

СДЕЛАЙ САМ

Подписная
научно-популярная
серия

2/2020

Апрель-июнь

Издается с 1989 г.

Москва
Издательство
«Знание»
2020

Читайте в номере:

Зачем взрослому
профориентация?

Как агроном может повысить
свой профессионализм

Как спроектировать водяной
теплый пол

Можно ли отреставрировать
старую мебель в домашних
условиях

Чего не должно быть
в спальне

О лепнине в интерьере

Снижаем давление
без лекарств

Новые роли обычной
канистры

Что такое тамбурат
и гидрофобизатор?

Идеи применения
пищевой соды

ББК 37.279

С 27

СОДЕРЖАНИЕ

Скоро пенсия? Самое время учиться!	4
Зачем взрослому профориентация?	6
Люди, которые нас кормят.....	7
Учиться, учиться, каждый день учиться.....	10
Как агроном может повысить свой профессионализм — полезные советы	10
Земля должна работать	12
Стартап с овощами.....	12
Стать продвинутым юзером.....	14
Готовим раствор по всем правилам	21
7 вещей, на которых нельзя экономить при ремонте	25
Проектируем водяной теплый пол	26
Коротко о важном	37
Трижды три	38
Клей мастеру в помощь.....	46
Что такое геомембрана.....	55
Советы начинающим столярам и плотникам	58
Тумб под телевизор своими руками?	60
Отреставрировать старую мебель в домашних условиях: нет ничего невозможного	64
Термомодернизация дома. Что это такое и для чего используется.....	68
Как контролировать выброс адреналина	71
Снижаем давление без приема лекарств	76
Выбираем культиватор для дачи	81
Все этапы выращивания винограда.....	86
Прочь из маминной, из спальни!	97
Секреты хранения на кухне, которые можно позаимствовать у шеф-поваров	100
Умеющим лепить.....	103
Искусство порядка	110
Полоска в интерьере	111
Новая лампа из старого сервиза	112
Пробка в роли фиксатора	117
По чашке кофею	119
11 кулинарных ошибок	120
Фрукты и ягоды в карамели.....	123

ИДЕИ, СОВЕТЫ, РЕЦЕПТЫ

13 неожиданных способов использования мыла	124
Удлинитель в тайнике	124
Черпак из канистры	125
Умывальник на скорую руку.....	125
Как часто нужно стирать одежду?	126
Пылесборник для сверления	127
Уличный спортивный уголок своими руками.....	127
Как выбрать входную металлическую дверь	129
Усовершенствование гаечного ключа	129
Угловой шаблон для штукатурки	130
Из чего состоит «Умный дом».....	132
Ремонт шкафа-купе: особенности и виды поломок.....	132
Типичные проблемы с эксплуатацией пластиковых окон	133
Делаем раму кровати своими руками	134
Преимущества и виды мебельного тамбурата.....	135
Подробно о гидрофобизаторах	136
Как сохранить овощи	138
Несколько расслабляющих вечерних привычек.....	139
Идеи применения пищевой соды в быту, о которых вы не догадывались.....	140
Правило 5 секунд	142
Где нельзя хранить деньги	143
Маленькие кухонные хитрости	144

3404000000



**Свидетельство
о регистрации**
ПИ № ФС77-67968
от 06 декабря 2016 года

Главный редактор
Наталья ЗАХАРОВА

**ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ
ССЫЛКА НА ЖУРНАЛ
«СДЕЛАЙ САМ»
ИЗДАТЕЛЬСТВА
«НОВЫЕ ЗНАНИЯ»
ОБЯЗАТЕЛЬНА**

**Рукописи
не рецензируются
и не возвращаются**

Подписано к печати 1.06.2020
Формат бумаги 70х100 1/16.
Бумага офсетная.
Гарнитура «NewtonC».
Усл. печ. л. 11,70. Уч.-изд. л. 13,81.
Тираж 1800 экз.
Цена в рознице договорная.
Заказ №

Учредитель:
НП «Новые Знания»
119019, Москва,
ул. Новый Арбат, д. 11, стр. 1
Тел. (495) 691-07-42
E-mail: znanie2007@mail.ru

Отпечатано в АО «Первая
Образцовая типография»
Филиал «Чеховский
Печатный Двор»
142300, Московская область,
г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1
Сайт: www.chpd.ru
E-mail: sales@chpd.ru
Тел. 8(499)270-73-59

ББК 37.279

© Издательство «Знание», 2020

Зачем взрослому профориентация?

Как правило, люди, имеющие определённый жизненный и профессиональный опыт, на вопрос: «Нужна ли вам профориентация?» дают отрицательный ответ: «А зачем? Мы свой выбор давно уже сделали». Такая реакция – наглядное свидетельство того, как прочно «въелся» в массовое сознание миф о «единственности выбора» профессии: якобы её выбирают после школы раз и навсегда.

Между тем, выбор профессии в школьном возрасте, несмотря на все усилия, принимаемые и школой и семьёй, и самим школьником, далеко не всегда оказывается правильным – просто в силу того, что человек в 16-17 лет крайне редко способен правильно оценить себя, свои возможности и склонности и тем более – адекватно представлять реалии той или иной профессии. Поэтому нередко ситуации, когда на 3-4 году обучения по профессии человек понимает, что с выбором ошибся. Но не бросать же из-за этого учёбу? Человек «через силу» доучивается, получает диплом, идёт на производство, в школу, больницу. Живёт и работает, постоянно испытывая стресс от собственной «ненужности» на этом рабочем месте. Подобная ситуация рано или поздно приносит целый «букет» печальных последствий – от психосоматических заболеваний до неврозов и депрессии. Нередки ситуации, когда человек, осознав ошибочность сделанного выбора профессии, начинает лихорадочно «искать себя», менять занятия, пробуя себя то в одной, то в другой деятельности, надеясь таким образом поймать свою «жар-птицу». «У меня был диплом инженера, я по этой специальности давно не работаю, окончил курсы дизайнеров. Но дизайн тоже не пошёл, сейчас учусь на курсах массажистов» – такого рода признания приходится слышать сплошь и рядом. Знакомые дают таким людям ироничное прозвище «коллекционер дипломов».

Понятно, что обе эти крайности – вечное неудовольствие от работы «не на своём месте» и бесконечное «коллекционирование дипломов» непродуктивны. Но как поступать взрослому, оказавшемуся «не на своём месте», чтобы действительно изменить свою жизнь в лучшую сторону с минимальными затратами времени и нервов?

Разумеется, универсальных рецептов тут быть не может, но правило «познай самого себя», известное ещё от древних греков, остаётся справедливым во все времена. Профориентация возможна, и желательна в любом возрасте. Центр развития профессиональной карьеры предлагает широкий спектр услуг по профориентации – тестирования, консультации, тренинги, диагностику предпринимательских способностей, карьерному консультированию. Консультации психологов, профессионально занимающихся профориентацией, помогут вам не только разобраться в ситуации, но и принять решение о выработке оптимальной для вас профессиональной и жизненной стратегии – может быть, вам стоит сменить работу, получить новую специальность, может быть, вам стоит сменить профиль в рамках имеющейся профессии, а может быть, вы просто не уверены в своих силах и вам желательно пройти психологический тренинг, чтобы научиться приходить в ресурсное состояние. Так или иначе, консультация с профессионалами – это необходимый шаг, который поможет вам изменить свою жизнь к лучшему.

<http://portal.prof-karyera.ru/#/articles/10>

Журнал «Сделай сам» является своеобразным путеводителем по профессиям. В каждом номере мы рассказываем о той или иной деятельности человека, будь то профессия, с которой человек связал свою жизнь, или любимое хобби, которым мастер занимается в свободное время. Вот и в этом номере вы познакомитесь с профессией агронома (стр.7). Мы дадим полезные советы начинающим строителям, столярам, кулинарам, дизайнерам. А будущим виноградарям поведаем о секретах выращивания сочного винограда (стр.86).



Скоро пенсия? Самое время учиться!

Не так давно министр труда и социальной защиты Российской Федерации Максим Топилин сообщил, что около 2,5 тысяч человек предпенсионного возраста в 42 субъектах РФ проходят программу переподготовки и повышения квалификации. Работа идет активно в Москве и Санкт-Петербурге, в республике Башкортостан, Ставропольском крае, в Хабаровском крае, Ростовской, Архангельской, Брянской, Рязанской областях и в других регионах.

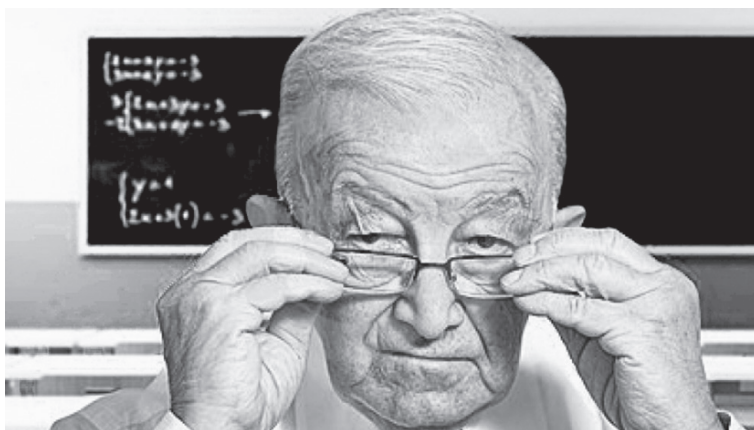
Программа переподготовки и повышения квалификации предпенсионеров — один из проектов, старт которым дали изменения пенсионной системы. Напомним, что изменения касаются поэтапного повышения возраста выхода на пенсию для мужчин до 65 лет и для женщин до 60 лет. Особое внимание закон уделяет защите интересов людей предпенсионного возраста, а таковыми с 2019 года считаются все, кому до пенсии (по старости или по выслуге лет) осталось не более пяти лет, то есть мужчин в возрасте от 60 лет и женщин от 55 лет.

Старое законодательство отводило на предпенсионный возраст всего два года и предусматривало только одну льготу для предпенсионеров — досрочный выход на пенсию для безработных (уволенных, например, по сокращению штата). Теперь социально уязвимую категорию работников, традиционно непопулярную у работодателей, должны защищать новые льготы и социальные гарантии. В числе таких гаран-

тий — введение уголовной ответственности для работодателей за увольнение пожилых работников и уже упомянутая программа повышения квалификации. Такие жесткие меры должны сломать существующий у современных работодателей стереотипы относительно полезности и эффективности «досиживающих до пенсии» работников. Реформы коснутся и служб занятости, которым придется выработать новые механизмы взаимодействия с возрастными соискателями вакансий.

Правительство РФ предусмотрело субсидирование профессионального обучения граждан предпенсионного возраста, которое позволит ежегодно обучать 25 тысяч россиян этой возрастной категории по международным профессиональным стандартам. Федеральный бюджет готов тратить на эти цели по 1,6 миллиардов рублей ежегодно. К 2024 году количество предпенсионеров, которые проходят профессиональное обучение или получают дополнительное профессиональное образование, достигнет 450 тысяч человек. У людей должна быть возможность работать и зарабатывать независимо от возраста, и их адаптация к новым условиям — первоочередная задача инициаторов пенсионной реформы.

Только в текущем году, по замыслу Федеральной службы по труду и занятости РФ, будет переучено 75 тысяч предпенсионеров. Заместитель руководителя ведомства Денис Васильев поясняет, что эту цифру обусловили расчеты служб занятости. «У нас примерно 150-170 тысяч человек этой возрастной категории (стар-



писаться на прием к врачу онлайн, оплатить коммунальные услуги, не заходя в банк или на почту. Именно возможность практического применения новых знаний становится самой сильной мотивацией к обучению у предпенсионеров, говорят многочисленные целевые опросы. В этом возрасте уже не учатся ради общего развития, а хотят

ше 50 лет) обращается в службы занятости в целях содействия трудоустройству. Мы посчитали, что каждый второй должен пройти такое обучение», — пояснил Денис Васильев. Эти цифры — 75 тысяч человек и 5 млрд рублей, предусмотренные бюджетом на эти цели — это основные параметры программы «Старшее поколение», которая пока еще проходит согласование с различными федеральными ведомствами.

Концепция непрерывного обучения в течение всей жизни еще нова для граждан Российской Федерации. Но уже сейчас известно, что не предполагается обучение совершенно новым навыкам и знаниям. Упор будет сделан, скорее, на развитие и углубление имеющихся профессиональных компетенций и расширение возможностей по их применению. Так, например, самыми массовыми и популярными направлениями обучения могут стать ИТ-технологии и преподавание. В век тотальной цифровизации людям зрелого возраста необходима помощь в освоении информационно-коммуникационных технологий, цифровых сервисов, web-ресурсов и приложений. Чтобы каждый пенсионер сумел пользоваться Интернетом, заказать такси через приложение в смартфоне, за-

немедленно применять полученные навыки и видеть результат.

Традиционно сильны и востребованы специалисты с большим стажем и в преподавании, наставничестве, консультировании, репетиторстве, профессиях, связанных с информационным обменом. Поэтому ожидается, что хороший результат по трудоустройству и адаптации зрелых профессионалов даст обучение преподавательским навыкам специалистов разных отраслей, которые смогут использовать свои компетенции и опыт для передачи другим людям, в том числе и молодежи.

Высшая школа экономики (ВШЭ), исходя из инвестиционной стратегии развития Москвы, составила перечень подходящих для зрелых людей профессий, которые будут востребованы в столице к 2020 году. В него вошли консультанты по здоровой старости и генетике, парковые экологи, тьюторы, специалисты по адаптации мигрантов. Таким образом, хотя бы в крупных городах зрелых людей видят не только в роли нянь, уборщиц и гардеробщиц. Как быстро смогут подтянуться за главным городом страны регионы, покажет время.

<https://trudvsem.ru/>

Как выбрать профессию?



Этот вопрос в свое время задает себе каждый из нас, потому что к его решению надо подходить с максимальной ответственностью. Для начала нужно разобраться с понятиями, поскольку далеко не все старшеклассники, а то и студенты, чётко понимают разницу между понятиями «профессия», «специальность» и «должность».

Под термином «профессия» сегодня понимают занятие человека, которое, во-первых, требует специальной подготовки, обучения, во-вторых, является постоянным (или во всяком случае достаточно продолжительным) и, в – третьих, служит источником дохода.

Профессию надо отличать от специальности и должности. Специальность – это конкретный вид деятельности в рамках какой-либо профессии. Должность – это конкретный трудовой пост в организации. Например, профессия врача содержит множество специальностей: терапевт, хирург, лор, педиатр, окулист и т.д., а должности в зависимости от места работы и специализации лечебного учреждения могут быть самыми разнообразными: главврач, заведующий отделением, участковый терапевт и т.д.

Итак, как же выбрать профессию? Как не ошибиться и сделать правильный шаг?

Выбор профессии требует определенного подхода («алгоритма», как сказали бы математики). Понятно, что единого универсального алгоритма быть не может, однако, процесс выбора профессии при грамотном подходе включает в себя следующие этапы:

1. Диагностика склонностей и способностей. Реалистично оценивать склонности и способности необходимо каждому, но в подростковом возрасте это сложно сделать самостоятельно – тут нужно профориентационное тестирование, консультация специалиста. Результаты психологических и специализированных тестов следует обязательно обсудить с психологом-профконсультантом, с родителями, учителями, а при возможности – с людьми, которые работают по выбранной профессии.

2. Сбор и анализ информации о способах получения желаемой профессии. Сегодня нет недостатка в информации о том, где можно получить ту или иную профессию. Каждый год выпускается «Справочник абитуриента», в котором представлены учебные заведения города и ближайших регионов. Каждое образовательное учреждение имеет сайт, на котором несложно найти необходимую информацию. Что требуется: отметить или выписать заинтересовавшие учебные заведения, сравнить условия поступления, проходной балл, льготы, наличие общежития, расположение. Анализ ситуации позволит «отсеять» неактуальные учреждения.

Кроме того, нужно разработать вариант «плана Б» – например, в случае неудачи при поступлении в «Х» можно в качестве запасного рассматривать поступление в «У».

3. Принятие решения. Это самый ответственный момент, и сделать его желательно осознанно, и не в последний день подачи документов.

Грамотно и максимально эффективно решить сложный вопрос выбора профессии позволит обращение в Центр развития профессиональной карьеры. Не стоит в таком важном деле, как профориентация, полагаться на случай. Центр развития профессиональной карьеры располагает оборудованием для проведения компьютерного профориентационного тестирования,

а психологи-консультанты, на основе полученных результатов, проведут консультацию, в которой подробно расскажут о выявленных способностях, склонностях, интересах, наметят зоны развития тех или иных качеств, которые необходимо улучшить.

<http://portal.prof-karyera.ru/#/articles/11>

Люди, которые нас кормят...

Поля, поля – без конца, без края... Представьте, для кого-то они на всю жизнь становятся офисом, рабочим кабинетом. Это своего рода зарядка для души, когда каждое утро стоишь на берегу ржаного моря, любишь восход и чувствуешь, как целебная, чистая и светлая энергия до краев наполняет тебя, а потом она же хранит от стрессов болезней в нелегкие времена. Человек земли, умеющий видеть природу, слышащий ее «голоса», понимающий приметы... Да, мы говорим об агрономе.



Слово «агроном» произошло от двух греческих слов: «агрос» — поле и «номос» — закон. Заметьте, не рекомендация, не совет, и даже не правило, а именно закон! Наши предки быстро поняли, что природа сурова, и получить от нее хоть что-то можно только, пристально наблюдая за ее поведением, собирая по крупицам ценный опыт, экспериментируя на свой страх и риск. Люди, которые пересаживали дикие растения в поля и огороды, занимались их

одомашниванием, по сути, и были первыми агрономами. Документы по агрономии существовали в Древнем Египте, Китае, Индии и Древнем Риме. Кстати, и в давнерусских книгах можно отыскать записи о том, как возделывать землю, сеять зерно, выращивать репу.

Со временем агрономия стала полноценной наукой, в основе которой глубокое изучение сельскохозяйственного производства. Агроном — это специалист,

который приносит эту науку на конкретную землю, применяет ее для успешной деятельности определенного хозяйства. Область применения агрономических знаний довольно широка. Профессия востребована в колхозах, крупных фермерских хозяйствах, в плодопитомниках, тепличных хозяйствах. Кстати, за выращивание качественного газона на футбольном поле тоже отвечает штатный агроном стадиона.

Агроном подбирает культуры, которые дают хороший урожай в конкретной местности, выбирает сорта, определяет сроки сева и уборки урожая. Также, он изучает состояние почвы, подбирает удобрения, определяет методы борьбы с насекомыми-паразитами, организует работу трактористов, комбайнеров, водителей. Результат работы агронома — урожай. Казалось бы, собрали его, и можно на отдых. Однако с наступлением осени у агронома появляются новые заботы. Он должен сохранить урожай и подготовить семена к новой посевной.

Что касается условий труда, то с ранней весны до поздней осени агрономы работают на открытом воздухе, в поле. А в периоды сева, заготовки кормов и уборки урожая у агронома ненормированный рабочий день — дел очень много. Важная особенность этой профессии — она напрямую зависит от погоды. Трудно бороться с затяжными дождями или засухой, но в том, чтобы вырастить достойный урожай при любых погодных условиях, и заключается искусство агронома!

Постичь все тонкости этой сложной, но интересной профессии можно в аграрных и сельскохозяйственных колледжах и техникумах, коих в России великое множество.

Например директор Колыванского сельскохозяйственного техникума Сергей Навозов отмечает, что важно не только обучать ребят, но и объяснять им, в чем перспективность их будущей профессии. По его словам, государство сегодня вкла-

дывает приличные ресурсы в решение проблем агропромышленного комплекса. С помощью мер господдержки, села покупают технику, однако хороших специалистов не купишь. Поэтому, по словам Сергея Навозова, техникум, как никогда чувствует себя нужным: «Благодаря специальной областной программе, мы смогли купить новейшую технику — трактор и сеялку. Всего на эти цели нам выделили порядка 10 миллионов рублей. В планах покупка комбайна». Старые трактора, сеялки и комбайны, имеющиеся в распоряжении техникума тоже никуда не делись, однако современные машины позволяют гораздо эффективнее обрабатывать 1400 гектаров учхоза. В целом, по словам Сергея Навозова, практика занимает значительную часть учебного процесса. Ребята проводят весну, лето и осень в поле, где учатся вполне конкретным вещам: водить трактор, регулировать сельхозагрегаты на глубину или норму высева, организовывать работу бригады на поле.

По мнению Сергея Навозова, красноречивее всего о важности профессии агронома и ее востребованности, говорит стенд по трудоустройству, на котором отражается потребность хозяйств региона в специалистах с агрономическим образованием. Вакансий более, чем достаточно! Конечно, заоблачных зарплат там не обещают, но трудности у молодых специалистов на первом этапе взрослой жизни всегда были и никуда не денутся. Агрономам готовы платить «подъемные», предоставлять жилье и подсобное хозяйство, устраивать ребенка в сад, но самое главное, почти везде есть хорошая перспектива для дальнейшей работы и профессионального роста.

Колыванский техникум налаживает и поддерживает тесные связи с сельхозпредприятиями Новосибирского региона. Студенты, приходя на практику, полноценно трудятся в этих хозяйствах бригадами и агрономами. К толковым молодым специалистам прислушиваются даже сельские работники с большим стажем. Все потому,

что на селе уже чувствуют вкус перемен — новая техника, новые удобрения, технологии, а найти агронома, то есть специалиста, способного разобраться во всех этих веяниях, сегодня не так просто.

«Мы были бы рады даже молодому агроному без опыта работы, — говорит начальник зернокомплекса колхоза им. Пушкина Яков Дортман, — ведь вырастить хороший урожай, что называется, наобум, без грамотного подхода, практически невозможно». В период, когда в колхозе не было агронома, урожайность снизилась почти по всем культурам. Сроки сева, уборки, подготовка семян, — все это требует ответственного, обоснованного подхода. «Агроном следит за соблюдением технологий, сроков, принимает решения, ориентируясь на прогнозы погоды, и несет ответственность за результат», — подчеркивает начальник зернокомплекса. Главные качества, без которых агроном не сможет работать успешно, все работодатели называют, буквально, хором: это ответственность и увлеченность своим делом, а также умение организовать коллектив, настоять на своем, Ну и, конечно, знания, знания и знания!

Карьерный рост в этой профессии вполне возможен. Он может быть связан, как с научно-методической работой, к примеру, в области селекции, создания новых сортов растений, так и с административной деятельностью, так как агроном может со временем стать директором предприятия. Также не редки случаи, когда агроном основывает свое фермерское хозяйство и успешно реализует себя в качестве предпринимателя.

