

ШЬЕМ ✿ ВЯЖЕМ ✿ ВЫШИВАЕМ ✿ МАСТЕРИМ ✿ РЕМОНТИРУЕМ ✿ ОБУСТРАИВАЕМ

Толокта

делаем сами

№ 20 (449),
ОКТЯБРЬ
2019

16+

63246 ПРЕССА РОССИИ, 11197 ПОЧТА РОССИИ, 12660 КРЫМ ПОЧТА

7
полезных
схем

ПОДПИШИТЕСЬ
СЕГОДНЯ СРАЗУ
НА ВЕСЬ 2020 ГОД
С СУЩЕСТВЕННОЙ
СКИДКОЙ!
Индекс П8171
по каталогу
Почта России



Обереги
на здоровье и успех

► 12



Вышивка «Кот»



20 ► Школьный сарафан



Часы-автомобиль



22 ► Лестница-
чудесница

ISSN 1812-0733



ДОСТУПНЫЕ, ПРАКТИЧНЫЕ, ОРИГИНАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Здравствуйте, дорогие друзья! Октябрь в разгаре, и снова «Толока» празднует день рождения! Каждый новый год — определенная веха в жизни редакции, повод оглянуться назад и оценить пройденный путь. Казалось бы, не осталось тем, не вошедших в «Энциклопедию жизни Толоки», но ничто не стоит на месте — и в этом году наша дружная семья пополнилась новыми изданиями. Надеемся, вы уже познакомились с ними и успели оценить по достоинству и веселых интеллектуалов «Тетю Соню» и «Сваты. Сканворды», и мудрых советчиков «Живу с диабетом» и «Давление в норме 120/80». А для нас лучшим подарком остаются ваши письма, в которых вы делитесь своим бесценным опытом, задаете вопросы и вносите конструктивные предложения. Ну и, конечно же, подписавшись на наши журналы, вы выдаете всем работникам издательства огромный кредит доверия и стимул сделать издания еще разнообразнее, полезнее и интереснее! Не забывайте, подписька в самом разгаре! Оставайтесь с нами.

Наталья Аристова



Читайте в номере

Для дома

- | | | | |
|---------------------------|---|-----------------------------|----|
| Домашний кондиционер..... | 4 | Лестница-чудесница..... | 22 |
| Часы на колесах..... | 5 | Мышеловка в кладовку..... | 24 |
| Тыквенные гирлянды..... | 6 | Жили были котенок и щенок.. | 25 |

Хозяюшке

- | | | | |
|-----------------------------|----|-----------------------|----|
| Шапка и снуд..... | 14 | Осенний вернисаж..... | 28 |
| Комплект для первоклашки... | 19 | Летучая мышь..... | 29 |

Хозяину

- | | |
|-----------------------------|----|
| Лестница-чудесница..... | 22 |
| Мышеловка в кладовку..... | 24 |
| Жили были котенок и щенок.. | 25 |

Для души

- | | |
|-------------------|----|
| Летучая мышь..... | 29 |
|-------------------|----|

«Самоделкин зовет в гости» ПОДВОДИТ ИТОГИ!

Уважаемые читатели, сегодня мы рады сообщить об итогах конкурса

БЛАГОДАРИМ ВСЕХ, КТО
ПРИСЛАЛ В РЕДАКЦИЮ
СВОИ РАБОТЫ
И ФОТОГРАФИИ.

НАПОМИНАЕМ, ЧТО
В КАЖДОЙ НОМИНАЦИИ
ОПРЕДЕЛЕНО
ПО 3 ПОБЕДИТЕЛЯ.

ПОДАРОК ЗА 1-Е МЕСТО
— 1000 РУБ.,
2-Е МЕСТО — 700 РУБ.,
3-Е МЕСТО — 400 РУБ.

Имена победителей:

1. Дом, милый дом

■ **1-е место:** Надежда Северюхина, г. Лысьва Пермского края («Летние наряды», «Сумочка «Миллион разных роз», «Съемный воротник»).

■ **2-е место:** Владимир Осипов, г. Москва («Мебель из папье-маше»).

■ **3-е место:** Любовь Бених, г. Коряжма («Аптечка-органайзер»).



2. На все руки мастер

■ **1-е место:** Василенко Вячеслав Евгеньевич, г. Челябинск («Беседка с резным декором», «Установка ванны», «Тропический душ», «Обновляем крылечко»).

■ **2-е место:** Романов Сергей Алексеевич, д. Моховая Пермского края («Фундамент под печь», «Рама для установки топочной дверцы», «Зонт вытяжной — и для кухни, и для мастерской»).

■ **3-е место:** Дворников Владимир Алексеевич, п. Пионерский Свердловской обл. («Садовые помощники»).

ПОДАРКИ БУДУТ ВЫСЛАНЫ НЕ ПОЗДНЕЕ 5 НОЯБРЯ 2019 ГОДА

для дома **ДС**

Приятного чаепития

Однажды увидела интересную идею панно с фарфоровой кружкой и заварником. Захотела создать такое же украшение и для своей кухни, но при этом оставив чайный сервис невредимым. Вот тут мне пригодилось папье-маше.

- Приготовила массу папье-маше из яичных лотков, воды и ПВА. Ячейки из-под яиц порвала на мелкие кусочки и залила теплой водой (1 л воды на 1 лоток). Оставила на сутки. Слила воду, отжала массу и добавила клей до консистенции сметаны.
- Каркас кружек и чайника изгото- вила из пластиковых бутылок. Оклеила их массой и оставила сушиться на сутки. Нанесла еще один тонкий слой папье-маше, скрывая неровно- сти. Высушила и зачистила наждачной бумагой.
- Загрунтовала и покрыла заготовки белой акриловой краской. Приклеила яичную скорлупу. Губкой нанесла еще один слой краски.
- С верхнего слоя салфетки оторвала руками цветочные мотивы и при- kleila на чашку и чайник методом декупаж.
- Ободок кружки, ручки, носик и крышку заварника промазала ПВА и

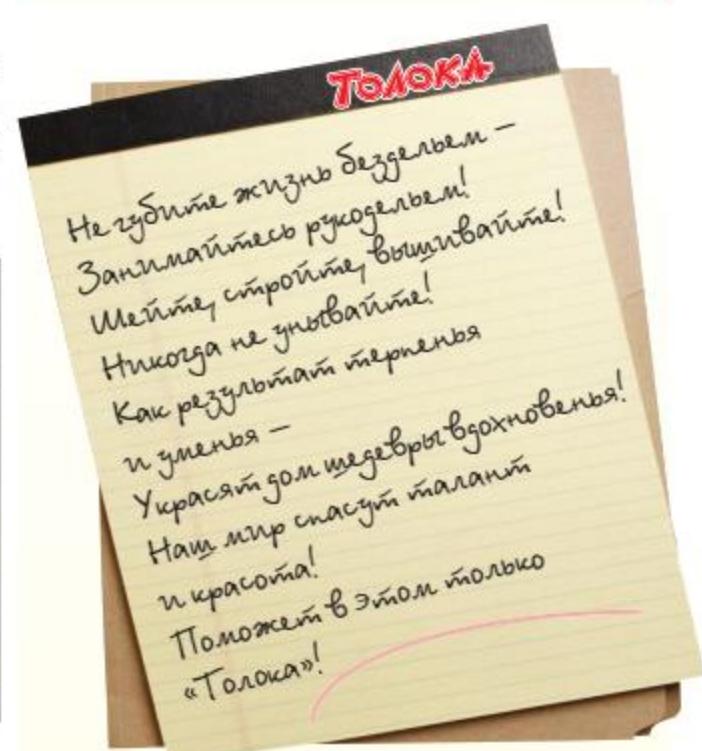


посыпала манкой. Высушила, излишки смакнула сухой кистью.

- Фанерную прямоугольную основу оклеила обоями. С тыльной стороны закрепила на саморезы петли для подвешивания. Термопистолетом зафиксировала получившийся сер- виз к основе. Маркером написала «Приятного чаепития».

Валентина Деулина,
с. Канаши.
Фото автора

**Внимание!
Только этой осенью!**



Избавляемся от засора быстро и легко!

Со временем в сливе для раковины или ванны скапливается много разного мусора и грязи, что приводит к засорам. Не спешите вызывать сантехника, лучше загляните в шкафчик со специями и приправами.

Понадобится: 200 г разрыхлителя для теста (можно со- ды) • 200 г соли • 150 мл уксуса.

- Смешиваем соль и разрыхли- тель. Аккуратно засыпаем смесь в слив.
- Немного подогреваем уксус и также заливаем его в слив. Далее произойдет химическая реакция — и средство начнет пениться.
- После чего заливаем горячую воду, чтобы промыть трубы. Гото- во! Теперь вода не застаивается.

Ирина Фаенко,
преподаватель химии МГМПТК,
г. Могилев.
Фото автора



ФОТО совет

Кстати

Данные ингредиенты очень хорошо растворяют любые за- грязнения и при этом совсем не портят трубы. К тому же та- кой метод устранения засора в раковине не требует много времени и специальных приспособлений.

**Подпишитесь
СЕГОДНЯ
сразу**

**НА ВЕСЬ 2020 ГОД,
С СУЩЕСТВЕННОЙ
СКИДКОЙ!**

ИНДЕКС П8171 ПО КАТАЛОГУ
ПОЧТА РОССИИ.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ,
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА,
НА САЙТЕ
TOLOKA24.RU
СО СКИДКОЙ 15%
ПО ПРОМОКОДУ
"2019"



Реклама



1



2



3



4



5

Домашний кондиционер

В школе моего сына ежегодно проводят конференцию под названием «Первый шаг в науку», и он всегда принимает в ней участие. В этот раз мы вместе решили смастерить кондиционер. За эту работу получили гран-при! Сын остался доволен, а в доме появилась полезная вещь.

1. Из фанеры толщиной 5 мм вырезали необходимые заготовки. Для стенок — две детали 250x470 мм и 250x370 мм. Для дна — прямоугольник 468x368 мм. Из них собрали короб (**фото 1**).

2. Изнутри монтажным акриловым клеем зафиксировали на стенках пенопласт толщиной 30 мм (**фото 2**). Поверх него приклеили фольгированную подложку толщиной 2 мм.

3. Верхние кромки короба обшили деревянными планками толщиной 8 мм, прибив их маленькими гвоздиками (**фото 3**). Снаружи ящик оклеили серебряным (глиттерным) фоамираном и покрыли двойным слоем акрилового лака.

4. По размеру короба подобрали прозрачную пластиковую крышку от контейнера для продуктов. В ней выреза-



ли два отверстия d 120 мм. На одной стороне закрепили ламинат толщиной 8 мм и оклеили его фоамираном (**фото 4**). Обратную сторону крышки закрыли фольгированной подложкой. **5.** Саморезами зафиксировали на крышке два кулера 120x120 мм и вырезали еще одно отверстие d 50 мм под установку трубы для выхода охлажденного воздуха.

6. Термопистолетом зафиксировали в отверстии трубу с отводом, рядом установили блок с клавишой включения (**фото 5**).

7. В дне пластикового контейнера (от которого использовали крышку) просверлили несколько отверстий d 10 мм и одно d 50 мм (под трубу) — получилась площадка для укладки бутылок со льдом (**фото 6**). Контейнер поместили внутрь короба (его бортики размещаются на кромках ящика и не дают провалиться вниз) и накрыли крышкой. Кондиционер готов.

8. Перед включением укладываем в контейнер бутылки со льдом и закрываем крышку. Включаем вентиляторы — они выдувают холодный воздух в трубу, а когда под действием комнатной температуры образуется конденсат, воздух дополнительно увлажняется.

Александр Агеевец, г. Брест.

На фото автора — Дмитрий Агеевец, учащийся 5 «Б» класса Брестской гимназии №1

Охладиться, но не простудиться

Многие устанавливают в своих домах кондиционеры. Но если не соблюдать правила эксплуатации и меры предосторожности, эти приборы не только не принесут пользы, но и могут стать причиной простудных заболеваний (насморк, ОРЗ, ангина, кашель).

1. Оптимальный температурный режим — не ниже 22 градусов.
2. Во время работы кондиционера не должно быть сквозняков, двери и окна следует закрыть.
3. Так как система охлаждения сушит воздух, необходимо выходить подышать на улицу или проветривать помещение.

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

Важно!

Настраивая систему охлаждения, помните, перепад температур между улицей и помещением не должен превышать 8 градусов. Опаснее всего находиться в помещении с кондиционером детям, людям с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями.

4. Не рекомендуется оставлять кондиционер включенным во время сна, лучше предварительно охладить комнату до оптимальной температуры.
5. Своевременно меняйте фильтры в устройстве, так как в них накапливаются болезнетворные бактерии и пыль.

Сергей Фаустов, врач-педиатр, г. Могилев

Часы на колесах

В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ЗАНИМАЮСЬ РЕЗЬБОЙ ПО ДЕРЕВУ. НЕДАВНО УВЛЕКСЯ РЕТРО-АВТОМОБИЛЯМИ И СТАЛ СОБИРАТЬ ИХ УМЕНЬШЕННЫЕ КОПИИ. РЕШИЛ ПОПОЛНИТЬ КОЛЛЕКЦИЮ НАСТОЛЬНЫМИ ЧАСАМИ НА КОЛЕСАХ.

Основа

Нарисовал эскизы деталей и схему сборки (**см. рис. 1, 2 на стр. 18**). Из бруска вырезал овальный корпус часов размером 260x100x30 мм. В нем по центру выпилил сквозное квадратное отверстие для часового механизма и еще одно прямоугольное глухое — для батареек, от которых будут питаны фары.

Циферблат

Из латунной трубочки d 6 мм согнул овал размером 180x82 мм для циферблата в виде радиаторной решетки. В трубке сверху и снизу просверлил отверстия и продел в них прутья из велосипедных спиц. К готовой решетке припаял цифры 12, 3, 6 и 9. Прежде

чем прикрепить циферблат к корпусу, из пластмассовой полоски толщиной 2 мм вырезал овальную подложку, затем прикрутил оба элемента (циферблат и подложку) болтиками.

Элементы декора

В латунной трубке d 8 мм по длине выполнил прорезь, согнул заготовку дугой — получилась окантовка ветрового стекла (его вырезал из пластика и вставил в прорезь). Зеркала выпилил из латуни, отшлифовал и припаял к окантовке. Из алюминиевой проволоки скрутил руль. В корпусе по краям вырезал отверстия для фар и от них прорезал пазы к отсеку для батареек, чтобы можно было провести провода.



Из мебельных ручек изготавливали окантовку фар, стекла для них — из рифленого пластика от старого абажура. В качестве лампочек использовали светодиоды. Собрав алюминиевую проволоку фары, припаял к диодам скрутил руль. В корпусе по провода и зафиксировал готовые детали суперклеем. Из деревянного черенка пазы к отсеку для батареек, вырезал колеса d 75 мм и толщиной 30 мм. Прикрутил колеса.

