

Толока

делаем  
Д сами



# делаем Д сами

№ 9 (222), май 2010

Мастерам и мастерицам  
практические советы,  
доступные идеи  
от читателей

В номере:

3

Токарный  
станок

11

«Скороварка»  
на подворье

12

Одежка...  
на варенье

22

Пейзаж  
из пластилина

Война,  
застывшая  
в дереве

6

Внимание! Продолжается подписка  
на второе полугодие 2010г.!

Фото: Ирины САВОСИНОЙ, г. Мегийле

ISSN 1812-0733



## Колонка редактора

## Праздничная

Здравствуй, наши дорогие читатели! Буквально через несколько дней мы будем отмечать 65-летие Победы в Великой Отечественной войне, поэтому наш сегодняшний выпуск мы решили посвятить вам, дорогие ветераны! Низкий всем вам поклон, крепкого здоровья еще на долгие-долгие годы, мира, добра и благополучия в семьях!

Думаю, в преддверии такого великого праздника вам, уважаемые читатели, вдвойне интереснее будет встретиться с нынешним героем нашей постоянной рубрики «В гостях у мастера» Владимиром Ефимовичем ЛИСОВСКИМ — не просто резчиком по дереву, а бывшим морским офицером, детство которого тоже было обожено войной (вы уже видели его на обложке, теперь приглашаем на стр. 6). Кстати, воспитанники Ровенского Дома детского творчества специально ко Дню Победы подготовили композицию «На привале», посвятив ее тем, кто погиб в той жестокой войне и тем, кто дожил до наших дней (смотрите стр. 4).

Безусловно, все мы трепетно храним в своих сердцах память о той Большой Победе. Но в жизни у каждого из нас случаются и личные победы, в частности творческие. Пусть малые, но свои, и потому такие важные! К слову, можно бесконечно долго и искренне восхищаться изобретательностью нашего нового автора-умельца Игоря ЛАШУКА из Гродно, сконструировавшего уникальный токарный станок (не спешите перелистывать стр. 3). Поражает (исключительно в хорошем смысле слова!) и смекалка Валентина ПОПРУГИ из с. Успеновка Запорожской обл., который для защиты деревьев от заморозков использует... самый обычный пылесос! Не верите? Убедитесь в этом сами, заглянув на стр. 5.

Если чисто техническое творчество вас интересует мало, приглашаем на стр. 18, где Вера ЛОБАНОВА из кабардинобалкарского села Прималкинское проявляет чудеса дизайнерской мысли при изготовлении эксклюзивных пуговиц. Казалось бы, мелочь, а приятно! И уж совсем удивительные вещи ожидают вас в «Творческой мастерской» (стр. 22). В ней вы увидите картины, нарисованные... пластилином! В общем, друзья, делитесь своими творческими успехами с другими читателями, и, возможно, ваша малая победа кому-то реально поможет поверить в себя и совершить собственный творческий «подвиг».

**Верьте в свою победу — и удача никогда не оставит вас!**

Елена НЕКРАШЕВИЧ.  
E-mail: LenaN@toloka.com

## Именинница номера

ПОЗДРАВЛЯЕМ АВТОРА,  
РОДИВШЕГОСЯ В МАЕ!  
САВОСИНУ Ирину Ивановну



## Нескучные идеи

## «Огнестрельная» мусорка

К борьбе за чистоту территории в нашей организации подошли творчески и во двореке, в месте для курения, поставили... пушку.

Предыстория ее появления, в общем-то, проста. Раньше некоторые неосознательные сотрудники бросали окурки «в район» мусорного ведра, из-за чего все пространство вокруг него было усеяно «бычками». Зато после установки «пушки» ситуация в корне изменилась. Теперь все недокуренные сигареты отправляются напрямик в дуло. Эта необычная мусорка (кстати, собрана пушка из деталей сельскохозяйственной техники, которую испытывает наша организация) буквально притягивает в себя различные отходы, которые прежде приходилось собирать на близлежащей территории. Следует отметить, что при внешней массивности

пушки мусор из нее извлекается легко.

**Для ее изготовления**, помимо творческого вдохновения и инженерной мысли, **понадобились**: 2 колеса от каретки гусеничного трактора ДТ-75 (опорные колеса орудия); гильза гидроцилиндра (дуло); отрезок стальной трубы (ось колес), десяток электродов для электродуговой сварки и краска.

Прежней емкости для сбора отходов также нашлось применение. Теперь это ящик для «сухого пороха», занявший достойное место в композиции.

Ирина АНИСКЕВИЧ,  
сотрудница машино-  
испытательной станции,  
д. Заполье Минской обл.  
Фото автора



# Токарный станок без станины

Уже более 10 лет работаю на токарном станке по дереву собственной конструкции. Он позволяет вытачивать детали любой сложности и размеров: от миниатюрных, длиной всего несколько сантиметров, до больших, около метра в длину и в диаметре. Думаю, такой станок заинтересует многих.

**Заднюю бабку, подручник, одно- или трехфазный электродвигатель** (в последнем случае подключаем через конденсатор) мощностью 0,6-0,8 кВт крепим на столешнице рабочего стола в его левой части (рис. 1). Отсутствие станины не только не ухудшает возможностей станка, но и дает ощутимые преимущества — не нужно делать сложную конструкцию, и в перерывах между работой столешница остается свободной для других надобностей. Для закрепления обрабатываемых деталей на валу э/д устанавливаем **патрон-рюмку** — посаженный на вал двигателя фланец с приваренным к нему кусочком трубы  $\varnothing 60$  мм. В центре и по окружности фланца укреплены **4 штырька**, препятствующие проворачиванию заготовки. При обтачивании длинных

деталей один конец заготовки обтесываем топором, ставим в патрон и поджимаем центром задней бабки. Для коротких деталей забиваем в патрон чурку, сверлим в ней отверстие, растачиваем и помещаем обтесанную топором заготовку. Для надежности крепления ту часть, что в патроне, смачиваем водой. Для изготовления точеных рамок применяем **планшайбу** — установленный на валу фланец, к которому крепятся заготовки. А самый лучший вариант — использовать трехкулачковый патрон токарного станка по металлу.

Противоположный конец длинной детали поддерживается центром задней бабки, корпус которой делаем из швеллера. В корпусе по центру оси э/д сверлим отверстие  $\varnothing 12-13$  мм, крепим фланец с подшипником.

(Продолжение следует)

Игорь ЛАШУК, г. Гродно.  
Фото автора

НОВЫЙ  
АВТОР!



Все детали этой прялки выточены на станке

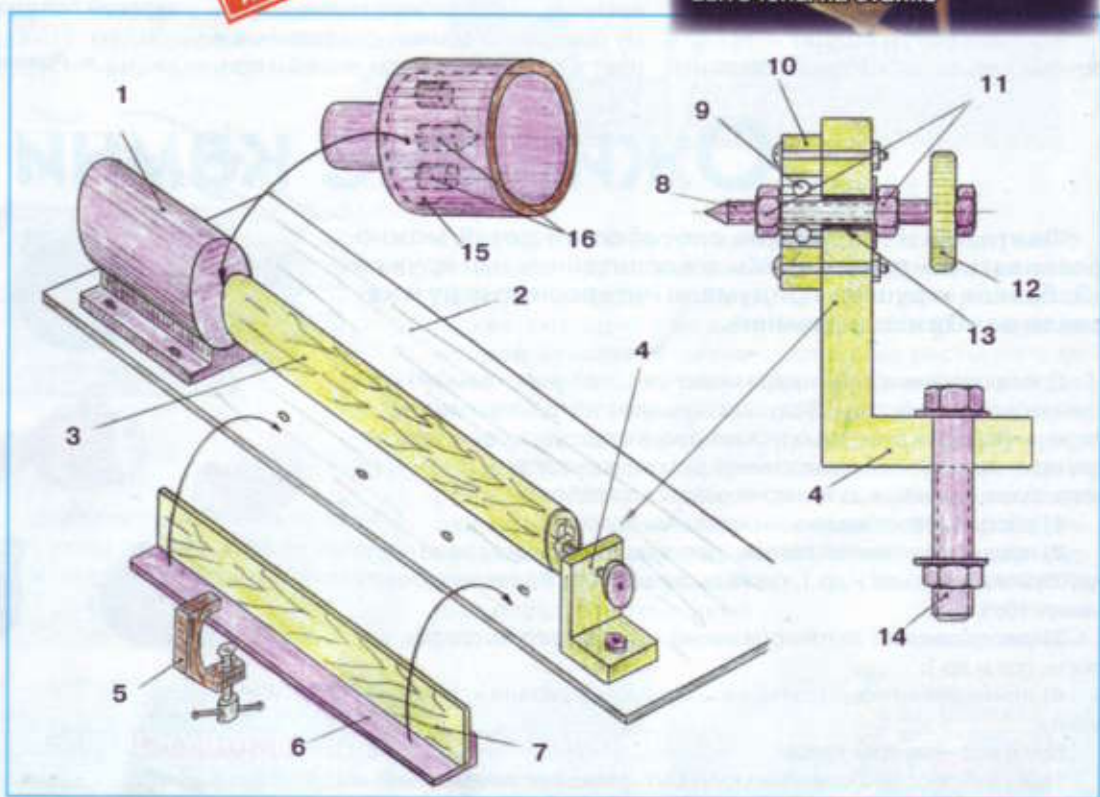


Рис. 1 Общий вид и детали

1 — электродвигатель, 2 — столешница, 3 — заготовка, 4 — корпус задней бабки, 5 — струбцина, 6 — уголок, 7 — доска подручника, 8 — вращающийся центр, 9 — подшипник, 10 — фланец, 11 — гайка регулировочные, 12 — маховик, 13 — распорная втулка, 14 — крепежный болт

1 — электродвигатель, 2 — столешница, 3 — заготовка, 4 — корпус задней бабки, 5 — струбцина, 6 — уголок, 7 — доска подручника, 8 — вращающийся центр, 9 — подшипник, 10 — фланец, 11 — гайка регулировочные, 12 — маховик, 13 — распорная втулка, 14 — крепежный болт

НОВЫЙ  
АВТОР!

## «Этот День Победы...»

Близится славная дата — 65-летие Победы в Великой Отечественной войне. Я работаю педагогом дополнительного образования в студии моды Ровеньского Дома детского творчества, и у нас возникла идея сделать тематическую композицию «На привале»: после очередного боя затишье, уставшие солдаты отдыхают... Эту работу воспитанники студии посвящают тем, кто погиб в Великой Отечественной войне, и тем, кто дожил до наших дней.

Дети прониклись этой идеей, расспрашивали о войне своих прабабушек и прадедушек, ветеранов, учителей. Чтобы воссоздать образ русского солдата-фронтовика, мы с ребятами посетили районную библиотеку и местный краеведческий музей.

Для композиции нам **понадобились**: плотный картон, опилки, проволока, пластилин, кусочки кожи, хлопчатобумажная ткань, краски, клей, природный материал.

В основе **фигур солдат** — проволоочный каркас, на который намотана



ткань и надета военная форма. **Головы и руки** — из пластилина, расписаны гуашью. **Сапоги и ремни** сделаны из кожи. **Земля**, на которой отдыхают военные, — из плотного картона. К нему приклеены опилки, окрашенные в цвет травы. Все фигуры людей и при-

родный материал приклеены «Моментом». Котелок сделан из половинки киндер-сюрприза, топор и ложка вырезаны из дерева, а нижняя часть саперской лопатки — из жести.