Образ агронома, по мнению всех наших собеседников, сегодня стремительно

**КАКИЕ БЫ ТЕХНИЧЕСКИЕ
НОВИНКИ НЕ ПРИХОДИЛИ НА
ПОМОЩЬ АГРОНОМУ, НИКОГДА
ЭТА ПРОФЕССИЯ НЕ ПОТЕРЯЕТ
СВОЕЙ ИСТИННОЙ СУТИ –
ЭТО РАБОТА НА ЗЕМЛЕ...**

меняется. Сегодня на селе ждут не недоучку, привыкшего работать по старинке, а современного менеджера, который знает современные стандарты и возможности, умеет обращаться с новейшей техникой, которую закупают хозяйства, организует процессы на новом уровне. Меняется и отношение к оплате труда этих специалистов: успешные агрофирмы стремятся удержать эффективных специалистов.

В то же время, какие бы технические новинки не приходили на помощь агроному, никогда эта профессия не потеряет своей истинной сути — это работа на земле, которая начало всего. Директор Колыванского сельхозтехникума Сергей Навозов знает это не по наслышке: «Трудно описать свои чувства, когда видишь дружные всходы или налитый колос... Когда начинается уборочная страда, и комбайны идут строем друг за другом по полю, испытываешь огромное моральное удовлетворение!..» А еще у агрономов свои заповеди, удивительно простые и понятные: «Люби землю-кормилицу. Не нарушай законы природы. Не вреди земле, а что взял от нее, то верни с довеском. Заслужи доверие людей. Цени их опыт и здравый смысл».

<http://portal.prof-karyera.ru/#/articles/14>



**Как агроном может
повысить свой
профессионализм –
полезные советы**

Учиться, учиться, каждый день учиться

Спрос на агрономов в сельском хозяйстве растет с каждым днем. Без агронома невозможно рентабельное производство прибыльных культур при минимизации риска для фермера. Следовательно, на специалиста ложится обязанность постоянного личностного роста. Ему надо постоянно расширять кругозор и базу знаний. Средства защиты растений, агротехнические приемы, машины или оборудование, и многое другое, всегда появляется что-то новое, что нужно рассмотреть или использовать, чтобы обеспечить фермеру поддержку, необходимую для успешного бизнеса. Вот что советует Шейн Томас, Global Digital Ag Lead.

«Сделай сам» 02/2020

«Будьте активны. Всегда составляйте план так, чтобы не только помочь себе, но и помочь фермеру получить наибольшие шансы на успех. Это позволит вам оставаться впереди ситуации и смягчать возможные промахи или упущения. Например, зимой — до сезона — вдумчиво составьте план урожая по удобрениям и норме внесения для каждого клиента с учетом потребностей его культур. Также составьте подробный план защиты растений, выбрав приоритеты, будь то инсектициды, фунгициды, гербициды или что-то еще.

Планируйте свой день для полевой разведки в сезон на основе заранее определенных критериев, таких как время года

или исторические проблемные области и территории.

Профессиональный агроном всегда старается понять, где точки роста прибыльности фермера и по возможности определить инструменты оптимизации для этих целей. Это не должно ограничиваться просто урожайностью сортов или гибридов, но оценкой очистки поля от сорняков, создания запасов питательных веществ в почве и так далее.

Думайте на долгосрочную перспективу, но начинайте с главного: глубина посева, норма семян при посеве и норма внесения удобрений, схема защиты культур. Затем уже подключайте дополнительные опции, такие как биостимуляторы или агропрактики, помогающие сэкономить без ущерба для урожая.

Следует учитывать, что вы даете рекомендацию, которая максимизирует прибыль в краткосрочной перспективе (например, в этом году), но не ограничивает возможности или прибыльность в следующем году (или дольше). В агрономии есть много сценариев, которые требуют принятия решения, которое не идеально для следующего года, но постарайтесь найти варианты для долговременного прогресса.

Ищите истину. Всегда сосредотачивайтесь на понимании первопричины проблемы в поле. Например, распространенной проблемой в зерновых является полегание, но вам надо точно знать, отчего это происходит. Полегание только в определенной области поля или везде? Есть ли дефицит питательных веществ, таких как калий? Есть ли в этой области избыточные питательные вещества, такие как азот? Может, проблема в норме высева? Может, из-за механических проблем с сеялкой? Список можно продолжать. Всегда проверяйте, в чем состоит основная причина, и помните, что хорошие агрономы не ставят диагнозы,

глядя с дороги или сидя за компьютером. Они идут в поле, не боясь запачкать обувь.

Синергизм — это важно. Лучшие агрономы постоянно общаются и развивают отношения с другими агрономами, фермерами, отраслевыми экспертами (энтомологами, фитопатологами и т. д.), с представителями компаний, предлагающих сельхозтехнику, удобрения, средства защиты растений. И они не ограничиваются географией.

Агрономы работают в глобальной индустрии, и хотя может показаться неразумным применять на местности то, что делается в других странах (скажем, опыт бразильских, канадских коллег применить в России), на самом деле это может принести реальную пользу.

Интегративное мышление или извлечение лучшего из двух разных идей может стать еще одним способом получения наивысших результатов.

Работа с профессионалами, в том числе, из смежных отраслей делает агронома более прогрессивным, а его советы более ценными.

Лучшие агрономы всегда учатся — будь то чтение статей, новостей в отраслевых ресурсах, прослушивание подкастов или просто просмотр соцсетей, всегда найдется что-то новое для изучения и выводов.

Многое из того, что мы знаем сегодня, изменится в какой-то момент в будущем, поэтому нам необходимо постоянно обновлять наше понимание и подходы. Мое предложение состоит в том, чтобы отвести на самообразование до 2 часов в неделю. Много? Это всего 20 минут в день!

Анна Медведева

<https://www.agroxxi.ru/stati/skolko-vremeni-v-den-dolzhen-potratit-agronom-na-samoobucheniye.html>

Земля должна работать

Стартап
с овощами



Молодые предприниматели с энтузиазмом запускают «стартапы» в медийном пространстве. Кто-то становится блоггером, кто-то ютьюбером. Но, в последнее время, в том числе, в связи с достижениями отечественной селекции, всё больше молодых людей обращает свои взоры к овощеводству. Быть фермером становится модно. И прибыльно. Как заработать на овощах, что посадить или как строить теплицы – Александр Алабин из Краснодарского края поделится опытом с теми, кто только думает о собственном овощеводческом бизнесе.

— Почему решили заниматься сельским хозяйством, а не уехали в большой город, как многие молодые? С чего все началось, когда?

— Ну почему же не уехал? Предыдущие коммерческие проекты находились в родном городе Краснодаре, причем ни каким образом не были связаны с сельским хозяйством. У каждого было свое направление. После 30 лет появился небольшой интерес к овощеводству. Но так как ранее этим не занимался, начинал с малого — с изучения азотов (какая у нас земля, что на ней возможно вырастить и какого качества). И это я говорю только о выращивании овощей для домашнего стола. Вот когда было положено начало огородной сфере, стали возникать мысли о небольшой домашней теплице. Результаты радовали! На решительные действия повлияло импортозамещение, предпринятые в отношении нашей страны санкции послужили для нас стартом, мы

приобрели землю и построили небольшие тоннельные теплицы.

Процесс был не из легких, много трудностей встретилось на нашем пути: планировка, выбор конструкций для строительства, отопление и главное — какую культуру брать за основу. Первым делом важна грамотно подобранная команда, как и в любом бизнесе.

— Какие сложности испытывали в первое время?

— Сложности возникли сразу же после появления мысли заняться таким бизнесом. Были страхи: а вдруг не получится достигнуть нужных объемов, где найти клиентов, какое отопление и т. д. Но они уходили по ходу работы. В первые годы, конечно же, такого объема, на какой рассчитывали с нашим агрономом Романом Александровичем, мы не получили, но, исправив ошибки в последующих сезонах, переоборудовав отопление в теплицах, заменив семена и пересмотрев некоторые позиции в подкормке растений, добились позитивных результатов.

Вы должны понимать, что построив даже обычную теплицу, до окончания всех трудностей вам необходимо пройти как минимум еще 70%!

— У вас есть и защищенный, и открытый грунт. Вы считаете, что надо развиваться в каждом из этих направлений, или это «проба пера»?

— На данный момент под теплицами у нас находится 2 га, открытый грунт — порядка 4 га. В основном делаем ставку на защищенный грунт, этой весной планируем застройку еще 1 га. Но это не означает, что

в открытом грунте у нас ничего не растет. Высаживаем томаты и болгарский перец. Заодно проводим различные эксперименты, которые в последующем применяем уже в тепличном комплексе. В будущем планируем полностью застроить оставшуюся часть земли теплицами.

Считаю, что земля должна работать, за чем ей простаивать.

— **Как продавать овощи, выращенные в своем хозяйстве, чтобы не остаться в убытке?**

— Прежде всего, нужно получить качественный урожай, соответствующий рыночным потребностям: вкус, лежкость и внешний вид.

Все это зависит от профессионального подхода к выращиванию культуры. Чтобы соблюсти все правила, необходимо на начальном этапе подойти профессионально к вопросу технологий возделывания. Упор делать на выбранную конструкцию теплицы (высота, затенение, укрывной материал для самой теплицы, проветривание), а также грамотную посадку, использование всех нужных удобрений для роста растения и налива плодов. И вот только после этого вы сможете порадовать покупателя качественным товаром.

— **Какие гибриды и сорта от «Гавриш» сажаете у себя, как познакомились с этой селекционно-семеноводческой компанией?**

— С «Гавриш» мы работаем несколько лет. На данный момент высаживаем гибриды огурца F1 Атлет и F1 Мамлюк, сладкий перец F1 Эривань.

— **Помимо овощеводства, вы занимаетесь возведением теплиц. Расскажите об этом направлении своей деятельности подробнее.**

— Все верно, второе направление нашей компании — производство тепличных конструкций для малых и крупных фермеров. Изначально это не рассматривалось как бизнес, главная задача состояла в застройке своих площадей с использованием зарубежных технологий. Полученный опыт

помог в развитии нового направления. Теперь мы не только производим тепличные конструкции, но и оказываем помощь нашим заказчикам в организации всех последующих работ, в том числе в выборе отопления, подборе необходимых семян, посадке рассады в оптимальные сроки для получения раннего урожая. Также делаем акцент на экономии на первых этапах строительства теплиц. Для начинающего фермера это большая помощь, так как мы все это испытали на своем опыте и без помощи со стороны.

— **Какую теплицу лучше построить начинающему фермеру?**

— Думаю, тут все зависит от начального бюджета и задач, поставленных фермером перед собой. Как по мне, это индивидуально. Даже при наличии средств для организации крупного дела некоторые опытные бизнесмены лучше десять раз отмерят и один раз отрежут. Но опять же повторяю: все это индивидуально, нашу помощь никто не отменял. Многие пытаются начать с небольшой тоннельной теплицы размером 10×50 м и высотой 4 м. В дальнейшем, после полученного опыта и наработанных клиентов, расширяют свои тепличные «угодья». Если стоит задача каждый год наращивать площади, в таком случае подойдет блочная теплица, так как стенки у нее прямые и есть возможность стыковки последующих однотипных конструкций, между которыми расположится желоб для слива с верхних участков укрывного материала лишней дождевой воды. Размер такого модуля 9,6 × 50 или 100 м, с высотой от 4,5 м и выше, в зависимости от доступности участка.

Беседовала Елена Аль-Шимари

<https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fgavrishprof.ru%2Finfo%2Fpublications%2Fzemlya-dolzhna-rabotat-startap-s-ovoshchami-ot-gavrish>



Стать продвинутым юзером

Если вы человек неподготовленный или пожилой знайте, что научиться пользоваться компьютером, освоить хотя бы основы компьютерной грамотности вам просто необходимо. Также будьте уверены, что усвоить компьютерные уроки в определённых пределах вам вполне по силам и доступно. На этих страницах мы расскажем о некоторых тонкостях пользования компьютером просто и доступно...

Как ускорить загрузку системы Windows

Любой пользователь операционной системы Windows замечал, что со временем её первоначальная загрузка и вообще работа системы значительно замедляется. Обычно приходится регулярно переустанавливать систему, после чего не обойтись без настройки системы для комфортной работы. Тем не менее, есть методы, благодаря которым можно значительно ускорить загрузку Windows 7 и поддерживать ее в работоспособном состоянии.

В настоящее время компания Microsoft заявляет о разработке новой ОС Windows 9, так что назвать новейшей вышедшую совсем недавно Windows 8 уже нельзя. Тем более нельзя назвать новой Windows 7. Тем не менее, большинство пользователей до сих пор использует на своих компьютерах систему Windows XP, и зачастую переход на более новую ОС (операционную систему) откладывается вовсе не по причинам недостаточной аппаратной мощности, а просто потому, что на одинаковом оборудовании проверенная и надежная XP загружается и работает гораздо быстрее, чем «семерка» или «восьмерка».

Ускорение загрузки Windows 7 в четыре шага

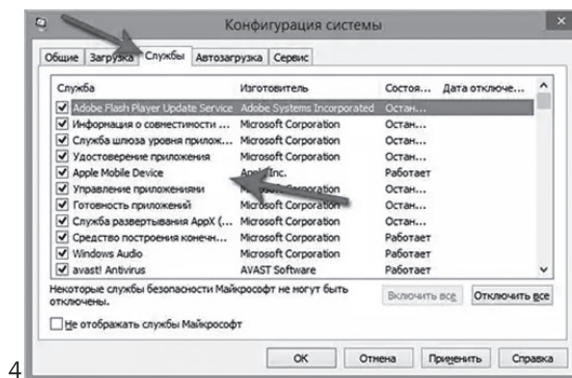
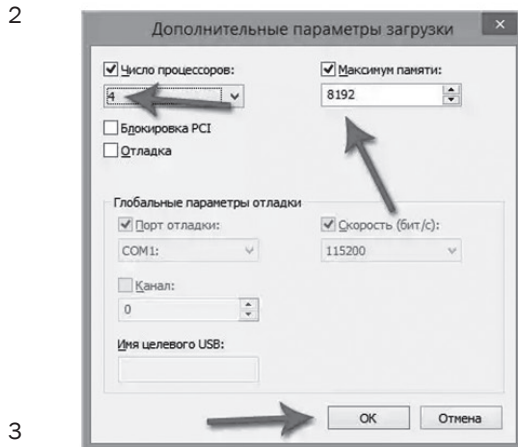
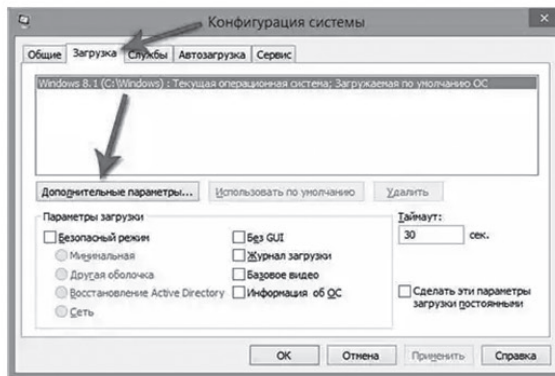
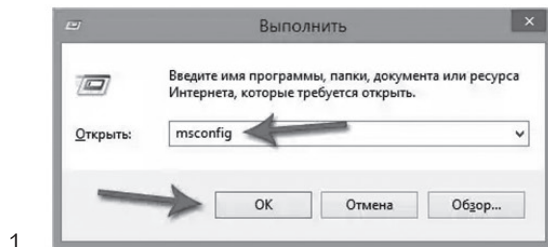
Шаг 1

Как любая современная ОС, Windows 7 имеет встроенную поддержку современных процессоров с несколькими ядрами. Однако, во-первых, об этом известно далеко не всем, а во-вторых, использование всех доступных ядер по умолчанию начинается только после загрузки операционной системы.

Все, что нужно сделать в данном случае — изменить умолчания, то есть добавить поддержку многоядерных процессоров при загрузке операционной системы. Для этого служит встроенная в систему утилита msconfig, которую можно вызвать из командной строки. Для этого можно воспользоваться меню «Выполнить» в главном меню системы либо нажав сочетание горячих клавиш Win+R. В открывшемся окне нужно ввести msconfig и нажать на кнопку ОК (рис. 1).

Появившееся окно имеет несколько вкладок. В данном случае нужно перейти на вкладку «Загрузка» и нажать там кнопку «Дополнительные параметры» (рис 2).

По умолчанию галочки на опциях «Число процессоров» и «Максимум памяти» отсутствуют. Нужно поставить их и выбрать максимальное количество ядер для имеющегося компьютера и максимальный объем памяти (рис 3).



Стоит отметить, что после замены процессора на более мощный или расширения памяти нужно не забыть откорректировать эти значения.

Шаг 2

Операционная система Windows 7 обладает богатейшими возможностями, как в плане поддержки различного оборудования, так и в плане поддержки сетевых задач и сложных программных комплексов. Для обеспечения такой универсальности в системе имеется множество различных программных средств, реализованных в виде системных служб. Особенно это относится к наиболее продвинутой конфигурации Windows 7 Ultimate. Тем не менее, большое количество служб, запускаемых вместе с запуском системы, но не используемых в работе, может значительно увеличить время загрузки.

Также некоторые программы при установке могут быть настроены на автоматическую загрузку при старте системы. Пользователь может не обратить на это внимания, а загрузка неиспользуемых программ также ощутимо замедляет загрузку ОС.

Для настройки этих параметров служат вкладки «Службы» и «Автозагрузка». Отключать службы и удалять программы из автозагрузки нужно осторожно, поскольку можно по незнанию отключить важные функции, после чего система станет работать нестабильно либо в ней перестанут работать нужные пользователю компоненты (рис.4).

После настройки всех параметров необходимо нажать кнопку «Применить» и перезагрузить систему.

Шаг 3

Для хранения настроек в ОС Windows используется специальный файл, называемый системным реестром. Здесь хранятся настройки, как самой системы, так и большинства про-

грамм. Проблема заключается в том, что обращение к реестру происходит постоянно, а многие программы создают в нем временные записи, а при деинсталляции не удаляют сведения о себе. Все это приводит к разрастанию реестра и увеличению времени обращения к нему.

Для очистки реестра имеется множество утилит сторонних производителей. Среди самых известных можно назвать CCleaner, RegOrganiser, AshampooWinOptimiser. Регулярная очистка реестра позволит значительно ускорить загрузку Windows.

Шаг 4

Загрузка операционной системы сопровождается запуском большого количества вспомогательных программ, которые загружают различные библиотеки, производят операции, операции с кэшем, оптимизируют работу процессора и делают многое другое. Эти процессы также поддаются тонкой настройке (профилированию).

Для профилирования служит утилита WindowsPerformanceToolkit от Microsoft, которую можно скачать с официального сайта компании. Она входит в состав набора инструментов разработчика Windows Software Development Kit, однако при установке можно выбрать только необходимые компоненты.

Утилита имеет интерфейс командной строки, поэтому чтобы запустить ее, нужно вызвать меню «Выполнить» (Горячие клавиши Win+R), где ввести полный путь к исполняемому файлу xbootmgr.exe. Обычно он находится в папке *C:\Program Files\MicrosoftWindows-Performance-Toolkit*. Эту утилиту можно запускать с различными параметрами в зависимости от необходимости. К примеру, если ввести команду `xbootmgr -help`, можно будет просмотреть справочное пособие по данной программе.

Для просмотра подробных сведений о процессе загрузки системы необходимо выполнить команду `xbootmgr -traceboot`. При этом произойдет перезагрузка системы и будут собраны данные об этом,

которые сохранятся в папке с программой в виде файла с именем `boot_BASE+CSWITCH_1.etl`. Пользователь может найти в нем различные сведения, многие из которых могут быть интересны.

Для собственно профилирования системы необходимо выполнить команду `xbootmgr -traceboot -presystem`. По умолчанию система будет перезагружена 6 раз, и каждый раз в папке с программой будет создан файл отчета о процессе загрузки. Профилирование занимает некоторое время, а участие пользователя при этом не требуется.

Стоит отметить, что все указанные шаги в некоторых случаях позволяют *уменьшить время загрузки ОС Windows 7* более, чем в два раза. Что касается аппаратных методов ускорения загрузки Windows 7 и других версий, то на сегодня добиться этого можно при замене обычного жесткого диска на твердотельный накопитель SSD.

Как удалить с компьютера ненужные программы



Во время работы компьютера, операционная система Windows, а также программы, установленные на компьютере, создают массу временных файлов, которые нужны для правильной работы программ. После завершения работы программ временные файлы удаляются. По крайней мере, так должно быть. Но часто так бывает, по разным причинам, что временные файлы не убираются с жесткого диска, и остаются там в виде ненужного балласта. Этот балласт накапливается и может стать причиной сбоя в работе программ и операционной системы, а также может сильно замедлять работу компьютера в целом. Кроме мусора на дисках компьютера, в виде временных файлов от операционной системы и программ, разный мусор может накапливаться и в реестре Windows.

Реестр **Windows** — это специальная база данных, в которой записаны все настройки самой Windows, а также настройки установленных на компьютере программ. Существует огромное количество программ для очистки компьютера от остаточных файлов и другого ненужного программного мусора. Сегодня речь пойдет об одной из самых простых и эффективных программ, предназначенной именно для очистки компьютера.

Данная программа занимает совсем немного места и имеет большую популярность у пользователей. Еще один плюс данной программы — она бесплатная. Называется программа **Ccleaner**, и скачать ее можно по ссылке Ccleaner. После перехода по ссылке, установочный файл данной программы должен сразу и автоматически загрузиться на ваш компьютер. Если этого не произошло, то нажмите зеленую кнопку «**START DOWNLOAD**» и программа загрузится. Установка программы достаточно простая, как и многих других программ. Сначала появляется окошко с автоматически выбранным русским языком, и вам надо нажать кнопку «далее». Далее появится окно с параметрами установки, где вы кликнете по кнопке «установить». Программа установится на ваш компьютер и появится окно, где вам надо нажать «готово». После нажатия на кнопку «готово» программа запустится автоматически.

Данная программа имеет несколько разделов, и мы вкратце ознакомимся с теми из них, которые могут быть полезны недостаточно квалифицированному пользователю. Остальные разделы, которые немного сложны для восприятия, рассматривать не будем.

