилось 79 п. Формируя головку рукава, закрыла одновременно с обеих сторон 1x6 п., 1x5 п., 1x4 п., 1x3 п., 2x2 п., 1x3 п., 1x4 п., 1x5 п. и последние 11 п. закрыла все сразу. Второй рукав связала аналогично.

Сборка

Сшила плечевые и боковые швы. Втачала рукава. Отпарила швы и горловину.

Горловина

Набрала на круговые спицы 100 п. и провязала 5 круговых лиц. р., 1 р. изн. п. (для сгиба), 5 лиц. р. и закрыла все п. сразу. Приметала край с закрытыми п. к горловине. Отпарила планку. После этого постепенно распустила закрытые п. и прикettлевала их к горловине. Отпарила изделие.

Снуд

Набрала на спицы 50 п. и распределила след. образом: 1 кр., 4 п. по схеме 6, 8 п. по схеме 3, 8 п. по схеме 6, 8 п. по схеме 3, 8 п. по схеме 6, 8 п. по схеме 3, 4 п. по схеме 6, 1 кр. Провязала на высоту примерно 130 см и закрыла все п. сразу. Сшила начальный и последний р.

Рита Кожан,
п. Дубовое Белгородской обл.
Фото автора

ЖДЕМ писем

Дорогие мастерицы! Уверены, вы наверняка уже подготовились к весне, обновив свой гардероб красивыми вещичками! Поделитесь описанием и фото ваших изделий с нашими читателями. Авторы опубликованных работ получат денежное вознаграждение! Адрес и перечень данных — на стр. 22.

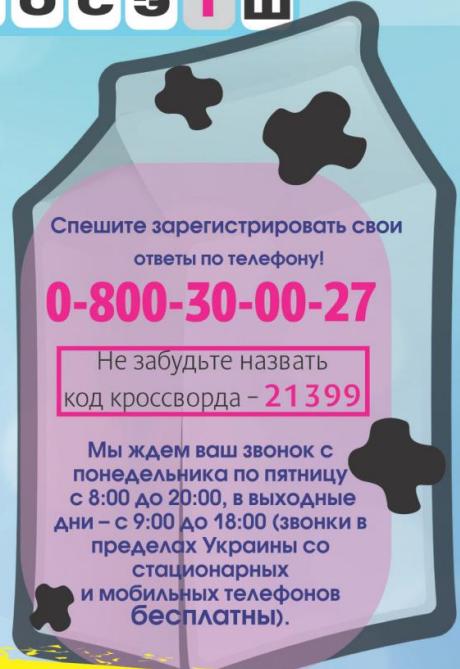
Призовой кроссворд 50 x 75!

50 призеров получат по 75 гривен на мобильный телефон за верные ответы.*

Найдите и впишите еще 9 названий продуктов, произведенных из молока.



1. Йогурт
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



*Акция проводится с 01.03.2018 по 10.04.2018 года. Победители Акции определяются с помощью программы – генератора случайных чисел. Мобильные счета победителей будут пополнены до 15.04.2018 года. Отвечая на эту акцию, клиент дает согласие на дальнейшее использование компанией и партнерами его персональной информации, такое согласие можно отозвать в любой момент. Телефон для справок: 0 (800) 30-00-27 (бесплатно). Только для совершеннолетних.

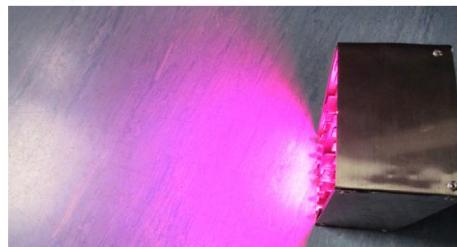
© ООО «Перший Індекс», 02300, г. Киев, а / я 10

Светильник для рассады

Выращивание рассады дома — ежегодная, знакомая каждому дачнику и садоводу процедура. Перед посадкой в открытый грунт семена должны прорасти и окрепнуть в благоприятных условиях, создать которые мне помогает мощный светильник собственного изготовления.