Алла ПЕРЕСАДЬКО,  
п. Ровеньки Белгородской обл.  
Фото автора

## Ожившие камни

Фантазию и творческие способности детей можно развивать по-разному. Мы с воспитанниками кружка «Забавная игрушка» придумали интересную игру и назвали ее «Ожившие камни».

Для проведения игры нужен мешочек с камнями (галькой) круглой и овальной формы. Ведущий называет тему, например, «Животные». Каждый ребенок опускает руку в мешочек и берет, не глядя, один камень. Несколько минут рассматривает его, думает, на кого похож камень, а затем принимается за работу:

- 1) раскрашивает камень акриловыми красками;
- 2) пока краска сохнет, готовит дополнительные детали из плотной бумаги (уши, нос и др.), также раскрашивает и дает просохнуть минут 10;
- 3) раскрашивает затонированный камень (рисует глазки, полосы, рот и др.);
- 4) приклеивает подготовленные бумажные детали клеем «Момент».

Вот и все — зверек готов!

Темы для работы с камнями могут быть разными: лица, машины, космические инопланетные корабли и пр. Из получившихся поделок можно оформить выставку, а можно просто играть с ними. Только не забудьте вовремя отмыть руки, ведь акриловые краски полимеризуются при высыхании, превращаясь в нерастворимую пленку.

Светлана ТЫЩЕНКО, п. Каспий Астраханской обл.

Фото автора



### Внимание!



Присоединяйтесь к участникам конкурса «Юные фантазеры»! У вас есть шанс получить **DVD-ПЛЕЕР** за индивидуальную работу или **РАДИОЧАСЫ** — за групповую. Подробные условия ищите в № 7.

# Земляная печка от заморозков

**НОВЫЙ АВТОР!**

Точный прогноз погоды на несколько дней вперед даже Гидрометцентру не всегда удается. Особенно в весенний период, когда холодные ночи сменяются теплыми днями.

На своей усадьбе уже около 10 лет защищаю деревья и растения от заморозков всем известным способом — дымом. Раньше дымовой заслон при резком понижении температуры делал, раскладывая с подветренной стороны костры. Подхваченный ветром дым обволакивал кроны деревьев. Но если дрова в костер не подбрасывать постоянно, то дым улетучивается за считанные минуты. Еще хуже дело обстоит в безветренную погоду: дым стоит столбом и прижать его к земле — безнадежная затея.

Я решил усовершенствовать процесс. В це-

**Совет**  
 Перед каждой угрозой заморозков в дополнение к окуриванию нужно окуривать картошку, делая сплошной бугорок высотой 150-170 мм.

лях равномерного распределения дыма по усадьбе использую обычный пылесос с насадкой (рис. 1), вынув из него фильтр для сбора пыли, тем самым увеличиваю мощность воздушного потока. Чтобы прижать дым, впрыскиваю в него пылесосом мелкораспыленную воду, направляя струю в нуж-

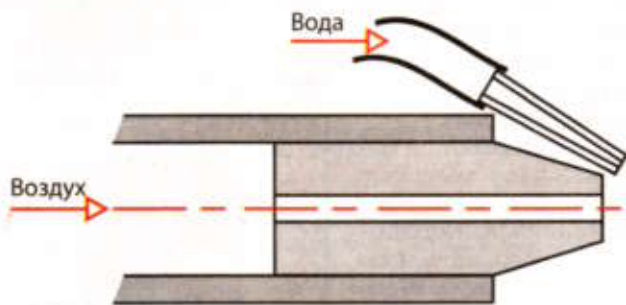


Рис. 1

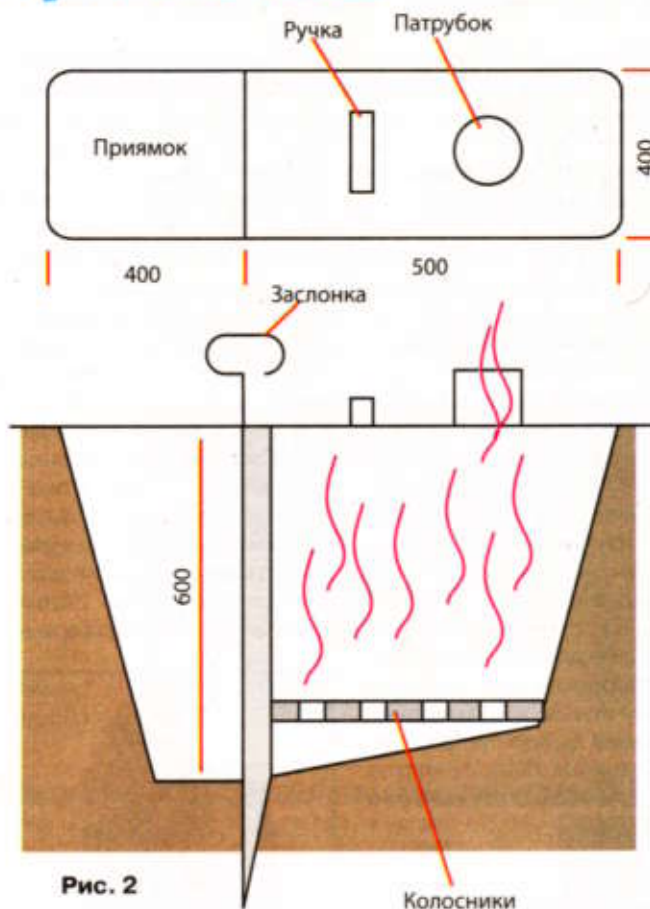


Рис. 2

ную сторону. В результате не нужно раскладывать по огороду много костров — хватает одной **переносной земляной печки** (рис. 2), в которой обычно сжигаю солому, стебли кукурузы и подсолнечника. Печку устанавливаю посередине участка огорода или сада, а пылесос разносит дым на расстояние более 100 м. Увлажненный дым образует устойчивую защитную пленку на рас-

тениях и кронах деревьев. Земляная печка лучше чугунной: даже раскаляясь, не обжигает близко расположенные растения и деревья. Да и дым, который «валит» прямо из земли, стелится и поэтому лучше разносится. Этими приемами я во время заморозков сохраняю 90-100% сельскохозяйственных культур.

**Валентин ПОПРУГА,**  
 с. Успенковка  
 Запорожской обл.

**Совет**  
 Если в конце окуривания добавить в дым мыльно-щелочной раствор, это защитит не только от заморозков, но и приведет к гибели насекомых вредителей.

## В свежем номере «Календаря-справочника садовода и огородника»

Летняя обрезка плодовых деревьев  
 Засухоустойчивый сад  
 Чего не хватает винограду  
 Энциклопедия дачника. Фасоль

Чуфа. Полезные клубеньки  
 Защита огорода от болезней и вредителей  
 Лавр в доме  
 Если ель «проголодалась»...

Хотите всегда быть с урожаем? Подпишитесь на «КС»!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 12661 (МАП), 63165 (АПР, «Роспечать»)



# Война, застывшая в дереве...

**Среди многочисленных хобби капитана второго ранга могилевчанина Владимира ЛИСОВСКО-ГО резьба по дереву — одно из самых любимых.**

Его квартиру украшают разные деревянные скульптуры, и добрая половина их — на военную тематику. Лицо солдата-победителя, застывшее в скорби женщина и целая семья — у большинства из них были реальные прототипы, заставившие мастера взяться за стамеску и резец.

— Война оставила в моей душе огромный след, — говорит Владимир Ефимович. — Еще мальчишкой я бежал на фронт. Командир 1210 стрелкового полка 362-й стрелковой дивизии Петр Юзефович подарил мне свою кубанку из овчины. Эту память о нем и своем военном детстве я хранил долгие годы. А люди в форме для меня стали олицетворением силы и мужества, что и определило дальнейший выбор профессии. Я закончил Ленинградское высшее военно-морское училище.

Первые навыки плотника Володя тоже получил в детстве. «Я был семиклассником, когда мать сказала, что надо построить сарай, — вспоминает пенсионер. — Ее слово было закон, и я в свои неполные шестнадцать лет занялся этой работой. Что-то спрашивал у старших, в чем-то помогали соседи, но хлев был сделан!».

А сегодня Лисовский резьбой по дереву занима-

ется по зову души. Мало того, сам сделал себе инструмент. Такие стамески и ножи, говорит, никогда не подведут. Например, из ножовки по металлу получился крепкий нож, который служит мастеру уже долгие годы. К слову, ручку к нему Владимир Ефимович выточил в виде сапожка, чтобы было красивее. Старые подшпигники разных диаметров в умелых руках превратились в стамески разных размеров. Из сердцевины подшпигника 100 мм в диаметре выбил шарики и, сделав на наждачном станке два надреза один напротив другого, сломал надвое. Затем взял щипцами каждую поло-



винку, нагрел на огне до 1200 град. и выпрямил кузнечным молотом. Опустил в холодную воду, снова нагрел — и так несколько раз. Чтобы лезвие было острым, края обработал на заточном станке.

— Сейчас инструменты можно найти на любой вкус. Но такую качественную мелкозернистую сталь, из которой делали раньше подшпигники, нечасто встретишь. При умелом обращении выкованная из нее стамеска может служить вечно! — уверяет Владимир Ефимович.

Для своих работ он использует разный материал: клен, липу, осину, ольху. Многие корешки или ветки уже изначально напоминают основы будущей композиции. «Надо только не испортить эту природную красоту», — улыбается военный моряк. Потому все «лишнее» срезает с большой осторожностью, оставляя запас, от которого можно избавиться позже. Готовые работы покрывает лаком, а потом охотно дарит друзьям и знакомым.

На вопрос, как научиться мастерству резчика, Владимир Ефимович отвечает, что главное — это желание. Начинать лучше всего с контурной резьбы на плоской основе. Это даст навык, научит чувствовать древесину, характер материала, ведь у каждого из них свои особенности!

На втором этапе можно попробовать силы в вырезании (опять-таки, на плоской основе!) геометрических фигур, чтобы научиться определять направления слоев древесины. Позже — вырезать простые объемные формы, например, ложку, вазу или блюдо. И лишь потом браться за настоящие деревянные скульптуры.

«Нужно верить в себя, и тогда все получится!» — подытожил Владимир Лисовский.



Светлана МАРКОВА,  
г. Могилев.  
Фото Ирины САВОСИНОЙ

# Весенний декор стола

Для работы **понадобится**: вязальная спица или зубочистка, клей, полоски бумаги белого, желтого, зеленого, оранжевого цвета.

## Ромашки

■ Отрезаем полоску белой бумаги шириной 2,5 см и длиной, как лист формата А4. Делаем на ней поперечные надрезы по всей длине глубиной 2 см через каждые 1,5-2 мм — получается бахрома с основанием шириной 5 мм.

■ Приклеиваем желтую полоску бумаги 1x20 см к основанию «ворсинок» бахромы. Это необходимо для того, чтобы сделать **сердинку цветка**.

■ Готовую бахрому наматываем на зубочистку, начиная с конца узкой полоски (фото 1-3).

■ Аккуратно подклеиваем кончик и даем клею высохнуть. Получается бумажный цилиндрок.