В разделе **Очистка** есть две вкладки: **Windows** и **Приложения**. Во вкладке **Windows** есть определенные категории, разделенные на под категории. Напротив каждой под категории вы можете поставить галочку, и таким образом, данные этой под категории будут удалены при очистке. По умолчанию, на некоторых под категориях

уже установлены галочки. Остальное вы можете отметить сами, если считаете нужным.

Если вы не понимаете, что значит та или иная под категория, то лучше там галочки не ставить и воспользоваться галочками, установленными по умолчанию.

Вкладка **Приложения** содержит список приложений и программ, установленных на компьютере, файлы которых вы можете также удалить. С самого начала идет список браузеров, установленных на компьютере. Далее перечислен список приложений, которые могут оставлять различные файлы на вашем жестком диске. В принципе, во вкладке приложения также установлены рекомендуемые галочки для неопытных пользователей и, добавлять их можно только в том случае, если вы точно уверены в том, что вы при этом удалите.

Внизу программы есть кнопка **Анализ** — нажмите на нее и начнется анализ и поиск тех файлов, которые отмечены во вкладках. Если во время анализа у вас на компьютере открыт один или несколько браузеров, то программа Ccleaner может потребовать их закрыть, чтобы очистить некоторые их данные. В таком случае надо закрыть браузеры. Анализ может длиться до нескольких минут, а может пройти совсем быстро. Это зависит от количества удаляемых файлов, которые программа должна найти.

После окончания анализа в рабочем окне программ появится целый список файлов, которые будут удалены, а сверху над списком информация о том, сколько места на вашем компьютере будет очищено. Далее следует нажать кнопку «Очистка» и программа очистит компьютер от указанных файлов.

Следующий раздел — это **Реестр**. В реестре, со временем, может накопиться огромное количество устаревших параметров. Это плохо тем, что Windows со временем может начать путаться среди множества устаревших параметров, и как следствие, может даже «заглючить». По умолчанию в данном разделе установлены

все галочки, и менять ничего не нужно. Вам остается только нажать кнопку «Поиск проблем». Программа произведет поиск и выдаст список, который нужно исправить. Нажимаете кнопку «Исправить» и программа предлагает сделать резервные копии сделанных изменений.

Резервные копии реестра надо сохранить на тот случай, если программа сделает что-то неверно. Позже, по необходимости, можно восстановить реестр из сделанной копии. Сохраняем резервные копии на Рабочий стол.

Далее, программа предлагает исправить каждую ошибку отдельно, пошагово. Но, если вы не сильны в разборе данных ошибок реестра, то просто жмите кнопку «Исправить отмеченные». Таким образом, ошибки будут исправлены одним нажатием.

Раздел **Сервис** состоит из четырех категорий. Первая категория — удаление программ. Немногом ранее, на данном сайте уже шла речь о том, как правильно удалять программы с компьютера с помощью раздела «Установка и удаление программ» в «Панели управления» Windows. Этот способ удаления программ считается правильным, но у него есть и свои недостатки — некоторые временные файлы все же остаются на жестком диске.

Программа Ccleaner намного лучше справляется с данным заданием. Чтобы удалить программу, надо выбрать ее из списка, выделить ее мышкой и нажать «Деинсталляция», если вы хотите полностью удалить программу и все ее данные из компьютера. Не путайте с кнопкой «Удалить», поскольку она удаляет программы только со списка установленных программ, но на жестком диске программа остается. Для полного удаления программы жмите именно «Деинсталляция».

Следующая категория — это **Автозагрузка**. В списке автозагрузки показаны все те программы, которые запускаются вместе с операционной системой Windows. Часто бывает так, что в списке автозагрузки куча

нужных, а больше всего ненужных программ и приложений, которые делают загрузку Windows мучительно долгой.

В Автозагрузке следует оставить только те программы, которые действительно нужны сразу после загрузки Windows. Если вы не можете распознать программы в списке Автозагрузки, то в разделе «Как ускорить загрузку Windows» разъясняется как можно определить назначение программ, что позволит принять решение об удалении программы из вышеуказанного списка.

Следующий параметр — **Восстановление системы**. Данная категория предназначена для стирания информации об контрольных точках Windows, которые она создает для восстановления системы в случае сбоя. Можете оставить, только самую свежую контрольную точку восстановления, на всякий случай.

Категория **Стирание диска** предназначена для затирания свободного пространства на диске, либо для очистки диска полностью. Если вы не понимаете, зачем стирать свободное пространство на диске, то для информации подскажем: когда вы удаляете файл с компьютера, то он теряет атрибут присутствия на диске. То есть, операционная система его не видит, его как бы нету. Но, на самом деле, файл остается на диске (занимая место) до того момента, пока вы либо затрете это место на диске с данным файлом, либо запишите на данное место другую информацию.

Данное свойство жестких дисков используют для восстановления полностью удаленной информации, если она представляет ценность для пользователя, и он удалил ее случайно.

Настройки В данный раздел программы лучше не входить, поскольку это настройки для более продвинутых пользователей. Единственный пункт, который можно настроить — это «выполнять очистку при запуске компьютера». Если вы поставите галочку напротив данного параметра, то программа будет автоматически удалять

ненужные файлы сразу при включении компьютера.

Лучший видеоплеер для Windows

В современном интернете существует возможность абсолютно бесплатно скачать видеоплеер для Windows на любой вкус и цвет. Таких видео проигрывателей есть огромное количество, но у каждого есть, как свои плюсы, так и минусы. В данной заметке речь пойдет об одном из самых простых и надежных видеоплееров, с помощью которого можно просматривать видео даже на самых старых компьютерах.

Это один из лучших видео проигрывателей для операционной системы Windows — Media Player Classic. Если разобраться в данном видеоплеере, то он совсем простой, но при этом имеет ровно столько настроек, сколько нужно, чтобы любой пользователь подстроил его под свои вкусы и параметры. К тому же данный плеер является бесплатным. Скачать его можно с официального сайта.

Если ваш антивирус ругается, что файл может нести в себе опасность, то не переживайте и смело устанавливайте файл на компьютер, поскольку файл скачан из официального сайта и вероятность того, что там есть вирус, очень низкая. Антивирус ругается из-за того, что файл имеет расширение exe, которое считается потенциально небезопасным.

Запускайте установочный файл и устанавливайте программу на компьютер. В ходе установки вы можете выбрать язык установки плеера из предложенного списка, также можно выбрать путь, по которому будет установлен плеер, а также выбрать, где вы хотите создать ярлыки для данной программы. В принципе установка стандартная и ничего особенного в ней нет. Если вы не особо разбираетесь в настройках установки, то можете просто нажимать далее, далее и т.д.

После установки плеер должен автоматически запуститься. Однако если вы захотите просмотреть видео на своем компьютере, нажав при этом кнопку «воспроизвести» в контекстном меню, то у вас видео запустится, но не в Media Player Classic, а в другом плеере, а именно в том, который установлен по умолчанию (обычно это Проигрыватель Windows Media).

Чтобы теперь запустить видео в Media Player Classic, вам нужно в контекстном меню выбрать пункт «открыть с помощью» и далее выбрать тот плеер, ту программу, с помощью которой вы хотите запустить данный файл.

Если же вы не желаете каждый раз вызывать контекстное меню и выбирать плеер для воспроизведения, то можно с помощью настроек плеера сделать так, чтобы при двойном клике мышкой по видео файлу он открывался по умолчанию именно в плеере Media Player Classic. Для этого нужно на плеере нажать в меню кнопку «Вид» и выбрать вкладку «Настройки». В настройках нужно найти пункт «Ассоциации» и нажать кнопку «Изменить». Появится окно, в котором вас спросят, разрешить ли внести изменения? Жмите кнопку «Да» и попадаете в следующее окно, где вам нужно выбрать те форматы, которые будет воспроизводить данный видеоплеер по умолчанию. Вы можете выбрать форматы видео вручную, а также можете нажать кнопку «видео», как на рисунке, и все видео форматы будут выбраны автоматически. Далее следует нажать кнопку «ОК», для сохранения сделанных изменений. Теперь все видео файлы, независимо от формата будут по умолчанию открываться именно в видеоплеере Media Player Classic.

Как уже говорилось, в данном плеере есть много настроек и все их описать невозможно, но давайте разберем самые интересные и полезные из них. Чтобы открыть окно настроек нужно нажать кнопку меню «Вид» — «Настройки» и выбрать вкладку «Проигрыватель». На рисунке внизу отмечены цифрами четыре пункта,

каждый из которых по-своему полезен.

1. «Запоминать позицию в файле» — нужно поставить галку. Когда вы смотрите видео и не досматриваете его до конца, вы можете просто закрыть плеер и, при следующем открытии данного видео, воспроизведение начнется с того места, на котором вы закончили просмотр в прошлый раз. Согласитесь — довольно удобно.

2. «Запоминать позицию DVD» — также ставим галку. Делает все так же, что и в первом пункте, только в случае если вы смотрите видео с DVD диска.

3. «Запоминать позицию окна» — отмечаем галкой, окно плеера будет открыто точно в том месте, в котором вы его закрыли в прошлый раз.

4. «Запоминать размер окна» — окно плеера откроется в том размере, в котором оно было открыто в прошлый раз при закрытии. Со всеми остальными настройками разобраться не составит большого труда даже самому неопытному пользователю.

Почему при нормальной скорости тормозит видео

На может быть пять причин:

Первая — это слабый компьютер, а точнее слабый процессор или недостаточное количество оперативной памяти. Если у вас начало тормозить видео, войдите в Диспетчер задач. Для того чтобы запустить диспетчер задач вам нужно одновременно нажать три кнопки Ctrl+Alt+Delete или правой кнопкой на нижней панели задач Windows. В Диспетчере задач найдите окно загрузки центрального процессора и окно загрузки оперативной памяти. Если процессор или оперативка будут загружены на 100% в момент просмотра видео, значит, они и тормозят просмотр видео. Установите программу CCleaner, эта программа поможет вам очистить компьютер от «мусора». Если у вас компьютер очень долго работал, его можно просто перезагрузить, это тоже может помочь. Кроме того, при слабом ком-

пьютере рекомендуется при просмотре видео закрыть все остальные программы.

Вторая причина — компьютер заражен вирусами. Вирусы повреждают реестр, и компьютер перестает включаться или начинает работать медленнее. Чтобы не произошло заражение компьютера вирусами, нужно установить на компьютере антивирус, который должен быть постоянно включен. Антивирусы делятся на бесплатные и платные. Лучше установить платный антивирус, но, если вам не позволяют средства, установите бесплатный. Старайтесь регулярно его обновлять.

Третья причина — неполадки. Неполадки с браузером — если у вас старая версия браузера, пожалуйста, обновите ее. Для просмотра видео через интернет, установите flash-player. Скачайте кодеки для программ, которые проигрываются на компьютере.

Четвертая причина — скорость интернета. Если скорость интернета очень слабая, вы не сможете смотреть видео в интернете. Интернет будет загружаться тяжело, медленно. Проверить скорость интернета можно на сайте speedtest.net. Если у вас интернет подключен через WI-FI, то проверьте, нет ли у вас умного соседа, который нашел способ пользоваться вашим подключением. Во избежание подобных несанкционированных подключений к вашему WI-FI, защитите соединение при помощи пароля.

Пятая, последняя причина — это перегрев процессора или видеокарты. Если компьютер долго работает, его необходимо выключить, чтобы он немного отдохнул. Шум компьютера во время работы говорит о том, что его надо почистить.

Вот пять простых причин, почему тормозит видео, и простые решения для этих проблем.

По материалам сайта <https://афиша-стиль.рф/>

Готовим раствор по всем правилам

Строительные растворы служат для возведения стен из кирпича и бетонных блоков, используется для штукатурных работ и для выполнения бетонных стяжек.

Состав строительного раствора

Цемент — вяжущий материал.

Сухой строительный песок — заполнитель.

Вода.

Пластификатор. Добавляется в цементный строительный раствор для высокой пластичности.



Дозировка строительного раствора в расчете на один мешок цемента:

Назначение	Цемент	Сухой строительный песок Фракция 0,5 мм Плотность 1,5 г/м ³	Вода примерное количество	Пластификатор
Возведение стен из бетонных блоков. Пример: блоки 20х20х50 см на 7 м ²	50 кг	190 кг или 127 л	25 л	
Возведение стен из кирпича. Пример: кирпич 120х250х65 мм на 7 м ²	50 кг	190 кг или 127 л	25 л	+
Стяжка бетонного пола	50 кг	200 кг или 135 л	25 л	
Традиционная фасадная штукатурка на 20 м ² . Первый слой 3-5 мм	50 кг	250 кг или 167 л	25 л	
Цементноизвестковый второй слой. Грунт 15-20 мм	50+50 кг	250 кг 167 л	25 л	+
Цементноизвестковый третий слой. Накрывка 5-7 мм	20 кг	190 кг 127 л	25 л	+
Затирка для швов на каменной стене	50	190 кг 127 л	25 л	
Затирка для швов на кирпичной стене	25 кг	95 кг или 63 л	13 л	+

СОВЕТ ХРАНИТЕ ЦЕМЕНТ В СУХОМ ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ.

Чтобы получить качественную затирку для швов, перемешайте цемент и песок в сухом виде, просейте полученную смесь и лишь потом добавляйте воду. Количество пластификатора, который нужно добавить в раствор, зависит от производителя. Производитель сам указывает необходимое количество для разных растворов.

Состав бетона

Цемент — вяжущий материал.

Сухой строительный песок — наполнитель.

Гравий — наполнитель.

Вода.

Бетон служит для разнообразных стро-

ительных работ (фундамент, стяжка, балки, перекрытия и т.д.). Для увеличения прочности бетона в него помещают стальную арматуру, в результате чего получают железобетон. Окисление металлической поверхности упрощает связывание бетона с арматурой.

Как рассчитать необходимый объем бетона

Объем бетона = Длина x Ширина x Высота
Например: 10 x 5 x 0,1 м = 5 м³

Добавление воды в строительную смесь или бетон

Объем воды = Вес цемента / 2

Например: 25 л воды на мешок цемента (50 кг) Добавляйте воду постепенно, стараясь соблюдать пропорции. Превышение дозировки воды может привести к уменьшению прочности строительного раствора или бетона. Дозируйте воду в зависимости от желаемой консистенции раствора.

Назначение	Вид арматуры	Цемент в мешках по 50 кг	Сухой строительный песок фракция 0,5 мм Плотность 1,5 г/м³	Щебень для бетона Фракция 20-40 мм Плотность 1,6 г/м³	Вода примерное количество
Бетонная стяжка, пол в гараже, терраса	Сварная арматурная сетка	8	1200 кг (90 кг/мешок), или 800 л (60 л/мешок)	850 кг (176 кг/мешок), или 530 л (110 л/мешок)	175 л
Фундамент	Сетка для фундамента	8	1200 кг (90 кг/мешок), или 800 л (60 л/мешок)	850 кг (176 кг/мешок), или 530 л (110 л/мешок)	175 кг
Балки, перекрытия	Квадратная арматурная сетка, прут стальной гладкий или рифленый	8	720 кг (90 кг/мешок), или 490 л (60 л/мешок)	850 кг (130 кг/мешок), или 530 л (81 л/мешок)	200 л

Приготовление смеси

Ручное приготовление строительного раствора или бетона

1. Насыпьте на чистый пол или в специальный бак горку песка (для строительного раствора) или песка и гравия (для бетона).

2. Соблюдая необходимые пропорции, насыпьте на горку песка цемент. Перемешайте смесь, перевернув ее лопатой два раза.

3. Сделайте сверху горки углубление в виде «кратера» и налейте в него воды. Подсыпайте сухую смесь с краев в центр до получения однородного раствора.

Механическое приготовление раствора с помощью бетономешалки

Использование электрической бетономешалки позволяет:

- сэкономить время;
- выполнить больший объем работ;
- приготовить более однородную смесь.

ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕТОНОМЕШАЛКИ НЕОБХОДИМО УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО К МЕСТУ СТРОЙКИ ПОДВЕДЕНО ЭЛЕКТРИЧЕСТВО. НИКОГДА НЕ СМАЗЫВАЙТЕ ПЛАСТИКОВУЮ ШЕСТЕРЕНКУ ИЛИ ЗУБЧАТЫЙ ВЕНЕЦ БЕТОНОМЕШАЛКИ.

Одна лопата песка соответствует 5 литрам. Перед работой проверьте, какой объем песка помещается на Вашу лопату.

Порядок работы

1. Налейте примерно 10 л воды в бак бетономешалки (в зависимости от вместимости бака). Для приготовления строительного раствора добавьте песок. Для приготовления бетона добавьте сначала гравий, а затем песок.

2. Перемешивайте их в течение нескольких минут. Добавьте еще 2 литра воды и цемент.

3. При необходимости добавляйте воду до получения необходимой консистенции раствора или бетона.

Никогда не останавливайте бетономешалку во время перемешивания.

Некоторые модели бетономешалок позволяют останавливать ее с наполненным баком и снова запускать. Уточните у производителя, к какой категории относится ваша бетономешалка.

Готовые смеси для строительного раствора или бетона

Для облегчения и ускорения работы (особенно, если у вас нет специального оборудования) вы можете использовать готовые смеси для строительного раствора или бетона. В этом случае, добавив в готовую сухую смесь необходимое количество воды, вы получите однородный раствор и избежите риска, связанного с неправильной дозировкой.

СОВЕТ Высыпьте содержимое мешка на укрытый куском полиэтилена пол для того, чтобы смесь не оставалась в углах мешка и чтобы легче было перемешивать ее с водой.

Вид смеси	Цемент	Песок	Щебень	Вода
Бетон для стяжки или фундамента	25 кг	80 кг или 40 л или 4 ведра или 8 лопат	53 кг или 30 л или 3 ведер или 6 лопат	12 л или 1,5 ведра
Для получения 1 куб. м повторите операцию 14 раз (25 кг x 14 = 350 кг)				
Строительный раствор	25 кг	100 кг или 70 л или 7 ведер или 14 лопат		12 л или 1,5 ведра

Виды готовых смесей

В отличие от смесей для бетона, существует большое разнообразие готовых смесей для строительных растворов. Вот их неполный перечень:

Вид цементного раствора	Назначение	Примечание
Универсальный	Любые виды работ	
Цементно-известковый	Штукатурка и строительство кирпичных стен	Добавление извести увеличивает вяжущие свойства раствора и его пластичность
Отделочный	Штукатурка стен из бетона, кирпича и бетонных блоков	
Раствор с сокращенным временем схватывания	Ремонт и фиксация, требующая быстрого схватывания раствора	Время схватывания от 5 до 20 минут
Быстросхватывающийся	Фиксация, требующая очень быстрого схватывания раствора	Время схватывания 5 минут
Гидроизоляционный	Защита строений, находящихся во влажной среде или в непосредственном контакте с водой	
Ремонтный	Любые виды работ небольшого объема	
Клеящая смесь	Обшивка стен или строительство стен из блоков ячеистого бетона	
Затирочная смесь для швов	Затирка швов на стенах из камня, кирпича и т.п.	

Добавки

Приготовление строительных растворов с дополнительными качествами, необходимые для осуществления некоторых видов работ.

Вид добавки	Назначение
Цветовая добавка	Окрашивает строительный раствор или бетон, используется для отделочных работ
Морозоустойчивая добавка	Увеличивает вяжущие свойства строительного раствора или бетона при отрицательных температурах
Вяжущая эпоксидная добавка	Служит для повышения твердости, пластичности и водонепроницаемости
Водоотталкивающая и гидроизолирующая добавка	Придает водонепроницаемость строительному раствору или бетону, используемому для строительства подземных фундаментов, резервуаров и бассейнов
Пластифицирующая добавка	Позволяет создавать более жидкие смеси (без увеличения пропорции воды), которые более просты в использовании
Замедлитель и ускоритель схватывания	Замедляет или ускоряет схватывание бетона

Готовый бетон

Этот бетон доставляется бетоновозом. Перемешивание бетона продолжается во время его перевозки, что сохраняет его качества. Оптимальный вариант для бетонирования больших объемов (вместимость бака бетоновоза 10м³). Бетон доставляется непосредственно на стройку. Это позволяет избежать финансовых вложений на дополнительное оборудование.

<https://noginsk.leroymerlin.ru/advice/stroymaterialy/kak-prigotovit-stroitelnyy-rastvor-ili-beton/>

Облегченный бетон

Для того чтобы уменьшить плотность бетона и использовать его в некоторых частях строений (полы чердачных помещений...), добавьте в него керамзит, гранулы пенополистирола...

Пример: пенополистирол увеличивает теплоизоляцию бетона. Внимание: прежде чем укладывать полы на облегченный бетон, сделайте армированную бетонную стяжку толщиной 4 см.

7 вещей, на которых нельзя экономить при ремонте

1. Экономия на керамической плитке

Укладка плитки — сплошная морока. Надо тщательно подготовить поверхность, надежно закрепить элементы и затереть швы. Да и стоит это жутко дорого. Поэтому предпочтение часто отдают пластиковым панелям. И зря, у них есть масса минусов.

Стекающая со смесителя вода постепенно «растворяет» покрытие, а первая же попытка оттереть пятна с панелей заканчивается белыми «проплешинами» на них. К тому же между панелями и стеной всегда есть небольшой зазор, где скапливается влага. Со временем это приводит к образованию плесени и грибка.

2. Облицовка потолка пластиковыми панелями

Пластиковые панели могут повреждаться под воздействием тепла, особенно если выложить ими потолок на кухне. С одной стороны на них влияют лампы накаливания для светильников, а с другой — пар, поднимающийся от плиты. Со временем на панелях начинают появляться следы копоти. И если на самой поверхности их еще можно вывести, то в зазорах между панелями и стеной они накапливаются и создают эффект ржавых подтеков.

3. Установка ПВХ-окон вместо деревянных

При определенных условиях срок службы деревянных окон может оказаться вдвое больше, чем у пластиковых. К тому же они экологичны, просты в обслуживании, имеют низкую теплопроводность и хорошие изоляционные свойства. В то же время окна из ПВХ могут обесцвечиваться или желтеть из-за воздействия солнца, а их ремонт обходится дорого. Кроме того, поливинилхлорид — очень вредный материал. На производство пластиковых окон затрачивается в 9 раз больше энергии, чем на деревянные. А сам материал считается потенциально токсичным для человека.

4. Установка сначала розеток, а потом мебели

Будущий ремонт должен учитывать мебель и ее расположение. План интерьера уберечь вас от досадной ошибки — неправильной установки розеток. Перед началом работ следует подумать, где будете заряжать устройства, куда воткнете штепсель от телевизора и других приборов. Не помешает сделать в квартире и несколько запасных розеток — на случай перестановки и появления новых устройств. В противном случае придется поставить пару сетевых фильтров и развести в квартире «проводной» беспорядок.