Игорь Лашук, г. Гродно. Фото автора

5 МИФОВ О ХОЛЕСТЕРИНЕ!

КРУПНЕЙШАЯ АФЕРА ИЛИ ЧУМА 21 ВЕКА?!

Сегодня даже далекие от медицины люди могут рассказать о том, что такое холестерин и «с чем его едят». Однако, чтобы не навредить себе и своевременно позаботиться о здоровье, важно сначала разобраться в проблеме. Мы опровергнем пять мифов о коварном холестерине.

Миф №1. Холестерин – враг.

Мало кто знает, что, помимо «плохого», существует еще и «хороший» холестерин. Если о вреде первого наслышаны все, то о пользе второго — лишь единицы. «Хороший» холестерин — друг организма, потому что поддерживает множество жизненно важных процессов: обеспечивает прочность и эластичность клеточных мембран, выработку витамина D, гормонов и желчных кислот.

Миф №2. «Плохой» холестерин поступает с пищей.

Только 20-25% «плохого» холестерина мы получаем с пищей. Для ценителей жареной и жирной пищи процент может быть и выше. Остальное синтезируется в самом организме печенью.

Миф №3. Высокий уровень холестерина можно снизить диетой.

Частично. Корректировка меню поможет снизить уровень холестерина не более чем на 15%, что может быть недостаточно для достижения его нормальных показателей. Факторами, способствующими повышению холестерина, могут быть недостаток физической нагрузки, лишние килограммы, вредные привычки, сахарный диабет, наследственная предрасположенность, возраст после 45 лет и многие другие.

Миф №4. Чем ниже уровень холестерина, тем лучше.

Это работает только в отношении «плохого» холестерина, так как он способствует образованию атеросклеротических бляшек и жировой болезни печени. «Хороший» холестерин, наоборот, защищает сосуды от их образования.

Миф №5. Высокий уровень холестерина — удел людей с избыточным весом.

Чрезмерный синтез может быть обусловлен генетической предрасположенностью, которая передается по наследству. Также холестерин может повышаться от частых погрешностей в питании, которые могут быть и у стройных людей.

ДИБИКОР®

ХОЛЕСТЕРИН ПОД КОНТРОЛЕМ!



Для контроля над уровнем холестерина специалисты рекомендуют сбалансированное питание, занятия спортом и отказ от вредных привычек.

В помощь тем, кто страдает от повышенного уровня холестерина, российские учёные разработали лекарственный препарат Дибикор®. Препарат способствует снижению «плохого» холестерина в крови, помогает препятствовать отложению холестериновых бляшек на стенках сосудов, поддерживать работу сердца. Он также способствует повышению уровня «хорошего» холестерина — то, что нужно для защиты сердца и сосудов.

РУ - ЛП-000264

Подсвечник на Хеллоуин

УКРАШЕНИЕ ДОМА 31 ОКТЯБРЯ НА ДЕНЬ ВСЕХ СВЯТЫХ НЕ ОБХОДИТСЯ БЕЗ СВЕЧЕЙ И СИМВОЛИЧНОГО ФОНАРЯ-ДЖЕКА. Я РЕШИЛ СМАСТЕРИТЬ ЕГО НЕ ИЗ ТЫКВЫ, А ИЗ ОСТАТКОВ ДРЕВЕСИНЫ.

Корпус фонаря вырезал из доски (можно из фанеры). На заготовке лицевой стороны нарисовал и выпилил лобзиком элементы рожицы. Края обработал наждачкой. Собрал корпус с помощью столярного клея ПВА. Дно и крышку вырезал отдельно. На верху у крышки закрепил кусок ветки. Покрасил детали в белый цвет, затем немного прошелся наждачкой, придав состаренный вид (**фото 1**). Внутри расположил свечку-таблетку (можно свечу на батарейках). К празднику готовы! С таким фонарем злые духи не страшны (**фото 2**)!

Александр Чачкин, г. Бийск Алтайского края. Фото автора



Тыквенные гирлянды

Украсить окно дома, в школе, садике или даже в офисе на Хеллоуин можно без особых хлопот и затрат. Мы использовали для этого всего лишь клей, цветную бумагу и ножницы. Получилось яркое украшение.

Распечатали и вырезали шаблоны тыквочек с рожицами символичного Джека. Обвели их по контуру на цветной оранжевой бумаге. Вырезали по две на одну подвеску, где каждая вторая деталь обведена в зеркальном отображении первой. Склейли заготовки между собой, вложив сверху кончик ленты для крепления к карнизу. Повесили гирлянды на разной высоте. Можно еще вырезать и склеить по аналогии паучков, ведьмочек и привидений.

Любовь Мороз, г. Мозырь. Фото автора

Как появился «Джек-фонарь»

На праздник Хеллоуин люди выставляют на окончики домов и витрины магазинов рожицы из пустотелых оранжевых тыкв, зажигают в них огоньки, отпугивая злых духов. С появлением такого светильника связана интересная история.

По ирландской легенде однажды в канун Дня Всех Святых к засидевшемуся в баре кузнецу Джеку по кличке Скупой явился дьявол и предложил мужчине забрать его душу в обмен на кружку эля. Чтобы Джек смог купить выпивку, дьяволу пришлось превратиться в монетку. Но кузнец положил ее в кошелек, где у него лежал серебряный крестик. Дьявол запросил пощады, и Джек выпустил его, выторговав десять лет спокойной жизни. Когда дьявол снова явился за душой кузнеца, тот в качестве последнего желания захотел съесть яблоко. Чтобы достать до яблоневой ветки, дьявол встал на плечи Джеку, а кузнец быстро нацарапал на коре дерева крест. Искусителю ничего не оставалось, как пообещать, что

ЭТО ИНТЕРЕСНО

не тронет Джека еще десять лет и не заберет никогда к себе его душу.

Когда Джек умер, Бог отказался поселить его в раю. На пороге преисподней кузнеца встретил дьявол и сказал, что в силу обещания не может забрать душу к себе, посоветовав отправляться туда, откуда пришел. Вокруг была тьма... Кузнец попросил огня — дьявол выдал тлеющий уголек и отправил бедолагу скитаться по свету. С собой у ирландца оказалась репа. Вырезав в ней середину, он вставил туда уголек и двинулся в свое вечное странствие... Джек-фонарь до сих пор бродит по земле в ожидании Страшного суда и является символом проклятой души...

Раньше в Ирландии страшные рожицы, в которых зажигали свечи на Хеллоуин, вырезали в репе, в других странах — в свекле. Когда праздник пришел в Америку, самым подходящим материалом для изготовления «Джека-фонаря» оказалась тыква.

Алина Авдеева, корреспондент



Уютная лежанка

Ни одна кошка или собака не пройдет мимо удобной мягкой лежанки. Сшить такую подушечку можно быстро и просто!

Схемы см.
на стр. 15



Понадобится: х/б ткань

- 2-х цветов • ножницы**
- мелок • английские булавки • наполнитель**
- шнур.**

Размер лежанки зависит от размера домашнего питомца.

1. Выкроила 2 круглые детали согласно **схеме на стр. 15**.

2. Прошила на машинке строчку по наметке первого круга, оставив небольшое отверстие для набивки. Затем простегала все 16 секторов. Начало и конец шва обязательно закрепляла.

3. Заполнила дно лежанки синтепоном. Распределила его равномерно. Зашила

оставленный ранее отрезок **(фото 1)**.

4. Набила наполнителем сектора, закрепила булавками и прошила по контуру второй окружности **(фото 2)**.

5. Для кулиски подвернула оставшуюся ткань с каждой стороны до шва вовнутрь и прошила по периметру, отступив 1,5 см от края **(фото 3)**. Оставила отверстие для шнурка, который продела с помощью большой булавки, стянула до нужного размера, завязала и спрятала концы.

Лежанка готова **(фото 4, 5)**. Мой Рич доволен!

Елена Киришина,
г. Ульяновск. Фото автора

ЕСЛИ КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

«Земля уходит из под ног», – говорят те, у кого внезапно закружилась голова. И это нормально, если человек только что вышел с экстремального аттракциона или секунду назад лихо кружился в танце. Через пару минут все должно пройти.

После изматывающей напряженной работы тоже может беспокоить головокружение. Организм устал и отчаянно просит отдыха. Здоровый сон, прогулки на свежем воздухе и отсутствие волнений быстро приведут в норму.

Опасные головокружения

Если на фоне общего хорошего самочувствия появляются головокружение, шум в ушах – вам необходимо обратиться к врачу! Кроме того, что это сигнал о неполадках в организме, внезапные головокружения могут быть травмоопасны. Особенно по-

жилым людям трудно удержаться на ногах, если рядом не окажется опоры.

Как себя вести, если зашумело в ушах, все поплыло – присядьте. Еще лучше лечь на горизонтальную поверхность. Голову, шею и плечи уложите на подушку или свернутую одежду. Смотрите прямо перед собой, в опорную для взгляда точку. Снимите тесную одежду. Попросите открыть окно и положить вам на лоб смоченное в прохладной воде полотенце. Если головокружение регулярное, позаботьтесь о безопасности в своей квартире: мягкий ковер и минимум острых углов максимально помогут избежать серьезных травм.

Решить проблему изнутри

Часто головокружение и шум в ушах могут быть вызваны проблемами с кровоснабжением мозга. С возрастом сосуды могут терять эластичность, ухудшается кровоток.

Вследствие чего мозг недополучает кислород и страдает от нехватки питательных веществ.

В составе комплексной терапии вестибулярного головокружения и симптоматического лечения шума в ушах может быть рекомендована терапия на примере препарата Танакан (EGb761).

Препарат Танакан способствует нормализации мозгового кровообращения, обогащению мозга кислородом и глюкозой, усилинию обменных процессов в нервных клетках, нормализации тонуса артерий и вен.¹ Хотим добавить, что препарат Танакан применяется и в качестве симптоматической терапии когнитивных нарушений – улучшению функций внимания, памяти.



Ручка в бумажном корпусе



Вы когда-нибудь держали в руках шариковую ручку в корпусе из бумаги? Предлагаем создать дизайнерский аксессуар в технике бумагопластики.

Понадобится: крафт-бумага для упаковки • стержень шариковой ручки • карандаш • линейка • ножницы • клей ПВА.

1. На листе упаковочной бумаги (у нас — 30x60 см) чертим заготовки. Для этого от нижнего правого угла откладываем влево отрезок 7 см. На противоположной стороне от верхнего угла отмеряем длину стержня (у нас 14 см). Соединяем наметку линиями. Получаем высокие пирамиды с острым углом (**фото 1**).

2. Вырезаем заготовки, используем треугольник с основанием 14 см (**фото 2**).

3. Прикладываем стержень шариковой ручки к основанию фигуры и плотно начинаем закручивать, чтобы он не выпа-



дал. После одного-двух завитков наносим полоску клея, чтобы закрепить скрутку на начальном этапе (**фото 3**).

4. Продолжаем закручивать стержень в бумагу, придавая форму корпуса руч-

ки. Конец пирамиды фиксируем ПВА (**фото 4**).

5. В технике оригами выполняем лилию или другой цветок для украшения (**фото 5**). Вклеиваем цветок в корпус с противоположной стороны стержня.

6. Чертим вторую заготовку для шариковой ручки. За основу берем первую схему. Делим основание на две части и получаем две острых вершины, которые встречаются, не доходя до основания 20 см. Вырезаем и убираем лишнюю бумагу между треугольниками (**фото 6**).

7. Заготовку накручиваем на стержень аналогично первой заготовке. Получаем корпус второй ручки, который отличается своим рельефом (**фото 7**).

Любовь Дулова,
мастерская «Обыкновенное чудо»,
г. Кирово-Чепецк Кировской обл.
Фото автора

На заметку

Чтобы стержень не высовывался из корпуса, можно в противоположный конец капнуть немного клея и прижать кончик заготовки.

Из пластика — в металл

В магазине купила дешевый пластиковый фонарь со светодиодной свечой. Мне приглянулась его форма, но не понравился черный цвет и материал (**фото 1**). Поэтому решила его перекрасить и создать эффект металлической патины. Вот что из этого вышло.



Купила акриловые краски: медную в баллончике, белую и зеленую — в баночках. Разобрала фонарь, сняла крышку и стекла. Свечку обмотала малярным скотчем, чтобы на нее не попала краска. Обезжирила поверхность деталей и покрыла аэрозольной краской. Высушила и нанесла «патину». Для этого смешала белую и зеленую краски, взяла кусочек губки и, обмакивая его в смесь, аккуратно нанесла краску пятнышками. Получился эффект старой окислившейся меди (**фото 2**).

Елена Зуева, г. Каргополь
Архангельской обл. Фото автора

Акция «Подписка во Благо»

Дорогие читатели! У вас есть возможность, оформив подписку на издания «Толока. Делаем сами» и «Кухонька Михалыча», получить гарантированный подарок — **схему вышивки иконы Божьей Матери «Услышательница»** с благословением настоятеля храма Белыничской Божьей Матери о. Сергия

«Толока. Делаем сами» + «Кухонька Михалыча» = ПОДАРОК каждому

Чтобы стать его обладателем, выполните всего два простых условия:

1 Оформите подписку на 1-е полугодие 2020 года на два издания — «Толока. Делаем сами» + «Кухонька Михалыча».

2 Вышлите на адрес редакции ксерокопии подписных купонов (полугодовых!) и маркированный конверт формата А5 с обратным адресом не позднее 15 января 2020 года (дата отправки по почтовому штемпелю).

И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК
**схему вышивки
иконы Божьей Матери
«Услышательница»**



За помощью к этой иконе с молитвой обращаются при телесных и душевных недугах (в том числе болезнях опорно-двигательного аппарата и раковых заболеваниях), чтобы возобновить лад и благополучие в семье. Молиться перед образом и просить Божью Матерь о заступничестве можно и за себя, и за своих близких. Само название иконы «Услышательница» говорит о том, что все, кто молится искренне и с верой, будут услышаны».

**Священник
РПЦ о. Сергей Маслов**

Подписавшись еще и на третье издание «Делаем сами. Спецвыпуск» (№1 «Вышиваем соборы, иконы и лики святых» и №2 «Печных дел мастер») или (и) «Мастерская на дому» (№1 «Лайфхаки для дачи»), вы получите еще и **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК** — мастер-класс по монтажу водопровода для частного дома или дачи с подробным описанием и схемами.

Оформив же **две ГОДОВЫЕ подписки** на оба издания: «Кухонька Михалыча» и «Толока. Делаем сами», вы получите в подарок не только схему вышивки иконы, но еще и подборку оригинальных рецептов для празднования Светлой Пасхи.

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтamt,
а/я 200, с пометкой «Акция. Подписка во благо».
Или e-mail: km@toloka.com

Подпишитесь,
не выходя
из дома!

На сайте
toloka24.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

НА ГОД:

«Кухонька Михалыча»:
П8172 «Почта России»,
«Толока. Делаем сами»:
П8171 «Почта России».