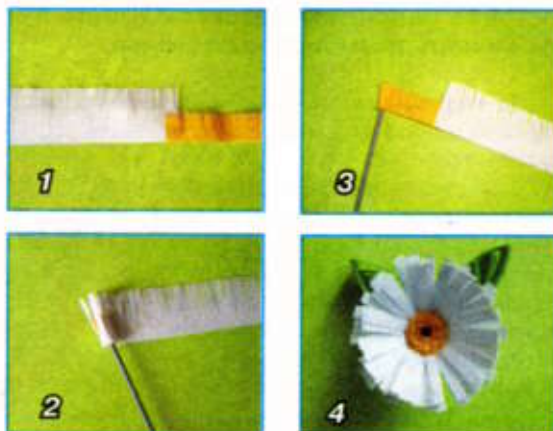
■ Осторожно отгибаем наружу бахрому, расправляем серединку цветка. Приклеиваем **листья**, сделанные в форме капли. Ромашка готова (фото 4).

## Крылья

Для **верхних** крыльев бабочки нужна бумага желтого (шириной 6-7 мм, длиной 20 см) и оранжевого цвета (шириной 6-7 мм, длиной, как лист формата А4). Для **нижних** крыльев бумагу можно взять покороче. Форма крыльев — капля.

Цветы и бабочек можно выложить на **шелковые ленты** в центре стола, что создаст праздничное настроение (фото 5).

Надежда ТЕТЮШКИНА, г. Саранск.  
Фото автора



## Надежный парник за 30 минут!

Хотите поставить парник на участке? Но строить его недешево, да и времени потратите много. С нашими парниками Вы сможете:

- поставить парник за 30 минут (80x80x500 см);
- получать ранние и поздние урожаи;
- не переживать, что парник сгниёт (из ПВХ);
- хранить его в шкафу (занимает мало места);
- каждый год менять планировку вашего сада.



Цена — 1480 руб. Пленка в комплекте! 3 кг, 10 полуарок, пр-во Россия

## Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?

Чудо-наседка обеспечит:

- естественную вентиляцию;
- регулируемое увлажнение;
- автоматический переворот яиц (каждый час);
- оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.
96 яиц (220 В)	4500 руб.

Пр-во Россия. Гарантия 12 мес. Срок службы 10 лет.



Чудо-наседка — здоровые цыплята!

## Наконец-то появилась возможность сократить затраты на строительство дома

У Вас «на месте» руки и Вы решили построить дом? Многие застройщики решают непростые вопросы: **из чего строить и сколько это будет стоить?** Мы изучили ситуацию на рынке. Оказывается, в последнее время усиливается тенденция строительства из керамзито-, шлако-, арболитоблоков.

Каковы причины? Прочность; Пожаробезопасность; Простота использования; Теплоота; **Экономичность.**

Кроме того, все больше людей изготавливают блоки сами... Почему? Это позволяет: **1. Снизить себестоимость блока в 2,5 раза!**

2. Купить оборудование по невысокой цене: Гефест-1 (на 1 блок) — 12500 руб.; Гефест-2 (на 2 блока) — 14700 руб. 3. Изготовить: разные размеры (от 390x190x190 до 96x94x190); виды (полно-, пустотелые и др.) 4. Производить от 160 блоков в смену! 5. Технология изготовления доступна школьнику!

Хотите получить оборудование или узнать больше? Звоните прямо сейчас!

Гефест-1



## Какая коптильня готовит и дома, и на природе?

Все копченые деликатесы приготовит АДК!

- дома на газу и на открытом огне на даче, природе;
- занимает мало места (39,5x32,5; 5,3 кг);
- герметичный корпус из стали не даст разбрызгиваться жиру.

Купи сейчас — и получи в подарок Книгу Рецептов!



Цена — 2180 руб.

## Кто еще хочет стать предпринимателем?

8 Способов Выгодно Распорядиться Зарплатой!

1. Брусчатка;
2. Газо-пенобетона;
3. Шлакоблоков;
4. Колодезных колец;
5. Шелкографии;
6. Флокирования;
7. Витражей;
8. Сварочных работ.

Цены на наше оборудование доступны каждому!

Закажите бесплатный каталог



**МИР**  
**Комфорта**

Доставка по Центральной России Бесплатно!

Звоните прямо сейчас! 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05. Ответим на все ваши вопросы с 6.00 до 21.00 по тел.: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24.

610026, г. Киров, а/я 10, отдел 90. О доставке в отдаленные регионы уточните у наших менеджеров. Оплата при получении на почте. Сбор за почтовый перевод — 6% от стоимости товара.

Ещё больше товаров для вас и вашего дома на [www.mir-c.ru](http://www.mir-c.ru); [www.ksin.ru](http://www.ksin.ru)

Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст. 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)

ОГРН 1074345028018. ООО «Мир комфорта», г. Киров, ул. Бародулина, 12, отдел 90. Товар сертифицирован!

Реклама

# «Шнурованные» салфетки

Такие салфетки помогут сделать праздничным и нарядным любое застолье.

**Понадобится:** льняные салфетки разного цвета, плоские шнурочки (либо ленты) и нитки в тон.

Для начала необходимо мелком нарисовать на салфетке рисунок, а затем по его контуру выкладывать шнур, пришивая его мелкими стежками. Ход шнурка может быть абсолютно любым — витиеватым и замысловатым или романтическим.

Елена СТАРИКОВА, г. Могилев.  
Фото автора



## ОТ РЕДАКЦИИ.

Ажурные салфетки всегда выглядят нежно, изысканно, благородно и придают дому неповторимый стиль. А как приятно посидеть вечером у телевизора со спицами или крючком в руках! Если вы обожаете вязать салфетки, пишите нам прямо сейчас! Присылайте свои схемы, описание и качественные фотографии работ. Лучшие письма обязательно попадут на страницы ноябрьского спецвыпуска «Делаем сами» «ВЯЖЕМ САЛФЕТКИ КРЮЧКОМ И СПИЦАМИ», а авторы получают гонорар.

# Легкие тапочки

Эти тапочки, действительно, легкие. Во-первых, потому что они вязанные, а во-вторых, связать их запросто и, главное, быстро смогут даже начинающие рукодельницы.

Раньше такие тапочки я вязала своим детям из белой искусственной пряжи к новогодним костюмам Зайчика и Снежинки, украшая помпонами, а сейчас вяжу для всех членов семьи из остатков пряжи.



Итак, для тапочек 37-38-го размера набираем на спицы 28 п.

**1-й и все нечетные ряды** вяжем лиц.

**2-й и все четные ряды:** 1 кром., 8 лиц., 1 изн., 8 лиц., 1 изн., 8 лиц., 1 кром.

Так вяжем 20 см, а следующие 5 см — резинкой 1x1.

Не закрывая петель, отрезаем нить длиной 20 см, вставляем в иголку, собираем и стягиваем все п., а затем сшиваем 5 см резинки, соединив стороны, — получился носок тапка.

В начальном ряду стя-



гиваем средние 8 п., соединяем боковые стороны и сшиваем.

Точно так же вяжем второй тапок.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Если нужны тапочки большего

или меньшего размера, увеличиваем или уменьшаем длину основного полотна до резинки.

Ольга ЗЫКУН, г. Чаусы.  
Фото автора



# КОФЕ МОЕЙ МЕЧТЫ

## о похудании



www.kofeminc.com

**Хочу стать стройной,  
танцевать и...  
пить кофе!**

*Мы с Лешкой, моим мужем, вместе учились в школе и занимались в студии балльных танцев. Там нас считали лучшей парой. Наверное, мы так хорошо танцевали потому, что были влюблены друг в друга. Наш с Лешкой танец на выпускном помнит вся школа! А как завидовали мои подружки, когда он нес меня на руках через весь зал.*

*К сожалению, все это в прошлом. Теперь меня не то, что через зал, через комнату на руках не пронести... Прибавила 25 кг!*

*Конечно, есть оправдания: родила ребенка, малоподвижный образ жизни и всё такое. Но чувствую, как каждый лишний килограмм отдаляет меня от мужа.*

*Моя близкая подруга, которая прошла через подобное, рассказала про удивительный «Кофе Минс». Кофе, который можно пить и худеть. Это просто чудо, тем более, что я обожаю кофе! К сожалению, подруга не знает, где приобрести «Кофе Минс», ей его подарили.*

*Очень прошу вас помочь мне найти «Кофе Минс»... И мы еще потанцуем!*

Вера, Смоленск

**Специальный кофе для похудения «Кофе Минс»** действительно известен своими уникальными свойствами. Французские женщины, славящиеся стройностью, отдают предпочтение этому средству уже давно.

Не обладая ни мочегонным, ни слабительным действием, он купирует аппетит, способствуя сжиганию жиров в организме и улучшая обмен веществ.

«Кофе Минс» рассчитан на трехнедельный курс, очень простой и удобный. Высококачественный натуральный «Кофе Минс» можно пить как обычный кофе, получая при этом не только ожидаемый эффект, но и удовольствие. Заслуживает внимания факт, что при употреблении «Кофе Минс» можно не делать никаких ограничений в еде, есть все, что нравится, и при этом терять лишние килограммы!

Если по каким-либо причинам результат «кофетерапии» кажется неудовлетворительным, то клиенткам будут возвращены деньги за вычетом затрат на доставку и упаковку.

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**(495) 781-4214**

**ЗАКАЗ** по SMS: +7(917) 563-999-0  
по E-mail: [medcomp@mail.ru](mailto:medcomp@mail.ru)

Код продукта, кол-во, форма оплаты, ФИО, почтовый индекс, город, улица, № дома, квартира, E-mail, код 309/3.

Например: КМО1, наложенный платеж, Иванова Алла, 115060, Москва, ул. Гоголя, д.15, кв.99, E-mail (если есть), код309/3.

**ЗАКАЗ** по почте:

115088,  
Москва,  
а/я 88,  
ООО «Институт  
Био Препаратов»

**КУПОН ЗАКАЗА**

Ф. \_\_\_\_\_  
И. \_\_\_\_\_  
О. \_\_\_\_\_  
Адрес: индекс \_\_\_\_\_  
обл./город \_\_\_\_\_  
пос. \_\_\_\_\_  
ул. \_\_\_\_\_  
дом, кв. \_\_\_\_\_  
Моб. тел \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_

**Я заказываю:**

- 1 недельный курс (похудение 3-5 кг, минус один размер) - 690 руб. код КМО1  
 2 недельный курс (похудение 7-10 кг, минус два размера) - 990 руб. код КМО2  
 3 недельный курс (похудение 10-15 кг, минус три размера) - 1390 руб. код КМО3

**Предоплата:**  
Р/С 40702810500012484700 в  
МКБ «Москомприватбанк»,  
г. Москва, кор. счет:  
30101810400000000342  
БИК 044585342, ООО  
«Институт Био Препаратов»  
ОКПО 74643179  
ИНН 7743538962

**Наложный платеж**  
(почтовые расходы + 20%)

05-2010 309/3

Свидетельство о гос. регистрации №77/99.3.3/14071.12.06 от 20.12.2006 Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское ш., д.1, стр.1 ОГРН 1047796711588

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Подписка на 2-е полугодие 2010 г. продолжается!

# Вместе мы зажигаем свет творчества!

ПОЛУГODOVЫЕ  
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ «ДЕЛАЕМ САМИ»:  
12660 (кат. «Почта России»), 63246 (кат. «Пресса России», «Роспечать»)

Выйдет  
в сентябре!



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ  
«МАСТЕРСКОЙ НА ДОМУ»:  
12668 (кат. «Почта России»),  
15363 (кат. «Пресса России»,  
«Роспечать»)

Встречайте новые  
спецвыпуски «АС»  
во втором полугодии!