6. Стекланные межкомнатные двери

Двери из стекла выглядят стильно. Но со временем жильцы оценивают их недостатки — от постоянных разводов и отпечаток рук на стекле до низкой тепло- и звукоизоляции. Также стеклянные двери могут доставлять психологический дискомфорт. Даже если стекла матовые или окрашенные, ощущается отсутствие приватности, особенно если такая дверь стоит в ванной. А свет, проходящий сквозь нее, может беспокоить людей в соседней комнате. Например, если один человек спит, а другой ушел почитать на кухню, чтобы его не беспокоить. Обычная «глухая» дверь при таком раскладе кажется более выигрышным вариантом.

7. Дверные ручки с напылением

Цвет металлических ручек обуславливается их напылением — серебряного, золотого или бронзового оттенков. Недорогая фурнитура быстро начинает облезать. Это происходит из-за того, что напыление наносится в один-два слоя, а не в несколько, как у качественных образцов.

Подстраховаться можно, если сменить материал. Например, на дерево или стекло. Но если хочется видеть именно металлическую фурнитуру, присмотритесь к латуни. Такие ручки стоят дороже, но не теряют со временем презентабельного вида.

<https://www.adme.ru>

Проектируем водяной тёплый пол



Тёплый пол — система отопления, обеспечивающая нагрев воздуха в помещении снизу, где отопительным прибором выступает тёплый пол (настил).

Наиболее распространены электрические системы подогрева пола и водяные, подключаемые к центральной или местной системе отопления.

Среди новейших систем теплого пола набирают популярность системы на основе аморфной металлической ленты.

В этой статье пойдет речь о монтаже именно водяного теплого пола, поскольку это самый целесообразный и эстетический вид отопления комнаты, квартиры, загородного дома.

Почему «Теплый пол»?

Доступность

Система водяного напольного отопления имеет довольно высокий уровень адаптивности к уже существующим автономным системам отопления. На базе имеющейся в вашем доме радиаторной системы отопления возможна организация «теплого пола» как во всем здании, так и в отдельных помещениях, например, в ванной или детской комнате.

Комфорт

При использовании систем напольного отопления вы получаете наиболее пра-

вильное распределение тепла в помещении. Тепло распространяется снизу вверх и поговорка «держи голову в холоде, а ноги в тепле» обретает практическое воплощение.

Гигиеничность

При использовании отопительных приборов (радиаторов, конвекторов и т.п.) вы неизбежно столкнетесь с конвекционным перемещением воздушной массы в пределах помещения. Данным эффектом обусловлено взвешенное состояние пыли в воздухе помещения. В случае с напольным отоплением прогрев помещения происходит равномерно, и пыль не циркулирует

вместе с воздушной массой. Это особенно актуально, когда речь заходит о детях или лицах страдающих аллергией или астмой.

Экономичность

При использовании системы напольного отопления тепло распространяется по помещению таким образом, что неотапливаемым остается пространство под потолком, и, кроме того, пол перестает быть теплопоглощающей поверхностью. В итоге уровень экономии энергии составляет 10-15% в стандартных помещениях, а в случае с помещениями с высокими потолками достигает 50%.

Долговечность

Срок службы водяной системы напольного отопления определяется режимом эксплуатации и типом применяемых материалов. Учитывая тот факт, что напольное отопление является низкотемпературным и функционирует при давлении теплоносителя от 2 атмосфер, все элементы системы работают в щадящем режиме, в отличие от систем радиаторного отопления, где высокие температуры приводят к повышенному линейному расширению материалов и, как следствие, более быстрому износу компонентов системы. Система напольного отопления, выполненная с применением полимерных труб на основе сшитого полиэтилена (PEX) и смонтированная с соблюдением всех норм и требований, прослужит вам срок, не меньший, чем период между капитальными ремонтами здания, т.е. не менее 40-50 лет. В случае использования медных труб такая система способна бесперебойно работать до 200 лет. Для сравнения — срок службы электрического теплого пола составляет 15-20 лет, систем на основе стальных или алюминиевых радиаторов — 20-25 лет.

Саморегуляция

Одной из главных особенностей водяного теплого пола является эффект поддержания выбранного температурного

режима в помещении без необходимости дополнительного регулирования. Суть этого физического явления заключается в том, что поверхность, излучающая тепло, отдает тем больше тепла, чем ниже температура воздуха в помещении, и при этом не может нагреть окружающую среду сильнее, чем нагрета сама. Соответственно, в зависимости от настройки «теплого пола» будет поддерживаться и температурный режим в помещении. Этот эффект не исключает температурные колебания, но каждый раз при воздействии извне (проветривание помещения, изменение уличной температуры и т.п.) температура в помещении будет стремиться к первоначально заданной.

Простота

Насколько бы странным это не показалось, но самым сложным в устройстве водяного теплого пола является процесс проектирования. При непосредственном монтаже компонентов, раскладке трубы и подготовке стяжки не требуется высококвалифицированного персонала. При желании весь процесс монтажа можно осуществить своими силами. Следующие далее инструкции помогут вам разобраться с тонкостями подготовки, проектирования, монтажа и эксплуатации систем напольного водяного отопления.

Ограничения по применению

Напольное водяное отопление применяется в автономных системах отопления частных строений, а также многоквартирных зданий, в случае если эта система изначально была заложена в проект. Согласно закону, запрещается организовывать водяное напольное отопление в квартирах при непосредственном отборе теплоносителя из сетей центрального отопления или горячего водоснабжения. Это обусловлено тем, что температурный режим и давление в центральных сетях отопления рас-

считаны на радиаторное отопление и при использовании в системах водяного теплого пола создадут опасность жильцам, конструкции и инженерным сетям строения. Устройство водяного теплого пола в городских многоквартирных строениях от централизованных сетей отопления должно организовываться с использованием теплообменника, и в обязательном порядке согласовываться с эксплуатирующей организацией. До принятия решения о том, будет ли у вас теплый пол, вам также необходимо определиться с типом напольного покрытия. Наиболее приемлемыми решениями являются плитка и ламинат. Можно использовать линолеум, но в данном случае необходимо обращать внимание на его качество, поскольку в дешевых сортах зачастую присутствуют низкокачественные компоненты, которые при нагреве будут выделять неприятный запах. Ряд таких традиционных решений как паркет или ковролин не подходит для укладки поверх систем напольного отопления по причине высокой теплоизолирующей способности, что приводит к недостаточной теплоотдаче и, как следствие, делает систему «теплого пола» малоэффективной.

Выбор компонентов

Непосредственное инженерное решение по организации водяного теплого пола состоит из двух основных частей:

Распределительный узел — состоит из коллекторной группы, насоса для обеспечения циркуляции теплоносителя и смесительного узла, обеспечивающего необходимый температурный режим теплоносителя при подключении к системе радиаторного отопления. Устройство небольших по площади систем возможно с помощью ручных смесителей, а при организации напольного отопления как основного или единственного источника тепла целесообразно использовать готовые насосно-смесительные узлы.

Полезный совет

Желательно закладывать в проект коллекторы с возможностью полного отключения каждого контура. Это увеличивает надежность системы и облегчает эксплуатацию.

Контур напольного отопления — состоит из труб, по которым осуществляется прокачка теплоносителя и передача тепловой энергии материалу пола и напольному покрытию.

Оптимальным выбором по совокупности таких качеств как цена, технические характеристики и срок службы являются полимерные трубы на основе сшитого полиэтилена РЕХ или термостойкого PERT — их срок службы совпадает с периодом между плановыми капитальными ремонтами здания и составляет 40-50 лет. При этом они отличаются малым весом, высокой гибкостью и прочностью, имеют единый коэффициент линейного теплового расширения по всей толщине стенки и оставляют вам «право на ошибку» — в отличие от металлических или металлопластиковых труб вы можете позволить себе неправильно уложить контур, демонтаж не изменит характеристик трубы. Стоимость трубы из сшитого полиэтилена близка к стоимости металлопластиковых труб среднего качества. В свою очередь металлопластиковые трубы и фитинги для их разводки очень распространены, а срок службы медной трубы в системах отопления может достигать 200 лет, что оправдывает 4-х кратное превосходство в цене перед полимерными аналогами.

Также необходимо обратить внимание на материалы, которые будут использоваться для теплоизоляции пола и устройства бетонной стяжки. Для изоляции рекомендуется использовать плиты из полистирола и вспененный полиэтилен. Для предотвращения растрескивания стяжки необходимо использование пластифицирующих присадок и армирование стяжки железной арматурой. Также желательно

при подготовке раствора добавлять полипропиленовое фиброволокно для дополнительной защиты при усадке.

Полезный совет

При проектировании системы учитывайте, что в контуре не должно быть промежуточных соединений. При выборе материалов необходимо предусмотреть только два соединения в каждом контуре, а именно, при подключении к коллекторному распределительному узлу на точках подачи и возврата теплоносителя.

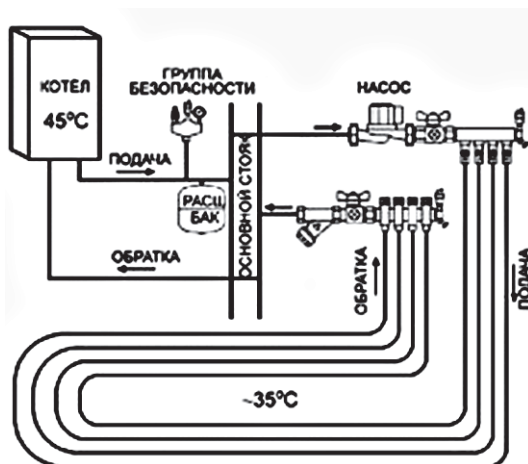
Проектирование системы отопления

Первоначально необходимо определиться с тем, каким образом будет происходить отопление вашего дома. В случае с напольным отоплением возможны два варианта: система отопления напольного типа и комбинированная система, которая в свою очередь может использовать напольное отопление как основной или вспомогательный источник тепла.

Основное различие между радиаторной системой и системой теплого пола

В случае с радиаторами формируются высокотемпературные контуры отопления, где температура теплоносителя колеблется в пределах 60–90°C. В случае же с теплым полом — низкотемпературные контуры с температурой теплоносителя 30–40°C. Соответственно, для систем с различной компоновкой потребуются разные настройки отопительного котла. При подборе распределительного узла необходимо исходить из отапливаемой площади. В среднем для отопления 1 квадратного метра площади принимается расход 5 погонных метров трубы. С учетом гидравлического сопротивления в трубах оптимальной площадью, отапливаемой одним контуром, является 10–15 квадратных метров. Количество входов коллекторной группы соответствует количеству контуров на этаже.

Система отопления напольного типа



В данном случае принимается в расчет то, что единственным источником отопления в доме будет система водяного теплого пола. Сама суть инженерного решения будет мало отличаться от систем обычного радиаторного отопления, при этом основными отличиями будут перенастройка отопительного котла на низкотемпературный режим работы и источник теплопередачи — трубы в стяжке пола вместо радиаторов.

На этапе проектирования нужно учитывать то, что на каждый этаж строения требуется отдельный коллекторный узел, подключаемый к основному стояку. Настройка котла по температуре подачи теплоносителя в основной стояк при отоплении только посредством водяного теплого пола составляет 40–50°C, в зависимости от теплопотерь в пределах помещения.

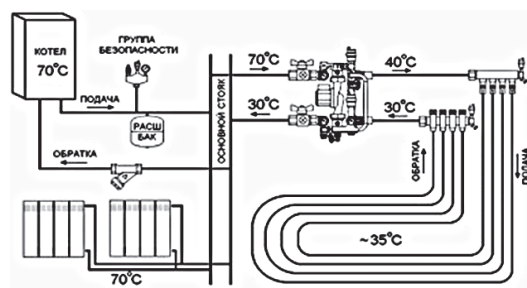
Современные газовые котлы комплектуются циркуляционными насосами, но, как правило, небольшой мощности, которая позволяет организовать достаточный напор в основном стояке, сформированном на сравнительно коротких промежутках из труб больших диаметров. Для отбора воды из основного стояка и преодоления гидравлического сопротивления контуров «теплого пола» целесообразно использование дополнительного цирку-

ляционного насоса повышенной производительности. Это позволяет снизить разницу значения температур на подающей и обратной линии, тем самым увеличивая эффективность системы, поскольку температура в разных частях отапливаемого помещения будет стремиться к среднему значению, что в свою очередь исключает образование «островков холода».

Полезный совет

Оптимальная температура поверхности пола при отоплении жилых помещений с помощью напольного отопления составляет 24-26°C, соответственно температура теплоносителя в контуре напольного отопления на входе в контур должна составлять 30-40°C в зависимости от типа напольного покрытия.

Комбинированная система отопления



Система, в проекте которой заложены как высоко- так и низкотемпературные контуры отопления. Обычно это происходит в тех случаях, когда «теплый пол» внедряют в уже готовый проект, предусматривающий радиаторное отопление или нагрев воды посредством бойлера косвенного типа, либо того требуют конструктивные особенности строения. В такой ситуации необходимо обеспечить последовательное подключение высоко- и низкотемпературных систем отопления путем установки узла смешения. Цель данного устройства, смешивая в определенной пропорции теплоноситель из высокотемпературной части системы (70°C) с остывшим теплоносителем (30°C) из об-

ратного коллектора системы напольного отопления, осуществлять подготовку необходимого уровня нагрева (40°C) в подающем коллекторе системы напольного отопления.

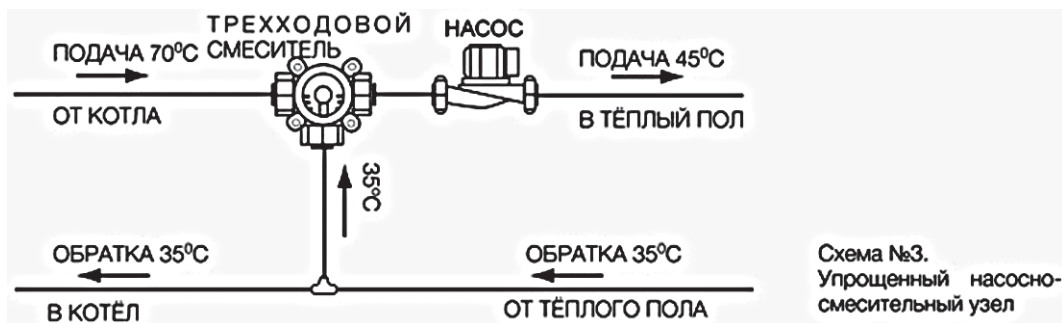
При проектировании комбинированной системы, в которой напольному отоплению отводится роль основного источника тепла, целесообразно использование готовых сбалансированных насосно-смесительных узлов. В этом случае устанавливается устройство, укомплектованное всей необходимой арматурой, полностью совместимое с готовыми коллекторными группами и стандартными циркуляционными насосами. В случае, когда напольное отопление является вспомогательным, и общая площадь, отапливаемая «водяным теплым полом» не превышает 60м², возможно использование ручного смесительного узла. Для этого вам понадобится трехходовой смесительный клапан.

Принцип действия этого устройства идентичен обычному сантехническому смесителю и позволяет настроить температуру теплоносителя поступающего в систему напольного отопления. Для этого процесса используется нагретый теплоноситель, поступающий от котла или контура радиаторного отопления и остывший из обратного коллектора системы «теплого пола». Но при серьезных перепадах температуры в основном стояке, например, при временном увеличении потребления горячей воды из бойлера, может возникать потребность в изменении настроек трехходового смесителя, что создает некоторые неудобства.

Однако при необходимости такой узел смешения может быть переведен на автоматическое управление путем установки термостата на коллектор подающей линии в контуры напольного отопления и электрического сервопривода на трехходовой смеситель.

Полезный совет

В начальной стадии проектирования необходимо тщательно продумать место-



расположение распределительного узла в помещении. По возможности его располагают как можно ближе к центру здания, чтобы длина проложенных труб между коллекторами и индивидуальными зонами отопления была минимальной. Это поможет сбалансировать систему и улучшить регулирование температуры в отдельных помещениях.

Проект раскладки трубы

После того как будет подготовлен инженерный проект отопления, необходимо сформировать схемы раскладки трубы в помещениях. Для этого нужно определиться с шагом и схемой раскладки.

Для определения шага раскладки необходимо учитывать зоны активных теплопотерь, а именно: внешние стены, окна и двери. Целесообразно сокращать шаг в непосредственной близости от этих зон. Для того чтобы получить максимально комфортное отопление стоит спроектировать подвод теплого пола таким образом, чтобы труба контура, идущая от подающего коллектора с нагретой водой, проходила вдоль зон активных теплопотерь в первую очередь.

Для отопления центральной части помещения используется 20-30-сантиметровый шаг трубы, а в зонах активных теплопотерь 10-15-сантиметровый. Это делается для того, чтобы увеличить теплоотдачу поверхности пола без изменения температур и для исключения дублирующих источников отопления. Однако убедитесь в том, что во всех помещениях вы закладываете

одинаковую кратность шага, например, для центральных зон 25 см, а для зон активных теплопотерь 10 см, в таком случае расчет зависимости теплоотдач от температуры теплоносителя для всей поверхности пола строения будет одинаковым.

Для непосредственной укладки трубы существует 2 основных схемы: «змейка» и «спираль». В зависимости от помещения меняется приоритет использования той или иной схемы. Для определения шага придется определиться с тем, какая мощность необходима для отопления того или иного помещения. В случае, когда необходимо организовать отопление небольшого помещения, целесообразно делать укладку трубы «змейкой». В принципе, этот вариант укладки самый простой и универсальный, но у него есть несколько минусов. Во-первых, перепад температуры поверхности пола в разных углах помещения будет наиболее заметен, а во-вторых, при необходимости уложить трубу с малым шагом (<15 см) существует вероятность столкнуться с проблемой сгибания — труба может не выдержать перегрузки и сломаться.

В этом случае необходимо предусмотреть использование широких петель сгиба. При необходимости отопления жилых комнат средней площади (12-16 м²) лучше использовать метод укладки «спиралью».

В этом случае температура в разных концах помещения будет стремиться к среднему значению, поскольку рядом с трубой с остывшим теплоносителем всегда находится труба с подающей стороны

с нагретым теплоносителем. Кроме того, все углы сгиба направлены на 90°, что сильно облегчает монтаж жесткой трубы, особенно при необходимости сделать укладку малым шагом (<15 см) по периметру внешних стен и под окнами. Минусом такой укладки является ограничение по минимальной площади помещения — в комнате меньше 10 м² лучше применить «змейку». В случае, когда необходимо обеспечить отопление большого помещения (>18-20 м²) и возникает необходимость укладки двух и большего количества контуров, то по-прежнему целесообразно использование нескольких «спиралей».

Полезный совет

Расстояние от стены до ближайшей части трубы контура напольного отопления должно быть не менее 15 см.

Монтаж

Подготовка поверхности

Монтаж начинается с выравнивания капитальной стяжки. В случае если перепад высот в одном контуре будет превышать половину сечения трубы (~6 мм), то резко увеличивается вероятность образования воздушных пробок в трубах, которые в свою очередь будут препятствовать нормальному движению теплоносителя и снижать эффективность системы.

Далее необходимо обеспечить гидро-, паро- и теплоизоляцию перекрытий. Это можно сделать с использованием комбинации из специальных гидроизолирующих мастик, полиэтиленовой пленки, изоляции на основе вспененного полиэтилена и пенополистирола.

Для начала с помощью мастики или полиэтиленовой пленки необходимо обеспечить паро- и гидроизоляцию. Вспененный полиэтилен обладает высокими изоляционными свойствами при относительно небольшой толщине слоя (3-5 мм). Однако не стоит укладывать бетонную стяжку непосредственно поверх него. Он очень мя-

гок и легко продавливается, поэтому при усадке есть риск растрескивания стяжки. Выполнять укладку малым шагом (<15 см) по периметру внешних стен и под окнами. Минусом такой укладки является ограничение по минимальной площади помещения — в комнате меньше 10 м² лучше применить «змейку».

В случае, когда необходимо обеспечить отопление большого помещения (>18-20 м²), и возникает необходимость укладки двух и большего количества контуров, то по-прежнему целесообразно использование нескольких «спиралей», но использовать его как дополнительную изоляцию. Для обеспечения необходимой жесткости и правильной усадки стяжки, а также минимального уровня теплопотерь через плоскость перекрытий пола рекомендуется использовать пенополистирол толщиной не менее 20 мм. При устройстве теплоизоляции на плитах, уложенных поверх грунта или над неотапливаемыми помещениями, необходимо довести толщину изолирующего слоя до 80 мм.

В случае, если вы планируете устроить водяной теплый пол в деревянном или ином строении без железобетонных перекрытий, формирование стяжки необходимо производить в заранее подготовленном коробе из водостойкой фанеры, который предотвратит растекание раствора по конструкции и под перекрытия. При этом надо учитывать несущую способность балок исходя из массы стяжки, формируемой для устройства водяного теплого пола. Для того чтобы максимально снизить массу конструкции, целесообразно сократить толщину стяжки до минимально возможной, но не менее 20 мм над трубой. Шаг трубы должен быть единым и не превышать 15 см для наиболее равномерного прогрева. Расчетная температура теплоносителя не должна превышать 40°C. При этом допускается внедрение в стяжку облегчающих частиц (стружки, керамзита), но дозировка такого рода добавок должна быть тщательно рассчитана, с тем, чтобы



Схема №7. Формирование поверхности при устройстве водяного пола на поверхности



Схема №8. Формирование поверхности при устройстве водяного пола в коробе

не снизить теплопередающие свойства формируемой поверхности. Для дополнительной защиты конструкции от протекания раствора рекомендуется обшить короб изнутри и снаружи полиэтиленовой пленкой.

Полезный совет

Полиэтилен — довольно прочный химически устойчивый материал — пригоден для укладки в стяжку, как в виде пленки, так и в виде вспененной теплоизоляции.

Раскладка трубы отопительного контура

После того, как вы определились с шагом и схемой раскладки трубы в каждом помещении и подготовили поверхность под укладку труб, рекомендуется перенести эскиз схемы на верхний слой теплоизоляции, поверх которого планируется непосредственная раскладка трубы. Это можно сделать обычным маркером, если поверхность позволяет. В дальнейшем такой рисунок сильно облегчит и ускорит процесс монтажа, а также выявит ошибки,

допущенные на этапе проектирования, если таковые имеются.