НА ПОЛУГОДИЕ:

«Кухонька Михалыча»: П1199 «Почта России», 60085 «Крым Почта».
«Толока. Делаем сами»:
63246 «Пресса России», П1197 «Почта России», 12660 «Крым Почта».
«Толока. Делаем сами. Спецвыпуск»: П2413 «Почта России», 15584 «Крым Почта».



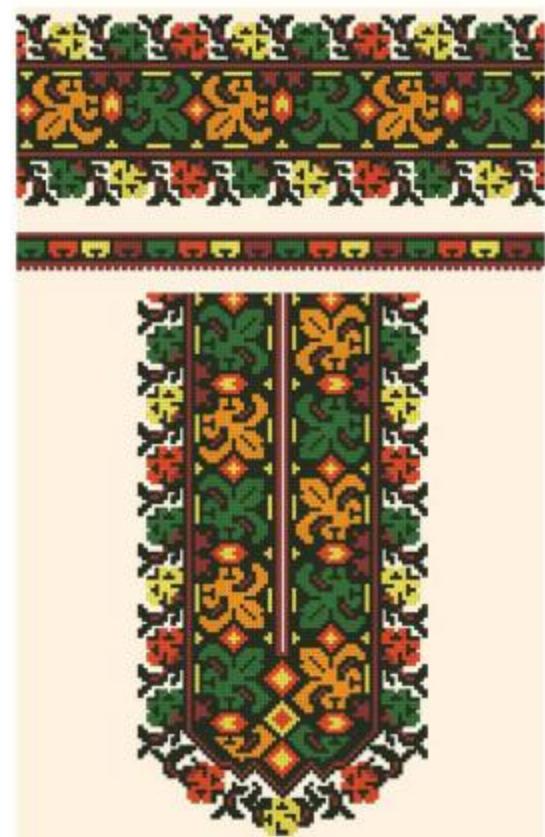
Узор для сорочки

В последнее время вышивка на одежде приобрела большую популярность. Многие дизайнеры-модельеры пополняют свои коллекции изделиями с ручной вышивкой. Предлагаю не отставать от кутюрье и оформить косоворотку стильным орнаментом.

Крест в две нити

GAMMA DMC

1	0420	310	Черный
5	3193	726	Топаз, св.
2	3195	741	Мандариновый, сп.
6	0869	816	Гранатовый
3	3200	947	Оранжево-жженый
4	3154	986	Зеленый лесной, оч. т.



Илона Татарко, с. Белики Полтавской обл. Фото автора

хозяюшке **ДС**

Подушки с кошками

ВЫШИТЫЕ ДЕКОРАТИВНЫЕ ПОДУШКИ НЕРДКО СТАНОВЯТСЯ ТЕМ ЯРКИМ ЭЛЕМЕНТОМ ИНТЕРЬЕРА, КОТОРЫЙ ПРИНОСИТ В ОБСТАНОВКУ УЮТ И ТЕПЛО. ТАКИЕ ВЕЩИ МОЖНО СОЗДАВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СВОЕЙ КВАРТИРЫ, НО И В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА БЛИЗКИМ ИЛИ ДРУЗЬЯМ.

Кот Дымок

Крест в три нити

GAMMA DMC

<input checked="" type="checkbox"/> 0415	B5200
<input checked="" type="checkbox"/> 4105	564
<input checked="" type="checkbox"/> 3056	597
<input checked="" type="checkbox"/> 3060	992
<input type="checkbox"/> 0006	415
<input checked="" type="checkbox"/> 0004	318
<input checked="" type="checkbox"/> 0419	414
<input checked="" type="checkbox"/> 3233	413
<input checked="" type="checkbox"/> 0420	310
<input checked="" type="checkbox"/> 3070	3799
Крест в одну нить	
<input checked="" type="checkbox"/> 0727	554
Стежок назад иголку	
<input type="checkbox"/> 0420	310
<input type="checkbox"/> 0419	414

Кот Рыжик

Крест в три нити

GAMMA DMC

<input checked="" type="checkbox"/> 0415	B5200
<input type="checkbox"/> 3033	543
<input checked="" type="checkbox"/> 0057	841
<input checked="" type="checkbox"/> 3221	840
<input checked="" type="checkbox"/> 3210	977
<input checked="" type="checkbox"/> 0022	434
<input checked="" type="checkbox"/> 3185	782
<input checked="" type="checkbox"/> 0055	801
<input checked="" type="checkbox"/> 0420	310
<input checked="" type="checkbox"/> 3170	580
<input checked="" type="checkbox"/> 0817	3819
<input checked="" type="checkbox"/> 0771	918
Стежок назад иголку в	
одну нить	
<input checked="" type="checkbox"/> 0057	841

Светлана Павлова, аг. Колодищи. Фото Ирины Савосиной



УЖЕ в продаже!

«Сало в кадке – все в порядке»

В нашем спецвыпуске диетологи разложат по полочкам все «за» и «против». Шеф-повара расскажут о тонкостях выбора, правилах посола, а также о правильном хранении сала, чтобы вы всегда могли быть уверенными в качестве продукта.



ТРОМБО АСС – чтобы видеть, как растут дети... Ваших внуков!

Для долгой и здоровой жизни необходимо правильно питаться и заниматься ежедневно физкультурой. Еще вовремя ложиться спать, соблюдать гигиену и иметь хорошее настроение. Однако этих действий не всегда достаточно. Ведь не учтены возрастные особенности человека.

Примерно с 30 лет в сердце и сосудах начинают происходить изменения. И с каждым последующим годом они становятся более выражены. Сосуды теряют эластичность, кровь сгущается, затрудняется работа сердца. Все это может привести к инфарктам и инсультам, если вовремя не заняться профилактикой.

А помогут предотвратить тромбозы в сосудах препараты, содержащие ацетилсалациловую кислоту (АСК). Если длительно принимать низкие дозы (от 50 до 100 мг в сутки) АСК – это снизит частоту развития сердечных приступов на 30%, что показывают результаты проведенных исследований¹.

Одним из таких препаратов является **Тромбо АСС®**. Победитель международной фармацевтической премии «Зеленый крест» в номинации «Препарат выбора для профилактики инсульта и инфаркта» в 2018 году.

Препарат **Тромбо АСС®**, производящийся австрийской компанией Г.Л. Фарма ГмбХ, содержит ацетилсалациловую кислоту (АСК). Она предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, применение кишечнорастворимой формы снижает риск развития осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, так как таблетки начинают «работать» только в тонком кишечнике². Выпускается в дозировке 50 и 100 мг в упаковках по 28 и 100 таблеток. Удобен в применении³.

Больше полезной информации на сайте www.trombov.net



ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

RUS-GPS-THR-NON-02-2019-1528. Рег. номер: П №013722/01 от 01.11.2011. Реклама.

¹ Р.М. Газизов, Е.А. Ацель «Применение ацетилсалациловой кислоты для первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний» РМЖ Медицинское обозрение, №11, 2014 с.827-8313 Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®.

² В.В. Косарев, С.А. Бабанов «Клиническая фармакология современных и их место в фармакотерапии ишемической болезни сердца и ассоциированных состояний», РМЖ Кардиология, № 5, 2013. ³ Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

дс идея с обложки

Обереги на здоровье и успех

РАБОТАЮ В «ДОМЕ РЕМЕСЕЛ» И ЗАНИМАЮСЬ ИЗГОТОВЛЕНИЕМ ОБЕРЕЖНЫХ КУКОЛ. ЭТО ОЧЕНЬ ДРЕВНЕЕ ИСКУССТВО, ТЕСНО ПЕРЕПЛЕТАЮЩЕЕСЯ С ТРАДИЦИЯМИ НАШЕГО НАРОДА. СЕГОДНЯ ХОЧУ ВАМ РАССКАЗАТЬ, КАК СМАСТЕРИТЬ КУКОЛКУ-КРУПЕНИЧКУ, ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ ДОСТАТОК, И ТРАВНИЦУ, ЧТОБЫ ВСЕ РОДНЫЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫ.



Это интересно!

*Рожки — главная отличительная черта славянской куклы-оберега Травницы. Они символизируют древний головной убор — кики. Считалось, что через них женщина черпает силу плодородия. Для оберега такую деталь изготавливали либо из кусочка шпагата, либо из льняной ленточки. На заготовке делали два узелка, завязывали ее на голове и закрывали платочком.

Крупеничка

■ Квадратный отрез льняной ткани (размер произвольный) складываем пополам и прошиваем красной нитью по двум сторонам (**фото 1**). Выворачиваем получившийся мешочек, подгибаем открытый край и фиксируем его швом вперед иголку. Затем наполняем крупой (на свой выбор) и затягиваем нить (**фото 2**).

■ Примерно посередине перевязываем заготовку нитью (**фото 3**), тем самым разделяя тело и голову куклы. Берем три лоскута ткани: белый с кружевом (подъюбник), цветной (юбка) и белый с вышивкой (фартук). Поочередно, начиная с кружевного, приматываем их в области шеи/лицевой стороны к телу (**фото 4-6**).

■ На голову завязываем повойники белого и красного цветов (**фото 7**). Из полоски такой же красной ткани формируем ручки (**фото 8**), прикладываем их к телу сзади (**фото 9**) и приматываем нитью (**фото 10**). На заключительном этапе завязываем на голове яркий платочек (**фото 11**). Оберег-крупеничка готов (**фото 12**).

Кубышка-травница

■ У прямоугольного лоскута ткани загибаем внутрь все углы (**фото 13**) и прошиваем деталь по кругу швом вперед иголку (**фото 14**). Получившийся мешочек наполняем травой (**фото 15**).

■ Из лоскута белой ткани формируем голову и ручки куклы. В центр прямоугольника насыпаем немного той же травы, которой наполнили мешочек, собираем ткань, чтобы получился шарик (**фото 16**). Перевязываем нитью. Расходящиеся в стороны уголки подгибаем и также обматываем нитью (**фото 17**). Затем перематываем заготовку примерно посередине (**фото 18**).

■ К получившейся заготовке привязываем грудь (шарики с травой) (**фото 19**) и заправляем ее внутрь мешочка-юбки (**фото 20**). На голове фиксируем «рожки»* — веревочку с узелками (**фото 21**). Украшаем куколку-оберег фартуком и платочком. К ручкам привязываем мешочки, наполненные травой (**фото 22**).

Татьяна Наумова, г. Хотимск.
Фото Ирины Савосиной

Состав на богатство

Помимо своих целебных свойств, кубышка-травница помогает привлечь в семью благополучие и достаток. Для этого ее нужно наполнить соответствующими травами.

Мята — сильный денежный талисман.

Укроп — символ богатства и страсти. Такой tandem стабилизирует (закрепляет) уже приобретенный заработок.

Мать-и-мачеха — ускоряет рост по карьерной лестнице, соответственно, хорошая работа — отличная оплата.

Базилик, петрушка — притягивают изобилие и деньги в дом.

Мария Менченя, магистр нетрадиционной медицины,
г. Бобруйск





1



2



3



4



5



6



7



8

Схемы см.
на стр. 15

Шапка и снуд

К прохладным денькам подготовилась заранее и сшила сынишке комплект из шапки и снуда. Стильный и современный трикотажный дуэт пришелся по вкусу моему моднику.

- Построила схему шапки, предварительно сняв мерки (**см. схему на стр. 15**). Выкроила по ней заготовку. Прошила по длинной боковой стороне и противоположную уголку (**фото 1**).
- Сложила заготовку, разместив шов посередине (**фото 2**) и прошила верх шапки по макушке.
- Выкроила полосу ткани примерно 10 см для оформления нижнего среза. Стачала в кольцо и пристрочила к изделию, срезы оверлокила (**фото 3**).

- Завернула пристроченную трикотажную полосу на изнаночную сторону, подвернула внутрь и отстрочила в край по верхней и нижней кромкам (**фото 4**).
- Вывернула на лицевую. Шапка готова (**фото 5**)!
- Для снуда выкроила две детали, срез низа оверлокила (**см. схему, фото 6**). Пристрочила полосу к основной заготовке по верхнему краю. Затем отвернула ее на изнанку снуда, подвернула срезы внутрь и отстрочила в край (**фото 7**).



■ На концы изделия пришила кусочки контактной ленты (**фото 8**).

Алеся Шинкевич,
г. Могилев.
Фото автора



Костюм маленькой ведьмочки

В этом году на Хэллоуин решила сшить внучке костюм ведьмочки. Из парчи, ткани-сетки и картона получилось отличное карнавальное платье и колпак, да и цена вышло в пять раз дешевле покупного. Надеюсь, такой вариант кому-нибудь пригодится.

- Футболку внучки подходящего размера обвела на черной органзе с учетом припусков на швы по 2 см. Выкроила перед, спинку, рукава. Сшила блузку, втачала рукава, нижний срез которых обрезала зубчиками.
- Из прямоугольных отрезков органзы и фатина сшила юбку. Для этого отмерила сверху по длинной стороне заготовок примерно 30 см и ниже этой длины вырезала зубчики на тканях. Затем сложила каждую

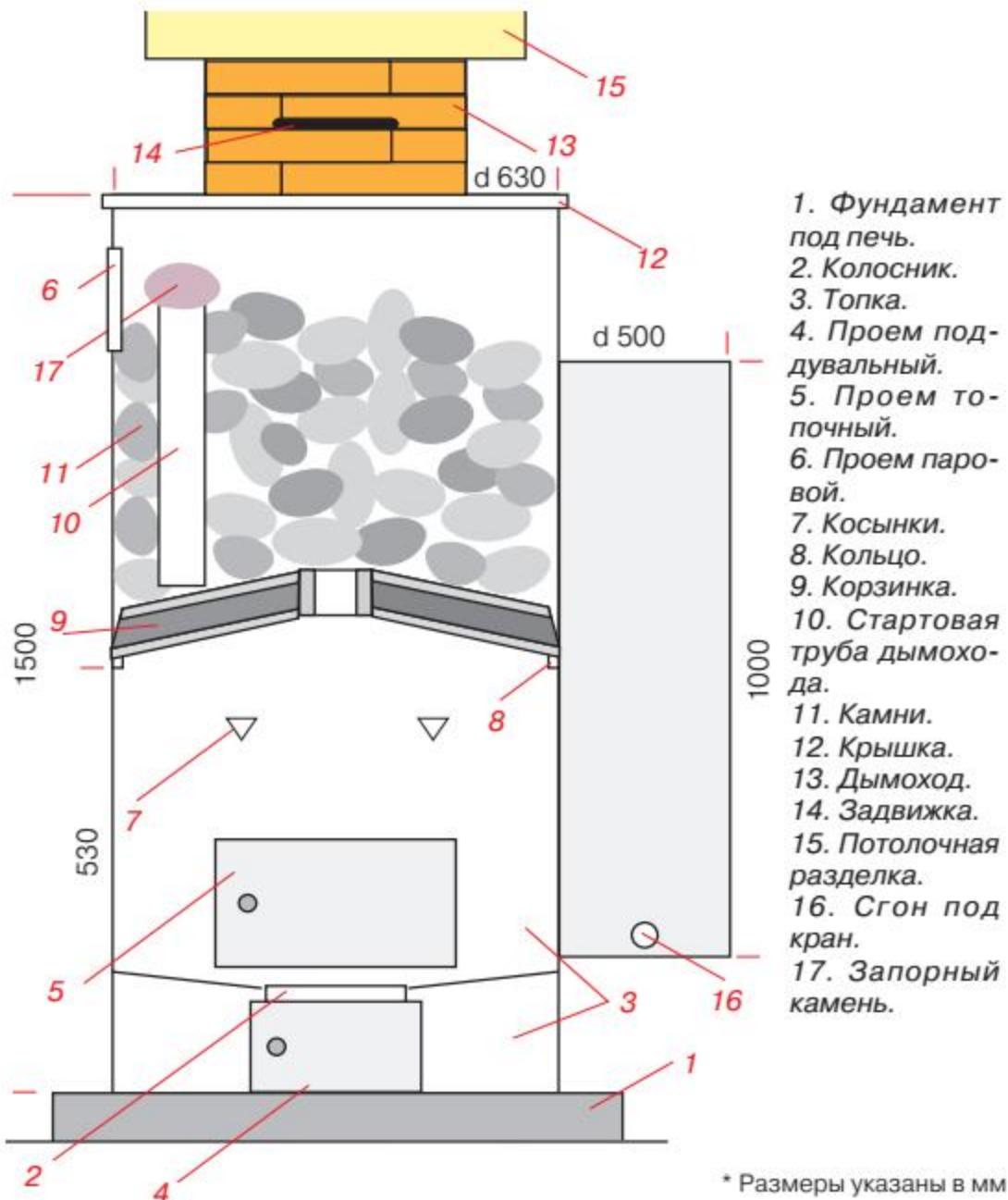
деталь лицевой стороной внутрь, совместила короткие срезы и стачала в кольцо. Вывернула, вложила юбку из органзы в фатиновую, сравняла верхние срезы, подвернула на изнанку примерно 3 см и прошила кулиску для пояса. К нему пришила атласную ленту шириной 4 см.