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС  
«ДЕЛАЕМ САМИ. СПЕЦВЫПУСК»  
15584 (кат. «Почта России»)



Вашим детям

## Удивляйте вместе с нами!

Вы заботливо храните первые рукотворные работы своего ребенка? А чем он вас радует теперь, когда повзрослел? Все больше похвальными безделушками? А вот читатели самого «**Волшебного**» журнала удивляют друзей и близких своей фантазией и умением. Ваше чадо еще не удивляло вас? Тогда подарите ему подписку на журнал, с которым все возможно!

ПОДПИСНЫЕ  
ИНДЕКСЫ  
«ВОЛШЕБНОГО»:  
12735 (МАП),  
15359 (АПР)



В майском номере «Нашей кухни»

Рецептами бутербродов удивить сложно. Но возможно! Именно это и попытается сделать «**НАША КУХНЯ**» в майском номере, главная тема которого так и называется — «Чудо-бутерброды». На батоне и крекерах, горячие и холодные, соленные и сладкие, с овощами, грибами, фруктами — все это вам предстоит попробовать и оценить по достоинству!

Также в номере:

- рецепты легких блюд с майской зеленью
- пора на шашлыки — советы по маринованию мяса и не только
- необыкновенные идеи украшения блюд

Живите вкусно с «Нашей кухней»!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ «НК»:  
12657 (МАП), 63248 (АПР, «Роспечать»)



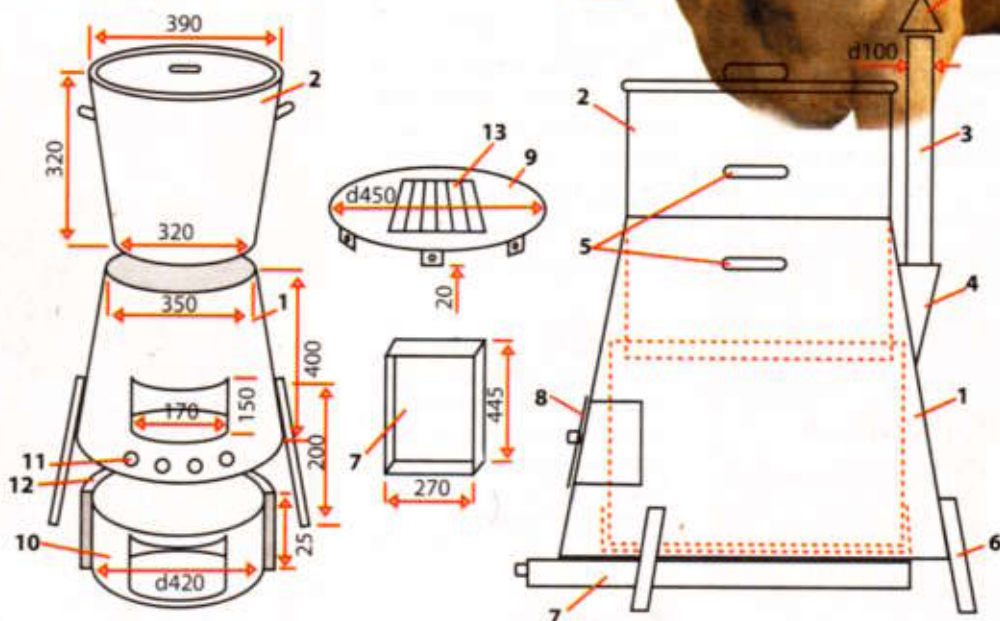
# «Скороварка» на подворье

Даю подсказку Зинаиде ОСИПОВОЙ из Ленинградской области о том, как лучше сделать печь для приготовления корма скоту.

Предлагаю для этих целей собственный вариант печи-скороварки, обладающей рядом достоинств: малым расходом топлива, высокой скоростью приготовления корма (или запарки), возможностью сделать ее переносной или стационарной.

Кожух 1 печи вырезаем из кровельной стали, вставляем эмалированный или оцинкованный бак 2 (выварку) с крышкой (см. рис.). К печи присоединяем дымовую трубу 3  $\varnothing$  100 мм с ветрогасителем 14. Трубу надеваем на патрубок кармана 4, который закрепляем сбоку кожуха заклепками или шурупами (саморезами). В кожухе под карманом прорезаем отверстие для дыма и привариваем с двух сторон ручки 5 для переноски.

В нижней части кожуха привариваем ножки 6. Под дверкой 8 топливника крепим зольник 7. Для лучшего нагрева выварки и чтобы кожух не прогорел, внутрь на поддон опускаем вставку 10 из нержавеющей стали, диаметром на 20-25 мм меньше, чем внутренний диаметр кожуха. Обкладываем ее по окружности листовым асбестом 12 и вырезаем напротив дверки такого же размера отверстие. Кстати, сделать такую вставку можно из водяного бачка от стиральных машин «Рига» или «Волга». На дно кожуха укладываем поддон 9 с колосниковой решеткой 13 размером 430x260 мм,



**Общий вид печи**  
1 — кожух, 2 — бак, 3 — труба, 4 — карман с патрубком, 5 — ручки, 6 — ножки, 7 — зольник, 8 — дверка, 9 — поддон, 10 — вставка, 11 — отверстия поддувала, 12 — асбест, 13 — колосники, 14 — ветрогаситель

закрепленной в предварительно вырезанном отверстии. Выдвижной зольник 7 фиксируем на поддоне с помощью уголков.

Кожух составляем из нескольких листов, соединенных сваркой или заклепками. Бак в кожух должен входить плотно, чтобы горячие газы не просачивались в щели — это увеличит скорость нагрева.

При использовании ва-

рианта с ручками изменяем диаметр бака на 20 см ниже и по нему делаем кожух. Топочное отверстие располагаем на высоте 47 мм от дна. Размеры дверцы по длине и ширине должны на 10-15 мм превышать размеры топочного отверстия. Под топливником сверлим четыре отверстия 11  $\varnothing$  15 мм для подачи воздуха. Для удобства можно снабдить котел краном.

При правильном уходе такая печь будет служить долго. Лично я пользуюсь ею уже больше 9 лет.

Григорий ЛЮНДЫШЕВ,  
ст. Птичь  
Гомельской обл.

## Кто подскажет?

Может, кто-нибудь из читателей подскажет, как правильно построить клетку для кроликов и какие кормушки удобнее? Буду очень благодарна.

Л. МАРКОВА,  
Киевская обл.



## Советы по эксплуатации

Следует регулярно чистить:  
от сажи — трубу и ветрогаситель;  
от копоти — вставку из нержавеющей стали и бак;  
от золы — топку и зольник.

# Одежка... на варенье

У каждой хозяйки наверняка остались запасы варенья. Но в обычных баночках их ставить на стол или полочку не очень красиво. Я придумала для своих баночек с вареньем вот такое украшение (фото 1). Делать его очень просто, а результат радует глаз и возбуждает аппетит!

Для начала нужно измерить диаметр крышки и, исходя из полученного размера, рассчитать количество необходимого материала.

**Понадобится:** фельт белого, красного и зеленого цвета; красная атласная тесьма шириной 0,5 см и длиной, равной окружности банки + 24 см для петель банта + 2x12 см для подвесок клубничек; немного синтепона для набивки; нитки «Ирис» красного, зеленого и цвета охра; острые ножницы; игла с длинным ушком (фото 2).

## «Юбочка» с фестонами

■ Измерьте диаметр крышки. К полученному размеру прибавьте еще несколько сантиметров для юбочки (размер прибавки зависит от длины юбочки и высоты банки) и начертите на бумаге круг.

■ Украсьте его края ровными и одинаковыми фестонами: перегните бумажный круг много раз (как для заготовки снежинки), нарисуйте полукруглый фестончик и вырежьте — развернув, получите выкройку с одинаковыми и ровными фестонами.

■ Очень мягким карандашом обведите полученную выкройку на изнаночной стороне белого фельта и аккуратно вырежьте ножницами (фото 3).

■ Затем нарисуйте на изнанке этой детали круг, равный диаметру крышки банки, и еще один, отступив от полученной линии на 2-2,5 см, по которому проложите стежки красной тесьмой (фото 4).

### Совет

*Старайтесь делать стежки равномерно и одинаковой длины — стянутый шнурок будет выглядеть красивее.*

## Ягодки-подвески

■ Из фельта красного цвета вырежьте два одинаковых прямоугольника. Размер их, опять же, зависит от размера банки: если она маленькая, то и прямоугольники, а соответственно и клубнички, должны быть небольшими. А для литровой банки, естественно, клубнички должны быть побольше.



■ Перегните прямоугольники пополам и, сострочив по одной стороне, вырежьте ножницами полукруг (фото 5). Готовые детали выверните на лицевую сторону. Полученный треугольник набейте синтепоном.

■ Зашейте верхний край будущей клубнички, вставив внутрь шнурок-тесемку и стянув нить (фото 6, 7).

■ Заправив в иголку нить цвета охра, вышейте

на клубничке небольшие узелки-семечки.

■ Из зеленого фельта вырежьте 12 лепестков и нашьте по 4 на каждую клубничку (фото 8). В готовом виде шнурок с клубничками выглядит вот так (фото 9).

## Красное на белом

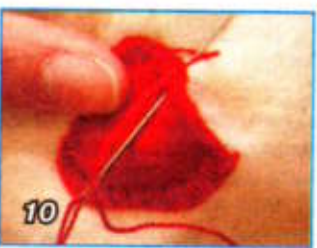
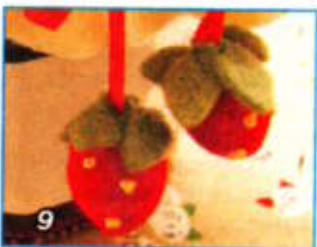
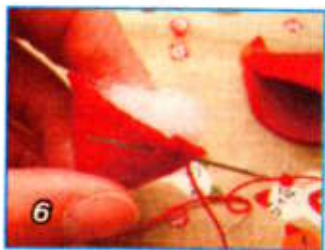
Осталось украсить верхнюю часть белой заготовки клубничкой. Для этого вырежьте из красного фельта



деталь, напоминающую по форме клубнику, уложите в центре белой заготовки и обметайте стежками через край красными нитками, оставив сверху небольшое отверстие. Не обрезая нить, вставьте внутрь ягодки синтепон и зашейте отверстие (фото 10).

■ Нашейте на клубнику 4 зеленых лепестка, выполнив стежки для большей выразительности нитью цвета охра. По телу клубнички вышейте узелки-семечки (фото 11).

Готовую одежду наденьте на банку и, затянув шнурок, завяжите бантик.



Поставьте преобразившуюся баночку на видное место или на стол. И приятного всем аппетита!

Валентина АНТОНОВА, г. Минск.  
Фото автора

## В продаже с 4 мая!

После ударной работы на дачном участке неплохо бы и отдохнуть с толком — например, устроить пикник.

## Тайна ароматного шашлыка

В таком маринаде шашлыки получаются необычайно ароматными и тающими во рту: кусочки мяса перемешиваю с ломтиками лимона, кольцами лука и смесью пряностей (смолотые в кофемолке семена укропа, кориандра и тмина, взятые в равных частях). Сбрызгиваю 9%-ным уксусом, солю и щедро заливаю минеральной водой с газами. Мариную не менее 3-х часов.

Марина ШИРВЕЛЬ,  
г.п. Ивенец Минской обл.