Существует несколько способов крепления трубы над поверхностью теплоизоляции в нужном положении. Самым распространенным способом является раскладка с помощью арматурной сетки. На поверхность теплоизоляции раскладывается арматурная сетка с шагом 5-15 см, труба крепится через каждые 50-80 см и в местах сгиба посредством пластиковых хомутов или тонкой проволоки. В данном случае вы получите сразу двойной эффект: вы закрепите трубу и подготовите армирующий слой для стяжки, что положительно повлияет на ее стойкость в процессе усадки и эксплуатации. В данном варианте рекомендуется после окончательной раскладки трубы до заливки раствора «приподнять» сетку с трубой на 5-10 мм над поверхностью с помощью деревянных или пластиковых элементов. Второй, не менее распространенный вариант крепления трубы контура водяного

теплого пола — специальные полистирольные плиты. Особенностью таких плит являются особые регулярные возвышения на верхней поверхности, расположенные в шахматном порядке («бобышки»). Вокруг «бобышек» и производится раскладка трубы.

В данном варианте помимо элемента закрепления трубы обеспечивается 20-мм теплоизоляционный слой, но в дальнейшем потребуется армирование стяжки в том или ином виде.

Помимо традиционных готовых способов раскладки вы также можете подготовить крепежную базу по раскладке самостоятельно. Для этого вам понадобятся длинные доски толщиной 15–25 мм и шириной 50–80 мм. Используя лобзик, вы можете сформировать каркас для раскладки трубы с любым шагом и типом раскладки. Для этого вам потребуется выпилить в досках выемки по внешнему диаметру трубы с требуемым интервалом, потом закрепить доски таким образом, чтобы сформировались контуры будущего контура раскладки, при этом изоляция должна раскладываться таким образом, чтобы нижняя кромка выемок была на одном уровне с верхней плоскостью слоя изоляции. Далее в выемки раскладывается труба с тем, чтобы повторить ранее спроектированную схему и шаг раскладки.

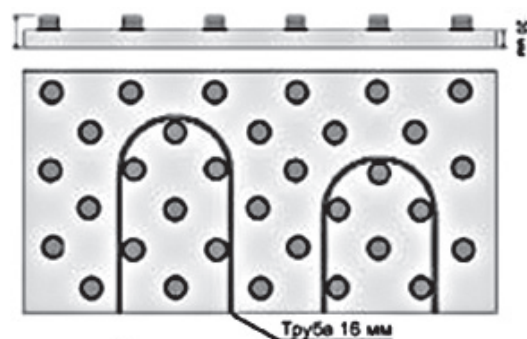


Схема №9. Полистирольная изоляционная плита с крепежными элементами для трубы

Полезный совет

«Семь раз отмерь — один раз отрежь». Именно так необходимо поступить при раскладке труб. Перед началом раскладки начало контура присоединяется к подающему коллектору и только после окончания укладки труба обрезается и подключается к возвратному коллектору.

После окончательной готовности каркаса рекомендуется проложить вертикальные плоскости демпферной лентой во избежание компрессионного разлома конструкции при температурном расширении стяжки.

Чтобы разложить трубу контура «змейкой» необходимо сформировать прямоугольный каркас.

В зависимости от размеров помещения потребуется 2–3 заготовки по длине, соответствующей длине комнаты, а также 2–3 доски для закрепления каркаса по ширине. В случае раскладки трубы «спиралью» потребуется закрепить доски по диагонали или двумя треугольниками. При этом довольно сложно рассчитать места выемок «на бумаге». Целесообразно сначала собрать каркас и разложить изоляцию, перенести эскиз проектной схемы на поверхность и наметить места для выпилки. После этого аккуратно вынуть каркас, выпилить выемки и вернуть каркас на место. В этом случае вы сможете гарантировать полное совпадение рисунка и каркаса. Кроме того, при раскладке трубы «спиралью» достичь правильной геометрии схемы не получится. Стоит заметить, что такой вариант раскладки является наименее затратным по части приобретения материалов, но с точки зрения дополнительных работ, это, безусловно, является более длительным и сложным.

Испытания системы

После того как все трубы контуров напольного отопления разложены и подключены к распределительным узлам, необходимо проверить систему на герме-

тичность. В первую очередь вас должна интересовать герметичность соединений и участков трубы, которая окажется в стяжке. Кроме того, необходимо убедиться, что все соединения сделаны правильно и выдержат запланированное давление.

Все эти действия необходимо выполнять до момента заливки стяжки. Для начала необходимо заполнить систему водой или специальным раствором – антифризом. Рекомендуется заполнять контуры поочередно. Для этого оставьте открытым один контур и начните подачу воду. Как только контур будет полностью заполнен, а воздух удален, перекройте краны и откройте следующий контур. Таким же образом нужно заполнить все контуры, подведенные к данному распределительному узлу. Когда вся система на этаже будет полностью заполнена, откройте все контуры и поднимите давление до 4-5 бар, что будет соответствовать 1,5-кратному максимальному рабочему давлению. Давление будет постепенно падать, но при условии герметичности системы через некоторое время стабилизируется, что будет означать функциональность системы. Для того чтобы дополнительно проверить соединения на герметичность, необходимо еще раз довести давление до 4-5 бар и оставить на 2 часа, после этого сбросить давление и оставить на 2 часа. Цикл рекомендуется повторить 3-4 раза.

Полезный совет

Для гидравлических испытаний систем отопления и водоснабжения используются специальные опрессовочные насосы, которые, при необходимости, позволяют тестировать системы при давлении до 50-60 бар.

После окончания проверки целесообразно выставить рабочее давление 1,5-3 бар и оставить систему на сутки – давление не должно больше падать. В случае падения давления проверьте все соединения и контуры. Как правило, с учетом некоторой степени запыленности в ремон-

тируемом помещении, обнаружить свежие потеки несложно. Если в систему залит антифриз, то специфичный запах также даст знать о протечке. По окончании заполнения и испытаний контуров напольного отопления можно произвести заполнение и опрессовку подающих контуров и котла. Откройте коллектора распределительных узлов и заполните основной стояк, подающие трубопроводы и котел. Проведите гидравлические испытания согласно регламенту, прописанному в инструкции по эксплуатации вашего котла. После гидравлических испытаний можно переходить к тепловым испытаниям системы. Перекройте все контуры «теплого пола» на распределительных узлах. Установите рабочее давление, включите циркуляционные насосы на проектную ступень и доведите температуру в основном стояке до расчетной. Откройте дальний от котла контур напольного отопления и дождитесь, пока он полностью прогреется.

Полезный совет

Будьте осторожны! Если в систему залит антифриз на основе этиленгликоля, то при утечке необходимо увеличить вентиляцию помещения и ликвидировать утечку как можно быстрее, во избежание отравления парами смеси.

После того как разница температур между подающим и возвратным коллектором достигнет 5-10°C, откройте следующий контур. Таким образом последовательно запустите всю систему. После того, как вся система прогреется и выйдет на проектную мощность, увеличьте температуру в контурах до максимальной предусмотренной в проекте. В случае если система напольного отопления является единственным источником отопления строения, то проверьте настройки котла.

Если система комбинированная, то установите требуемые значения на узлах смешения или термостатах. Максимальная температура теплоносителя в системе напольного отопления не должна превы-

шать 55°C. Система должна проработать в пиковом режиме не менее 6 часов. Запишите давление и температуру при пиковой тепловой нагрузке в разных точках системы. В дальнейшем, в случае срабатывания аварийной защиты котла или обнаружения неправильной работы системы, вы сможете использовать эти данные для диагностирования и выявления неисправностей. После тепловых испытаний еще раз проверьте систему на наличие воздуха и протечек.

Устройство стяжки

После того, как вы убедитесь в герметичности и работоспособности системы отопления, можно приступать к устройству бетонной стяжки. Для этого еще раз проверьте изоляцию и подготовьте раствор. Не забудьте добавить пластификатор и фиброволокно. Для предотвращения разрушения стяжки по причине линейного теплового расширения необходимо проложить по периметру помещения демпферную ленту. Через демпферную ленту допускается прохождение только подающего и обратного трубопровода — их желательно проложить в гофре для дополнительной защиты от случайного повреждения в процессе эксплуатации. Запустите систему. Установите среднее проектное давление

1,5-2 бар. Не нагревайте теплоноситель. Максимальная температура в контуре по заливке стяжки не должна превышать 25°C до окончательного затвердевания бетона (17-28 дней). После этого периода системе можно запускать на проектную мощность. Толщина стяжки непосредственно над трубой должна составлять 30-50 мм. Чем меньше толщина стяжки, тем быстрее она будет прогреваться, при этом возможно появление эффекта «тепловой зебры», когда четко ощущается место прохождения трубы с теплоносителем. Соответственно, чем больше шаг между трубами, тем пропорционально большую толщину должна иметь стяжка для равномерного прогрева поверхности пола. После заливки стяжки рекомендуется провибрировать поверхность для удаления пузырьков воздуха и более плотного прилегания бетона к трубе. Это существенно увеличит эффективность вашей системы отопления. После окончательного затвердевания стяжки можно укладывать напольное покрытие.

Полезный совет

Для устройства стяжки используйте цементнопесчаный раствор или пескобетон М-300.

<https://leroymerlin.ru/advice/vodosnabzhenie/kak-sproektirovat-vodyanoy-teplyy-pol/>

КОРОТКО О ВАЖНОМ

Демпферная, краевая или демпфирующая лента — это вспененный полиэтилен, нарезанный на полосы. Применяется она в конструкции бетонных полов. Служит для компенсации теплового расширения и гарантирует отсутствие контакта плавающей плиты со стенами.

Как работает демпферная лента для стяжки пола?

Пузырьки воздуха в полимерной пленке сжимаются, после снятия нагрузки восстанавливают свою форму. Это важно, так как нагрузки на материал периодичные. В конструкции стяжки пола демпферная лента выполняет сразу несколько функций:

- Если стяжка плавающая, она не связана с основанием. Также она не должна контактировать со стенами, иначе при неизбежных подвижках порвется либо стяжка, либо стена.

- Используют демпферную ленту и в стяжках по бетонному основанию (не плавающих). Тут она служит для улучшения звукоизоляции. Так стяжка получается изолированной от несущих конструкций, а это уменьшает передачу ударных шумов.

- Ее наличие уменьшает количество трещин, которые образуются при вызревании стяжки. Бетон не контактирует со стенами, поэтому уменьшение размеров не так сильно «рвет» плиту. Но уменьшать трещины и их количество надо армированием, а демпфирующая прослойка по периметру лишь вспомогательный фактор.

- В конструкции теплого водяного пола, лента по периметру гарантирует наличие зазора, который компенсирует расширение при нагревании. Иначе увеличивающаяся в размерах плита будет давить на стены и ничем хорошим это не закончится.

Есть и еще одна функция, которую выполняет этот материал. Она служит для теплоизоляции. Исключается контакт стены и пола, что снижает теплопотери.

Лента бывает трех типов:

Стандартная. Это просто полоса вспененного полиэтилена.

С самоклеящимся основанием. На одну из сторон нанесен клеевой состав, защищенный вощеной бумагой. При монтаже бумагу снимают, материал прижимают к стене. За счет клеевого состава он фиксируется.

С юбкой. Демпферная лента с выпуском из полиэтилена с одной из сторон. Ширина выпуска — от 3 до 10 см. При монтаже юбка выкладывается на полу. Этот материал еще и снижает вероятность протечек на стыке стены и пола, что немаловажно.

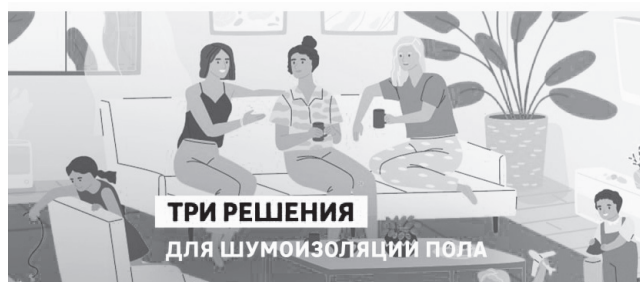
Наиболее распространена краевая демпферная лента толщиной 8 мм и 10 мм, но может быть 2-3-5 мм. В малых помещениях обычно рекомендуют применять восьми миллиметровую, в комнатах побольше лучше ставить толщиной 10 мм.

Ширина демпферной краевой ленты — от 6-8 см до 20 см, но чаще всего в продаже есть 10-15 см. Как правило, такая ширина избыточная. При установке ее крепят на всю высоту, после излишки обрезают в уровень с чистовой отделкой пола. Некоторые производители для удобства делают несколько отрывных линий. Продается в рулонах различной длины: минимальная длина — 10 м, максимальная 100 или 150 м.

Краевая демпферная лента раскладывается по периметру стен. Если лента с клеевой полосой, разночтений нет. Разворачиваем ее так, чтобы клей смотрел в стену. Если клеевой полосы нет, блестящая сторона должна быть повернута к стене, выпуск пленки (если есть), раскладываем на полу. Ленту не натягиваем, укладываем свободно. Те, которые с юбками, так вообще могут немного морщинить, иначе юбка будет натянутой. В углу на полу, выпуск полиэтиленовой пленки складываем треугольником.

<https://chudopol.ru/dempfernaya-lenta>

Трижды три



Решения для пола защищают в первую очередь от ударного шума. Это значит, что соседи снизу не будут слышать шаги, бег детей и топот собаки в вашей квартире. В статье мы расскажем, чем отличаются звукоизоляционные материалы для пола и как подобрать подходящее решение.

Какая бывает шумоизоляция пола?

Решения для пола снижают шум на 20–60%, благодаря сочетанию рыхлых звукопоглощающих материалов и плотной цементной стяжки.

Шумоизоляционные материалы для пола различаются по составу, толщине и монтажу. Одинаковый элемент монтажа в каждом проекте — стяжка на армирован-

ной сетке. Этой цементно-песчаной смесью с полимерами закрывают звукоизоляционный материал. Чтобы сделать такую стяжку ровной, нужен опыт и навыки.

Шумоизоляционные конструкции для пола называют плавающими, потому что плотная стяжка пола не касается стен, а «плавает» между ними. Стяжку и стену разделяют звукоизоляционным материалом или демпферной лентой. Если этого не сделать, вибрации будут передаваться между полом и стенами, и эффект от шумоизоляции будет хуже.

Как и все звукоизоляционные проекты, решения для пола немного уменьшают пространство комнаты. Пол должен выдерживать сильную нагрузку, поэтому шумоизоляционную конструкцию делают от 6,5 см до 11 см толщиной.

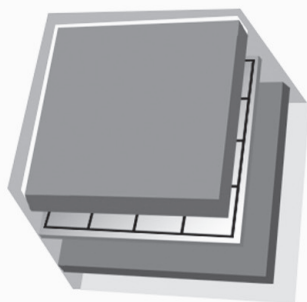
Проект «Минеральная вата».

Эффективность 3*

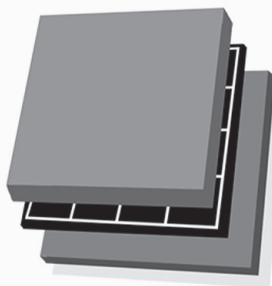
Толщина 1*.

Материалы для проекта:

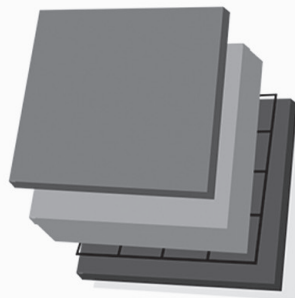
- Минеральная плита 30 мм.
- Гидро-пароизоляция Axton D.
- Цементная стяжка пола Axton.
- Армирующая сетка.



«ШУМАНЕТ-100 ГИДРО»



«МИНЕРАЛЬНАЯ ВАТА»



«ТРОЦЕЛЛЕН АКУСТИК»

	«Минеральная вата»	«Шуманет-100 Гидро»	«Троцеллен Акустик»
Снижение шума до	60%	50%	20%
Толщина проекта	110 мм	65 мм	2 см
Примерная стоимость 1м²	583 р.	603 р.	95 р.

- Герметик «Вибросил».
- Демпферная лента «Вибростек-М100».

Как работает

Минеральная вата — самое эффективное решение для шумоизоляции пола. Оно снижает шум до 60%.

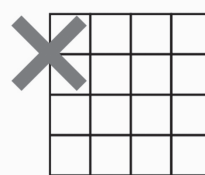
Шум — это волна. У минеральной ваты тонкие волокна, расположенные в хаотичном порядке. При прохождении через этот материал волна затухает.

Вата не горит и не впитывает влагу. Для дополнительной защиты от воды, пара и конденсата плиты минеральной ваты покрывают тонкой гидроизоляционной пленкой.

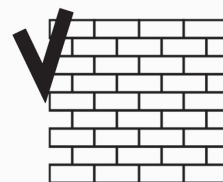
Сверху вся конструкция закрывается цементной стяжкой, укрепленной армирующей сеткой.

Как монтируется

Плиты минеральной ваты укладываются в один слой на чистое основание пола. Швы плит не должны совпадать друг с другом, чтобы обеспечить равномерное распределение нагрузки. То есть плиты укладываются «в разбежку», а не «шов в шов».



ШОВ В ШОВ



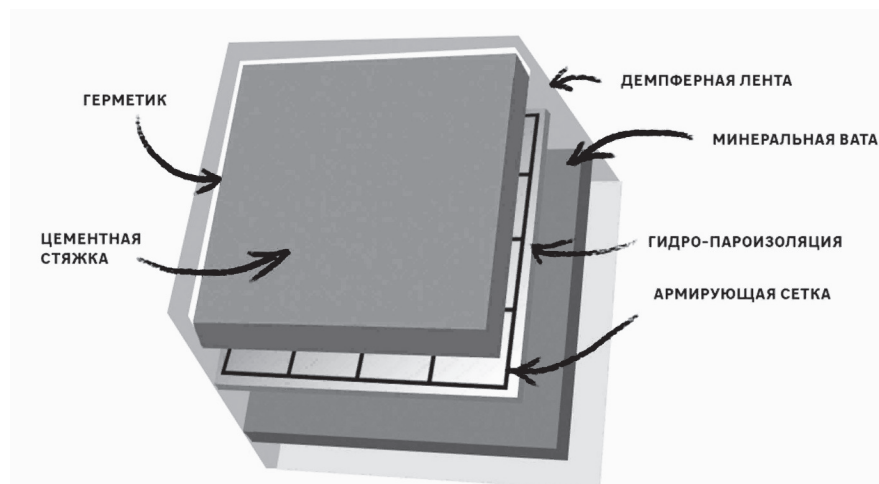
В РАЗБЕЖКУ

Укладка плит минеральной ваты на пол

Работать с ватой рекомендуют в комбинезоне, перчатках, очках и респираторе.

Чтобы разрезать плиты, нужен специальный нож для каменной ваты, строительный нож или ножовка с мелкими зубьями. После укладки ваты ее закрывают тонкой гидропароизоляционной пленкой.

Перед покрытием звукоизоляционных



материалов стяжкой на стены с помощью герметика приклеивают демпферную ленту. Важно использовать специальный герметик для шумоизоляции, потому что он сохраняет гибкость. Это свойство препятствует передаче вибраций между стеной и полом. Если из пола выходят трубы, то они тоже обматываются лентой, чтобы снизить передачу шума.

Последний этап этого шумоизоляционного решения — цементная стяжка с армирующей сеткой. Стяжка должна быть не тоньше семи сантиметров. С учетом всех материалов толщина этого шумоизоляционного решения — 11 сантиметров.

Проект «Шуманет-100 Гидро»

Эффективность 2*.

Толщина 3*.

Материалы для проекта

- Шуманет-100 Гидро.

- Цементная стяжка пола Axton.

- Армирующая сетка.

Как работает

Решение «Шуманет-100 Гидро» снижает шум до 50%. А еще обеспечивает 100% гидроизоляцию перекрытия, поэтому ему не нужна дополнительная гидро-пароизолирующая пленка.

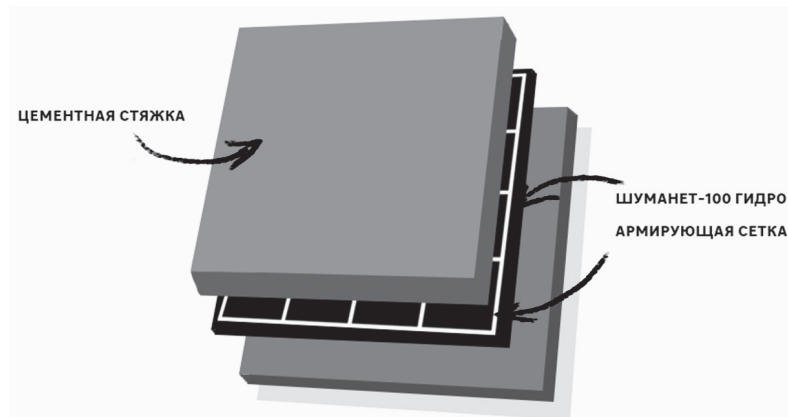
Шумоизоляционный материал «Шуманет-100 Гидро» сделан из двух слоев. Первый слой это битумная мембрана с основой из стекловолокна. Второй — флис. Такое сочетание материалов снижает ударный звук. Материал упакован в рулоны, размер рулона — 10 м x 1 м, то есть он покрывает площадь 10 м².

Как и во всех шумоизоляционных проектах для пола, Шуманет закрывается сверху стяжкой. Но он съедает меньше места в квартире, чем «Минеральная вата», потому что толщина звукоизоляционного материала всего 5 мм, а стяжки — 6 см. Общая толщина проекта — 6,5 см.

Как монтируется

Рулон материала раскатывается на чистый пол черным битумным слоем вверх, а белым флисовым вниз. Материал заводится на стену выше будущей цементной стяжки, то есть на 6 см. Это нужно, чтобы вибрация от пола не передавалась стене, и наоборот. Заведенные края фиксируются на стенах с помощью горелки или строительного фена.

У рулона есть десятисантиметровый напуск — часть ма-



териала без флиса. При монтаже напуски отдельных листов накладываются друг на друга и сплавляются строительным феном или горелкой.

Звукоизоляционный материал закрывается стяжкой, которая укрепляется металлической сеткой. На этом пол готов к чистовой отделке.

Проект «Троцеллен Акустик»

Эффективность 1*.

Толщина 3*.

Материалы для проекта

- Троцеллен Акустик.
- Цементная стяжка пола Axton.
- Армирующая сетка.