- Шляпу выполнила из неплотного картона. Для этого вырезала конус высотой примерно 30-35 см и поля шляпы — 8 см. Склеила заготовки скотчем (можно зафиксировать степлером). Такие же детали вырезала из парчи. Надела тканевую часть шляпы на картонную, прошила. Скрыла стык полоской ткани с пряжкой. Украсила стразами (можно фигурными пауками). Верх шляпы немного подогнула и закрепила нитками.

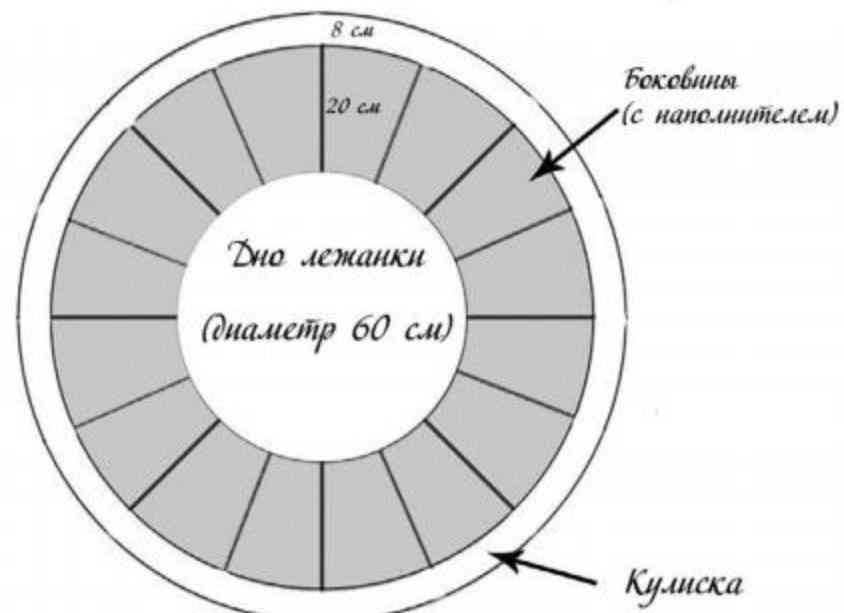
Тамара Бойцова, г. Орел. Фото автора

Схемы и вышивки **ДС**

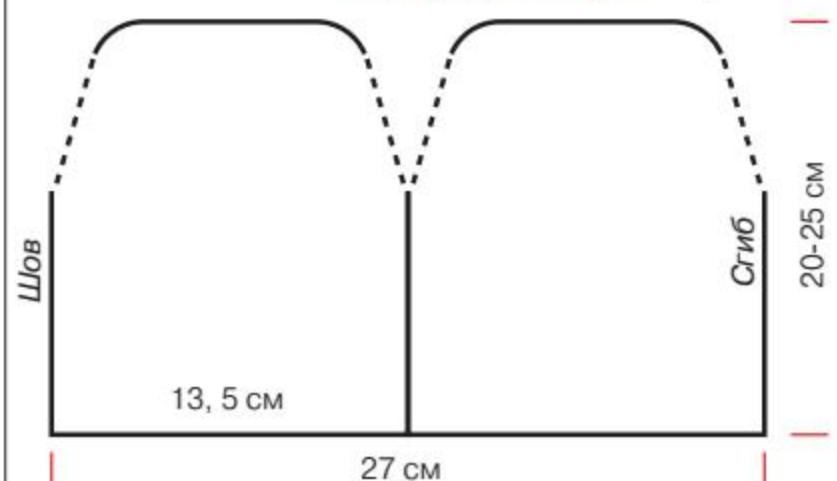
Стальная печь в баню (стр. 26)



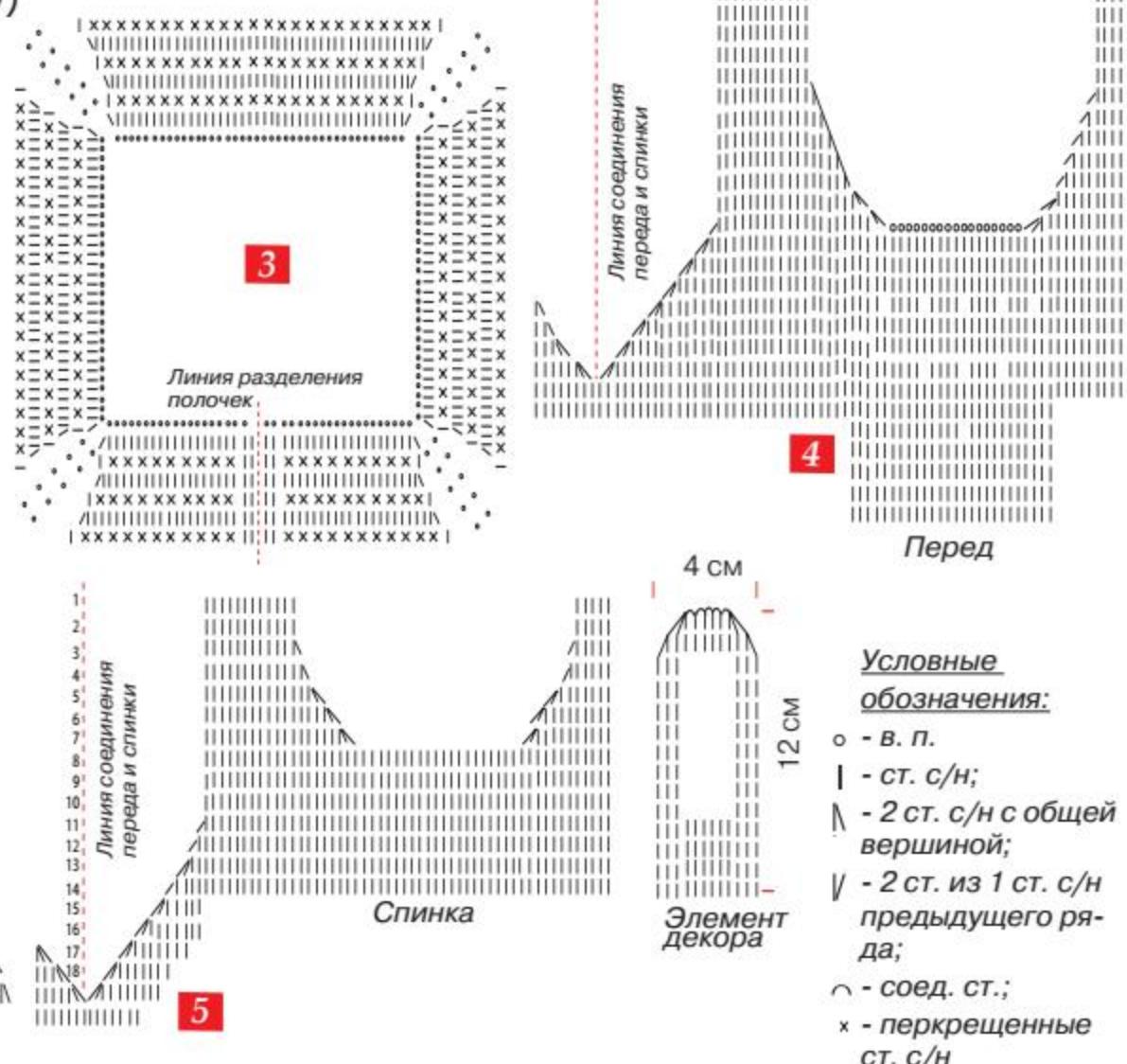
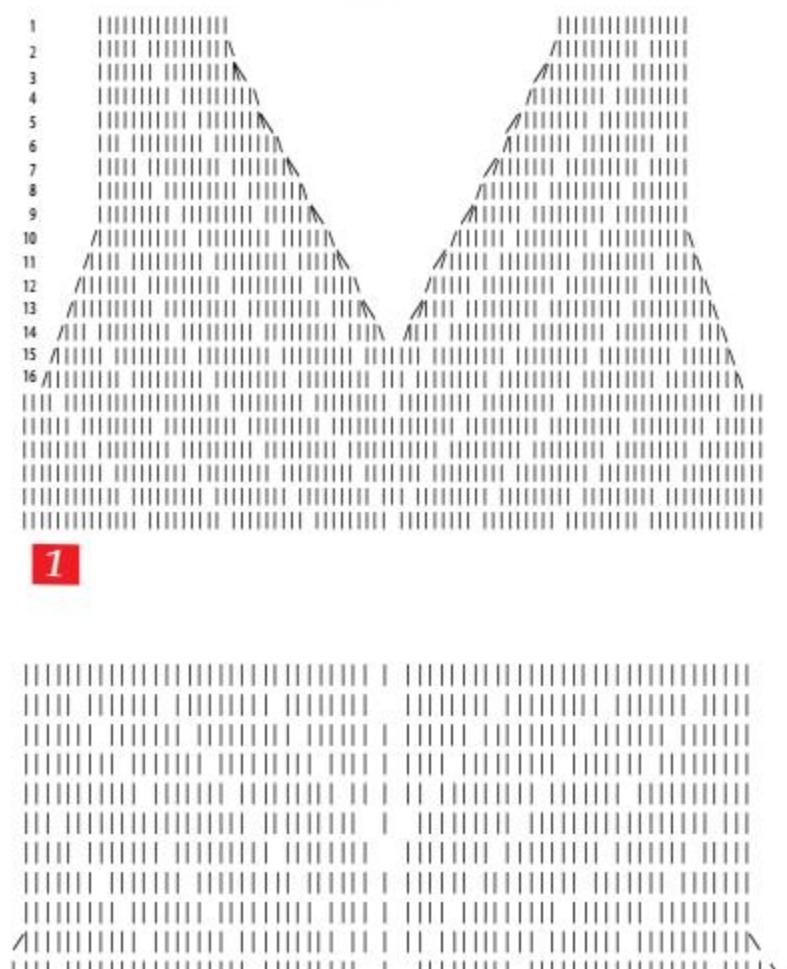
Уютная лежанка (стр. 7)



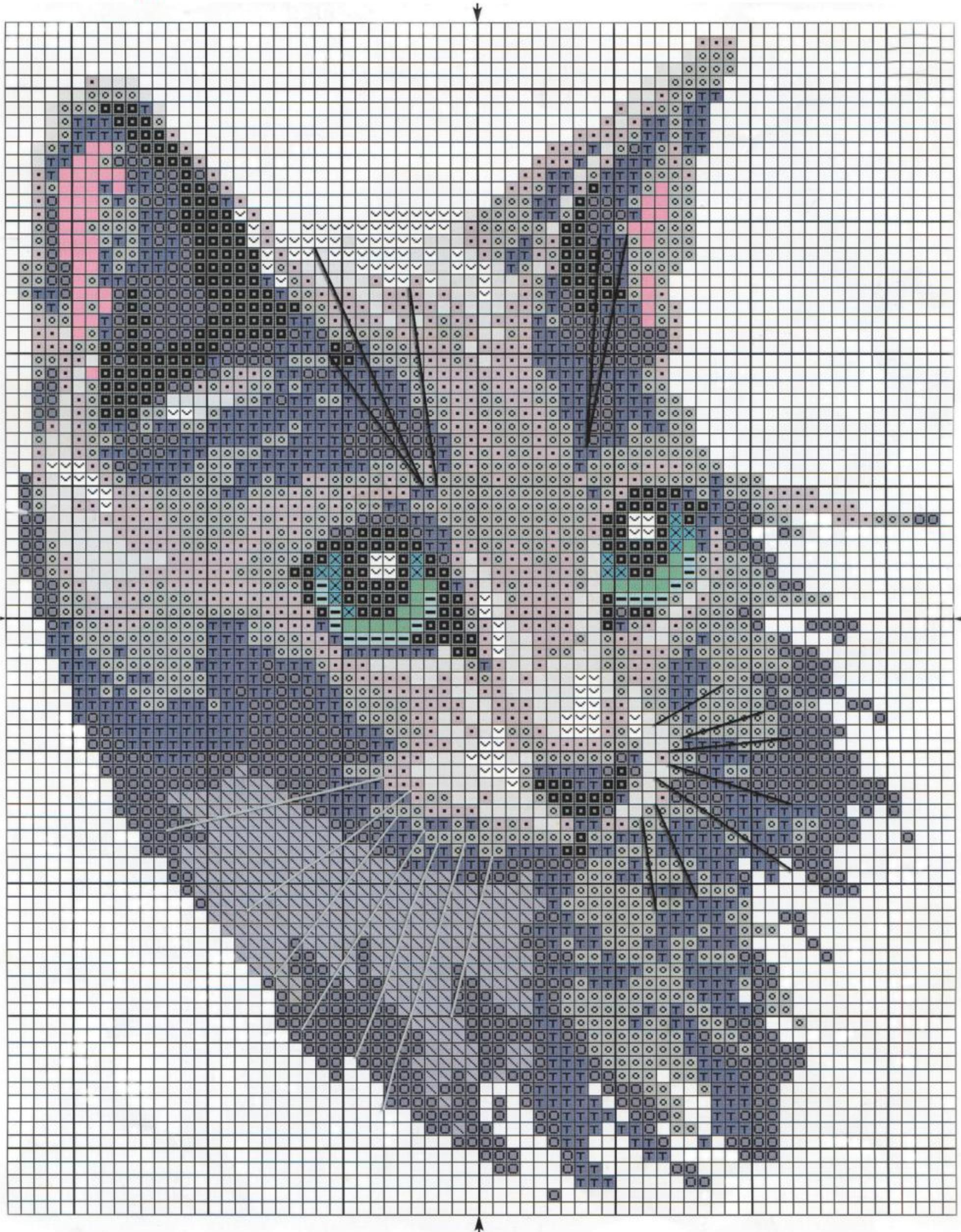
Шапка и снуд (стр. 14)