Этот и другие оригинальные рецепты вкусных блюд с обилием пряностей ждут вас в свежем номере журнала «Самобранка» «ЛАВКА ПРЯНОСТЕЙ»! Там же вы найдете характеристики наиболее известных пряностей и смесей из них, советы по выращиванию пряноароматных растений, их заготовке-хранению и даже... «пряный» гороскоп.

Не пропустите!



## «Земляника открывает лето»

Разве можно представить летнюю ягоду вкуснее и желаннее, чем земляника садовая? Хотите знать, как ей угодить, чтобы всегда получать отменный урожай? Читайте новый спецвыпуск «Календаря-справочника садовода и огородника» «ЗЕМЛЯНИКА ОТКРЫВАЕТ ЛЕТО». Вас ждут советы опытных садоводов и рекомендации специалистов о том, как правильно готовить почву к посадке земляники, какие сорта выбрать, как защитить от болезней и вредителей, как и когда лучше размножать и др. Эти советы действительно работают!



# Москитная сетка

Идея сделать москитную сетку возникла приблизительно тогда, когда мы более-менее благоустроили свою дачу. До этого на входной двери в жару висел кусок неприглядной ткани, концы которой были подрублены вручную и очень грубым швом (думаю, что мы такие дачники не одни).

Измерив проем двери (у вас он может быть, естественно, другим), поехали на рынок и купили все необходимые для изготовления москитной сетки материалы (старались выбирать не очень дорогие): 6 планок по 1 м и 4 по 2 м; москитную сетку 2x1 м; лак по дереву; двусторонний скотч; шурупы; 6 уголков; 2 одинаковые дверные ручки; 3 маленьких завеса; 2 магнита.

Планки покупали с таким расчетом, что получше качеством и подороже будут повернуты к веранде (т.е. лицевая сторона), поуже и подешевле — к «обналич-



ке» (т.е. изнаночная сторона) (на фото 1 эта разница хорошо заметна).

Концы лицевых планок обрезали под углом 90 град. — и красивее, и уголки удобнее прикручивать.

Подогнанные под нужный размер планки дважды покрыли лаком.

Лицевую сторону москитной сетки собрали с помощью уголков (фото 2), использованных от старых де-



ревянных окон, предварительно очистив их наждачной бумагой от старой краски, обезжирив и покрасив в белый цвет в тон завесов и магнитов.

С внутренней стороны все лицевые планки по периметру оклеили скотчем для того, чтобы закрепить сетку без складок.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** Если даже при наклеенном скотче в некоторых местах сеточка окажется слабо натянутой, раскрутите уголки и подтяните ее.

Изнаночные вертикальные и горизонтальные планки аккуратно прикрепили к лицевой стороне при помощи небольших шурупов.

С обеих сторон сетки посередине закрепили горизонтальные планки: с ли-



цевой стороны — с помощью уголков, с изнаночной — шурупами, прикрутили ручки, чтобы было удобнее открывать и закрывать (фото 3).

Установили по левой стороне 3 завеса, а по правой 2 магнита (вверху и внизу) (фото 4).

А вот так сетка выглядит с улицы (фото 5).

Благодаря такой защите комары, мошки и прочие летающие насекомые не мешают трапезничать в любое время дня и ночи, не присаживаются на тольکو что вымытые овощи, фрукты и приготовленные блюда и, самое главное, не мешают спокойно спать после этой самой трапезы.

Жанна ДРАЧИНСКАЯ,  
г. Минск.

Фото автора

## Да будет тень!

Согласитесь, сад без беседки — все равно, что обед без десерта: вроде и сыт, а чего-то не хватает.

Всем, кто хочет построить беседку, но пока по каким-то причинам «руки не дошли», настоятельно рекомендуем купить спецвыпуск газеты «Делаем сами» «ХОРОШО В БЕСЕДКЕ ЛЕТОМ!».

В нем вы обязательно найдете, выражаясь профессионально, малую архитектурную форму, которая украсит ваш приусадебный участок, дачу или подворье, придаст им неповторимый облик и сделается центром притяжения всех семейных вечеров и дружеских посиделок.

Ищите спецвыпуск «Хорошо в беседке летом!» в продаже с 4 мая!



Книга: 2010 г. 400 стр. + диск для компьютера: 387 стр. текста и 75 видео - 5 часов

### КАК ОТКРЫТЬ СВОЁ ДЕЛО

505 вариантов от простейших (без начальных затрат; одному или семье) до домашних мини-линии, фермер, хозяйств и мини-цехов с доходом до 900 тысяч рублей в месяц.

Содержат: анализ рынка, с чего начать, технологии, оборудование, фото, видео, чертежи, обучение, лизинг, окупаемость, цены, затраты, сбыт, адреса, телефоны.

- заработки в квартире, в доме, в мастерской, на участке...
- доходные растения, животные...
- сделай сам: кирпич, блоки, пенобетон, рабица, спирт...
- переработка с/х продукции и отходов, грибы и многое др.

Оплата при получении - 532 р.

607220, Арзамас, ИЦ «Алмаз», 17-09 или по т. 8-831-410-81-14.

**Алкогольная зависимость?!**

www.primtrava.com

**КОМПЛЕКСНАЯ НАСТОЙКА****из корней любистока, копытня европейского, корня кукольника**

Алкоголизм — тяжелейшее заболевание, а не просто вредная привычка или распушенность. И хорошо, что в наши дни это заболевание поддается излечению. Профессионализм и опыт специалистов компании «Травы Приморья Дальний Восток» дали возможность разработать комплексную настойку для избавления от алкогольной зависимости. Настойка может помочь преодолеть пристрастие к алкогольной зависимости, снять тягу к алкогольным напиткам, способствует нормализации выделительной функции, обмена веществ: выведению свободных радикалов, очищению печени.



С первых месяцев использования пациенты и их родственники, поддерживающие больных, отмечают положительную динамику применения данной настойки. При этом действует она очень мягко. Одним из главных достоинств настойки является то, что применять ее можно без ведома пациента.

Алкоголизм — это беда, а с бедой можно справиться только сообща. Важным моментом в лечении больных алкоголизмом является поддержка, понимание и забота близких. В компанию «Травы Приморья Дальний Восток» часто обращаются тогда, когда были испробованы многие методы избавления от алкогольной зависимости:

медикаментозные средства, кодировка, иглоукалывание, которые имели кратковременный эффект или не помогли вовсе. Примеров борьбы с алкогольной зависимостью из опыта специалистов компании «Травы Приморья Дальний Восток» можно привести немало, и потому они помогут найти для вас выход и подскажут, с чего начать!

Самое главное — вера в то, что с данным недугом можно справиться!

Данную настойку можно применять без ведома пациента! Ее можно добавлять в сок, чай, кофе, суп, алкогольные напитки! Настойка не имеет резкого запаха и постороннего вкуса!

**СБОР ТРАВ ПРОТИВОИНФЕКЦИОННЫЙ**

Сбор трав может применяться в составе комплексной терапии при инфекционных и других заболеваниях, сопровождающихся острой интоксикацией организма — дизентерия, коли-инфекция, сальмонеллез, вирусный и хронические формы гепатита (А, В, С), острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, печени. Также применяется при дисбактериозе кишечника, при пищевой и лекарственной аллергии, бронхиальной астме, ожирении.

Сбор имеет сложный состав, который способствует связыванию и выводу из организма холестерина, билирубина, липидов, желчных кислот, мочевины, различных видов бактерий и токсических продуктов их жизнедеятельности; положительно влияет на перистальтику кишечника и микрофлору желудочно-кишечного тракта.

**Данный сбор должен присутствовать в каждом доме!** Профилактический курс применения — 1 месяц.

**Улучшенный комплекс для сердечно-сосудистой системы №12**

Комплекс лекарственных трав может применяться в составе комплексной терапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: гипертония, гипотония, атеросклероз и другие склеротические изменения сердечной системы, аритмия сердца, ишемическая болезнь, сердечная недостаточность, тахикардия, боли в области сердца, стенокардия, вегето-сосудистая дистония. Входящий в состав комплекс трав обладает гипотензивным действием, сосудорасширяющим эффектом, способствует

нормализации артериального давления, улучшению мозгового кровообращения, очищению сосудов от холестериновых бляшек, снятию головной боли, вызванной спазмами сосудов. Комплекс улучшает снабжение клеток головного мозга кислородом, уменьшает вязкость крови, способствует оптимизации показателей уровня глюкозы, снижению напряжения в сердечной мышце, уменьшает вероятность тромбообразования.

Комплекс содействует повышению общей трудоспособности человека,

улучшению памяти, нормализации процессов высшей нервной деятельности.

Комплекс можно применять в восстановительный период после инсульта.

Данный комплекс обладает успокаивающим действием за счет содержания в составе комплекса мяты, зверобоя, валерианы, ромашки, пиона, шиповника, благодаря своему мочегонному действию снижает артериальное давление, выводя из крови излишнюю жидкость, чем нормализует качество крови. Курс применения — 2 месяца.

Также компания «Травы Приморья Дальний Восток» предлагает препараты, применяемые при таких заболеваниях, как туберкулез, красная волчанка, сахарный диабет, доброкачественные опухоли различных этиологий (кисты, полипы, миома, мастопатия), псориаз, витилиго, артроз, артрит, остеохондроз, заболевания почек и желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, мочекаменная и желчнокаменная болезни, сердечно-сосудистые заболевания.

Позвоните в нашу компанию, ведущие специалисты ответят на все ваши вопросы и помогут вам подобрать оптимальную схему применения препаратов согласно вашим заболеваниям.

**Телефоны: 8(4234) 34-55-22, 23-15-16, сотовые 8(916) 796-78-22, 8(924) 333-54-44**

Прием звонков осуществляется ежедневно с 02:00 часов до 18:00 по московскому времени.

Консультации специалистов и быстрый заказ товаров на сайте: [www.primtrava.com](http://www.primtrava.com)

Адрес для писем: 692656 п. Новошахтинский, Приморский край, Михайловский р-он. А/я 116 «Травы Приморья ДВ»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

На правах рекламы. ОГРН 107032001671. БАД. Ознакомьтесь с инструкцией. СоФР № 77.99.23.3.У.2086.5.08 от 23.08.08, № 77.99.23.3.У.8928.11.07 от 07.11.07, № 77.99.23.3.У.8329.9.08 от 26.09.08

# Король майской рыбалки

Ровно год назад я уже писал о некоторых особенностях «охоты» на голавля. Тем не менее, вопросы от начинающих рыбаков продолжают поступать. Поэтому, развивая начатую тему, поговорим сегодня о самых распространенных способах ловли этой вкусной и очень интересной рыбы.

## Ловля поверху

Именно в мае голавля легче всего поймать поверху на кузнечика, стрекозу, майского жука. Для ловли потребуется длинное (4-6 м), легкое, достаточно жесткое удище с пропускными кольцами и безынерционной катушкой с леской  $\varnothing$  0,16-0,18 мм. При ловле поверху используют не грузило, а специальный пластмассовый прозрачный поплавок-шарик, частично заполняемый водой, или любой другой темных тонов, который не будет отпугивать осторожную рыбу, крупный крючок (№№ 8-9) с длинным цевьем. Его жало вводят в грудь насекомого и выводят ближе к концу брюшка. Крупных насекомых пускают по струе на довольно большое расстояние от берега — 20-30 м. Желательно, чтобы траектория



рыбалки проходила под нависшими деревьями, поскольку в таких местах случаются поклевки довольно крупных особей. На мелких кузнечиков ловят на перекатах, в водоворотах среди камней, под кустами.