Понадобилось: 4 радиатора размером 8x5 см • 12 светодиодов полного растительного спектра 445 нм мощностью 3 Вт каждый • 4 панели d 32 мм для крепления диодов • блок питания на 24 В.

К панелям припаял по три светодиода и закрепил каждую на радиаторе по центру термопистолетом (**фото 1**). Болтиками M6 соединил между со-



бой радиаторы. По размеру получившейся конструкции изготовил из нержавеющей жести толщиной 2 мм раму и закрепил в ней готовый элемент (**фото 2**).

Каждую пару светоэлементов соединил параллельно и подключил их последовательно к блоку питания. Готовую конструкцию размером 16x10 см

можно устанавливать в удобном для вас месте: разместить с любой стороны лотка с рассадой или подвесить над ней. Если ящиков с семенами много, можно собрать несколько таких светильников и установить отдельно для каждого контейнера.

Юрий Афанасьев, Эстония.

Фото автора

Сила тока под контролем!

После реконструкции электросети и установки новой трансформаторной подстанции напряжение тока в квартире периодически увеличивалось до 230 В. Чтобы защитить электробытовые приборы от перегрева, смастерил компактный беспроводной регулятор, через который подключаю домашнюю технику.

На небольшом куске фанеры (размер зависит от габаритов используемых деталей) толщиной 6 мм шу-

рупами закрепил розетку и блок питания с адаптером. Разобрал корпус последнего и смонтировал в нем



по схеме (**см. рис на стр. 11**) устройство регулятора, вывел провода и подсоединил их к контактам розетки (**см. фото внизу**). Собрал

Важно!

Мощность нагрузки регулятора не более 150 Вт. Подключать трансформаторы и электромоторы нельзя, так как прибор может перегореть.

корпус в обратном порядке. Через устройство подключая мощные бытовые приборы: дисковый электрочайник, обогреватель и электроинструменты. Если через стабилизатор включить в сеть торшер или настольную лампу, их можно использовать вместо ночника, плавно регулируя уровень света. Особенность регулятора в том, что, если нет нагрузки (перепадов напряжения), схема для работы не потребляет энергии — значит, нет нагрева.

Николай Мартыненко,

г. Житомир.

Фото автора

Какой регулятор лучше?

Стабилизаторы напряжения способны защитить технику от поломки, а также обеспечить экономию электропитания. Существует несколько типов таких приборов. Какой лучше выбрать, расскажет инженер-электрик Сергей Аристов из Шклова.

Электромеханические

Такие стабилизаторы работают исправно весь срок гарантии. Но из-за частых скачков электричества может выйти из строя механический привод щитка. Они компак-

тны, принимают любой тип нагрузки и имеют высокий коэффициент полезного действия — 99%.

Симисторные

Самые долговечные стабилизаторы. Их работа не

зависит от нагрузки сети и совершенно беззвучна, что очень удобно при эксплуатации.

Релейные

Связь между обмотками проходит с помощью ме-

ханического реле. Это один из главных недостатков таких стабилизаторов. Чем больше нагрузка на сеть, тем хуже они работают. Поэтому такие приборы стоит покупать с запасом.

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

Врезаем замок

Определить место в косяке двери для гнезда под ригель замка — непростая задача. Нанести точную разметку для аккуратного паза мне помогает листок бумаги.

Вырезаю из бумаги прямоугольник, по площади равный торцу ригеля. Одну сторону бумажной заготовки смачиваю водой и точно прикладываю к торцу детали замка (**см. рис. на стр. 13**). Другую сторону (лицевую) смазываю kleem PVA. Закрываю дверь и поворотом ключа прижимаю ригель к косяку двери. Бумажный прямоугольник приклеивается к коробке, обозначив точное место для паза. Обвожу накладку по контуру и удаляю ее. Аккуратно вырезаю отверстие нужной глубины и прикручиваю металлическую накладку.