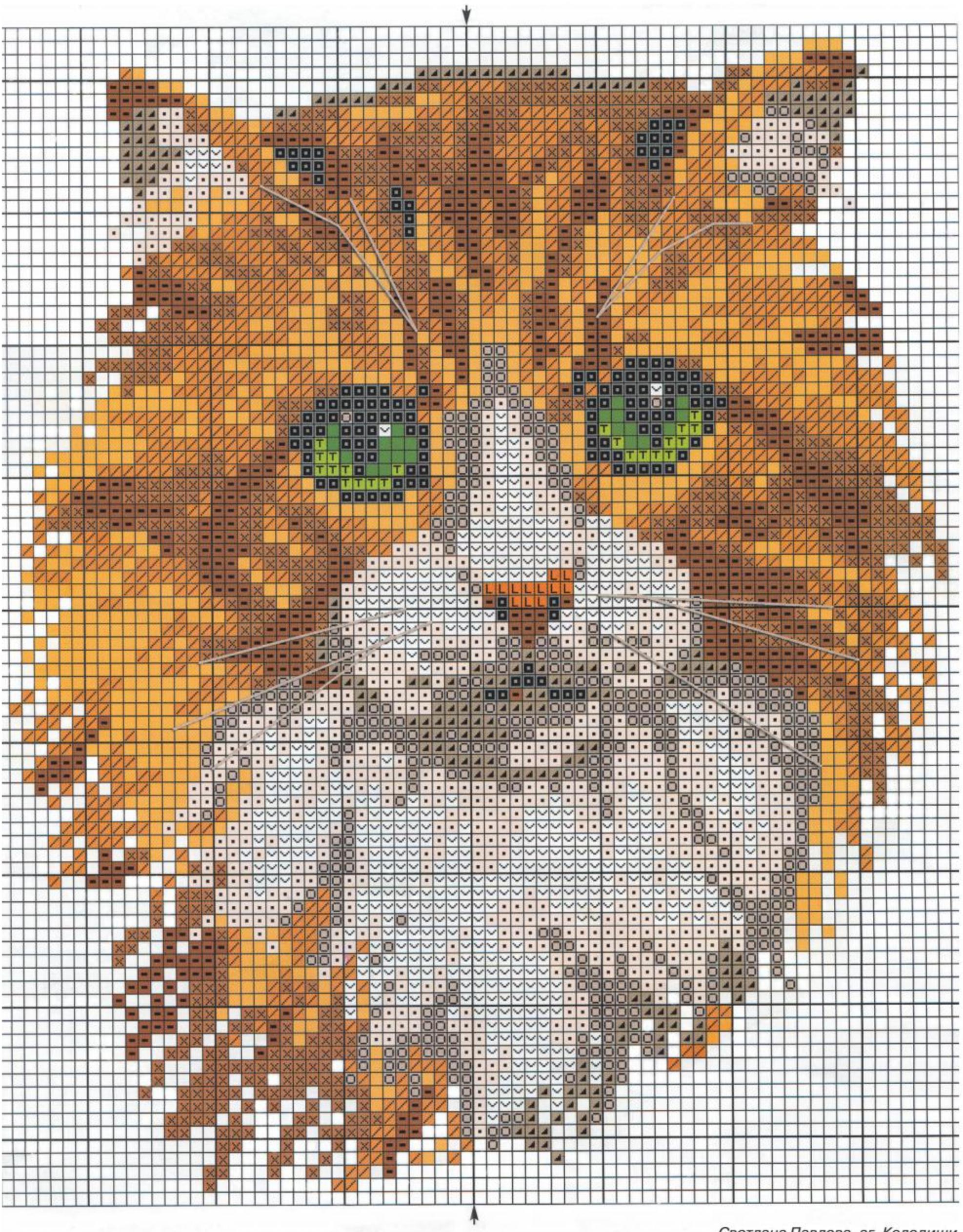


Комплект для первоклашки (стр. 19)



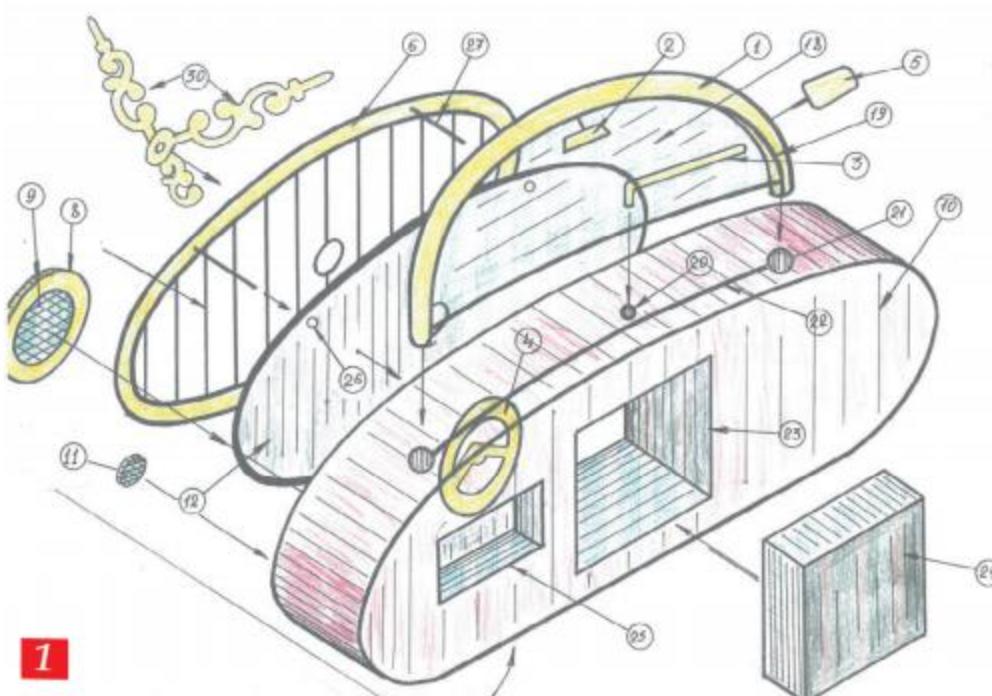
Подушки с кошками





Светлана Павлова, аг. Колодищи

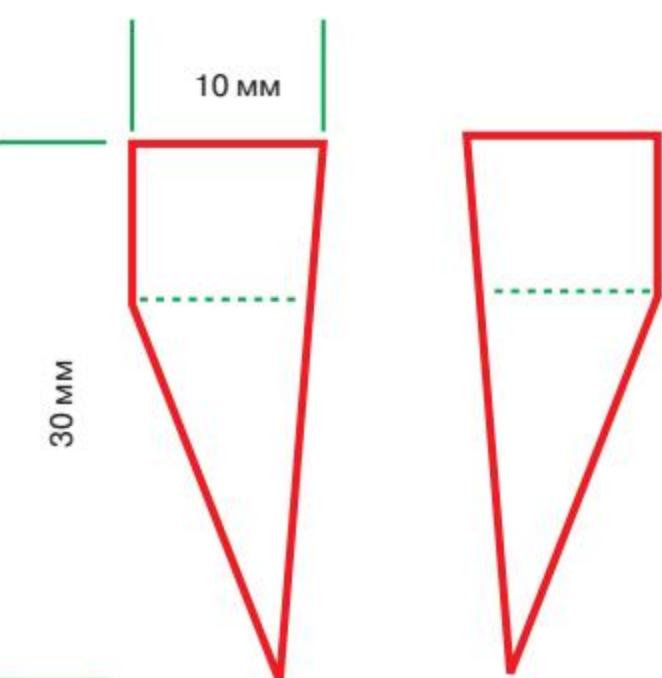
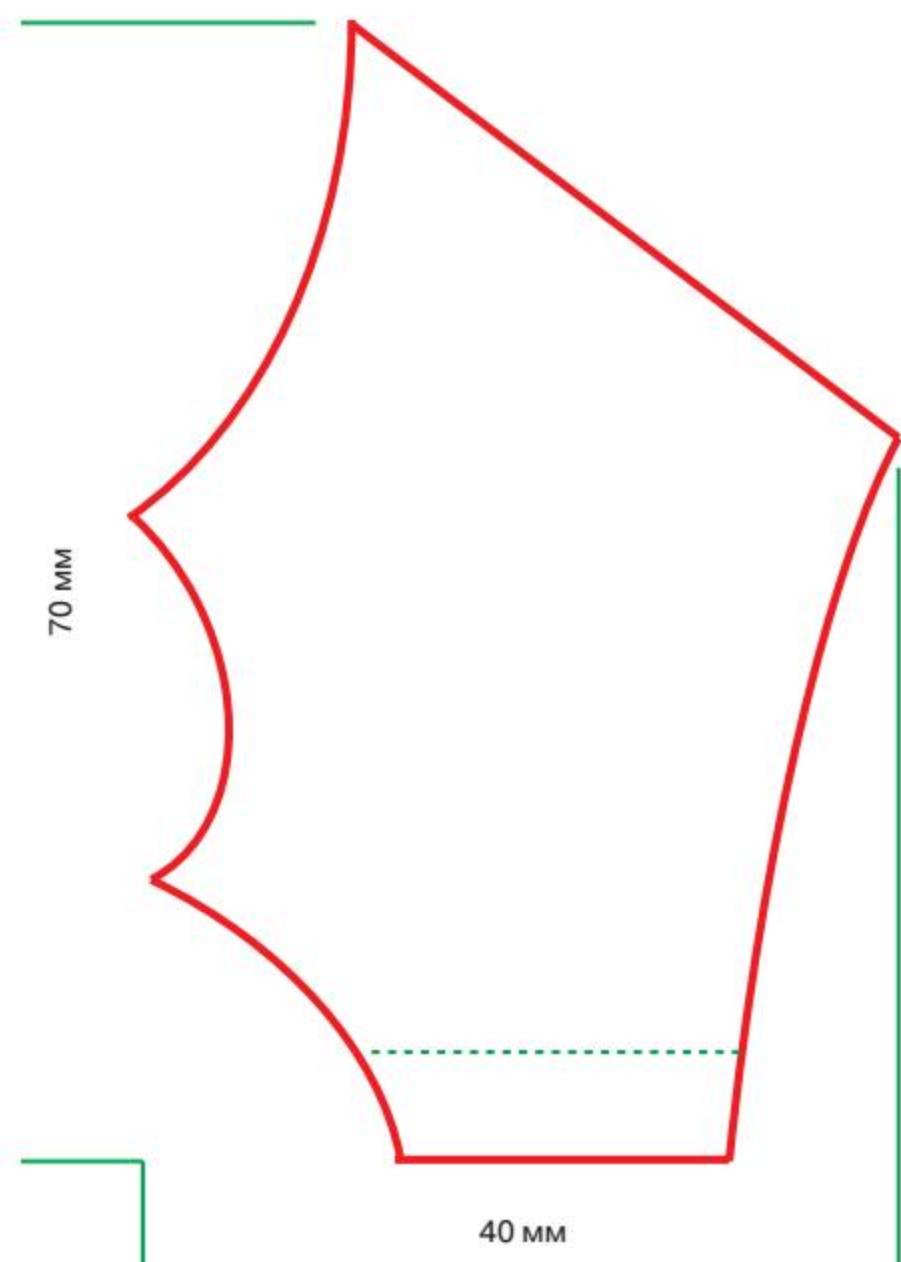
Часы на колесах (стр. 5)



2

1. Окантовка ветрового стекла.
2. Внутрисалонное зеркало заднего вида.
3. Стеклоочиститель.
4. Рулевое колесо.
5. Наружное зеркало.
6. Контур радиаторной решетки.
7. Прутки решетки.
8. Окантовка фары.
9. Стекло фары.
10. Корпус часов.
11. Подфарник.
12. Циферблат.
13. Колпак колеса.
14. Элемент протектора.
15. Колесо.
16. Основание.
17. Кнопка микровыключателя.
18. Ветровое стекло.
19. Паз для стекла.
21. Отверстие для окантовки ветрового стекла.
22. Отверстие для стеклоочистителя.
23. Отверстие для часового механизма.
24. Заглушка.
25. Отсек для батареек.
26. Отверстия для крепежных винтов.
27. Крепежный винт.
28. Вырез в колесе для его установки.
29. Отверстия для установки элементов протектора.
30. Стрелки часов.

Сувенир «Летучая мышь» (стр. 28)



Комплект для первоклашки

Схемы см.
на стр. 15

СОГЛАСИТЕСЬ, ДОРОГОЕ ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ – СОБИРАТЬ ДЕТЕЙ В ШКОЛУ! ТЕМ МАМОЧКАМ, КОТОРЫЕ УЖЕ ОСВОИЛИ АЗЫ ВЯЗАНИЯ КРЮЧКОМ, ПРЕДЛАГАЮ СЭКОНОМИТЬ И ПРИ ЭТОМ ОДЕТЬ ДОЧУРКУ В КАЧЕСТВЕННЫЕ И ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ВЕЩИ! МЯГКАЯ, УДОБНАЯ БЕЗРУКАВКА, СТИЛЬНАЯ ЮБОЧКА И СТРОГАЯ БЛУЗА-ЖАКЕТ – ВСЕ ЭТИ ВЕЩИ ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ ЮНОЙ ШКОЛЬНИЦЕ!

Безрукавка «Скоро в школу»

Понадобится: 110 г бобинного белорусского полиакрила с хлопком «Ареола» серо-голубого цвета (70% полиакрил, 30% хлопок; 1000 м/100 г) • крючок № 2.

Вяжем пряжей в 3 сложения. Набираем цепочку из 16 в.п.

1-й р. — 16 ст. с/н.
2-й р. — 5 ст. с/н, 1 в.п., 9 ст. с/н, 2 ст. с/н в 1 ст. с/н пред. р. (прибавка — приб.). Далее вяжем строго по **схеме 1**. Левую переднюю полочку вяжем до 14 ряда. Правую — в зеркальном отражении. В 14-м р. добавляем 1 в.п. в конце и соединяем правую полочку с левой соед. ст., обрезаем нить. Продолжаем вязание с конца левой полочки. Переднюю часть безрукавки вяжем цельным полотном до формирования прорезей для рук (еще 2 р., 15-й и 16-й), не забывая о приб. по краям полотна. В 16-м р. по краям передней части безрукавки добавляем по 1 в.п. перед соединением со спинкой. Для спинки набираем 71 в.п. и вяжем строго по **схеме 2**. После 10-го р. края спинки полностью повторяют рисунок и прибавки **схемы 1**. Вяжем спинку до 16-го р. Затем соединяем ее с передом и далее вяжем все изделие по кругу поворотными р. с п. подъема (1 в.п., 1 ст. б/н в ту же п., 1 в.п.).