## На донку

Это более пассивный способ ловли. Здесь важно знать места стоянок и кормежки голавля. На утренних и вечерних зорях он часто кормится на участках реки с медленным и ровным течением. Именно туда следует забрасывать донные удочки, наживленные червем, медведкой, сыром, рачьим мясом, живцом. Удилище для донной ловли лучше применять короткое (до 2-х м); катушку — безынерционную, особенно при ночной рыбалке (леска на шпуле заводится за ограничитель, и при забросе можно не бояться переброса); леску —  $\varnothing$  0,25-0,3 мм; грузило — скользящее, подбирая его массу так, чтобы снасть не сносило течением; крючок — одинарный (№№ 7-9). При поклевке (за ис-



ключением варианта ловли на живца) подсекать нужно сразу после срабатывания сигнализатора. Если ловите на живца, то после хватки следует подождать несколько секунд, а затем коротко и резко подсечь. Голавль обычно хватает жертву с хвоста, поэтому лучше насаживать живца на снасточку из двух крючков или на одинарный, но за хвост.

## Спиннингом

С последней декады мая и до сентября в бой вступают спиннингисты. Для ловли спиннингом применяют удище длиной 2,4-3 м и более, ведь в основном ловля происходит с берега, а приманку нужно забрасывать подальше. К тому же, длинным удищем легче маневрировать — оно позволяет, например, обводить блесну вокруг подводных препятствий.

**Насадки.** Еще недавно фаворитами для спиннингистов были вращающиеся блесны №№ 00-3 (фото 1). А самые любимые из них — блесны с длинным узким лепестком типа «Agilia Long». Ловится голавль и на силиконовые приманки: виброхвосты и твистеры (фото 2). На глубине будут работать узкие колебалки типа «ивового листа» и кастмастеры весом 9-19 г. Но в последние несколько лет пальму первенства перехватили воблеры «кренки» (хоротыш-

ки») и «фэты» (толстячки). Голавль не пройдет мимо этих объемных приманок и обязательно попытается их схватить.

**Техника ловли.** Проводку приманки, в основном, осуществляют поперек течения реки — либо перед перекатом, либо сразу за ним. Иногда полезно на самой быстрине прекращать вращение ручки катушки: вертушка сама работает на течении, по дуге приближаясь к берегу. Как только блесна выйдет из зоны быстрого течения, следует возобновить подматывание лески. На перспективном участке воблер также можно несколько раз отпускать вниз по течению и подтаскивать.

Ловят голавля и в ямах, за перекатами. Здесь лучше работают колебалки и силикон. После заброса приманки дают время опуститься на дно, после чего выполняют медленную проводку. Как правило, голавль клюет мощно и резко. Схватив наживку, старается быстрее уплыть. Подсекать можно резко и сильно, не боясь разорвать его крепкую губу. Эта рыба чаще рвет леску, чем срывается с крючка, поэтому необходим опыт и сноровка при его вываживании.

**Удачи! Всегда ваш Геннадий БОРОДА.**  
Фото автора





# Коврик сам в руки просится!

Очень хочется со страниц издания, если это, конечно, возможно (а почему нет? — прим. ред.) поблагодарить Юлию Неумоину из Самары за замечательную идею развивающего коврика («ДС» № 5 за 2010г.).

Как только прочла заметку Юлии, сразу загорелась сделать что-то похожее — как раз нужен был подарок для девочки на годик. Мой коврик поможет ребенку научиться застегивать и расстегивать разные виды пуговиц, пользоваться молнией, липучкой, завязывать шнурки. Расстегнув молнию, ребенок увидит цветик-семицветик, научится различать цвета. Чуть позже можно попробовать заплести косички и завязывать бант! Для изготовления коврика старалась брать ткани разной фактуры: ситец, байку, бязь, вельвет, шелк, кружева, капрон. Маленькая Лиза сразу заинтересовалась моим подарком!

Елена БЕСПАЛОВА,  
г. Канев.  
Фото автора



## Шьем «умные» игрушки!

Не знаете, какой игрушкой порадовать малыша? Загляните в журнал «Счастливая мама» № 9, в рубрику «Искусница»! Здесь вы найдете подробное описание изготовления игрушек для развития речи, моторики, памяти, изучения форм, цветов, эмоций. Кроме того, молодые родители найдут в журнале «Счастливая мама» полезные статьи и рекомендации педагогов, психологов, педиатров, аллергологов и многих других специалистов. Смогут задать вопросы и поделиться собственным опытом.

Наши подписные  
индексы: 72804 (МАП),  
19825 (АТР)

## У ВАС ОНКОЛОГИЯ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Как защитить себя от онкологии?** Здравствуйте! Мне 43 года. У моей знакомой несколько лет назад обнаружили рак молочной железы. Делали несколько курсов химиотерапии, после которых она очень ослабла. После операции ей посоветовали применять в домашних условиях Элби-01. Знаю, он ей очень помог. К тому же у нее кровоточила язва и после применения Элби-01 она зарубцевалась. И вот год назад в нашу семью неожиданно пришла беда: моему папе сделали несколько курсов химиотерапии, так как обнаружили рак легкого. А сейчас у него появились метастазы в области позвоночника. В повторной химиотерапии ему отказали по состоянию здоровья. Но он изо всех сил борется за жизнь. Очень хочется ему помочь. Мне сказали, что аппарат Элби-01 помогает при разных онкологических заболеваниях. Скажите, где можно его приобрести?

На эти и другие вопросы мы попросили ответить научного консультанта центра «Здоровых рецептов» Дмитриеву Наталию Романовну.

— **Расскажите, пожалуйста, что это за аппарат.**

— Сегодня смертность от онкологических заболеваний занимает 2-е место в России после сердечно-сосудистых заболеваний. Причин, способствующих этому, масса. Так, развитию рака легких способствуют хронические воспалительные процессы: хроническая пневмония, бронхит, рубцы на легком после туберкулеза. Причины развития рака простаты — возрастные гормональные изменения в организме мужчины, связанные с изменениями в системе гипоталамус-гипофиз — надпочечники-яички. И так далее. Медицина постоянно находится в поиске новых эффективных методов для лечения и профилактики новообразований, и одним из таких методов является физиотерапевтический аппарат Элби-01.

— **При каких заболеваниях используется Элби-01?**

— Он прошел многочисленные клинические испытания. По применению на практике подтверждается его эффективность в лечении доброкачественных новообразований:

миомы, мастопатии, узлов щитовидной железы, кисты яичников, аденомы простаты, которая составляет до 90%. У многих уже на начальных этапах лечения виден положительный результат: уменьшение в размерах, вплоть до полного рассасывания новообразований.

По экспериментальным данным онкоцентра им. Блохина выявлено, что ЭЛБИ-01 с большой точностью воздействует именно на опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровые. Аппарат может применяться на любой стадии онкологических заболеваний.

В онкологии ЭЛБИ-01 оказывает эффект детоксикации организма, способствуя более быстрой реабилитации онкологических больных после курсов химиотерапии. Этот медицинский прибор не только не стимулирует рост новообразований, но и снижает риск возникновения рецидивов после операций, совместим с химиотерапией. Его использование способствует улучшению общего самочувствия и снижению интенсивности болевого синдрома. Улучшается качество жизни! Если у вас онкологическое заболевание, следовательно идут серьезные изменения во всем организме, и часто лекарственные средства не в силах помочь. Как показали клинические исследования, Элби-01 оказывает противовоспалительный и противоотечный эффект, способствует быстрому заживлению ран. Поэтому может применяться при воспалительных заболеваниях суставов, бронхо-легочной системы, в лечении трофических язв, тромбозов, болезнях желудочно-кишечного тракта.

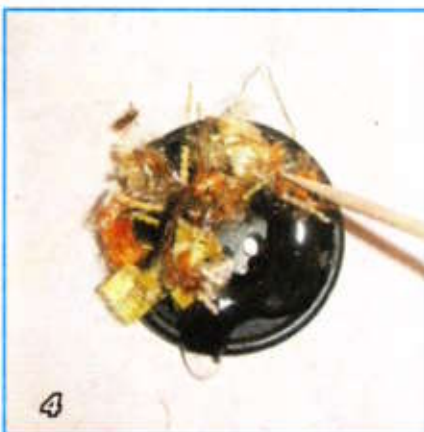
**ЭЛБИ-01 имеет компактный размер, прост в использовании и адаптирован для домашнего применения. Не имеет аналогов в России и за рубежом!**

Позвонить и заказать «ЭЛБИ-01» можно по телефону в Москве: 8 (495) 788-08-48  
Подробности на сайте: [www.medelfor.ru](http://www.medelfor.ru)

НОВЫЙ  
АВТОР!

# Дизайнерские пуговицы

Часто рукодельницы, потратившие немало труда и усердия на создание своего вязаного шедевра, сталкиваются с проблемой выбора такой маленькой, но важной детали, как пуговица. Конечно, хорошо, когда есть богатый выбор в магазине, а если живешь в глубинке? Да и настоящие дизайнерские пуговицы стоят немалых денег. Но ведь так хочется украсить любимую вещь со вкусом. Предлагаю сделать их самим! Тем паче, это не займет много времени, не потребует больших финансовых вложений и поможет проявиться дремлющей фантазии.



Для изготовления авторских пуговиц вам **понадобятся** старые пуговицы любых расцветок, но приблизительно равного диаметра, остатки пряжи,

резиновый клей, несколько зубочисток, бисер или стразы и мебельный лак (фото 1).

■ Мелко нарежьте немного пряжи, можно смешать несколько видов и тонов или добавить люрекс (фото 2).

■ Старые пуговицы намажьте клеем, оставляя сухой серединку (фото 3).

■ Аккуратно посыпьте нарезанной пряжей пуговицу, прижимая кусочки ниточек зубочисткой (фото 4). Не смущайтесь, если нитки будут ложиться хаотично и выступать за края. Это

только придаст эксклюзивности и изысканности вашим пуговицам (фото 5).

■ Когда клей немного подсохнет, обмакните каждую пуговицу в мебельный лак, чтобы окончательно зафиксировать между собой кусочки ниточек (впоследствии пуговицы не будут «бояться» стирки).

■ Пока лак не просох, украсьте пуговицу бисером или стразами, аккуратно придавливая мелкие детали зубочисткой (фото 6).

■ С помощью той же зубочистки проденьте в отверстие длинную крепкую нитку и повесьте готовые шедевры для просушки и стекания излишков лака.

**Эксклюзивные авторские пуговицы готовы. Наслаждайтесь плодом собственной фантазии и удивляйте окружающих своими умениями. Удачи в творчестве!**

**Вера ЛОБАНОВА,**  
с. Прималкинское, КБР.  
Фото автора



НОВЫЙ АВТОР

# Кофточка с пояском (размер 48)

Вязанием занимаюсь уже много лет. Поначалу брала модели из журналов, а теперь придумываю и воплощаю в жизнь собственные идеи. Предлагаю на суд рукодельниц одно из своих изделий.

**Понадобится:** спицы № 3,5, крючок № 1,5, 280 г пряжи (51% шерсть, 49% мохер, 50 г/255 м).

**Узор 1.**

1, 13, 15-й ряды — ажур. Вязать так: 1 лиц., накид, 3 п. вместе лиц. (центральная сверху).