Михаил Трофимов,
г. Павлодар.
Фото автора



Схемы см.
на стр. 13

Если двери зашатались

В новой квартире после усадки дома одна из коробок межкомнатных дверей стала шататься. Попробовал заменить саморезы на более длинные, но это не помогло. Портить наличник сверлением новых отверстий не хотелось. Обратился за советом к знакомому и он предложил подходящий вариант.



Выкрутил старые саморезы. Каждое отверстие (у меня их шесть) увеличил в диаметре на 4 мм. Вырезал шесть цилиндрических деревянных шкантов нужной длины и диаметра. Из стальной проволоки d 3 мм нарубил 6 заготовок такой же длины. Шканты запресовал в отверстия заподлицо. Металлические заготовки заточил с одной стороны и забил их по центру

вставок (**см. рис. на стр. 13**). Подобрал металлический пруток подходящего диаметра, приложил его ко вбитым шкантам и, слегка постукивая по проставке, утопил их в наличнике на 2 мм. Замазал впадины смесью kleя PVA и опилок и после высыхания закрасил их в тон дверной коробки.

Алексей Парамонов,
г. Тверь. Фото автора

Совет редакции

Работа над ошибками



Установить дверную коробку решил самостоятельно, не прибегая к помощи специалиста. Но, выполняя работы, ненадежно ее зафиксировал и запенил щели. Расширяясь и застывая, пена выгнула вертикальные балки рамы и дверь перестала закрываться. Чтобы исправить перекосы, нужно было выставить по уровню коробку заново, но мешала пена. Попробовал вырезать ее ножом — очень неудобно и долго, кроме того, пена крошится и вываливается кусочками. Воспользовался обычной ножковкой по дереву. Выпилил пену в выступающих местах, выставил коробку, тщательно зафиксировал ее клиньями и дюбелями и снова запенил. Проблема исчезла.

Фёдор Краснопольский, корреспондент

Схемы см.
на стр. 13

ремонт **хозяину** **ДС**

А Я делаю так!

Подложка для завесы

Со временем дверь между прихожей и верандой перекосилась, провисла под собственным весом, и стала неплотно закрываться. Чтобы не портить коробку и не срезать косяк и порог, применил маленькую хитрость.

У меня дверь крепится на трех завесах, ремонт начал с верхней, заменив в ней со стороны дверной рамы старые шурупы на более длинные саморезы (**фото 1**). У средней петли одну часть открутил от косяка, в выемке на коробке зафиксировал две пластиковые прокладки (**фото 2**) (можно использовать паронит или плотный картон) и прикрутил завесу обратно, но не плотно. То же самое проделал с нижней петлей. Уровнем проверил вертикальность двери и окончательно за крутил саморезы.



Сергей Мелешко,
г. Тюмень.
Фото автора

Тепличная вентиляция

В прошлом году на участке установил теплицу из поликарбоната. В жаркие летние дни ее обязательно нужно проветривать. На даче я бываю только в выходные, поэтому пришлось установить на основную дверь парника простую автоматическую систему циркуляции воздуха.



Понадобилось: трехлитровая банка
• ПЭТ-бутылка объемом 0,5 л • тонкая металлическая трубка • резиновый шланг.

Изготовление

Герметично закатал банку металлической крышкой. Просверлил в последней отверстие по центру, вставил в него металлическую трубочку и зафиксировал ее по кругу термопистолетом (можно запаять) (**фото 1**).

На заметку

Шланг и трубка в емкостях должны во время эксплуатации постоянно находиться в воде, чтобы не образовалась воздушная пробка.



В крышке ПЭТ-бутылки вырезал отверстие по диаметру шланга. Один конец патрубка нанизал на металлическую трубочку, а второй через крышки опустил до упора в пластиковую емкость. Система автопроветривания готова!