Как работает

Это решение подходит для квартир в домах с толстыми межэтажными перекрытиями, потому что оно снижает только до 20% шума.

Троцеллен Акустик — многофункциональный прочный материал из вспененного полиэтилена. Его можно использовать под стяжку и под финишный пол. Он устойчив к механическим нагрузкам и не теряет свойств под тяжелой мебелью.

Материал упакован в рулоны. Размер рулона — 20 м х 1,15 м, то есть один рулон покрывает площадь 23 м².

Как и «Шуманет-100 Гидро» это реше-

ние тоже не «съедает» много пространства в квартире. Толщина материала — 5 мм, стяжки — 60 мм, то есть вся конструкция — 6,5 см.

Как монтируется

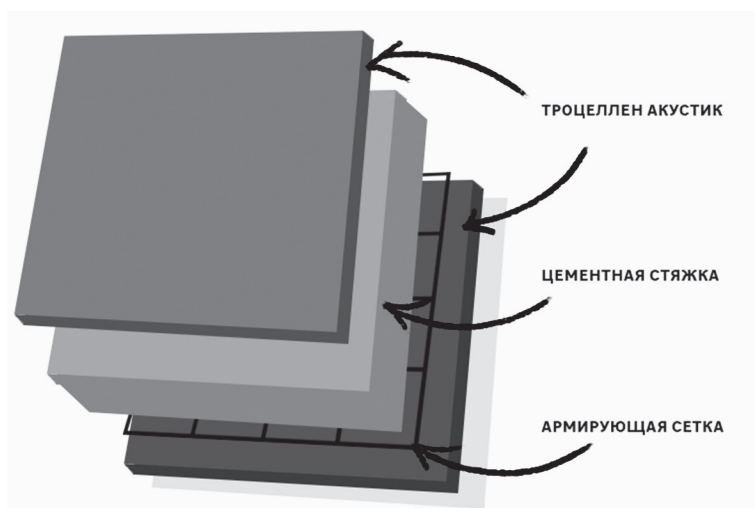
Рулон материала раскатывается на чистый пол. Материал заводится на стену выше будущей цементной стяжки, то есть на 6 см. Сверху «Троцеллен Акустик» заливается шестисантиметровой стяжкой, укрепленной металлической сеткой.

Что еще важно учесть?

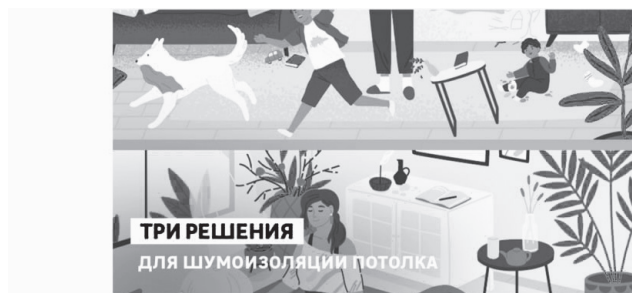
Если в квартире запланировала шумоизоляция потолка, то учитывают его конечную толщину, чтобы оценить, на сколько уменьшится высота квартиры после всех отделочных работ.

Какие 4 вопроса задать продавцу перед выбором и покупкой шумоизоляции для пола:

1. Насколько эта звукоизоляционная конструкция уменьшит шум?
2. Сколько площади «съест» конструкция?
3. Сколько стоят звукоизоляционные материалы и их доставка?
4. Какие навыки и опыт нужны для монтажа?



<https://leroymerlin.ru/advice/stroymaterialy/tri-resheniya-dlya-shumoizolyacii-pola/>



Звукоизоляция потолка сделает квартиру тише, а отношения с соседями приятнее. Разбираемся, как самостоятельно, быстро и бюджетно сделать этот проект.

Через потолок в квартиру попадает воздушный и ударный шум. Воздушный шум — это музыка, разговоры, лай собаки и песни детей. Топот, прыжки и удары мячом — это ударный шум. Звукоизоляция потолка снижает уровень воздушного шума. А вот от ударного защитит только шумоизоляция пола в квартире сверху. Контролировать ремонт соседей невозможно, поэтому в этой статье мы дадим советы, как снизить уровень воздушного шума с помощью шумоизоляции потолка.

Какая бывает шумоизоляция потолка?

Шумоизоляционные проекты различаются по эффективности, толщине, сложности монтажа и цене. Решение для шумоизоляции потолка выбирают в начале

ремонта, потому что это первый этап отделочных работ. Выбор зависит от планов по шумоизоляции стен и пола, бюджета и ожидаемого уровня снижения шума.

Проект «ЗИПС III Ультра»

Эффективность 3*.

Толщина 2*.

Монтаж 2*.

Материалы для проекта

- Плита «ЗИПС III».
- Демпферная лента «Вибростек-М100».
- Герметик «Вибросил».
- Гипсокартон/ГВЛ толщиной 12,5 мм.

Как работает

«ЗИПС III Ультра» — самое эффективное решение в соотношении толщина/результат. Оно снижает шум до 80% благодаря сочетанию плотного гипсоволокна и рыхлого стекловолокна. Гибкие опоры-виброизоляторы, которыми панель соприкасается с потолком, увеличивают звукоизоляцию.



	«ЗИПС III Ультра»	«Минеральная вата + каркас из ГКЛ»	«Тихий дом»
Снижение шума до	80%	60%	10%
Толщина проекта	5,3 см	7,5 см	2 см
Монтаж	Простой	Сложный	Простой
Примерная стоимость 1м²	2655 р.	928 р.	220 р.

Как крепится

Панель крепится напрямую к потолкам из бетона, блоков и кирпича. В этом решении не нужен металлический каркас, поэтому монтировать его проще.

В комплект каждой плиты входят необходимые крепежные материалы: саморезы, дюбели, анкера и шайбы. Дополнительно для монтажа понадобятся демпферная лента «Вибростек-М100», герметик «Вибросил», гипсокартон и крепеж для него. Для резки плит нужен электрический лобзик и острый нож, для крепежа — молоток и дрель.

Перед началом монтажа поверхность потолка выравнивают штукатуркой. На потолке с перепадами высоты установить звукоизоляционные плиты не получится.

На все примыкающие стены приклеивают демпферную ленту. Она предотвращает передачу звука от стен к звукоизоляционной конструкции. Лента крепится к стене герметиком «Вибросил». Он сохраняет гибкость, поэтому не передает вибрации от стены к примыкающим конструкциям. Если из потолка выходят трубы, то они тоже обматываются лентой, чтобы снизить передачу шума. Если обойтись без ленты и герметика, то эффект от звукоизоляции снизится на 50%.

Плиты «Зипс III Ультра» монтируют к потолку через восемь выступающих опор. Это удобно и снижает риск ошибки, потому что места крепления уже обозначены.

Лишние сквозные отверстия в плите нарушают ее герметичность, то есть снижают звукоизоляцию.

Сверху плиты закрывают финишным слоем гипсокартона толщиной чуть больше одного сантиметра. Гипсокартон крепится с помощью саморезов. Швы между листами гипсокартона заполняют герметиком «Вибросил», и потолок готов к отделке.

Проект «Минеральная вата + каркас из ГКЛ»

Эффективность 2*.

Толщина 1*.

Монтаж 1*.

Материалы для проекта

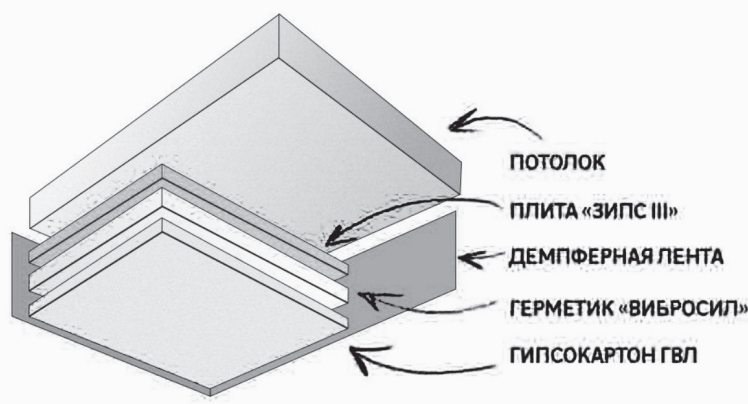
- Минеральная плита 50/30 мм.
- Герметик «Вибросил».
- Гипсокартон/ГВЛ толщиной 12,5 мм.
- Виброподвес «Ультракустик».
- Демпферная лента «Вибростек-М100».
- Потолочный профиль 60x27.
- Направляющий профиль 27x28.
- Крепеж: саморезы, дюбели, анкера.

Как работает

«Минеральная вата + каркас из ГКЛ» — эффективное и бюджетное каркасное решение. Оно снижает шум на 60% благодаря звукоизоляционной вате, герметику, демпферной ленте и виброподвесам.

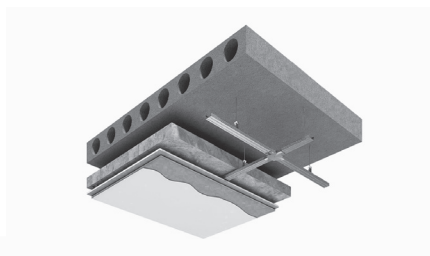
Минеральная вата не горит и не покрывается плесенью от влаги. Волокна этого материала — тонкие, длинные и расположены в хаотичном порядке, поэтому они изолируют ударный и воздушный шум.

Как и в проекте «ЗИПС III Ультра», герметик и лента отделяют звукоизоляционную конструкцию от стен. Виброподвес нужен для крепления каркаса к потолку. Благодаря комбинации упругих материалов



Sylodyn и Sylomer он снижает шум на 25% по сравнению со стандартными прямыми подвесами. Виброакустические свойства этого подвеса сохраняются до 30 лет.

Материалы для этого проекта, включая крепеж, продаются отдельно.



Цветная маркировка подвеса снижает риск ошибки: он крепится серой стороной к стене.

Пористо-волоконная структура ленты изолирует шум

Герметик сохраняет гибкость, поэтому не передает вибрации

Минеральная вата соответствует экологическим требованиям и стандартам пожарной безопасности

и «Вибросил».

Толщина смонтированной звукоизоляционной конструкции — 7,5 см. Она «съедает» больше всего пространства по сравнению с другими решениями, поэтому может не подойти, если потолки низкие.

Проект «Евроблок»

Эффективность 1*.

Толщина 3*.

Монтаж 2*.

Материалы для проекта

- Панели «Евроблок».

Как крепится

Проект «Минеральная вата + каркас из ГКЛ» дешевле чем «ЗИПС III Ультра», но для монтажа нужны навыки в установке каркасных конструкций или строительная бригада.

Первый этап работ — изоляция стен демпферной лентой. Потом к потолку крепят виброподвесы, на которые устанавливают профиль. Пустое пространство между потолком и профилем заполняют минеральными плитами. При работе с этим материалом обязательно используют защитный комбинезон, перчатки и очки.

Конструкцию из каркаса и плит закрывают двумя слоями гипсокартона толщиной 12,5 мм. Финальный шаг — обработка швов между листами гипсокартона герме-

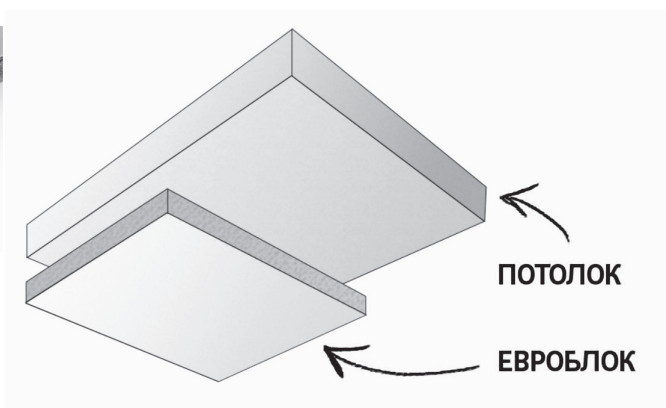
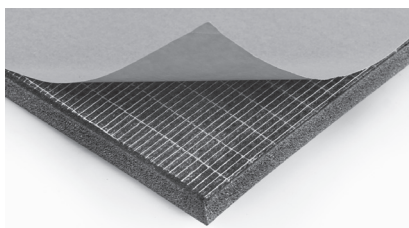
- Клей-герметик на водной основе/жидкие гвозди на спиртовой основе.

Как работает

«Евроблок» — бюджетное решение для помещений, где нужна незначительная шумоизоляция. Листы из двух слоев вспененного полиэтилена разной плотности снижают шум на 10%. «Евроблок» используют под подвесной реечный или кассетный потолок.

Как крепится

Листы размера 60x100 см монтируются на любую прогрунтованную в два слоя поверхность. Для монтажа нужен клей-герметик на водной основе или жидкие гвозди на спиртовой основе. Они не разъедают материал листов. Толщина готовой



конструкции – 20 мм. Клей высыхает за 12-24 часа, и тогда начинают установку подвесного потолка.

Что еще важно учесть?

Эффективность звукоизоляции повысится, если сделать в комнате еще и шумоизоляцию стен, так как это снижает распространение ударного шума от стены к звукоизоляционной конструкции потолка.

Если в квартире запланировала шумоизоляция пола, то учитывают его конечную толщину, чтобы оценить на сколько уменьшится высота квартиры после всех отделочных работ.

Какие 5 вопросов задать продавцу перед выбором шумоизоляции для потолка.

1. Насколько эта звукоизоляционная конструкция уменьшит шум в квартире?
2. Сколько площади «съест» конструкция?
3. Сколько стоят звукоизоляционные материалы, крепеж и их доставка?
4. Как подготовить поверхность перед монтажом?
5. Какие навыки и опыт нужны для монтажа?



<https://leroymerlin.ru/advice/stroymaterialy/tri-resheniya-dlya-shumoizolyacii-potolka/>



Клей мастеру В ПОМОЩЬ

Клей — вещество или смесь, а также многокомпонентные композиции на основе органических или неорганических веществ, способные соединять (склеивать) различные материалы — в частности, древесину, кожу, бумагу, ткани, стекло, керамику, металл, пластмассы, резину. Склеивание обусловлено образованием прочной адгезионной связи между прослойкой клея и материалами соединяемых поверхностей. На прочность клеевого шва влияет и когезия клея к поверхности. Об эпоксидном и столярном клеях сегодня пойдет подробный разговор.

ЭПОКСИДНЫЙ КЛЕЙ

Эпоксидный клей — это многокомпонентное средство на основе эпоксидной смолы и отвердителя. Используется в строительстве для соединения твердых материалов.

Что такое эпоксидный клей

Это термоактивный материал: его свойства проявляются из-за экзотермической химической реакции при смешивании компонентов. Рабочие качества эпоксидки были выявлены в 1940 году. В это время швейцарская компания Ciba выпустила первый экземпляр для массового потребления — «Аральдит 1». С тех пор система производства не сильно изменилась. От-

личительная черта современных модификаций — изобилие примесей.

Состав

Отвердители — придают соединительному шву прочность. Это могут быть аминокамиды (дициандиамины), ди- и полиамины, полимерные отвердители-модификаторы, ангидриды органических кислот и т.д.

Пластификаторы — придают эластичность. Например, фталевая или фосфорная кислота позволяют не крошиться клею после затвердевания.

Растворители — предотвращают высыхание массы до контакта с кислородом. В изготовлении клея используют ацетон, ксилол или спирт.

Другие наполнители — алюминий в порошке и асбест для теплопроводности и твердости шва, оксид железа для окрашивания шва в красный цвет и повышения его огнеупорности, сажа для окраски шва в черный цвет, диоксид титана — в белый, стеклянные волокна и деревянная стружка для придания объема.

В процентном соотношении массы, из чего делают эпоксидный клей: 5-50% — дополнительные компоненты; наполнители, улучшающие характеристики вещества — до 300%. Стандарты подтверждены ГОСТ 10587-84.

Что клеит эпоксидный клей

Бывалые строители и ремонтники отмечают его пользу в быту и рекомендуют выбирать эпоксидку, когда нельзя применить сварку или прибить гвоздями. Ад-



гезивные качества эпоксидки позволяют склеивать между собой бетон, пластмассу, дерево, стекло, керамику, гранит, мрамор и прочие твердые материалы. Однако не спешите ремонтировать все подряд. Тefлоновые, силиконовые, полиэтиленовые поверхности соединить не получится. Они растворяются под воздействием клеевой субстанции.

Плюсы и минусы

Плюсы

Прочность.

Пластичность. Эластичность массы не разрывает строительный шов даже при незначительном смещении деталей.

Легкость в применении.

Изоляционные возможности. Деэлектричен и водонепроницаем.

Стойкость к температурному воздействию. Некоторые смеси выдерживают температуру до 250°C и морозы до -20°C.

Защита от масляного, нефтяного воз-

действия, агрессивных сред, воды, бытовой химии и моющих средств. Не портит ремонтируемый материал.

Минусы

Быстрое застывание. Очистить в твердом состоянии его проблематично.

Опасность прямого контакта. При несоблюдении техники безопасности может вызвать аллергию или ожоги. Рекомендуется работать в перчатках, не допускать контакта со столовыми принадлежностями и объектами, которые соприкасаются с человеком. Состав может вызвать отравление.

Виды

По форме выпуска

На полках любых хозяйственных магазинов встречаются две разновидности: однокомпонентные и двухкомпонентные формы выпуска.

Однокомпонентные — это готовая к при-

менению смесь, состоящая из смолы и растворителя. Основным ее свойством является быстрое самостоятельное застывание, реже при сильном нагреве. Однокомпонентные клеи фасуются в небольшие упаковки в объеме до 50 мл. На практике применяются при склеивании маленьких сколов, герметизации стыков и трещин.

Двухкомпонентные — это смеси, которые замешивают перед применением. Продаются в двух емкостях: в одной находится смола, в другой — отвердитель. Применять их следует быстро — после смешивания они твердеют. Двухкомпонентный вариант популярнее, чем однокомпонентный, так как область применения у него шире: помимо склеивания материалов, им можно заменить недостающие части техники.

По консистенции

По консистенции бывает жидкая форма, пастообразная, порошок или пленка.

Жидкий состав напоминает гель. Готов к применению сразу после вскрытия. Предназначен для мелких повреждений. Такой формат достаточно экономичен, так как позволяет точнее контролировать расход продукта.

Пастообразный — это эластичная масса, напоминающая пластилин. Отделяется необходимое количество средства, разминается в ладонях и смешивается с водой. Получается густая смесь, легко выравнивающая повреждения.

Порошок и пленка встречается гораздо реже. Пленка — это соединение смолы с поливинилбутиралем. Она предназначена для адгезии металлов при 180°C.

Порошок работает в псевдожидком слое: он превращается в суспензию в газовой среде и затем наносится на изделие, нагретое выше температуры плавления смеси.

По способу застывания

Не требующие теплового воздействия застывают от 1 до 3 дней при температуре 20°C. Такие составы можно нагреть, чтобы

сократить срок отвердевания. Также дополнительная термообработка обезопасит швы от влаги.

Требующие нагрева подразделяются на клеи, отвердевание которых происходит при температуре от 60°C до 120°C, они предназначены для поверхностей с повышенной устойчивостью к влиянию химических масляных и бензиновых растворов. И сверхпрочные температурные смеси, отвердевающие при 140–300°C. Отличаются электроизоляционностью и термоизоляционностью.

Отличия от схожих составов

От эпоксидной смолы

Главное, чем отличается эпоксидная смола от эпоксидного клея, то, что первая хуже справляется со скоротечными задачами. Она имеет вязкую текстуру, позволяющую долго усаживать ее в нужное место. Поэтому чаще используется в художественных промыслах. Сильные адгезивные свойства смолы проявляет, взаимодействуя с отвердителем, то есть в формате клея.

От холодной сварки

На вопрос, чем отличается эпоксидный клей от холодной сварки, ответить сложнее. По сути, это аналоги. Основой холодной сварки также является смола с отвердителем. Ее можно использовать только на металлических поверхностях и изделиях, а также в авто, тогда как рассматриваемый состав применяется на большинстве твердых материалов без вреда для них.

СТОЛЯРНЫЙ КЛЕЙ

Какой столярный клей для дерева лучше: выбираем правильно

Разбираемся в особенностях столярного клея, отличиях органических и синтети-



ческих составов и даем критерии выбора.

Изготовление и ремонт деревянных предметов не обходятся без склеивания. Оно требуется для реставрации, объединения элементов в одно целое и т.п. Большое значение для качества такого соединения имеет клеевой состав. От его характеристик зависит итоговое качество изделия. Разберемся, какой клей для дерева лучше и как его выбрать.

Особенности материала

Смесь применяется для выполнения особо прочного склеивания фрагментов из дерева или материалов на основе целлюлозы: плит, оргалита, картона т.д. С течением времени качественный раствор не разрушается, полностью сохраняет свои свойства. Чаще в негодность приходит древесина, но не клеящий препарат. Основным связующим компонентом в классическом варианте смеси является белок животного происхождения.

Изначально столярная смесь изготавливалась только на его основе. Это полностью экологичный и безопасный вариант. Главный его недостаток — длинный и сложный процесс изготовления. С разви-

тием химической промышленности у традиционного органического состава появились синтетические аналоги. Они проще в изготовлении и тоже дают надежное долговечное соединение.

Разновидности материала

Многокомпонентные смеси производятся на основе органических и неорганических веществ. В зависимости от основного компонента клеи разделяются на несколько видов.

Костный

Производится из костных остатков животного происхождения, копыт и рогов. Присутствующие в них цистеин, коллаген и желатин обладают высокими клеящими свойствами. После отверждения становится темно-желтым или коричневым. Лучший препарат получается из рогов. Показатель качества — стекловидная структура, на изломе острые края. Смесь выпускается в виде плиток или мелких гранул. Ее «слабое место» — разрушение под воздействием влаги. Поэтому использование во влажных помещениях не рекомендуется.

Мездровый

Производится из отходов, образующихся при обработке кожи. Основой для препарата становится мездра, слой подкожной клетчатки. Сюда же добавляются некондиционные обрезки кожи. Все эти компоненты содержат олигопептиды, обладающие высокой вязкостью. Выпускается в виде плиток, порошка или чешуек. Клеящая масса светлых оттенков с хорошей адгезией, достаточно быстро отвердевает. Как и костный аналог, разрушается под действием влаги.

Рыбий

Изготавливается на основе отходов рыбного производства: пузырей, кожи, плавников, т.п. Отличается повышенной

прочностью соединения, высокой пластичностью. Хорошая адгезия материала позволяет склеивать разнородные основания. Выпускается в виде мелких чешуек либо гранул. Считается лучшим среди аналогов, цена его тоже выше. Используется для реставрационных работ высокой сложности, для подготовки досок под иконопись, т.п. Чувствителен к высоким температурам, влаге и плесени.