2, 4, 6, 10, 12, 14, 16, 18, 22, 24, 26-й ряды — изн.

3, 5, 7, 8, 9, 11, 17, 19, 20, 21, 23, 25-й ряды — лиц.

**Узор 2.**

1, 13, 15-й ряды — ажур (см. выше).

2, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 24, 26-й ряды — изн.

3, 7, 9, 11, 17, 21, 23, 25-й ряды — лиц.

Кофточка связана единым полотном.

**1.** Начинать работу с **ПРАВОГО РУКАВА**: набрать 111 п., провязать один ряд лиц., затем вязать **узором 1**. На высоте 36 см с обеих сторон добавить по 74 п. (=259 п.) и вязать 10 см.

**2.** Закрывать 3 центральные п., работу разделить на две части, для удобства одну из них отложить на дополнительную спицу.

**3.** Вязать на 148 п. **СПИНКУ**.

**ПРИМЕЧАНИЕ!** В центре спинки (а затем и переда) вместо ажурного ряда провязать 2 ряда лиц.

От центра продолжить вязать **узором 2**, симметрично располагая ажурные ряды относительно первой половины работы. На высоте 77 см оставить петли открытыми.

**4. ПЕРЕД** вязать так: для выреза горловины убавить слева в каждом 4-м ряду 9 раз по 1 п., в каждом 3-м ряду 5 раз по 1 п., провязать 4 п. и прибавлять по 1 п. в каждом 3-м ряду 5 раз, в каждом 4-м ряду 9 раз.

**5.** На высоте 77 см продолжить вязать на всех п. переда и спинки, добавив между ними 3 в.п. Провязать 10 см и закрыть по 74 п. с каждой стороны. Далее вязать на оставшихся 111 п.

**6.** На высоте 124 см закрыть все п.

**7.** Выполнить боковые швы и швы рукавов.

**8.** Обвязать низ рукавов и горловину крючком: 1-й ряд — ст. б/н, 2-й ряд — \*2 ст. б/н, пико из 3 п.\*.

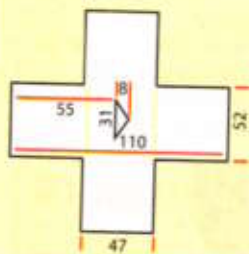
**ВНИМАНИЕ!** При оформлении горловины можно регулировать ее ширину, обвязывая крючком туже или слабее.

**9.** Для **ПОЯСА** набрать 13 п. и вязать резинкой 1х1 до нужной длины.

Анна ПАШКЕВИЧ, г. Столин.

Фото автора

Узор 1	Узор 2
26	26
25	25
24	24
23	23
22	22
21	21
20	20
19	19
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1



**Условные обозначения:**

- X - лиц. п.
- - изн. п.
- - накид
- △ - 3 вместе лиц.

Уважаемые рукодельницы, в следующем номере мы будем вязать молодежный жилет.

НОВЫЙ  
АВТОР!

# Вышитые сумочки

Скоро лето, и я хочу предложить взрослым и маленьким модницам вот такие сумочки с вышивкой на любой вкус!

Татьяна ФАТЕЕВА, г. Минск.  
Фото автора



## СТОП алкоголизму Через отчаяние к надежде

«Дорогое, любимое издание, я читаю вас уже очень много лет и знаю, что всегда даете достоверную информацию по различным вопросам, поэтому прошу у вас помощи. Мне 57 лет. В жизни всякое случалось, и неприятности, и невзгоды, переживания сменялись радостью. Слава Богу, сильная духом женщина, я всегда находила выход из любой ситуации, оставалась жизнерадостным человеком. Семья дружная, добрая, не могли нарадоваться с мужем, когда старшенький сын (воспитанный, с высшим образованием, на хорошей работе) женился и подарил нам внучку. Все бы ничего, и невестка хорошая, жить да радоваться, да не тут-то было. Пришла

беда в наш дом. Сын пристрастился к выпивке. Из хорошего, благополучного человека превратился практически в алкоголика, сердце кровью обливается, когда вижу его в таком состоянии. Потерял работу, а теперь и семью. Жена, не выдержав постоянных побоев и скандалов, ушла с ребенком. Мы ее поддерживаем, как она только ни старалась помочь ему, вразумить, все впустую. Да и мы с мужем чего только ни делали, и разговоры были, и в больницу направляли, а он только обозлился еще больше на нас. Ведь из благополучной семьи, никто из близких не пил, отец никогда не имел такой привычки. Сил больше нет, продолжается это уже 6 лет, совсем поста-

рели за это время из-за постоянных переживаний и тщетных усилий, но надежда-то все равно теплится. Ведь родной сын же, если мы отвернемся, не поможем, кто же тогда, кому он нужен-то еще, вот и боремся, не жалея сил и здоровья. Впервые в такой ситуации, когда не знаем, что делать, куда бежать, кого просить, чтобы спасли сына. В родном городе испробовали практически все, но недавно один знакомый врач, который знает о нашей проблеме, посоветовал найти препарат «Лавиталь 03», говорит, помог таким же безнадежным, как и мы. Очень просим вас, дорогая редакция, помогите ради Бога, не оставьте в беде, спасите нашу семью от этой напасти. Где можно найти этот препарат, у нас в городе его нет, дайте хоть какую-то информацию о нем, вся надежда на вас. Заранее благодарю вас, ваша преданная читательница Иванова А.А., город Краснодар».

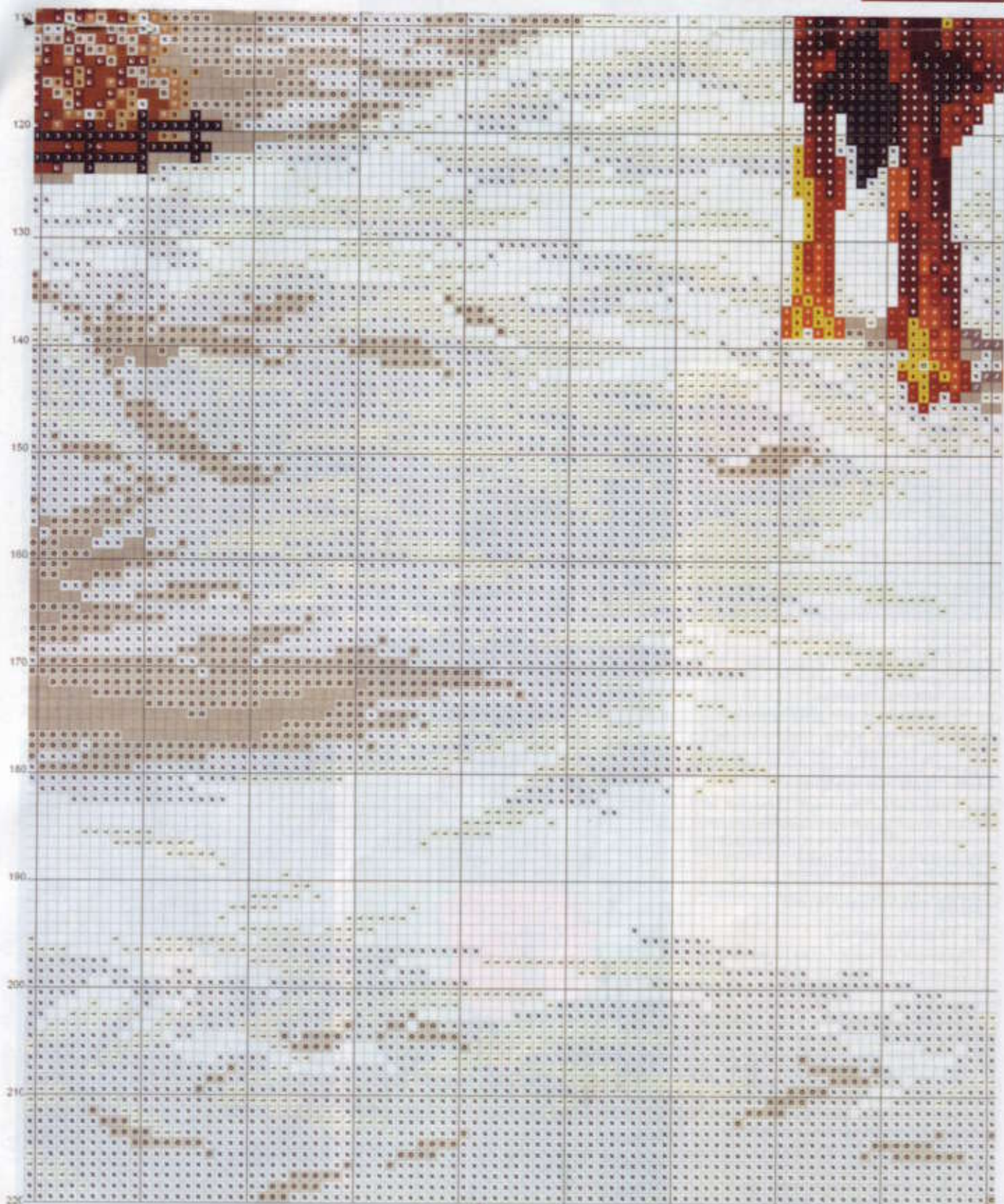
**«Лавиталь 03» клинически проверенный препарат для снятия алкогольной зависимости, на натуральной основе. Формирует психологический и физиологический барьеры от «зеленого змия», ускоряет процесс восстановления пораженных органов. Возможно анонимное применение.**

**Более подробную информацию и консультацию специалистов по применению препарата «Лавиталь 03» вы сможете получить по телефону бесплатной горячей линии 8 (800) 555-03-77 (звонок бесплатный) или по телефону в Москве: 8 (495) 787-25-57.**



# «ОДИНОКИЙ ВОЛК»

Сегодня мы публикуем пятый фрагмент вышивки



### «ТОЛОКА. ДЕЛАЕМ САМИ» №9 (222)

Выходит 2 раза в месяц  
Издается с марта 1996 г.

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК

Редактор Елена НЕКРАШЕВИЧ

Тел. (8-10-375-222)31-03-65

Учредитель и издатель —

ООО «Издательский дом «Толока».

Свидетельство о регистрации  
ПИ № 77-11635 выдано Мини-  
стерством РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых  
коммуникаций 21.01.2002 г.

**ИНДЕКСЫ:** 12660 «Почта России»,  
63246 «Пресса России», «Роспечать»,  
13246 в Казахстане

#### АДРЕС РЕДАКЦИИ:

214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4А

Тел. (8-4812) 64-75-65, т/факс 64-75-47

E-mail: sekretar@smolensk.toloka.com

Отдел распространения тел. 61-19-80

Тел. рекламной службы:

8-910-727-64-46;

в Смоленске (8-4812) 64-75-64;

(+375-17) 289-15-01, 289-14-49

#### ДЛЯ ПИСЕМ:

214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488

E-mail: ds@toloka.com

Отделы распространения в Казахстане

Агентство печати «КазПресс»:

Департамент продаж 8 (3272) 502164,

отдел подписки 8 (3272) 502260

podpiska@aif.kz;

факс 8(3272) 736770

ТОО «Бурда Алатау Пресс»

8(3272) 79-95-78, 79-64-91

E-mail: alex@burda-press.kz

Цена свободная

Подписан в печать 23.04. 2010 г.