Принцип работы

В двери теплицы вырезал форточку. Выпиленный кусок закрепил в проеме на металлическом стержне так, чтобы пластик свободно вращался вокруг удерживающей оси.

Бутылку прикрепил к верхней части вставки форточки и налил в нее воду, чтобы окошко оставалось в закрытом положении. Банку (строго вровень с бутылкой) зафиксировал внутри теплицы на раме двери

Важно!
Пластиковую емкость нужно подбирать так, чтобы наполненная водой, она удерживала «шторку» форточки строго в горизонтальном положении. Если такой под рукой нет, на противоположной стороне шторки можно закрепить противовес.

ногого проема и до половины наполнил водой.

Когда температура в теплице поднимается, происходит расширение воздуха в банке — вода по трубке начинает перетекать в бутылку. Состояние равновесия нарушается, и форточка открывается (**фото 2**). С наступлением ночи и понижением температуры происходит обратный процесс и форточка возвращается в исходное положение.

Кстати

Вода имеет свойство испаряться, поэтому банку необходимо периодически пополнять.

Владимир Легостаев, г. Москва.

Фото автора

* На фото автор демонстрирует принцип работы на снятой двери теплицы.

Исправляем недостатки

Перед началом дачного сезона обнаружил, что старенький парник совсем не пригоден для посадки рассады. Пришлось второпях купить рыночный вариант. В процессе эксплуатации выявил множество недостатков конструкции. Недолго думая, устранил их своими силами.

В первую очередь пришлось дополнить теплицу сварным опорным контуром из стальной трубы сечением 20x40 мм.

Нарезал заготовки нужной длины и сварил раму размером 3x4 м. По углам установил четыре стальных скобы-ручки (**фото 1**) для удобства переноски. В углах усилил каркас диагональными тягами из тонкой круглой трубы (**фото 2**). На дверях заменил форточные защелки на шпингалеты и прикрутил ручки. В форточках закрепил от-



кидные тяги-фиксаторы (**фото 3**).

Готовую теплицу установил на обрезки старых досок и прикрепил ее за переносные ручки к земле арматурными штырями (**см. фото 1**).

Надеюсь мои небольшие советы помогут дачникам, столкнувшимся с похожими проблемами.

Анатолий Матвеичук,
г. Заводоуковск.
Фото автора





1



2



3



4

Железная жаровня 3 в 1

ПРОШЛОЙ ВЕСНОЙ ЗНАКОМЫЙ ПОПРОСИЛ СМАСТЕРИТЬ ДЛЯ НЕГО МАНГАЛ. ИМЕЯ НЕМАЛЫЙ ОПЫТ В ЭТОМ ДЕЛЕ, РЕШИЛ ВЫРУЧИТЬ ТОВАРИЩА И СВАРИЛ ДЛЯ НЕГО УНИВЕРСАЛЬНУЮ КОНСТРУКЦИЮ. НА НЕЙ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ПОЖАРИТЬ ШАШЛЫК ИЛИ БАРБЕКЮ, НО И СКОПТИТЬ МЯСО, А ТАКЖЕ ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЕЙШИЙ ПЛОВ.

■ Из листового металла толщиной 3 мм вырезал болгаркой все детали конструкции. Сварил прямоугольное основание мангала размером 150x45x20 см (длина, ширина, высота) вместе с печью для казана (**фото 1**) размером 45x45x50 см. В дне последней вырезал отверстие для тяги (**фото 2**), а к стенкам приварил два уровня реек (на них устанавливаю поддон для углей) (**фото 3**).

■ Корыто мангала разделил металлическими вставками на две секции, отступив от dna 100 мм вверх, по всей длине короба к стенкам приварил опорные рейки из квадрата сечением 10x10 мм (**фото 4**) и разместил на них съемные вставки (поддоны) (**фото 5**).