Казеиновый

Его основа — молочный белок казеин. Раствор обладает хорошей вязкостью, надежно склеивает детали. Высокая адгезия к древесине разных пород. Продается в виде гранул либо порошка. Шов устойчив к воздействию влаги и высоких температур, но может быть поврежден плесенью или грибом. Поэтому в ходе приготовления рекомендовано добавлять нашатырный спирт. Еще один недостаток — усадка после отвердевания. Это может вызвать деформацию изделия. Долше аналогов хранится в сухом виде.

Синтетические средства

Клеевых препаратов на синтетической основе выпускается очень много. Практически все они содержат токсичные вещества, работать с ними нужно с осторожностью. При этом они надежно соединяют детали, пластичны, долговечны. Особенности их характеристик и способ применения описаны на упаковке.

Самый известный препарат из синтетических — ПВА — относится к группе синтетических веществ. Его основной компонент поливинилацетат, полностью безопасный для человека. Поэтому ПВА без опаски используется для изготовления и ремонта столярных изделий для детей. Он дает прочный незаметный шов, который устойчив к патогенной микрофлоре и влаге. Что считается его преимуществом перед натуральными аналогами. При температуре выше 60°C может разрушаться. Для столярных работ выбирают ПВА с по-

меткой «Столяр». Универсальный вариант тоже подойдет. Продается в готовом к нанесению виде.

ВСЁ О СУПЕРКЛЕЕ

Компактный и удобный тюбик с суперклеем есть в ящике каждого домашнего мастера. Без него не обойтись, если нужно приклеить отколовшуюся ручку к любимой чашке, подклеить подошву сандалии, исправить сломавшуюся детскую машинку. Сфера применения этого удивительного вещества очень велика, а история возникновения и победного шествия по миру весьма поучительна.

Что такое суперклей

В состав вещества, которое мы привыкли называть «суперклеем», в обязательном порядке входит 97–99% цианоакрилатов, то есть эфиров цианакриловой кислоты, пластификаторы, стабилизаторы, при недостаточной влажности шва — активаторы, а также замедлители.

Чтобы получить клей-гель, в состав также добавляется ультрадисперсный оксид кремния для загущения. Растворители в суперклеях не входят.

Механизм действия суперклея на самом деле прост — под воздействием слабощелочных агентов (именно к таким



веществам относится обычная вода, причём атмосферной влажности вполне достаточно) вещество полимеризуется, т. е. застывает, становится твёрдым, при этом надёжно скрепляя между собой обе поверхности.

Обычные клеи на основе цианоакрилатов без труда выдерживают нагрузку в 150 кг/см², а более совершенные, например, Black Max от компании Loctite — 250 кг/см². Термостойкость обычного суперклея составляет до 70–80°, модифицированного — до 125°.

Классификация суперклея

В нашей стране принято называть любой клей, который содержит цианоакрилаты и застывает практически мгновенно, «суперклеем». Однако на самом деле существует несколько разновидностей этого вещества:

Однокомпонентный суперклей на этилцианокрилатной основе. Дополнительных активных веществ, как понятно из названия, не содержит. Прекрасно склеивает самые разные поверхности и быстро застывает — за это полезное свойство получил название секундный клей. Полный срок застывания не превышает 24 часов при влажности воздуха не меньше 55%, но в целом уже через минуту поверхности держатся надёжно, а через два часа склеенным предметом можно пользоваться безбоязненно.

Двухкомпонентный. Клей, в состав которого входит не только цианоакрилатное связующее, но и наполнители, которые придают ему тепло- и электропроводящие свойства. Остальные характеристики двухкомпонентного клея аналогичны однокомпонентному составу.

В зависимости от консистенции суперклеи делятся на:

Жидкие, они же тонкие или проникающие. Применяются только там, где зазор совсем небольшой — отлично проникают

между двумя плотно пригнанными деталями, в отверстия толщиной менее 0,05 миллиметра.

Средние. Универсальные клеи, которые имеют самую широкую сферу применения.

Вязкие или гелеобразные. Способны заполнять небольшие пустоты.

История создания суперклея

Как и масса других гениальных изобретений, суперклей был открыт абсолютно случайно, причём не один раз, а дважды. Американский химик Гарри Кувер был занят вовсе не поисками идеального клеящего вещества — в 1942 году куда актуальнее была разработка пластика для оптических прицелов.

Кувер в своей работе использовал цианоакрилаты, но быстро отказался от своей идеи, так как эти вещества намертво прилипали к любой поверхности и лабораторное оборудование быстро выходило из строя.

К сожалению, в то время Гарри Кувер не оценил все перспективы случайно открытого свойства цианоакрилатов и продолжил работать над усовершенствованием оптических прицелов уже с другими материалами.

Только в 1951 году, через 9 лет после первого открытия, химик, работая со своим коллегой Фредом Джойнером над созданием акрилового полимера для фонарей кабин реактивных самолётов, снова столкнулся с удивительными свойствами цианоакрилатов и в этот раз решил заняться созданием суперклея всерьёз.

Ещё семь лет понадобилось учёному, чтобы разработать оптимальный состав вещества, добавив стабилизаторы и пластификаторы и, наконец, в 1958 году «Смесь 910» (Eastman Compound 910) была готова к применению.

Кстати, русское название «суперклей», которым мы привычно называем все клеящие вещества на основе цианоакрилатов,

является калькой с SuperGlue — под таким названием запатентовал свой состав доктор Гарри Кувер. Жаль, но суперклею начал приносить прибыль только после того, как срок действия патента SuperGlue истёк. Впрочем, Гарри Кувер заслуженно получил свою долю славы, сам снимался в рекламе своего изобретения и был награждён «Национальной Медалью технологий и инноваций» США.

Сфера применения суперклея

Суперклею широко используется в самых разных областях деятельности — в быту, промышленности, производстве, приборо- и машиностроении, в ремонте и строительстве.

В настоящее время количество модификаций суперклея постоянно растёт, соответственно, расширяется и сфера его использования.

Так, в медицине суперклею уже применяется в качестве герметика для остановки кровотечений и обработки ран. А не так давно шведские учёные разработали состав суперклея, который поможет лечить переломы, в том числе позвоночника и костей черепа без использования металлических пластин.

Современные суперклеи способны выдерживать огромные нагрузки, поэтому могут использоваться не только для склеивания мелких деталей, но и выполнять куда более масштабные задачи.

Так, новый суперклею Loctite считается самым крепким в мире и был занесен в Книгу рекордов Гиннеса. В качестве доказательства два автомобиля общим весом свыше пяти тонн были приклеены Loctite к металлической раме и подняты на приличную высоту. Автомобили продержались некоторое время, причём для склеивания представители Книги рекордов использовали только девять капель суперклея!

По мнению учёных, со временем су-

перклею вполне сможет заменить сварку и другие, более трудоёмкие виды соединений.

Как видим, уже сегодня суперклею действительно универсален и применяется буквально везде, где нужно качественно и максимально быстро склеить разнородные или небольшие материалы.

Кстати, мало кто знает, но пары цианоакрилатов могут использоваться для снятия отпечатков пальцев. Хотите узнать, кто без спросу брал ваш ежедневник? Воспользуйтесь суперклеюм.

Техника безопасности при работе с суперклеюм

Так как суперклею застывает и склеивает поверхности моментально, а также обладает рядом других особенностей, при работе с этим веществом следует соблюдать следующие правила безопасности:

Даже если вы будете максимально осторожны, капля клея всё равно может попасть на одежду, поэтому позаботьтесь о её защите.

Пары цианоакрилата токсичны — обязательно работайте с клеем в проветриваемом помещении.

Используйте необходимое количество клея. Много суперклею наносить не следует по следующим причинам: во-первых, это увеличит время его застывания и ухудшит качество работы; а во-вторых, велика вероятность, что излишки выступят из шва и к детали очень прочно приклеятся пальцы или другие предметы, которыми прижимались склеиваемые части.

Так как клей моментально схватывается при контакте с атмосферной влажностью, носик тюбика зачастую забивается. Поэтому перед повторным использованием его следует аккуратно прочистить иголкой или кончиком ножниц. Ни в коем случае не давите на тюбик в надежде пробить его силой — клей может выстрелить на приличное расстояние, и в лучшем случае вы

испачкаете одежду или стол, в худшем — клей может попасть в глаза.

Направлять тюбик с клеем следует от себя, желательно вниз, стараясь максимально прикрыть его рукой, исключив тем самым возможность попадания суперклея в лицо, особенно в глаза — попав на оболочку глаз, клей вызывает серьёзный ожог, что требует длительного лечения и медицинского вмешательства.

Сгибать и складывать начатый тюбик с суперклеем не стоит. Он очень легко ломается на сгибах — запачкаете руки, одежду или испортите склеиваемую деталь.

И ещё одна серьёзная опасность — при склеивании материалов, которые содержат целлюлозу, например, хлопковой ткани и бумаги, существует вероятность экзотермической реакции, то есть резкого нагревания и даже воспламенения. Именно поэтому техника безопасности запрещает использовать шерстяные вещи и хлопчатобумажную одежду, особенно х/б перчатки при работе с клеем, в котором содержатся цианоакрилаты. В противном случае вы можете получить ожог, небольшой, если суперклея было мало, и серьёзный, если его количество достаточно велико.

Сегодня уже появились специальные виды суперклея, которые благодаря особым добавкам могут использоваться для склеивания картона и экзотермической реакции не вызывают.

Ядовитые свойства цианоакрилатов

Сразу отметим, что в затвердевшем состоянии суперклеи безопасны, так что вполне может применяться для склеивания чашки или тарелки. НО! Горячий чай из такой чашки всё-таки пить не стоит, потому что суперклеи под воздействием жидкости температурой от 70° размягчается. Так что советуем использовать клей с цианоакрилатами только для склеивания декоративной посуды, например, распис-

ной тарелки или вазы для цветов, а не для предметов сервировки, из которых вы планируете кушать.

В жидком виде, непосредственно во время склеивания, суперклеи выделяют ядовитые пары, которые в случае высокой концентрации могут вызвать тошноту и головокружение. Поэтому, повторимся, работать с суперклеем следует в помещениях с хорошей вентиляцией.

Впрочем, есть особые виды цианоакрилатов, например, октил-2-цианоакрилат, который является наименее ядовитым из всех цианоакрилатов. Такие клеи считаются медицинскими и ещё во время войны во Вьетнаме успешно применялись для остановки кровотечения, оказания первой помощи пострадавшим и склеивания ран.

Сегодня пластырь LifePath, разработанный на основе суперклея, наносится на раны в том случае, если хирург не может точно определить источник кровотечения и прочно герметизирует повреждённое место, спасая жизнь пациента.

Не так давно медицинский суперклей спас жизнь трёхмесячной девочки с аневризмой головного мозга. Специалисты клиники Канзасского университета заклеили место разрыва артерии ребёнка медицинским суперклеем, который за несколько секунд буквально «запаял» место кровоизлияния в мозг.

Полезные советы

В этом разделе мы ответим на самые популярные вопросы, которые возникают в случае использования суперклея:

Проводит ли суперклей ток? Обычный однокомпонентный суперклей — нет, он является изолятором. Существуют специальные клеи, которые с помощью особых наполнителей получают свойство проводить ток или тепло.

Как отмыть клей от рук? Суперклеи часто склеивают пальцы, так как работают в резиновых или латексных перчатках не

слишком удобно, если речь идёт о мелких деталях, а хлопчатобумажные перчатки, как мы помним, использовать нельзя. Справиться с проблемой поможет специальный растворитель «Антиклей», можно также просто помыть руки горячей водой с мылом и потереть мочалкой, воспользоваться ацетоном или аптечным раствором «Димексид». При работе с «Димексидом» следует внимательно прочитать инструкцию, так как препарат токсичен и предназначен только для наружного применения. И не переживайте, даже без использования растворителей суперклея с пальцев сойдёт сам собой через пару дней.

Как очистить одежду от суперклея? Если на любимые джинсы или кофту попала капля суперклея, следует снова воспользоваться растворителем типа «Антиклей». Однако далеко не все ткани могут похвастаться необходимой стойкостью к данному химикату, поэтому попробуйте нанести немного растворителя на незаметный участок, а уже затем очищайте пятно. Ещё один вариант — прогреть пятно клея утюгом через тонкую ткань, поочередно, с той и с другой стороны. Под воздействием высоких температур клей разрушается и ваша одежда после интенсивного прогрева утюгом станет чистой.

Как очистить стол от суперклея? Если поверхность стола покрыта полировкой, то следует оставить открытым только место пятна, а остальное укрыть целлофаном, чтобы не повредить полировку. Можно воспользоваться аптечным димексидом или растворителем 647. Попытки свести суперклея с поверхности стола с помощью нагрева паяльником или утюгом чреваты пожаром, к тому же неизвестно, как отреагирует на нагрев сама полировка, лак или краска — вместе с пятном от клея стол может лишиться части самой поверхности.

Самый простой и действенный способ — использование чайника или ковшика с кипятком — такой сосуд следует поставить на некоторое время на пятно клея. Температуру в 100 градусов не выдержит ни один обычный суперклей, только модернизированный.

Как суперклеем заполнить большие трещины в пластмассовых изделиях? В данном случае широко используется любительский метод соединения суперклея с содой. Например, у вас образовалась значительная трещина в пластмассовой детали. В эту щель следует засыпать небольшое количество соды, а поверх нанести тонким слоем жидкий суперклей. Сода мгновенно превращается в акрилоподобный наполненный пластик, ничуть не уступающий, а иногда и превосходящий по прочности исходный материал.

<https://www.ivd.ru/>

<https://www.rmmt.ru/>



Технологии строительства XXI века требуют использования прочных, долговечных, экологических и химически устойчивых гидроизоляционных материалов. Этим критериям соответствуют современные геосинтетические материалы, в частности геомембраны ГР. Это не просто полимерный материал, это сложная строительная технология.



Что такое геомембрана

В России покрытия из геосинтетических материалов стали применяться сравнительно недавно (с 90-х годов прошлого столетия), в то время как в остальном мире эта технология используется с 60-х годов. Геомембраны разнообразны по техническим характеристикам и особенностям применения. В этой статье рассмотрены основные типы геомембран, их назначение, преимущества и недостатки.

Итак. Геомембрана — это синтетический материал для гидроизоляции. Изготавливается из полимера или ПВХ. Польза геомембраны — защита от протекания жидкостей. С ее помощью удастся решить множество проблем, связанных с хранением отходов, опасных веществ, бытовых жидкостей, а также гидроизоляцией

построек. Качественные изделия долговечны, обладают высокой прочностью и устойчивы к воздействию разного рода жидкостей.

Применяется в строительной индустрии, при оформлении ландшафтов и в других отраслях. Список, для чего нужна геомембрана, можно продолжить.

Где используют геомембрану

- Строительство плотин, других сооружений вблизи водных источников.
- Обустройство искусственных водоемов.
- Гидроизоляция бетонных конструкций.

- Строительство водохранилищ.
- Кровельные работы.

Материал полностью изолирует конструкции от повреждений и попадания воды. Он может использоваться как самостоятельная защита от воздействия внешних факторов. Пленка выравнивает уровень влаги и предотвращает проникновение грунтовых вод.

Вентиляционные отверстия на пленке позволяют поддерживать микроклимат. За счет дышащего свойства изделия снижает риск образования конденсата.

В работе с кровлей геомембрана устраняет воздействие осадков. Инновация в сфере использования геомембраны — «зеленые кровли», когда пленка накапливает воду для выращивания растительности.

Виды геомембран

Поскольку гидроизоляционные изделия востребованы на рынке, существуют десятки их разновидностей. Они отличаются по типу сырья, прочности, фактуре и другим критериям.

По фактуре

Гладкие.

Текстурные или **шероховатые**: применяются для лучшего сцепления мембраны с поверхностью. За счет того что они обладают свойством антискольжения, возможен монтаж под наклоном. Используя текстурные изделия, удобно работать с геометрически сложными поверхностями.

По типу рельефа

Плоские.

Профилированные. Популярны в строительной индустрии. На одной или двух сторонах изделий есть вставки в виде шипов высотой до 2 см. Профилированные модели регулируют теплообмен, способствуют равномерному распределению нагрузки во избежание продавливания и деформации. Такой вид покрытия используется в кро-

вельных работах. Бывают однослойные, двухслойные и трехслойные.

По типу соединения

Сварные. Для скрепления стыков используют строительный фен, сварочный прибор или экструдер. Их объединяет принцип соединения — под воздействием высоких температур. Шов получается герметичным и прочным. Процесс достаточно трудоемкий, но результат того стоит.

Склеиваемые. Для их соединения используют самоклеящуюся ленту, герметик или клей.

По типу сырья

Из полиэтилена высокой плотности. Это устойчивый к агрессивным факторам влияния материал, способный удерживать влагу и отталкивать воду. Если речь идет о полиэтилене низкого давления, он не подвержен деформациям, может восстанавливаться. Лучше подходит для высоких температур, поскольку под воздействием низких становится хрупким. Пленка используется для изоляции ровных площадей. Чаще всего это искусственные водоемы, дамбы и кровельные работы.

Из полиэтилена низкой плотности. За счет своей эластичности легко растягивается. Больше адаптирован к низким температурам. Способен выдерживать до -120°C. При сильном нагреве (100°C) плавится. Отлично подходит для монтажа в условиях постоянной мерзлоты. Поскольку пленка гибкая, с ней удобно работать в труднодоступных местах, с неровными поверхностями. Мембрана применяется при строительстве дорог, в гидротехнике.

Из поливинилхлорида. Трехслойная мембрана применяется при монтаже бассейнов, кровли. Нижний слой представляет собой термостабилизатор, за счет которого пленка выдерживает низкие температуры. Средний слой сделан из армирующей сетки. Поверхностный слой защищает от ультрафиолетового воздействия. При добавлении красителей получается

цветная текстура. ПВХ-мембраны популярны благодаря разнообразию дизайнов и цветовых решений.

Плюсы и минусы материала

Преимущества

Прочность. Показатель надежности и сфера применения зависят от сырья, из которого изготовлено изделие. Полиэтилен низкого давления и высокой плотности лучше всего выдерживает механическое воздействие и выполняет поставленные задачи.

Эластичность. Отлично растягивается без разрывов и деформации.

Защита от механических повреждений. При использовании материала можно рассчитывать на его устойчивость. Если речь идет о строительных работах на открытом грунте, ему не страшны корни растений и даже острые камни.

Устойчивость к агрессивным веществам. Геомембранам не страшны кислоты, щелочи, маслянистые жидкости и другие. Поэтому их часто выбирают для работы в условиях с токсичными отходами.

Экологичность. Инертный состав не оказывает негативного влияния на человека и природу.

Длительный срок эксплуатации. Материал не подвергается коррозии, поэтому может прослужить от 25 до 80 и больше лет.

Стойкость к температурным перепадам. Допустимый диапазон — от -40°C до $+50^{\circ}\text{C}$, зависит от производственного сырья.

Простота монтажа. Полиэтилен достаточно легкий, раскатать и отрезать его

можно без проблем. Допускается работа в помещениях, на открытом воздухе, площадях разной квадратуры.

Недостатки

- Производители рекомендуют применять пленку только на ровных поверхностях.

- Специфика использования. В зависимости от сырья отличается гибкость изделия и назначение.

Как производят геомембрану

Существует всего один способ производства — экструзия. Метод представляет собой продавливание расплава материала через экструдер. Текстура получается однородной и равномерной во всех направлениях.

При термической экструзии создается идеально ровное полотно без швов и следов соединения. Жидкость не сможет проникнуть через ее структуру. Выпускают материал в рулонах. При необходимости их можно между собой сваривать.

Для изготовления используют полимеры высокого качества. За счет волокнистой структуры удается гарантировать надежность и высокие эксплуатационные свойства. В качестве примесей выступают стабилизаторы и антиокислители. Они способствуют улучшению свойств изделия. В результате удается выпускать максимально устойчивый к внешним факторам материал.





Советы начинающим столярам и плотникам

1. Настроение имеет значение

Не переступайте порога мастерской, если вы утомлены, пребываете в плохом расположении духа или если ваши мысли заняты другими вещами. В лучшем случае ваши столярные успехи не будут впечатляющими, а в худшем — дело может закончиться травмой.

2. Глаза, уши и легкие нуждаются в защите

При работе со станками и электроинструментами всегда пользуйтесь средствами защиты глаз и органов слуха с рейтингом шумоподавления (NKK) не менее 22 дБ. Пылезащитная маска — лучше, чем ничего, однако предпочтительнее использован» респиратор с рейтингом N95. При работе с окрасочным оборудованием респиратор должен иметь рейтинг N95 или N99.

3. Воспользуйтесь помощью других

Большинство столяров охотно делятся опытом и дают советы. Несколько минут, потраченных на беседу с коллегой-столяром или просто соседом, и сложный процесс окажется простым и приятным. Вы также можете обратиться за помощью к сообществу посетителей интернет-форумов.

4. Пополняйте запасы

Всегда держите в мастерской достаточ-

ное количество предметов первой необходимости, включая малярный и двухсторонний скотч, пасту для чистки рук, пинцет с лупой, аптечку и огнетушитель.

5. Организованность не бывает чрезмерной

Купите или сделайте своими руками шкафы, полки и лотки в соответствии с вашими потребностями. Когда вокруг порядок, работа будет спориться и доставлять удовольствие, а вы станете тратить меньше времени на поиски инструментов и принадлежностей.

6. Делайте с запасом

Выпиливая детали для очередного проекта, сделайте несколько лишних и используйте их для проверки и настройки оборудования. Оставшиеся обрезки могут пригодиться для тестирования морилок и других отделочных составов, чтобы получить точное представление о том, как они будут выглядеть на готовом изделии.

7. Не экономьте каждую копейку

Бережливость — полезная привычка, но не стоит переступать грань разумного. Древесина является восполняемым природным ресурсом, и если вы случайно испортите заготовку, можно купить новую доску. Наждачная бумага приходит в негодность за 5-10 минут. Клей имеет ограниченный срок годности (обычно год или

два). Банки с лакокрасочными материалами, на поверхности которых образовалась плотная корка, следует выбросить.

8. Жизнь слишком коротка, чтобы мириться с плохим верстаком

Покупаете ли вы готовый верстак или делаете своими руками самодельный, убедитесь в том, что он достаточно жесткий, имеет ровную рабочую поверхность и, по меньшей мере, одни мощные тиски.