37-й р. последний, в котором вяжется рисунок (посередине полотна спереди и сзади провязывается 1 в.п.). После него вяжем еще 15 р. ст. с/н. Обвязываем низ изделия 4-мя р. резинки 1x1 (1 лицевой рельефный ст. с/н, 1 изнаночный). Рукава и горловину 3-мя р. той же резинки.

Готовое изделие (и все остальные также) отпариваем через влажную марлю (кроме резинок) и стираем в машинке на режиме Деликатная стирка при 30 град. (**фото 1**).

Юбка «В первый раз в первый класс!»

Понадобится: 100 г рассказовского бобинного хлопка серого цвета (900 м/100 г) • 15 г светло-серого хлопка для декора • крючок № 1,5 • швейные нитки в тон • бельевая резинка.

Вяжем пряжей в два сложения. Набираем 150 в.п. и замыкаем в кольцо соед. ст. Все полотно вяжем по кругу поворотными р. с п. подъема в начале ряда.

1-й р. — 150 ст. с/н.
2-й р. — приб. в каждой 2-й п. (в каждый 2-й ст. с/н вяжем 2 ст. с/н).
3, 4-й р. — без приб.

5-й р. — приб. в каждый 15-й ст.

6, 7-й р. — без приб.

8-й р. — приб. в каждый 16-й ст.

9, 10, 11-й р. — без приб.

12-й р. — приб. в каждый 9-й ст.

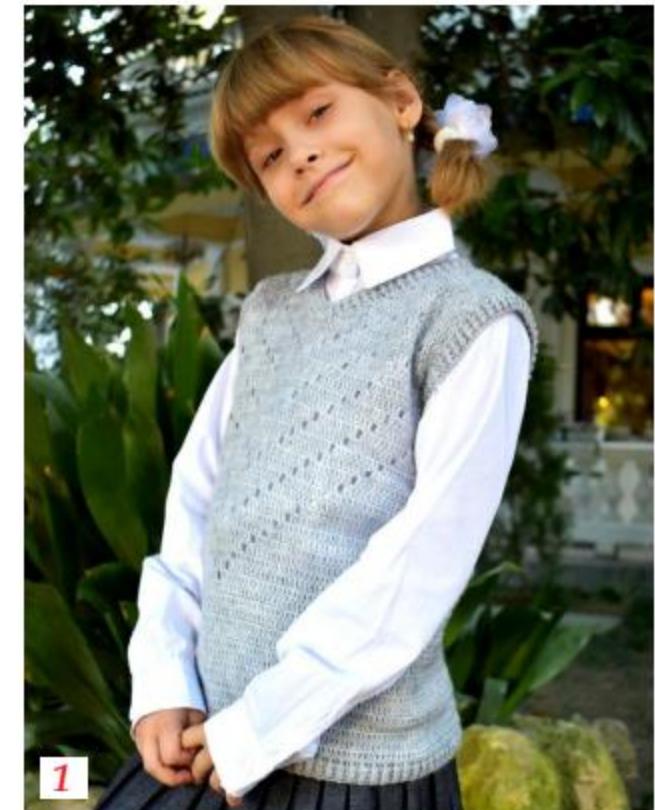
13-23-й р. — без приб.

В 24-м р. меняем нить на светло-серую и вяжем только 1 р. для декора.

25-й р. — меняем нить на основную, вяжем без приб.

26-й р. — обвязываем все изделие по низу, повторяя до конца р. *4 ст. б/н, 1 пико из 3 в.п**.

Далее вяжем 14 р. ст. с/н снизу вверх от линии набора в.п. (нулевого ряда). Загибаем пополам во внутреннюю сторону изделия 4 последних р. сверху и подшиваем нитками серого цвета — получается кулиска. Продеваем в нее резинку. Юбка готова. Украшаем ее бантиком. Для него набираем 13 в.п. светло-серой пряжей и вяжем прямоугольное полотно из 22 р. ст. с/н. Формируем бант, перетягиваем нитью серого цвета (плотно обматываем середину). Пришиваем украшение к юбке (**фото 2**).



Жакет «Чистый лист»

Понадобится: 200 г той же пряжи, что и на юбку белого цвета • крючок № 1,5 • швейные нитки в тон • 5 пуговиц.

Пряжа в два сложения. Набираем 124 в.п.: по 26 п. на рукава; 36 в.п. на спинку; по 18 в.п. на правую и левую полочки.

Вяжем реглан по **схеме 3** (всего 19 р.). В 20-м р. начинаем формировать рукава, соединяя в реглане спинку с левой и правой полочками. После этого вяжем туловище отдельно от рукавов. 23-й р. — приб. в каждый 9-й ст. с/н. 43-й р. — приб. в каждый 10-й ст. с/н. Последний 51-й р. вяжем ст. с/н, в 52-м р. выполняем обвязку из пико.

Рукава

В 25-м р. делаем уб.: каждый 8-й и 9-й ст. с/н провязываем вместе.

В 33-м и 39-м р. — уб. (7-й и 8-й ст. с/н). В 45-м р. — уб. (6-й и 7-й ст. с/н).

Далее вяжем еще 6 р. без изменения количества п. (до 51-го р.).

52-й р. — обвязка из пико, повторяя до конца р. *3 ст. б/н, 1 пико из 3 в.п*. Второй рукав вяжем аналогично.

Обвязываем левую и правую полочки 5-ю р. ст. б/н по всей длине. Затем сшиваем обе полочки, наложив их об-

вязки одна на другую (как будто при застегивании пуговиц). Пришиваем 5 пуговиц по всей высоте изделия, оставив сверху место для банта (**фото 3, 4**).

На заметку

Росток состоит из двух р. основного узора, связанных снизу вверх от нулевого ряда на спинке. Обвязка горловины такая же, как на рукавах и по низу изделия.

Сарафан «Школьная пора»

Понадобится: 150 г рассказовского бобинного хлопка серого цвета • швейные нитки в тон • 4 черных пуговицы d 2 см • крючок № 1,5.

Рабочая нить в 2 сложения. Набираем 12 в.п.

1-6-й р. — 12 ст. с/н.

Далее вяжем строго по **схеме 4**. Левую полочку вяжем до 13-го р. Аналогично вяжем правую в зеркальном отражении. В 13-м р. правой полочки добавляем 18 в.п. в конце и соединяем ее с левой соед. п., обрезаем нить. Продолжаем вязание с конца левой полочки, далее переднюю часть сарафана вяжем цельным полотном до формирования прорезей для рук (еще 6 р., 14-19-й р.), не забывая о прибавках по краям полотна (**схема 4**).

Для спинки набираем 12 в.п. и вяжем 2 р. ст. с/н без изменения количества п. Далее, строго следя **схеме 5**, вяжем левую и правую полочки спинки до 7-го р. отдельно друг от друга. В 7-м р. добавляем 20 в.п. в конце и соединяем полочки, обрезаем нить.

После этого соединяем спинку и переднюю часть соед. ст. и далее вяжем все изделие по кругу поворотными р. с п. подъема.

23-й р. — последний, где вяжется рисунок (посередине вязаного полотна спереди провязывается 1 в.п.). Далее все полотно вяжем ст. с/н (еще 56 р.), при этом в 28-м р. делаем приб. в каждый 10-й ст.

80-й р. — 6 ст. с/н, *1 в.п., 6 ст. с/н**, повторяем от* до** до конца ряда.

81-й р. — ст. с/н.

82-й р. (последний) — ст. б/н.

В готовом изделии (еще без декоративных элементов) обвязываем горловину и прорези для рук рачьим шагом, предварительно сшив лямки по плечевому шву.

Отдельно вяжем 4 декоративных детали (**см. схему 5**). Пришиваем их швейными нитками на лямки сарафана поверх полотна вдоль плечевого шва и по бокам сарафана снизу. Пришиваем пуговицы. Сарафан готов (**фото 5**)!



3



4



5

Екатерина Карелина, г. Ялта. Фото автора

**LIBRE
DERM**

LABORATORIES

Только то, что
нужно твоей коже

Реклама.

ООО «КОСМЕТИК-СЕРВИС». МО, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1, пом.38. ОГРН 1165074051757.

*По результатам проведенного исследования на 21 женщине.



БУДЬ ХИТРЕЕ ВОЗРАСТА! В СВОИ 44 Я ВЫГЛЯЖУ НА 30

Певица Лика Стар

The signature of Lika Star, which is a stylized, handwritten script.

КРЕМ-ЭКСПЕРТ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ВИНОГРАДА LIBREDERM

Иновационная формула с биокомплексом стволовых клеток винограда запускает процессы омоложения кожи. Без парабенов и красителей. **Клинически доказанная эффективность: у 95% женщин кожа стала более гладкая, без морщин.***

Покупайте в аптеках, бутиках Librederm и на сайте librederm.ru



Лестница-чудесница

КОГДА ПОТРЕБОВАЛОСЬ ЗАМЕНИТЬ СГНИВШИЕ ЛАГИ И ПЕРЕСТЕЛИТЬ ПОЛ НА КУХНЕ, ПРИШЛОСЬ ДЕМОНТИРОВАТЬ СТАРУЮ ЛЕСТНИЦУ. ПО ОКОНЧАНИИ РЕМОНТНЫХ РАБОТ ПОСТРОИЛ НОВУЮ, БОЛЕЕ УДОБНУЮ КОНСТРУКЦИЮ.



■ Лестница должна была вписаться в люк 800x1100 мм. Учитывая расстояние от пола до потолка (у меня 2400 мм), рассчитал высоту ступени — получилось 200 мм.

■ Выбрал вариант лестницы с прямым заходом и поворотом на 90 град. вправо. При строительстве использовал материал от старой конструкции — две тетивы (опорные доски, на которых крепятся ступени) толщиной 60 мм и балку сечением 100x140 мм.

■ Концы тетивы отпилил под нужным углом. Боковые поверхности обработал болгаркой со шлифовальным кругом. С одной стороны просверлил два отверстия для крепления к стене под анкер с болтом, с другой — одно для крепления к полу. Готовую деталь установил на место.

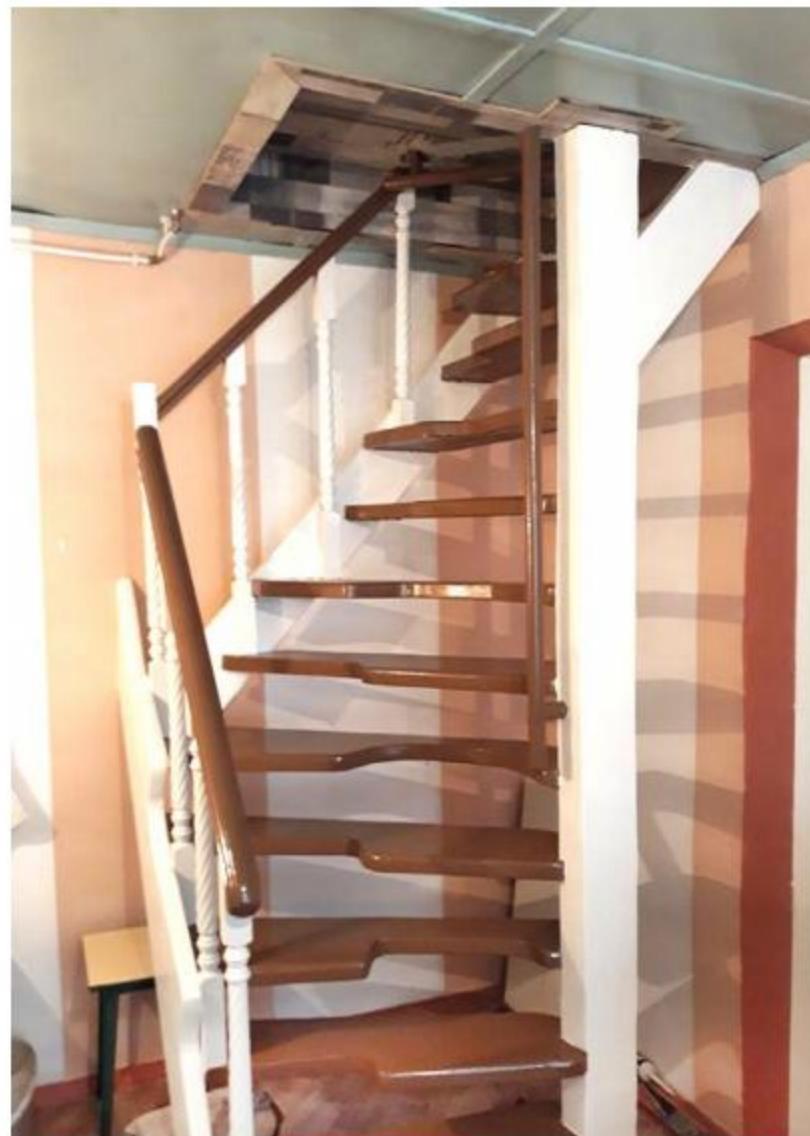
■ Балку также обработал болгаркой и замазал трещину на одной из плоскостей смесью клеевой шпаклевки, ПВА и опилок (в равных долях). После схватывания смеси еще раз отшлифовал все поверхности и установил балку (**фото 1**).

■ Выполнил разметку для установки первой ступени. По меткам закрепил саморезами уголки, согнутые из металлических пластин размером 60x200x2 мм (для тетивы) и 55x140x2 мм (для балки), и закрепил на них первую ступень (**фото 2**). Аналогично установил вторую и третью (**фото 3**).

■ Чтобы по лестнице было удобно подниматься, сразу придал ступеням нужную форму электролобзиком (**фото 4**).

■ Третья и пятая ступени после установки выступали за пределы тетивы. Чтобы повысить жесткость крепления, обрезками доски увеличил ширину опорной доски (**фото 5**).

■ Установил между пятой ступенью и балкой люка вторую верхнюю опорную доску, затем еще одну — от столба к люку (**фото 6**). Ранее



описанным способом закрепил оставшиеся ступени (**фото 7**).

■ Люк удлинил на 20 см. Проем оформил брусьями. Изготовил новую крышку люка и закрепил ее в проеме на петли.

■ Установил балясины и закрепил на них перила. На балке зафиксировал поручень из деревянных черенков. Всю конструкцию покрасил краской белого и коричневого цветов.

Вячеслав Василенко,
г. Челябинск.
Фото автора

Особенности лестничных конструкций

Одномаршевая лестница занимает много места, поэтому лучше подходит для просторных помещений. Для комфортного пользования высота у ступенек не должна быть больше 17 см, а высота этажа — до 3 м.