■ Отдельно собрал шкаф для копчения, установил на него дверцу и дополнил накладками из декоративной полосы (**фото 6**) (можно изготовить самостоятельно или заказать в кузнечной мастерской). Сверху установил трубу с заслонкой для регулировки тяги. Загрунтовал и покрасил короб термостойким покрытием.

■ К одному борту мангала, используя



Схемы см.
на стр. 13

петли, прикрепил полуциркульные крышки (**фото 7**), которые изготовил из металлической трубы d 45 см.

■ Из профильной трубы сечением

60x40 мм сварил опорный каркас-навес для мангала. Зафиксировал на нем основание с печью, приварил к нему коптильню. Мангаль оформил декоративными накладками и покрасил все (основание, печь и каркас) термостойким покрытием. Смастерили решетку для приготовления барбекю.

■ По размеру печи изготовил съемную подставку с отверстием для установки казана, а к дну подсоединил воздушную турбину (**фото 8**) для раздува горячего воздуха по всей конструкции. При ее включении можно одновременно использовать коптильню, мангаль и печь (но все крышки и дверцы должны быть плотно закрыты).

■ Для более удобного и быстрого приготовления шашлыка можно изготовить (**см. рис. на стр. 13**) и установить на мангаль механический шестеренчатый редуктор с электроприводом для автоматического вращения шампуров (**фото 9**).

Александр Мамонов,
г. Шахты Ростовской обл.

Фото автора



5



6



7



8



9

В следующем номере



Дамский столик

доступны пластинки с оригинальными советами от читатели

- Если любимая вещь стала мала, не нужно огорчаться. Из нашей рубрики Школа рукоделия вы узнаете, как увеличить размер женской блузы, одновременно ее украсив.
- Расписные, бисерные и вязаные пасхальные яйца, пестрые цыплята-тайники, салфетка с кармашками, стильный топиарий — о том, как изготовить такие аксессуары к празднику Светлой Пасхи, расскажут наши авторы.
- Смастери компактный генератор, вы всегда сможете зарядить свой телефон или планшет даже там, где нет электропитания.
- Специальный станок — рейсмус позволяет изготавливать несколько деревянных деталей одного размера. Чтобы не тратиться на его покупку, Владимир Легостаев усовершенствовал электрорубанок.
- Для изготовления газонокосилки понадобится электродвигатель, несколько металлических труб, кусок фанеры и четыре колеса. Как собрать все воедино, узнаете в номере.

ДЕЛАЕМ САМИ № 5 (331)

6 марта 2018 г.
Выходит 2 раза в месяц
Учредитель и издатель —
ООО «Издательский дом «Толока»

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК

Редактор

Наталья АРИСТОВА

Тел. +380 442200768, +380 442282386

Юридический адрес

редакция и издатель:

01015, г. Киев, ул. Старонаводницкая, 4-Б,
офис 131

Адрес для писем:

ООО «Издательский дом «Толока»

01001, г. Киев, 265-B

e-mail: ds@toloka.com

Свидетельство о регистрации
в Министерстве юстиции Украины
КВ № 12457-1341ПР от 4.04.2007 г.

Тираж 12 300 экз.

Номер заказа изготовителя
издательской продукции: 0535705

Изготовитель печатной продукции:
ГИ «Пресса Украины» 03047, г. Киев,
пр. Победы, д. 50
Цена свободная.

По вопросам реализации изданий обращаться:

+380 44 220 0768, 220 0767

e-mail: opt@toloka.com

Отдел рекламы в Киеве:

+380 44 220-07-68,

+380 44 228-23-86

e-mail: reklama_ua@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

+380 44 220 07 69

Уважаемые читатели! Предлагаем вам оформить подписку на издание «Делаем сами!». В каталоге изданий Украины подлинный индекс 01105 — ежемесячный, 89913 — полугодовой экономичный. Подпись можно оформить с любого места в ближайшем почтовом отделении.