Время подписания в печать 18.00

**Заказ № 100781**

**Тираж 101400 экз.**

Отпечатан в ООО «Первый

полиграфический комбинат»,

143405 Московская обл.,

Красногорский р-н, п/о «Красногорск-5»,

Ильинское шоссе, 4-й км.

Номер набран и сверстан

в компьютерном центре «Толока».

Редакция имеет право опубликовать  
любые присланные в свой адрес произ-  
ведения, обращения читателей, письма,  
иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их  
автора на использование присланных ма-  
териалов в любой форме и любым спосо-  
бом в изданиях ИД «Толока» на террито-  
рии стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвра-  
щаются.

☐ — на правах рекламы

Редакция не несет ответственности  
за содержание рекламных объявлений  
и имеет право отказаться от публикации  
рекламы.

Авторы опубликованных материалов  
несут ответственность за точность при-  
веденных фактов.

**В связи с вводом в действие Нало-  
гового, Трудового кодекса гонорар и  
призы вы сможете получить только  
при указании номера страхового сви-  
детельства по пенсионному фонду,  
даты рождения, паспортных данных,  
адреса прописки.**

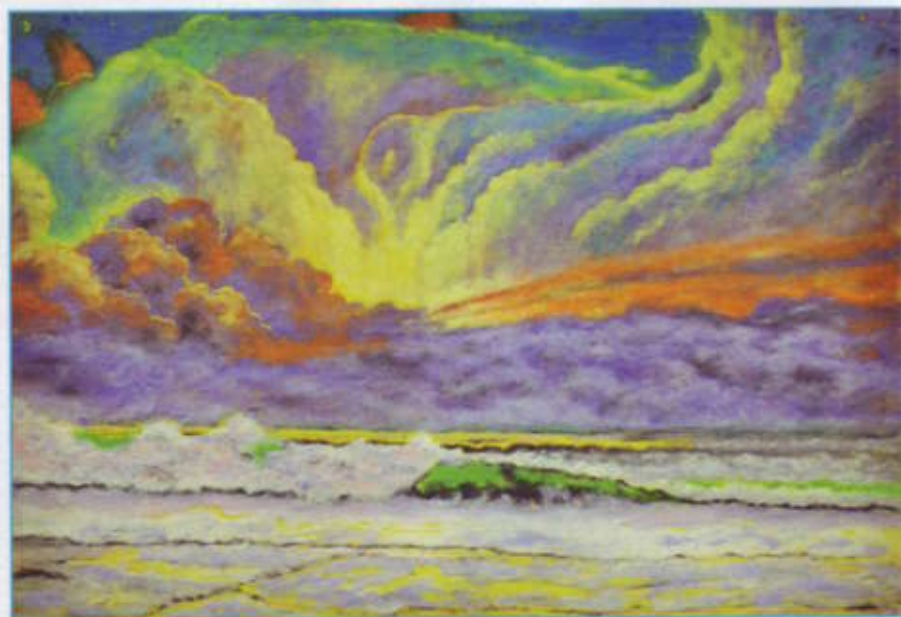


Следующий номер  
выйдет 18 мая

# Вместо красок — пластилин



Кто-то из мастеров картины вышивает, кто-то рисует или выкладывает, используя всевозможные материалы. Я же создаю пейзажи, натюрморты и другие сюжеты из пластилина, «рисую» их на цветном картоне, стекле или деревянной плоскости.



Для работы **понадобится**: обычный пластилин, стеки мягкие, ножницы, простой карандаш, ластик, клей ПВА или «Момент», салфетки из ткани. Создавать рисунок нужно, обязательно соблюдая цветовую гамму. Если у вас не очень хо-

рошо развита зрительная память, используйте наглядные предметы, т.е. разные картинки, сюжеты, иллюстрации.

Выполнять работу нужно либо пальцами, либо мягким стеклом или перочинным ножиком. Сначала на



весь лист бумаги наносим тонким слоем общий фон. Затем размягченным пластилином нужного цвета выкладываем каждую деталь рисунка. Обрабатываем, убирая лишний пластилин и обтирая при этом кончик стека салфеткой, чтобы цвета не размазывались и не смешивались. При необходимости добавляем пластилин нужного цвета и оттенка.



**ПРИМЕЧАНИЕ!** Чтобы получить нужный оттенок, смешайте пластилин разного цвета (или с белым).

Отдельные детали можно сделать выпуклыми: раскатать пластилин тонкими колбасками (если это, например, стволы деревьев) или накладывать его толстым слоем (если это горы, цветы и т.п.), затем стеклом или ножом придать деталям нужную форму, убирая излишки. После выкладывания каждого фрагмента нужно обязательно стереть ватной палочкой или салфеткой все остав-



шиеся на стекле отпечатки пальцев и другие пятна (на картоне — убрать лишний пластилин стеклом).

**ВНИМАНИЕ!** Не торопитесь! Чем больше у вас терпения, тем более удачной получится картина.

Готовую работу остается вставить в паспарту (из толстого или тонкого картона), а затем — в рамку под стекло.

Людмила ТАРЧЕВСКАЯ,  
п. Пионерский Камчатской обл.  
Фото Александра ЛИТИНА

№10 2010

### В следующем выпуске:

- Нескучные идеи. Цветы из карандашной стружки
- Хозяину. Газовая горелка на новый лад
- Мастер-класс. Книжный тоннель
- Идеи мастеру. Топор с «гребешком»
- Сам себе электрик. Вторая жизнь энергосберегающей лампочки
- В гостях у мастера. Корзинки из ламината и бамбука

### Сегодня также вышли:

«Копилка семейных советов», «Наша кухня», «Кухонька Михальча», «Золотые рецепты наших читателей», «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Цветок», «Домашние цветы», «Календарь-справочник садовода и огородника», «Волшебный», «Счастливая мама», «Лавка пряностей», «Хорошо в беседке летом!», «Земляника открывает лето»

**ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС  
И ЗАКАЖИТЕ**

**НОВЫЙ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ (495) 221 17 82**

**ПАРОВАЯ ШВАБРА H2O УЛЬТРА**



**Ваша защита от инфекций, вирусов и аллергенов!**

- Удаляет въевшуюся грязь, заплесневелые бактерии и пылевых клещей
- Легкая и удобная, никаких усилий и хим. средств
- Регулировка уровня пара
- Самая мощная в своем классе



**5490** В КОМПЛЕКТЕ: Сменный парогенератор-стерилизатор, 2 насадки из нержавеющей стали, универсальная насадка для ковровых покрытий

**Чистит, моет и дезинфицирует любые поверхности с помощью мощного пара!**

**ВАФЕЛЬНИЦА «СЕРДЕЧКИ»**

**Новинка**

**Вкусные хрустящие вафли в форме сердечек!**

- Печет 5 вафель одновременно
- Плавная регулировка температуры
- Антипригарное покрытие
- Элегантный дизайн

Производство: Германия



**УДОБНО ХРАНИТЬ В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ**



**1490**

**Новинка МАССАЖЕР RELAX & TONE**

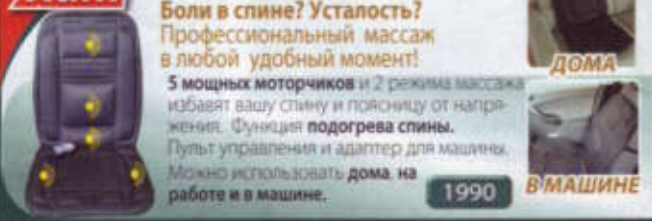
**СТРОЙНЫЙ, МОДЕЛИРУЮЩИЙ И РАССЛАБЛЯЮЩИЙ!**  
Тренировка всего тела без усилий.

- Моделирует и воздействует на все участки вашего тела: брюшной пресс, ягодицы, бедра, ноги и руки
- Облегчает боли в спине и шее
- Улучшает кровообращение
- Расщепляет жир и «апельсиновую корку»

**Максимум эффекта без усилий!**  
В комплекте 3 насадки для массажа шеи, спины и ступней, сжигает жир для общего массажа и стройности

**ПОДАРОК:** Шлифовальная насадка для ороговевшей кожи ног и мозолей.

**Всего 10 минут ежедневно для потрясающих результатов!**



**2490**

**НАДУВНОЙ ДИВАН СУПЕР СОФА**

Можно использовать как диван, кровать, кресло, матрас или детскую кроватку. Подходит для небольших помещений. Диван сделан из мягкого и прочного материала. Легко чистить.

**ПОДАРОК:** мешок для хранения, электрический насос



**5 в 1!** **4490**

**ЭЛЕКТРОСКОВОВОРОДА ХОТ-ПЕН**

**Вкусные и полезные блюда без добавления масла!**

Самая лучшая многофункциональная сковорода! Она печет, жарит, готовит барбекю, рыбу, птицу, соус, пикант! Равномерная циркуляция тепла и отличное прожаривание пищи. Идеален для студентов, на даче и в общепите!

- Антипригарное покрытие
- Неожелтый блонд одновременно
- Легко моется тряпкой

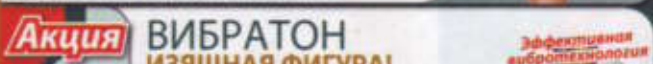
42x42 см **2490**

**Хум ОБРУЧ ХУП**

**Сжигает подкожный жир, улучшает состояние кожи в области талии, живота и бедер.**

- Нормализует работу кишечника.
- Развивает мышцы рук, плеч, спины и ног.
- Придает Вам гибкость, чувство ритма, грацию.
- Укрепляет вестибулярный аппарат.

ВНУТРИ ОБРУЧА 35 МАССАЖНЫХ ШАРИКОВ. **1290**



**Акция ВИБРАТОН ИЗЯЩНАЯ ФИГУРА!**

Максимальные результаты без особых усилий! Идеально для самых проблемных областей тела: бедер, талии, ягодиц, ног. 5 уровней нагрузки. Расслабляющий массаж. Очень эффективен в использовании.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ**  
Купи ВИБРАТОН и получи ПОДАРОК МАГНИТНЫЙ НАКОЛЕННИК, снимающий боль и воспаление.

**2490**

**AB ROCKET МАССАЖ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**

- Красивый пресс
- Тонкая талия
- Стройная фигура



Иногда и новички пользуются AB Rocket, и понимают, что раньше в этой области не работали. С AB Rocket в лучшем случае более интенсивные нагрузки в области пресса. Чунис Боллардой

**ВСЕГО 5 МИНУТ В ДЕНЬ, вы похудеете на 5 см за 2 недели – ДОКАЗАНО!**

**ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ АБ РОКЕТ ОТ ДРУГИХ ТРЕНАЖЕРОВ?**

Этот революционный тренажер разрабатывает нижние, верхние и боковые мышцы пресса, вращающиеся подушки на спине удобно поддерживают спину и шею и обеспечивают расслабляющий массаж во время тренировки! Ваши обычные упражнения станут с тренажером AB Rocket простыми, приятными и эффективными!

**3990**

- Тренажер AB Rocket:
- увеличивает напряженные швы
  - улучшает работу пресса!

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! (495) 221 17 82**

Заказ по СМС: 8 926 246 83 06 укажите имя, товар и код ДС

Наш адрес в интернете: [www.top-shop.ru](http://www.top-shop.ru)  
ООО «Студио Модерн», ул. Кантемировская 58, Москва, 115477

Политика возврата денег в течение 14 дней (при некачественном товаре). Доставка порознь оплачивается отдельно. Товар сертифицирован.

Регистрация ОГРН: 1030770041794