Двухмаршевая лестница делится на две части, которые изменяют направление. Марши могут находиться относительно друг друга под углом 90 или 180 град. За счет этого лестницу можно устанавливать даже в небольших комнатах.

Конструкция **с забежными ступеньками** также меня-

ет направление движения благодаря ступеням трапециевидной формы. Размер внутренней части ступени должен быть не меньше 10 см. Конструкция такой лестницы считается небезопасной для детей.

Винтовая лестница — самый практичный вариант для маленьких помещений. Минимальный диаметр конструкции должен быть 130 см, а расстояние между ступенями — 17-20 см.

КОНСУЛЬТАЦИЯ специалиста

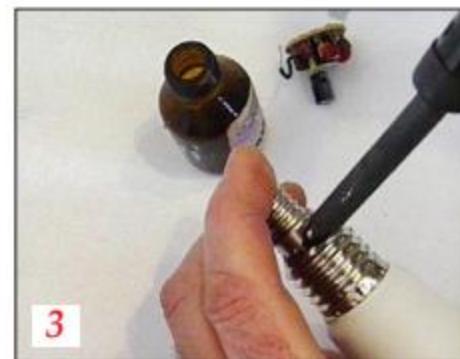
Виктор Митрошенко,
дизайнер лестничных конструкций, г. Киев



1



2



3



Лампочка с двойным цоколем

На даче в люстре с патроном стандарта Е 14 перегорела лампочка. В наличии была энергосберегающая, но с широким цоколем Е 27. Используя паяльник, усовершенствовал ее под свой светильник.

Разобрал перегоревшую лампочку и аккуратно, стараясь не повредить спиральную колбу (в ней находятся пары ртути), отсоединил от нее цоколь с центральным проводом (**фото 1**). Последний припаял к центральному контакту на цоколе лампочки стандарта Е 27 (**фото 2**).



Затем плотно прижал цоколь Е 14 к Е 27, спаял их вместе по кругу (**фото 3**). Все готово, можно вкручивать!

На заметку

Для дальнейшего безопасного использования рекомендую выступающую за пределы патрона часть цоколя Е 27 замотать изолентой или закрыть резиновым кембриком (используется для изоляции проводов) подходящего диаметра.

Виктор Жилов,
г. Волгоград.
Фото автора

Тестер для проводки

Электропроводка, особенно старая, часто преподносит сюрпризы — из-за перепадов напряжения случаются разрывы. Чтобы определить неисправность, смастерили простенький тестер.

Изготовление

Мне потребовался датчик звука от сломанной магнитолы. К нему последовательно подсоединил проводами круглую батарейку на 3 В. Последнюю примотал к корпусу датчика изолентой. Плюс и минус батарейки, используя провода со щупом и зажимом, вывел наружу (**см. фото**). Прибор готов.

Принцип работы

К одному проводу проводки прикрепляю зажим, а ко второму прикладываю щуп. Если все исправно, стрелка на датчике отклоняется вправо, если есть разрыв — она будет неподвижна.

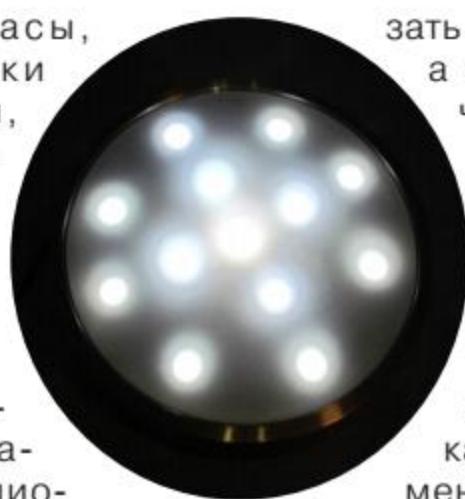
Аркадий Моисеев,
с. Юрла Пермского края.
Foto автора

Настенный светильник

Настенные часы прослужили верой и правдой много лет. После поломки решил подарить им вторую жизнь.

Разобрал часы, снял стрелки и механизм, убрал циферблат. В пластиковом основании просверлил 13 отверстий под 8 светодиодов Pitra-nya, 4 светодиода d 8 мм и один светодиод мощностью 1 Вт на радиаторе. В отверстиях зафиксировал суперклей лампочки (**фото 1**). Так как они все одного напряжения (по 3,5 В), соединил их параллельно.

Для стабилизатора тока подсоединил в цепь готовый блок LM 317 (**фото 2**) (можно зака-



зать в Интернете), а чтобы включать светильник, к выходу последнего подключил блок питания на 12 В.

У готового блока LM 317 заменил радиатор охлаждения на более мощный, чтобы он не перегревался. Собрал корпус часов и на стекло наклеил матовую пленку (**фото 3**). Теперь «ходики» как и раньше висят на стене, но только уже не время отмеряют, а комнату освещают.

Юрий Афанасьев,
Эстония.
Foto автора



Мышеловка в кладовку

В прошлом году мыши уничтожили практически весь урожай овощей на даче. Чтобы уберечь запасы, смастерил мышеловку. В качестве образца использовал магазинный вариант советских времен.



Понадобилось: брус сечением 50х50 мм

- доска сечением 20х50 мм
- полоса фанеры шириной 50 мм (толщина любая)
- ДВП
- велосипедные спицы
- вязальная проволока d 0,8 мм
- полоса листовой стали толщиной 1 мм.

1. От бруса, доски и полосы фанеры отрезал по одной заготовке длиной 50 см. Фанерную деталь (она будет лицевой) раз-

метил для сверления отверстий.

2. Заготовки (брус, доску, фанеру) сложил одна на одну, прихватил саморезами и просверлил перьевым сверлом d 20 мм глухие отверстия (**фото 1**).

3. Разобрал конструкцию и между каждой деталью разместил вставки из кусочков ДВП. Затем снова все собрал на саморезы, вкручивая их попарно между отверстиями. Получившиеся пазы (**фото 2**) предназначены для прово-

личной петли и удерживающей пружину нити.

4. Из велосипедных спиц изготовил по одной пружине на каждое отверстие. Для их установки на бруске просверлил отверстия d 2 мм. На пружинах закрепил петли из проволоки (**фото 3**). Снизу конструкции прикрутил металлическую пластину с прорезями (**фото 4**) (они должны быть расположены строго под отверстием). Осталось положить приманку и привести мышеловку в рабочее положение.

5. Капроновой нитью прижимаю пружину к бруски (**фото 5**) и снизу завязываю ее на пластине (*см. фото 4*). Мышке, чтобы добраться до приманки, нужно просунуть голову сквозь петлю и перегрызть нить, в этот момент срабатывает пружина — грызун пойман.

Валерий Василюк,
г. Брест. Фото автора



Короб для овощей

Понадобилось: доска сечением 20х2 см и рейка сечением 4х12 см (обе длиной 150 см)

- отрезок оргалита (ДВП) 50х60 см
- шурупы по дереву и мелкие гвозди
- две дверные петли.

Доску распилил на четыре заготовки — две длиной 46 см и две по 30 см. Детали обработал наждачной бумагой и собрал из них на шурупы короб. Точно так же разрезал рейку и из полученных деталей собрал каркас-раму крышки.

Кусок оргалита распилил на две заготовки размером 30x50 см. Одну прибил гвоздиками снизу короба (**фото 1**),



а вторую — к реечному каркасу. Готовые детали ящика соединил петлями (**фото 2**), предварительно выбрав под них пазы. К коротким боковым стенкам прикрутил деревянные ручки для удобной переноски, а на передней закрепил магнит, который фиксирует крышку в закрытом положении.

Михаил Кропотов,
г. Верея Московской обл. Фото автора



«Перцы: секреты высокого урожая»

Едва ли возможно представить кухню любой хозяйки без перца. К тому же этот овощ невероятно полезен! Именно поэтому для него всегда есть местечко на участке. На страницах нашего спецвыпуска вы найдете секреты и подсказки от опытных огородников, которые позволят вам получить небывалый урожай перцев.

УЖЕ в продаже!





Жили-были котенок и щенок

Решил порадовать своих племянников-двойняшек и к дню рождения смастерил для них забавные стульчики в виде котенка и щенка. Малыши были просто в восторге.



1. В Интернете нашел эскизы животных и распечатал их на принтере сразу в нужный размер на листах формата А3. Приkleил их к многослойной фанере толщиной 18 мм (**фото 1**) и вырезал сначала заготовку собачки (**фото 2**), затем кота — это спинки будущих стульчиков.

2. Из той же фанеры вырезал дополнительные ножки (**фото 3**) и сидушку для каждого стула (**фото 4**). Из реек собрал раму-основание (**фото 5**) под каждое сиденье. 3. К готовому основанию, используя струбцину и шуруповерт, прикрепил сначала дополнительные ножки (**фото 6**), затем спинку в форме собачки (**фото 7**). Прикрутил сидушку. Аналогично собрал котенка. Оба изделия покрасил, разрисовал и покрыл лаком.

Виталий Пышенко, г. Буча Киевской обл.
Фото автора



Тилорам® ответ простуде дан!

Тилорам® - это современное средство для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ

Обладает как противовирусным, так и иммуномодулирующим эффектом

Действует на любой стадии болезни:
как при первых, так и при выраженных
симптомах



Ваша скидка
25% по
промокоду
Tiloram 25

Скидка действует с 01.10.2019 г. по 31.10.2019 г. только на лекарственное средство Тилорам по промокоду «Tiloram 25» при оформлении заказа на сайте apteka.ru

Стальная печь в баню

ПЕЧЬ В БАНЕ, ПРОСЛУЖИВШАЯ ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА, СТАЛА КОПТИТЬ, И МЫ РЕШИЛИ ЕЕ ЗАМЕНИТЬ. ТАК КАК ПЕЧНИК Я НЕ ОЧЕНЬ УМЕЛЫЙ, ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ НОВОЙ ИСПОЛЬЗОВАЛ СТАЛЬНЫЕ ТРУБЫ D 63 И 50 СМ.



■ От трубы большего диаметра отрезал два кольца шириной 3 см. В одном вырезал небольшой сегмент и вставил его в трубу примерно посередине (**см. рис. на стр. 15 п. 8**). По периметру снизу этого кольца приварил 6 косынок, а затем эту деталь к стенке трубы сваркой. Получилось ребро жесткости для основания каменки (корзинки) (**п. 9**). ■ Из узколейных рельс и металлической полосы сварил корзинку для каменки (**фото 1**). Взял металлическую толстостенную трубу d 10 см длиной 10 см и установил ее в центре ранее отрезанного второго кольца. К цилинду (трубе) приварил предварительно обрезанные в нужный размер восемь лучей-рельс. Кольцо служит как оправа (к нему

ничего не приваривал) — основание получается круглой формы.

■ На стенке печи разметил расположение проемов под дверцы: поддувальную, топочную и для поддачи пара. По углам разметки просверлил отверстия d 2 см. Вырезал внизу кусок трубы для поддувального проема. К нему приварил боковые стенки и дно из листовой стали, получился короб, в котором будет собираться зола и угли.

■ Топочную дверку сразу не вырезал. Со стороны, где будут петли, между отверстиями выполнил прорезь. Приложил завесы так, чтобы их оси совпадали и были параллельны пазу. Приварил их. Окончательно вырезал дверцу. Болтом с гайкой прикрутил к ней изнутри тер-

моэкрон. Снаружи закрепил ручку. Также вырезал и установил дверцу для подачи пара.

■ В трубе d 50 см вырезал полосу по всей длине, затем приварил ее срезами к печи, снизу к цилинду приварил дно. Получился бак для воды объемом примерно 120 л.

■ Второе кольцо (ранее использовал как оправу для основания каменки) разрезал и вварил в него пластинку так, чтобы его внутренний диаметр совпал с наружным диаметром печи. Затем приварил кольцо к листу металла толщиной 5 мм. Вырезал в центре квадрат размером 13x13 см под дымоход. Крышка готова.

■ Готовую печь отпескоструил и поставил на фундамент в бане (**фото 2**).



Из шамотного кирпича выложил топку и вставил колосник. Через верх на ребро жесткости установил корзинку и трубу дымохода (**рис. п. 10**). Уложил камни. Печь накрыл крышкой, поверх нее выложил кирпичный дымоход. Осталось протопить баньку и как следует попариться!

Геннадий Красовский,
д. Тумановка Могилевской обл.

Фото автора



Скамейки банные

Трубу нарезал на 12 заготовок: 8 длиной 420 мм и 4 длиной 150 мм (**фото 1**). Большие отрезки, фиксируя в тисках, выгнул ручным трубогибом (**фото 2**) — это ножки будущих скамеек.

Из подготовленных деталей сварил стойки и соединил попарно отрезком той же оцинкованной трубы длиной 1055 мм (**фото 3**). На готовых каркасах саморезами закрепил доски. Металлические основания смазал отработанным машинным маслом, а деревянные сиденья пропитал антисептиком и покрыл льняным маслом.



Анатолий Матвеичук, г. Заводоуковск.

Фото автора

рыбалка **ДС**

Летний арсенал – в зимнюю «спячку»!

Заканчивается сезон открытой воды. В конце месяца морозцы затягивают ее ледовой пленкой. Выходить на такой лед еще рано, а ловить летними снастями уже невозможно. Надо их перебрать и законсервировать на зимний период.

Удилища

- Протираем удилище и кольца мягкой тряпочкой. Поврежденные детали меняем на новые.
- Намотав на палочку салфетку, протираем стыки и соединения изнутри. Наружный конус стыка натираем парафином.
- На спиннинговых и большинстве поплавочных удилищ есть катушкодержатель. Под его резьбу всегда попадает влага, грязь, песок. Снимаем катушку и протираем это место, при необходимости можно промыть мыльным водным раствором. Наносим слой парафина и несколько раз прогоняем гайку.



1



2



3

Катушка

- Протираем ее влажной салфеткой со всех сторон. Обычно под шпулей всегда собирается грязь. Откручиваем гайку шпули и чистим это место.
- Мононить мало впитывает воду, но она остается на леске при намотке во время рыбалки. Если вы закончили рыбалку в холодное время, мононить будет мокрой, и за зиму придет в негодность.
- Плетеная леска довольно неплохо впитывает воду. После рыбалки шнур высыхает, но только сверху катушки, в середине влага остается, и он также может испортиться.
- Чтобы сохранить лески, лучше перемотать их на мотовило или положить в теплое место на шпулях.

Приманки

Блесны, воблеры и силиконовые приманки промываем в теплой воде, сушим и раскладываем в ящики по ячейкам (**фото 1, 2**). Крючки вместе с заводными кольцами, чтобы не окислялись, окунаем в машинное масло и складываем в контейнер. Поплавочные принадлежности наматываем на мотовильца (**фото 3**).

Ни хвоста вам ни чешуи.

Всегда ваш Геннадий Борода

ГРИППная охота

Сегодня мы ответим на несколько вопросов, которые объединяют две особенности. Во-первых, они все посвящены гриппу, а во-вторых, начинаются со слов: «Правда ли...?»