На обложке: Александра Неплюев, г. Могилев
Фото Ирины Савосиной

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Мнение редакции может не совпадать с мнениями авторов. Все права принадлежат ООО «Издательский дом «Толока».

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения издателя. Редакция имеет право опубликовывать любые присланые в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы. Факт перепечатки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

Согласно украинскому законодательству, гонорар вы сможете получать только при указании почтового адреса с индексом, даты рождения; наличием кофии 1-й и 2-й страниц паспорта, а также справки о присвоении идентификационного номера. Желательно указывать контактный телефон.

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

Быстроубираемые веревки

На высоко закрепленных веревках вешать белье не совсем удобно, приходится использовать табурет, а если зафиксировать их низко — будут мешать. Выход из ситуации подсказал знакомый, его идеей охотно поделился с вами.

Из металлической нержавеющей трубы d 20 мм (можно использовать полипропиленовую) изготовил две перекладины в виде скобы, длиной по 80 см. На каждую нанизал одинаковое количество колец (нарезал с такой же трубы, но большего диаметра). Из листа нержавеющей стали вырезал четыре декоративные накладки, просверлил в них по два отверстия и приварил пластинки к торцам перекладин (труб). Прикрепил детали к противоположным стенам балкона на одном уровне. В каждом кольце зафиксировал по одному кар-



бину и соединил их веревками. Когда веревки не нужны, отщелкиваю карabinы с одной перекладины или просто сдвигаю их в сторону оконной рамы.

Александр Марченко, г. Могилев.
Foto автора

А Я делаю так!

Сушилка-конструктор

Обычно для сушки полотенец используют зигзагообразную трубу в ванной комнате, но ее не всегда хватает. Смастерили вместительную конструкцию, которую можно устанавливать в любом удобном месте, а при необходимости ее легко собрать и спрятать в кладовой.

Из бруса сечением 5x5 см нарезал четыре заготовки — две длиной по 100 см и две длиной по 50 см. Две большие заготовки по краям соединил между собой деревянными черенками длиной 60 см и d 2,5 см. К одной из квадратных перекладин, отступив от торцов по



20 см, прикрепил саморезами короткие бруски — это ножки. В верхнем бруске на боковой грани насверлил несколько глухих отверстий d 2 см и глубиной 3 см и вставил в них деревянные штыри длиной 40 см. Для надежности место соединения можно промазать kleem по дереву. На грани со штырями дополнительно просверлил два отверстия на уровне соединительных черенков, чтобы конструкцию можно было складывать для хранения. На такой подставке помимо полотенец удобно сушить обувь.

Василий Покрачко,
д. Красная Беларусь Могилевской обл.
Foto автора

Предоставление автором его персональных данных в редакцию ООО «Издательский дом «Толока» означает его добровольное согласие на их обработку с целью получения и учета авторского вознаграждения за авторские произведения. (Закон Украины «О защите персональных данных» от 01.06.2010 г. №2297-VI).

! Следующий номер выйдет
20 марта 2018 г.

Сегодня также вышли издания:

«Цветок», «Домашние цветы»,
«Секреты исцеления», «Святы»,
«Народный доктор», «Садовод и огородник», «Секреты кулинарии»,
«Золотые рецепты наших читателей»,
«Наша кухня», «Святы», «Заготовки»,
«Психология и Я», «Суперсовет»,
«Суперкулинария», «Супердача»,
«Суперсовет. Мое здоровье»

Ажурная перегородка

ВО ВРЕМЯ РЕМОНТА В ОБЩЕСТВЕННОЙ СТОЛОВОЙ РАЗОБРАЛИ ПАННО ИЗ РЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ И ВЫБРОСИЛИ ИХ НА УЛИЦУ. А Я КАК РАЗ ПЛАНИРОВАЛ РАЗГРАНИЧИТЬ КУХНЮ НА РАБОЧУЮ И ОБЕДЕННУЮ ЗОНЫ. НАЙДЕННЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ ДЕТАЛИ ПОМОГЛИ ВОПЛОТИТЬ МОИ ЗАДУМКИ.



1. Закрепил к потолку резной карниз, выпиленный из доски толщиной 15 мм. Установил поперечные вертикальные балки от него до пола, фиксируя их саморезами и гвоздями.

2. Очистил заготовки от старого покрытия. Зашкурил наждачной бумагой. Покрыл морилкой и лаком. Разложил на полу в композицию и наметил карандашом отверстия для последующих

соединений. Просверлил их дрелью.

3. Старые сварочные электроды очистил от специального покрытия до металлического стержня. Соединил с их помощью деревянные заготовки, фиксируя kleem Момент (**фото 1**).

4. В крайнюю из секций установил получившееся панно. Вторую секцию оставил для прохода, подвесив сверху часы на цепи. В двух следующих установил функциональные открытые полочки для хранения кухонных мелочей, нижние проемы закрыл стеклом.

5. С другой стороны перегородки смастерили угловую навесную полочку для посуды (**фото 2**): выпилил заготовки боковин, полочек и бортики. Зашкурил наждачкой. Собрал с помощью гвоздей и саморезов. Покрасил морилкой и лаком.



Владимир Гусев,
г. Быхов.

Фото Ирины Савосиной

Кресло-качалка

Такая мебель ассоциируется с теплым пледом, горячим чаем и интересной книгой. И хотя его нельзя назвать предметом первой необходимости, кресло-качалка станет прекрасным дополнением интерьера дома. А свое я смастерила, взяв некоторые элементы от старого бабушкиного стульчика с подлокотниками.



■ Нарисовала эскиз на бумаге. Вырезала бумажные шаблоны деталей в реальном размере, учитывая при этом изгиб подлокотников от старого креслица и ширину его сидушки. Перенесла рисунок на лист фанеры толщиной 20 мм.

■ Ручным электролобзиком с пилочкой для фигурной резьбы «T119ВО» выпилила заготовки. Зачистила каждую наждачной бумагой. Собрала все детали на мебельные болты. Зафиксировала саморезами по дереву



подлокотники. Перед покраской места креплений скрыла мебельной шпаклевкой. Высушила и зашкурила.

■ Из доски толщиной 15 мм инструментами для резьбы по дереву вырезала наладные детали. Зафиксировала их kleem Момент (**см. фото**).

■ После сборки покрыла поверхность кресла белой акриловой краской в три слоя с промежуточной пропущкой, а накладные элементы и торцы — золотой, на водной основе.

■ Старые сидушку и спинку обтянула куском поролона и обшила новой обивочной тканью. Приклеила к конструкции.

Светлана Долгополова,
г. Новороссийск.
Фото автора

На заметку

Вместо накладок можно нарисовать рисунок через трафарет или использовать пластиковые молдинги.