Правда ли, что вирус гриппа очень живучий?

Все зависит от условий. К примеру, при температуре около нуля вирус чувствует себя весьма вольготно и может сохраняться до месяца. На поверхности стекла он живет до 10 дней, на металлических и пластмассовых вещах — до 2 суток. А вот на бумажных деньгах вирус может «гостевать» аж 2 недели! Поэтому мы рекомендуем после контакта с банкнотами хорошенько мыть руки с мылом.

Правда ли, что грипп, опасный осложнениями, может даже ухудшать память?

От ОРВИ грипп во многом отличается способностью вызывать осложнения. О том, что он может оказать негативное влияние и на память, говорится в статье, опубликованной в зарубежном издании Journal of Neuroscience. Эксперты провели опыт на мышах и выясвили, что после тяжелого гриппа у нервных клеток мозга животных снижается способность образовывать связи с другими такими же клетками. А ведь от нее во многом зависит память. Не исключено, что в мозге человека происходят такие же изменения.

Правда ли, что практически здоровым людям не нужно прививаться от гриппа?

Врачи традиционно рекомендуют делать прививку людям из групп риска: детям, пожилым, беременным женщинам, пациентам с хроническими заболеваниями. Однако после пандемии 2009–2010 годов, когда болели преимущественно молодые люди, специалисты стали более активно призывать к прививкам и абсолютно здоровых людей. И это более чем оправданная предосторожность. Современные вакцины снижают вероятность заболеть гриппом до 90%. Но даже если грипп все же подхвачен, то переносится он значительно легче.

Правда ли, что лекарственное средство АНТИГРИППИН-АНВИ® обладает комплексным действием при гриппе и простуде?

Совершенно верно! Если избежать недуга не удалось, то при первых же его признаках можно прибегнуть к помощи препарата АНТИГРИППИН-АНВИ®. АНТИГРИППИН-АНВИ® – настоящая противоЖАРная система! При простуде и гриппе он способствует снижению температуры, устраниению боли и воспаления, снижению отечности слизистой оболочки носа, защите сосудов от повышенной ломкости (а она может провоцировать появление носовых кровотечений, часто встречающихся при гриппе). Кроме того, АНТИГРИППИН-АНВИ® способствует повышению сопротивляемости организма¹.

Кстати, этот препарат можно смело назвать семейным средством, ведь его могут принимать не только взрослые, но и дети с 15 лет!¹

Мы искренне желаем, чтобы золотые краски осени вызывали только позитив, а простуда не выбивала из привычного ритма жизни!



Комплексное лекарственное средство
от простуды и гриппа

¹ Инструкция по медицинскому применению препарата Антигриппин-Анви, рег. номер: Р N000277/01.
РЕКЛАМА.
Имеются противопоказания.
Проконсультируйтесь со специалистом



1



2



3



4

Осенний вернисаж

В этом году дети пошли в первый класс и я думала, что теперь можно будет отдохнуть от всевозможных поделок в садик. Но уже в сентябре понадобилась композиция на выставку «Осенний вернисаж». Пришлось собирать веточки и листочки по паркам, тыкву получили в подарок от родни — вот что у нас из всего этого вышло.

■ На тыкве нарисовали маркером контур двери и окошечек. Острым ножом аккуратно вырезали по линиям детали и отверстие снизу. Извлекли мякоть руками, остатки высекли ложкой. Получился тыквенный домик (**фото 1**).

Кстати

Такую заготовку можно высуширить. Для этого на кожуре оставляют примерно 1 см мякоти, внутрь кладут скомканные газеты, меняя их день за днем, пока тыква не подсохнет.

■ Для палисадника вокруг домика использовали пластиковую крышку от ведра. Оклейли ее по контуру полосками ткани (**фото 2**).



■ Забор и калитку собрали из сухих веток. Наломали их примерно одной длины и зафиксировали по контуру крышки с помощью термопистолета. Для

калитки использовали три ветки подлиннее (две опоры и одна перемычка). Снизу под входом скрыли ткань, приклеив каштаны (**фото 3**).

■ Положили на крышку тыкву (**фото 4**), засыпали дно каштанами.

■ Над окошками и дверью приклеили грибы-трутовики. Так как к сырой тыкве они плохо фиксировались термопистолетом, для надежности прикрепили их длинными саморезами и подставили подпорки из веточек. Стыки с домиком скрыли мхом.

■ Лешего смастерили из шишки. Для этого приклеили к ее верхушке каштан, а к нему — глазки и бусину-нос, руки — из веток.

■ Возле калитки зафиксировали kleem веточки рябины и шиповника. Термопистолетом «повесили» паутинку. Для этого каплю клея прижимали к веткам, отводили пистолет в сторону и снова прижимали.

Вот такой сказочный домик лешего у нас получился!

Алина Авдеева, корреспондент.
Фото автора

Сувенир «Летучая мышь»

Такая закладка станет отличным подарком на Хеллоуин.

Понадобится: черная и белая бумага для скрапбукинга • ножницы • карандаш • линейка • клей ПВА • шаблон.

1. Из черной бумаги вырезаем квадрат со стороной 10 см. Складываем его по диагонали, тщательно проглаживаем сгиб. Загибаем один верхний уголок к центру (**фото 1**).

2. Правый и левый уголки загибаем к середине, затем разгибаляем, оставляя линию сгиба (**фото 2**).



Схемы см.
на стр. 18

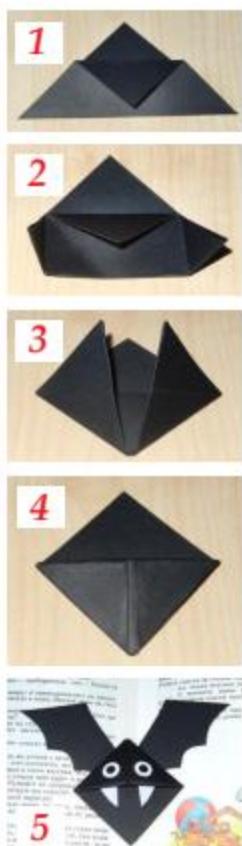
3. Далее складываем два угла вдоль центральной оси вверх (**фото 3**).

4. Подгибаем края вовнутрь по намеченному ранее сгибу. Основа готова (**фото 4**).

5. По шаблону (**см. схемуна стр. 18**) вырезаем из черной бумаги крылья и зрачки, из белой — клыки и глазки.

6. Приклеиваем крылья к обратной стороне закладки, глаза и клыки — к лицевой. Сувенир готов (**фото 5**)!

Елена Киряшина, г. Ульяновск.
Фото автора



ПОХУДЕЙТЕ К НОВОМУ ГОДУ!

Вы можете сбросить 5, 10, 20 кг и даже больше!



РЕКЛАМА

Аня, -21 кг

Еще недавно я бы в это не поверила, но теперь я уверена. Дело в том, что во время праздников моя подруга пригласила меня в гости. Мы дружим еще со школы, сидели за одной партой, обе «кругленькие», для нас это было привычно, потому что наши родители и бабушки тоже были не худенькие. В подростковом возрасте мы, конечно, смущались своих форм, но смирились, потому что похудеть никак не удавалось. В то время мы жили в маленьком городке под Тверью, часто ходили друг к другу в гости, но потом моя подруга Аня уехала в Москву, а я осталась и, кажется, поправилась еще больше. Мы сознаваемся, встречаемся пару раз в год, но в этом году **меня ждал сюрприз**.

Когда я пришла, у Аниного дома меня встретил ее папа, но как же он изменился! Я с трудом его узнала и даже забеспокоилась, не заболел ли он – его одежда явно была ему велика, и раньше он мне казался гораздо более «солидным». Еще больше я поразилась, когда увидела Ань – она выглядела потрясающе. Стойкая, подтянутая, глаза просто сияют. Во время ужина я обратила внимание, что и Анина мама тоже выглядит моложе, и я не выдержала и прямо спросила:

в чем секрет, **как вы все смогли похудеть?**

Все оказалось просто! В Москве Аня устроилась на работу в фармацевтическую компанию, которая разрабатывает различные продукты на основе натуральных растительных компонентов, в том числе для снижения веса. Как раз несколько месяцев назад были закончены испытания и начато производство таблеток из концентрированного сока белокачанной капусты, торговое название Шутабс (от французского слова ШУ(Chou) – капуста). Конечно, все слышали, что капустная диета дает очень хорошие результаты, вот только редкие люди могут есть капусту 3 раза в день в течение нескольких недель. Поэтому **ученые предложили сконцентрировать все полезные свойства капусты в маленькие таблетки**, чтобы было удобно их применять. Теперь достаточно их принимать 3 раза в день за полчаса до еды, запивать большим стаканом воды и ... худеть!

Естественно, безопасно, натурально и быстро!

Аня рассказала мне, что каждая таблетка содержит активные компоненты и полезные микроэлементы из 4 тарелок капустного супа, поэтому уменьшается чувство голода и естественным образом снижается количество пищи, которую вы съедаете. Уже через несколько дней вы начинаете терять лишние килограммы и сантиметры, в том числе в самых проблемных зонах – не талии, бедрах и ягодицах. Но не торопитесь –



1 таблетка

=

4 тарелки

капустного супа

**по содержанию активных компонентов

СЕКРЕТ 2019

нельзя худеть слишком быстро! Если вы теряете больше 1кг в день, то принимайте Шутабс 1-2 раза в день вместо 3х или даже делайте перерывы, чтобы организм успевал адаптироваться к вашему новому режиму питания. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.

Я должна была попробовать и, конечно, попросила Аню прислать мне несколько упаковок.

Уже через неделю я заметила, что действительно стала оставлять на тарелке часть своей обычной порции, и на весах было минус 2 кг. Я сразу позвонила подруге и рассказала про свой успех, Аня продиктовала мне телефон компании, где я могла заказать любое количество Шутабс. Теперь не мучаюсь на диете, но все равно худею. За месяц уже 9 килограммов! Даже мои родители оценили мой результат и тоже решили заказать Шутабс для себя, теперь у нас «соревнование».

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.АП02.В.01818

ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

30 таблеток Шутабс = 749 руб.

(на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг) КОД ТОВАРА: 04 43 176

60 таблеток Шутабс = 1249 руб.

(— 3-5 кг, Вы экономите 249 руб.) КОД ТОВАРА: 04 43 177

90 таблеток Шутабс = 1799 руб.

(— 5-7 кг, Вы экономите 448 руб!) КОД ТОВАРА: 04 43 178

120 таблеток Шутабс = 2000 руб.

(— 10 и более кг) КОД ТОВАРА: 04 43 179

**СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК
ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (— 20 И БОЛЕЕ КГ)!!!**

КОД ТОВАРА: 04 43 180

+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 800 250 35 70

Звонок бесплатный.

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР +7 (925) 007-30-03

Адрес для писем: 115088 Москва, а/я №121, ООО Медкомплекс

Наш сайт: www.ru.betaprotect.com Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г.



1 таблетка

=

4 тарелки

капустного супа



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДС хозяину

В следующем номере



- Оформите кухонную зону гостиной в одном стиле с помощью текстильных аксессуаров. Как сшить праздничную скатерть, а также красивые чехлы на диван и стулья, читайте в следующем номере.
- Предлагаем пополнить свою коллекцию вышивок картиной Леонардо да Винчи «Тайная вечеря», вошедшей в сотню самых известных мировых рукописных шедевров.
- Выкопать яму под стол или сваю фундамента можно и лопатой, но лучше использовать земляной бур — с ним работа идет быстрее и легче. Чтобы смастерить такой инструмент, понадобится отрезок трубы и сточенный алмазный диск для болгарки.
- В сложенном виде стол-книга занимает минимум места, но в случае необходимости за него можно усадить большую компанию. Предлагаем смастерить такую практичную мебель из ДСП.
- Из бетона и стеклянных бутылок наш автор Василий Пискунов построил оригинальную парковку для автомобиля, которая заодно стала отличным украшением участка, попробуйте повторить!

Грабли с насадкой

Многие садоводы рекомендуют проводить аэрацию газона (превышение почвы) 1-3 раза в год, ведь это очень важная процедура. Инвентарь для нее можно купить, а можно, как я, смастерить самостоятельно.



От доски сечением 80x20 мм отпилил заготовку по длине садовых граблей. Забил в нее длинные гвозди (чем длиннее, тем лучше) (**фото 1**). Примотал проволокой получившуюся насадку к внешней части металлических граблей (**фото 2**).

Пользоваться инструментом очень просто. Расположив грабли вертикально, наступаю на них ногой (**фото 3**), так прохожусь по всему газону.

На заметку

Такой инструмент подходит для маленького сада или лужайки, если же у вас большая газонная площадка, лучше смастерить или купить зубчатый каток.

Евгений Потапенко,
г. Белгород-Днепровский
Одесской обл.
Фото автора

У нас в гостях

В очередном выпуске «Цветка» № 20 народный умелец и блогер Михаил Архангелов (г. Таганрог) расскажет, как своими руками реанимировать сломанную лопату из рельсовой стали и смастерить уникальный засов для дачных ворот.

Кстати, подписаться на это издание на 1-е полугодие 2020 г. можно по индексам:

19477 — «ПРЕССА РОССИИ»;
П1210 — «ПОЧТА РОССИИ»;
10370 — «КРЫМ ПОЧТА».



«ТОЛОКА. ДЕЛАЕМ САМИ» 16+
№ 20 (449), 15 октября 2019 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № 77-11635 от 21.01.2002 Министерство Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО
«Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000,
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

Россия, 214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,
главпочтamt, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com ds@toloka.com

Подписные индексы:

П1197 «Почта России»,
63246 «Пресса России»,
12660 «Крым Почта»

Распространитель —
ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

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

Свободная цена.
Подписано в печать 4.10.2019 г. в 16.00
Тираж 30 000 экз. Заказ № 5845
Отпечатан в ООО
«Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 195027,
г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10,
корпус 2, литер А, помещение 44.

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47
или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланые 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.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения,

номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Издается с марта 1996 г.

Выходит два раза в месяц.

Следующий номер выйдет

5 ноября 2019 года

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», «Наша кухня. Выпечка», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Сваты. Сканворды», «Давление в норме 120/80»

НАСТРОЙ КИНО!



СВЕТЛАНА УСТИНОВА СВЕТЛАНА ИВАНОВА

РАЗВЕДЧИЦЫ

С 16 ОКТЯБРЯ В 20:00
ПО БУДНЯМ

на телеканале

КИНОСЕРИЯ

16+

реклама

«КИНОСЕРИЯ» – телеканал зарубежных и российских сериалов.
Самые интересные многосерийные фильмы последних лет. Сериалы разных жанров от ведущих студий.
www.nastroykino.ru

Смотрите в октябре на телеканале

>>>ИНДИЙСКОЕ КИНО



Мистическая комедия

«Ты, только ты»

21 октября в 20:00

www.nastroykino.ru Смотрите в пакетах операторов кабельного и спутникового телевидения.

16+

реклама