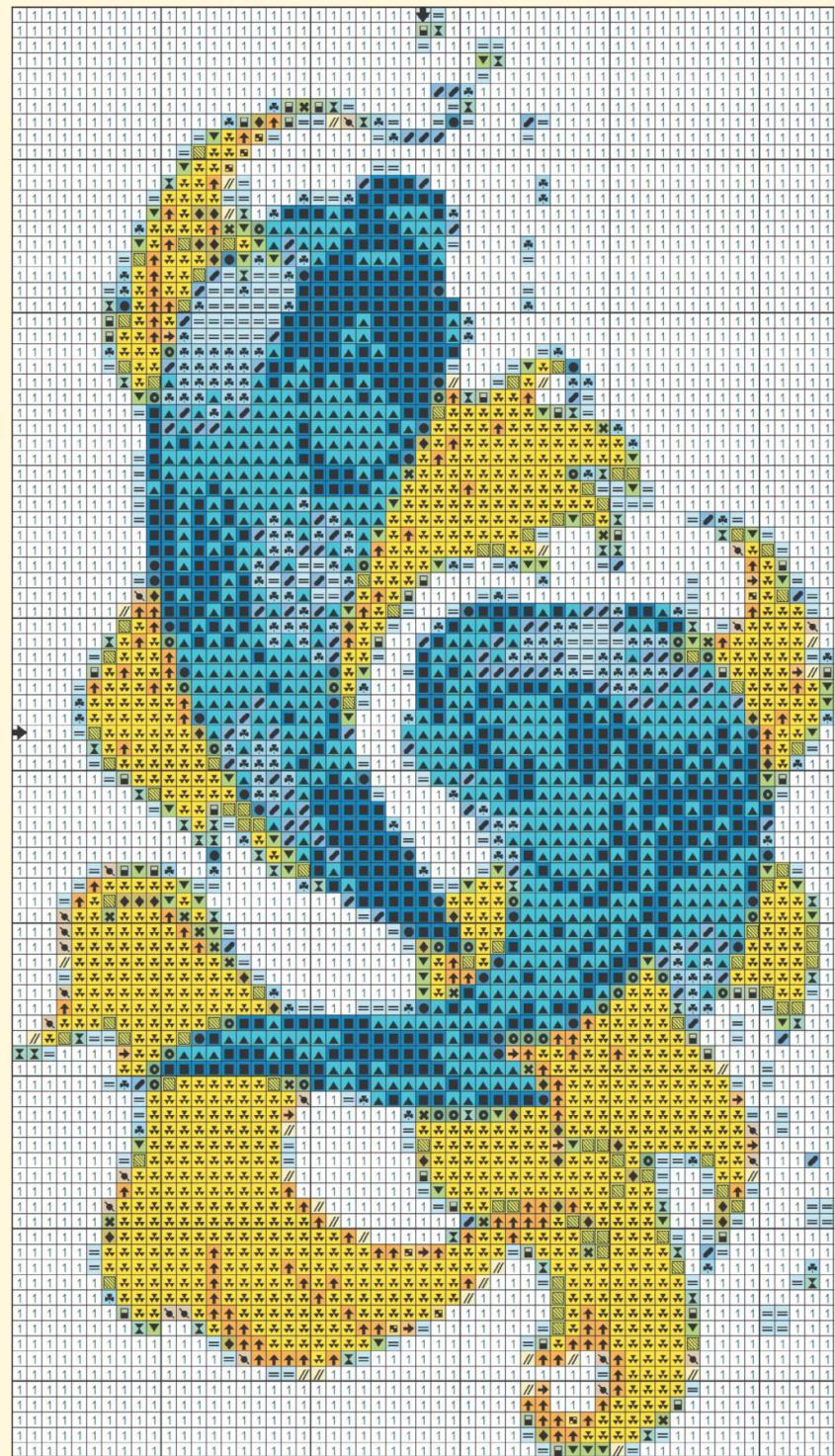
Мой знак Зодиака — Рыбы*

Продолжая серию 12 астрологических знаков Зодиака, предлагаю вышить такую миниатюру для рожденных под знаком Рыбы (начало в «ДС» № 1, 3).



Крест в две нити
GAMMA DMC

| | |
|------|-------|
| 3151 | 320 |
| 0008 | 471 |
| 0513 | 517 |
| 3055 | 518 |
| 3166 | 523 |
| 0207 | 704 |
| 010 | 733 |
| 0105 | 741 |
| 0005 | 799 |
| 3115 | 827 |
| 0042 | 973 |
| 3210 | 977 |
| 0086 | 995 |
| 0095 | 3047 |
| 3061 | 3817 |
| 3190 | 3821 |
| 0087 | 3845 |
| 0056 | 3864. |
| 0415 | B5200 |



* Знак зодиака **Рыбы** (рожденные с 20 февраля по 20 марта) — знак водной стихии, символизирующий конец зимы. Им управляет планета Нептун.

Антонина Авдеева,
г. Могилев.
Фото автора