9. Не рассчитывайте на идеальный результат

Стремление создать проект без единого изъяна может «выбить вас из колеи», ведь так сделать почти невозможно. Поэтому не слишком переживайте по поводу ошибок, которые вы неизбежно будете допускать. Вместо этого научитесь их устранять и не допускать их появления в дальнейшем.

10. Не жалейте времени на подготовку

Иногда стоит потратить час или два на изготовление специального приспособления для выполнения операции, занимающей пять секунд. Приспособления обеспечивают безопасность, точность и повторяемость выполняемых действий.

11. Внешний вид изделия важнее, чем перерасход материала

Размечайте мелом на досках и листах положение выпиливаемых заготовок, чтобы рационально использовать материал. Однако иногда лучше делать раскрой так, чтобы исключить дефектные участки и выгодно использовать эффектный текстурный рисунок или цвет. Приобретая пиломатериалы, планируйте потерять 10-20 % в качестве отходов.



12. Клей + гладкая поверхность = прочная склейка

Забудьте бытовавшее некогда мнение, что для хорошей склейки нужна шероховатость. Гладкие поверхности склеиваются лучше, чем грубо обработанные. Потратьте время на то, чтобы сделать сопрягаемые поверхности деталей гладкими и плотно прилегающими друг к другу. Помните, что клей не обладает адгезией к поверхностям с прижогами, поэтому избегайте их.

13. Как избежать сколов – два простых средства помогут справиться с этой проблемой

Сколы могут непоправимо испортить заготовку. Чтобы предотвратить их появление, подпирайте заготовку с обратной стороны, используя соответствующие вспомогательные средства. Приобретите или сделайте сами противоскольные вкладыши для круглопильного станка, ленточной и торцовочной пилы, сверлильного станка. Прикрепите к угловому упору деревянную накладку, предотвращающую сколы на задней грани заготовки. При фрезеровании также подпирайте место выхода фрезы из заготовки, используя подходящий обрезок.

<http://kak-svoimi-rukami.com/2012/06/sovety-nachinayushhemu-stolyaru-pri-izgotovlenii-mebeli-i-dr-svoimi-rukami/>

Тумба под телевизор своими руками?

Сегодня, несмотря на век высоких технологий, телевизоры в большинстве домохозяйств остаются незаменимым предметом интерьера, перед которым свободными вечерами собирается вся семья.

Современные модели телевизоров могут быть как компактными, так и широкоэкранными, с возможностью крепления на стену с помощью кронштейнов или простые с установкой на специальную тумбу или комод. В целях оптимизации пространства, особенно в малогабаритных квартирах, плоские TV-экраны подвешиваются на стену. Однако не всегда интерьер и проектные особенности помещения позволяют установить телевизор на кронштейны. Помешать этому способу монтажа могут оконные проемы, изгибы, толщина и материал самой стены.

В этом случае современные производители корпусной мебели предлагают широкий выбор тумб для TV, которые можно с легкостью вписать в любой интерьерный стиль. Широкие и узкие, высокие и низкие, простые и многофункциональные, в составе модульной мебели и представляющие собой самостоятельный предмет интерьера — любой интернет-магазин в прямом смысле пестрит многообразием вариантов.

Но случается и так, что особенности интерьера гостиной требуют индивидуаль-



ного подхода. Изделия, представленные в мебельных салонах, могут не устроить заказчика по габаритам или иным характеристикам. Достаточно сложно подобрать идеальный готовый вариант, который будет соответствовать заданным размерам, дизайну, цвету и функционалу.

Поэтому все чаще мебель для телевизора изготавливают на заказ. Но этот вариант является достаточно затратным. Альтернативным и интересным решением будет возможность изготовить тумбу самостоятельно своими руками.

Подготовка

Для того чтобы соорудить этот предмет мебели, вовсе необязательно обладать мастерством и профессионализмом столяра.

Вполне достаточно иметь фантазию и простейшие навыки деревообработки.

Чертежи и подбор размера

Первым делом необходимо определиться с размерами будущего изделия и набросать чертежи. Предпочтительнее прорисовать несколько вариаций, предварительно ознакомившись с моделями тумб для телевизоров, которые представлены в интернет-магазинах. Подбор размера следует производить очень тщательно, особенно если тумба будет установлена в стенном проеме. Во-первых, необходимо определить основные параметры — длину изделия, ширину и глубину столешницы. Во-вторых, нужно определиться с выбором материала, из которого будет произведен задуманный предмет мебели.

Инструменты и материалы

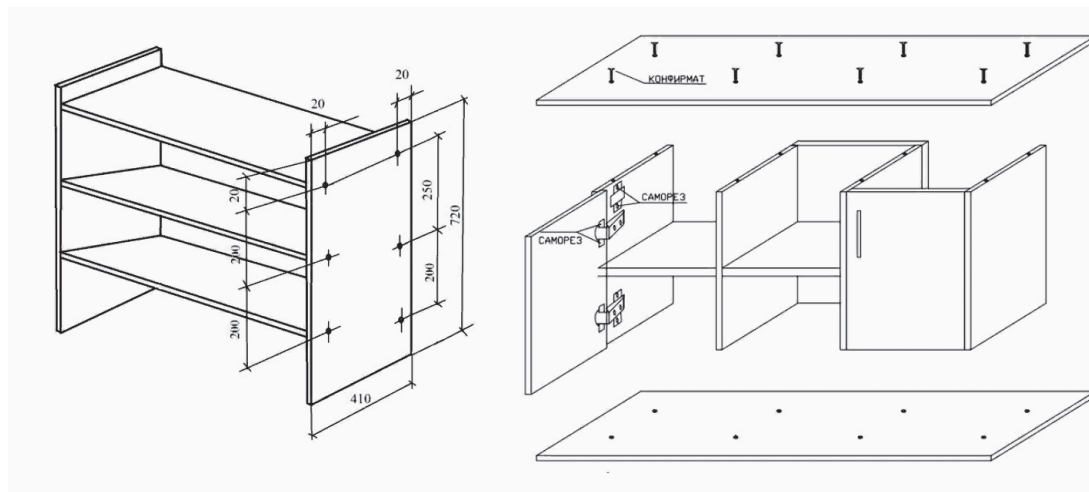
Тумбочки для TV могут быть изготовлены из различных пород дерева, из гипсокартона, ДСП, МДФ, пластика или из профтрубы. Рассмотрим подробнее преимущества и недостатки каждого.

Мебель из древесного массива отлично впишется в классические или скандинавские интерьеры, смотрится роскошно,

является экологичной, устойчива к механическим повреждениям, обладает продолжительным сроком службы, легко поддается реставрации. Среди недостатков этого материала стоит отметить дороговизну, необходимость особого ухода, высокий вес и трудоемкость в производстве. Также следует учитывать, что дерево довольно требовательно к условиям среды: не любит повышенной влажности, перепадов температуры, длительного воздействия прямых солнечных лучей, вбирает в себя окружающие запахи.

Альтернативой дереву выступает **древесно-стружечная плита**. Популярность при изготовлении корпусной мебели для дома и офиса этот материал приобрел благодаря своей низкой цене, прочности и широкому ассортименту. Ламинированные ДПС-панели, помимо перечисленных выше свойств, не боятся высокой влажности и перепада температур. Говоря о минусах ДСП/ЛДСП, стоит обозначить токсичность данного материала (при изготовлении плиты используются различные формальдегиды, смолы и клей). Кроме того, этот материал не подходит для изготовления мелких деталей, резных поверхностей.

МДФ-плиты в отличие от древесно-стружечных обладают большей экологичностью, так как в процессе изготовления



путем прессования и применения высоких температур из опила выделяется натуральное вещество, обладающее свойствами клея. Этот материал достаточно прочный и в то же время мягкий, что позволяет использовать его при изготовлении резных деталей будущей мебели. Однако у МДФ есть и недостаток — это высокая, в сравнении с ЛДСП, цена.

В современном дизайне интерьера часто встречаются вычурные перегородки и полки из **гипсокартона**. Этот материал многофункционален и прост в использовании, обладает высокими теплоизоляционными свойствами, влаго- и огнестойкостью, гибкостью и легкостью. Однако гипсокартон достаточно хрупкий материал, не подходит для высоких нагрузок, а также он не способен держать тяжести на весу.

Пластиковая мебель выступает современной альтернативой деревянным материалам и их более дешевым аналогам. Неоспоримыми преимуществами тумб из пластика выступают низкий вес и безопасность, что позволяет использовать их в детских комнатах. Также среди плюсов стоит отметить простоту ухода, практичность, дешевизну. Из недостатков можно назвать неустойчивость к механическим повреждениям и большим нагрузкам. Поэтому поставить 75-дюймовый телевизор на пластиковую тумбу вряд ли будет хорошей идеей.

Использование профильной трубы в изготовлении мебели будет необычным дизайнерским решением. Сочетание металла и дерева отлично впишется в любой современный интерьер. Несложные навыки ковки и сварки помогут в создании уникальной, надежной, крепкой тумбы или полки для TV. Изделия из четырехреберной профильной трубы обладают прочностью и долговечностью, а форма профиля способствует плотному прилеганию других деталей. Также среди преимуществ стоит отметить низкую цену, удобство в транспортировке, устойчивость к нагрузкам и деформации. Из недостатков, пожалуй,

необходимо выделить склонность к коррозии.

Из дополнительных материалов возможно применение кованого металла, стекла, фанеры.

Порядок изготовления

В процессе работы вам понадобятся:

- рулетка;
- циркулярная пила;
- лобзик;
- шлифовальная машина;
- рубанок;
- шуруповерт;
- фрезерный станок;
- набор сверел.

Самодельная тумба под телевизор должна изготавливаться по заранее проработанной схеме. Если мастер пока еще не обладает достаточным опытом в мебельном деле, в сети Интернет можно ознакомиться с многочисленными роликами о том, как сделать тумбу своими руками. Создать чертеж можно как самостоятельно, так и с помощью специальных компьютерных программ, позволяющих создать 3D-модель будущего изделия.

В первую очередь производится разметка и раскрой всех деталей. Известная всем с детства русская пословица гласит «Семь раз отмерь и один раз отрежь». Прежде чем распиливать материалы, внимательно измерьте стороны и четко прочертите линию спила.

В случае использования ЛДСП после нарезки остается виден оголенный торец заготовки. Спрятать его можно с помощью меламиновой кромки. При выборе необходимо учитывать, чтобы ее размер был шире оголенного торца на несколько миллиметров. В домашних условиях при нанесении кромки можно использовать утюг для нагрева клеевой стороны изделия по всей поверхности, после чего угол необходимо обработать наждачной бумагой.



Затем собирается каркас: устанавливаются боковые и задняя стенка, накладывается столешница и нижняя полка. Для крепления деталей корпуса можно использовать перфорированный уголок. После скрепляются ножки, и предмет устанавливается вертикально. Следом монтируются полки, ящики либо дверцы — в зависимости от задуманной модели. В последнюю очередь крепится фурнитура.

Декорирование

Для того чтобы сделать тумбу привлекательной и уникальной, все детали необходимо тщательно задекорировать, спрятать места крепления болтов. Декорирование

готового изделия производится путем гравировки или нанесения узоров, резьбы торцевой поверхности, покраски деталей, нанесения лакокрасочного покрытия. В качестве реставрации или дешевого декора можно использовать самоклеющуюся ПВХ-пленку.

Советы

- Если тумба будет использоваться для плоского широкоэкранный телевизора, для большей прочности ее следует установить не на четыре, а на шесть ножек.
- При подборе длины саморезов необходимо учесть толщину деталей, чтобы исключить сквозной проход и порчу внешнего вида изделия.

<https://stroy-podskazka.ru/>

Отреставрировать старую мебель в домашних условиях: нет ничего невозможного

Николай Тодорчук

Реставрация старой мебели — услуга недешевая. Можно ли сэкономить и сделать всё самому в домашних условиях? Или не стоит и пытаться? Забегая вперед скажу, что делать реставрацию мебели своими руками сложно, но реально. При соблюдении ряда условий.

Для начала разберемся, надо ли вам реставрировать мебель самому или лучше доверить эту работу профессионалам? Чем хороша и не очень реставрация в мастерской:

+ Качество — отличное. Согласитесь, нет смысла экспериментировать с «домашней» реставрацией предметов антикварной ценности. Только профессионалы смогут воссоздать оригинальные формы и покрытия. Дома можете и «не угадать».

+ Экономия времени и сил. Это только кажется раз-два-готово — мастерам с вашим комодом придётся повозиться несколько недель. Представьте, что вам это нужно делать вечерами после работы и в выходные: может случиться так, что работа будет в тягость.

— Сложная логистика. Шкафы и серванты, скорее всего, придётся разобрать, чтобы вынести из квартиры для доставки

в мастерскую. Как следствие — дополнительные траты на доставку до реставрационной мастерской.

— Если в доме нет лифта, придётся вызывать грузчиков и нанимать «Газель». Конечно, все эти хлопоты могут взять на себя и сотрудники мастерской, но дополнительные услуги будут включены в стоимость реставрационных работ.

Решающий фактор — место

В процессе реставрации старой деревянной мебели почти неизбежно придётся столкнуться с пылью и неприятными запахами. К примеру, снять старое лакокрасочное покрытие можно либо шлифовкой (пыль), либо химическими составами (запах). Многие защитные и укрывающие составы для дерева также обладают резким запахом. По возможности перенесите работы по реставрации мебели в нежилое помещение. Это может быть гараж, подсобка, лоджия или балкон.

Если вы живёте в частном доме, то в хорошую погоду работать можно и во дворе. Но в таком случае обратите внимание на условия использования лакокрасочных составов, указанные в инструкции: на минимальные и максимальные температуры, на

влажность воздуха и реакцию на прямые солнечные лучи.

Совет: если единственный возможный вариант — комната в квартире, укройте всю прочую мебель защитной плёнкой, вынесите на время текстиль и ковровые покрытия. Пол тоже застелите плёнкой, чтобы избежать пятен от химических составов.

Какие инструменты и материалы понадобятся

Зависит от размеров предмета мебели и вашего понимания комфорта. Если столик невелик, можно обойтись только ручным инструментом. Если вы не хотите пыли при шлифовке, можно использовать смывки. Не переносите резкие запахи — используйте для покрытия лаки и краски на водной основе. Список материалов и инструментов в каждом случае будет индивидуальным.

Тем не менее вам понадобятся наждачная бумага различной зернистости, шпатель, кисти и валики. Но, чтобы как следует зашкурить вручную даже небольшой журнальный столик или табурет, потребуется несколько часов. Профессионалы используют для этих целей эксцентриковую (орбитальную) шлифмашинку, которая есть не в каждом домашнем хозяйстве. Помимо этого вам могут потребоваться шуруповёрт, электролобзик, строительный фен. Пыль удобнее убирать сразу — строительным пылесосом.

Совет: покупать электроинструмент целесообразно лишь в том случае, если старой деревянной мебели, требующей реставрации, у вас много или вы планируете заниматься этим регулярно. В то же время все эти инструменты универсальны и часто используются в других ремонтных работах. Предстоит стройка или большой ремонт — приобретайте, в хозяйстве пригодится. Если же в ваших планах реставрация толь-

ко одного предмета мебели — попросите инструменты на время у знакомых, либо возьмите в прокат. С хорошим инструментом дело пойдёт быстрее, а результат будет выглядеть аккуратнее и более профессионально.

Где взять материалы для реставрации

Для работ по реставрации вам могут потребоваться: смывки для лакокрасочных покрытий, составы для заполнения сколов и царапин (шпатлёвка по дереву, мебельный воск, мебельный герметик), лакокрасочные материалы (краска, эмаль, пропитка, масло). Финишную отделку не сложно купить в любом магазине стройматериалов, а вот товары исключительно для реставрации мебели (мебельные воски, карандаши, герметики, мебельная кромка) советую заказать в интернет-магазинах, которые доставляют / высылают товары по всей стране.

Совет: поищите на сайтах объявления от частных лиц. Нередко люди продают излишки материала, либо цвет не подходит, и они выставляют товары на интернет-базахолках. В интернете можно также найти рецепты изготовления некоторых материалов для реставрации в домашних условиях.

Сколько времени потребуется

Реставрация мебели в домашних условиях — процесс не быстрый. На всё про всё может уйти от нескольких дней до целого месяца. И дело не только в кропотливой работе, но и в особенностях применения лакокрасочных материалов. Шпатлёвки, грунтовки, краски, лаки требуют определенного времени высыхания перед нанесением следующего слоя: от нескольких часов до целых суток.

Если свободного времени у вас немно-

го, а к процессу вы относитесь со всей серьезностью, тщательно спланируйте этапы работ. Часто задержка происходит из-за того, что нет определенного состава или инструмента — не будешь же перед каждым следующим этапом бегать по магазинам.

Совет: чтобы ускорить процесс, отдавайте предпочтение составам, которые быстро сохнут. К примеру, краски и лаки на водной основе сохнут быстрее аналогов на алкидных растворителях. Одним из самых «быстрых» покрытий является датское масло. Оно вообще не требует предварительной грунтовки и межслойного шлифования, а второй слой можно наносить уже спустя 30 минут.

Последовательность действий при реставрации

1. Разбираем мебель, снимаем фурнитуру

Реставрировать мебель своими руками будет намного проще, если разобрать её на отдельные элементы — не придётся думать, как добраться до труднодоступных мест. Зачастую достаточно только снять фурнитуру и навесные дверцы, извлечь выдвижные ящики. Надо ли разбирать ли полностью каркас — смотрите по ситуации. Склеенные элементы ящиков однозначно лучше оставить в собранном виде.

Совет: перед началом работ сфотографируйте предмет и места крепления его элементов. Разложите крепёж по небольшим пакетикам и подпишите, для каких элементов он предназначен. Так вам будет проще собрать детали после реставрации.

2. Снимаем старое лакокрасочное покрытие

Есть три способа снять старую краску, лак или эмаль: наждачной бумагой, смывкой или с помощью строительного фена. Выбирайте тот способ, который вам наиболее удобен и лучше всего подходит для вашего предмета мебели. Можно комби-

нировать способы: к примеру, счищать разогретый феном слой краски шпателем на ровных поверхностях и вышлифовывать его шкуркой на неровных, закругленных участках.

Важно: Обязательно используйте средства индивидуальной защиты — работайте в перчатках и респираторе. В случае использования строительного фена будьте особенно осторожны: не сожгите древесину под лакокрасочным покрытием.

3. Устраняем внешние повреждения

Царапины, трещины и сколы на мебели маскируются с помощью специальных средств. Объемные повреждения можно зашпаклевать шпатлёвкой по дереву, нанеся её в несколько слоев. Трещины и царапины — заполнить мебельным воском.

Для работы с воском используют воскоплавитель либо портативную газовую горелку, но можно расплавить воск и без специальных приспособлений, например, на плите или строительным феном. Небольшие царапины хорошо маскируются мебельным штрихом. Чтобы восстановленные участки не были заметны, цвет используемых материалов должен быть близким к оттенку древесины, из которой изготовлена мебель. Текстуру дерева можно искусственно воссоздать с помощью мебельного маркера.

4. Готовим к финишному покрытию

Перед нанесением лакокрасочных покрытий поверхность изделия следует тщательно выровнять, убрать излишки восков и шпатлёвок. Для этого последовательно используйте мелкозернистые наждачки (P180—P240). Образовавшийся после шлифовки налёт пыли протрите влажной ветошью и дайте поверхности высохнуть перед следующим этапом. Некоторые краски и лаки требуют нанесения слоя грунтовки перед покраской.

5. Наносим финишное покрытие

Каким будет новый облик вашего комода (табурета, журнального столика и т.д.), зависит от выбранного лакокрасочного материала. Хотите сохранить естествен-

ный вид древесины — используйте прозрачные лаки и масла для дерева. Отдайте предпочтение лакам на водной основе, так как алкидные и полиуретановые, как правило, придают древесине желтизну. Хотите слегка тонировать дерево, придать ему оттенок благородных пород древесины, выбирайте так называемые лессирующие составы: цветные лаки, морилки, масла и воски.

Если вы видите свой комод в цвете, берите эмаль или краску для мебели. В продаже вы найдёте как цветные краски, так и белые основы, допускающие колеровку в любой выбранный оттенок. Обратите внимание, что многие лаки и морилки требуют межслойной шлифовки, поскольку после нанесения первого слоя поднимают ворс древесины.

Совет: начинайте наносить финишное покрытие с внутренних элементов мебели, задних, боковых стенок и заканчивайте на лицевой стороне. Новичкам сложно избежать небольших подтеков краски и лака, а хочется, чтобы лицевая сторона выглядела идеально.

6. Устанавливаем фурнитуру

После реставрации можно вернуть на место старую фурнитуру либо заменить её на новую. Всё зависит от состояния деталей и вашего желания: либо сохранить аутентичный внешний вид мебели, либо просто её «освежить».

Как видите, все проблемы реставрации мебели решаемы, а процесс может освоить каждый. Но даже если дело все еще кажется долгим, сложным или затратным, не спешите отказываться от идеи. Можно сделать ещё проще.

Идеи для «быстрой» реставрации мебели:

Просто покрасить

Не обязательно даже снимать старое покрытие — удалите с мебели загрязнения (используйте любое средство для «кухонной» уборки), слегка пройдитесь шкуркой, нанесите слой адгезионной грунтовки и

два-три слоя краски. Возможно, выйдет не так идеально, как при полноценной реставрации — будьте готовы.

Покрасить «белым» лаком

Обычно так поступают с тёмной древесиной — после ошкуривания ее обрабатывают в технике сухой кисти — поверхность не прокрашивают целиком, а сознательно оставляют следы и проступающую основу.

Важно: может не получиться так идеально, как в случае с заводским «белёным дубом». Возможно, придётся перекладывать.

Оклеить в технике декупажа

Подберите изображения, которые будут хорошо сочетаться между собой и подойдут к вашему интерьеру. Это могут быть обои, географические карты, старые газеты, салфетки для декупажа или даже надписи, как на фото. Аккуратно наклейте на поверхность и закрепите прозрачным лаком, чтобы поверхность была устойчивой к влаге.

Нанести орнамент

В пестроте узоров и орнаментов сложно разглядеть царапины, шероховатости и неровности. Используя этот приём, вы сможете без особых усилий превратить даже самый заурядный предмет мебели в центральный арт-объект своего дома. Проще всего заказать трафарет и нанести рисунок через него — тогда и художественными навыками обладать не обязательно.

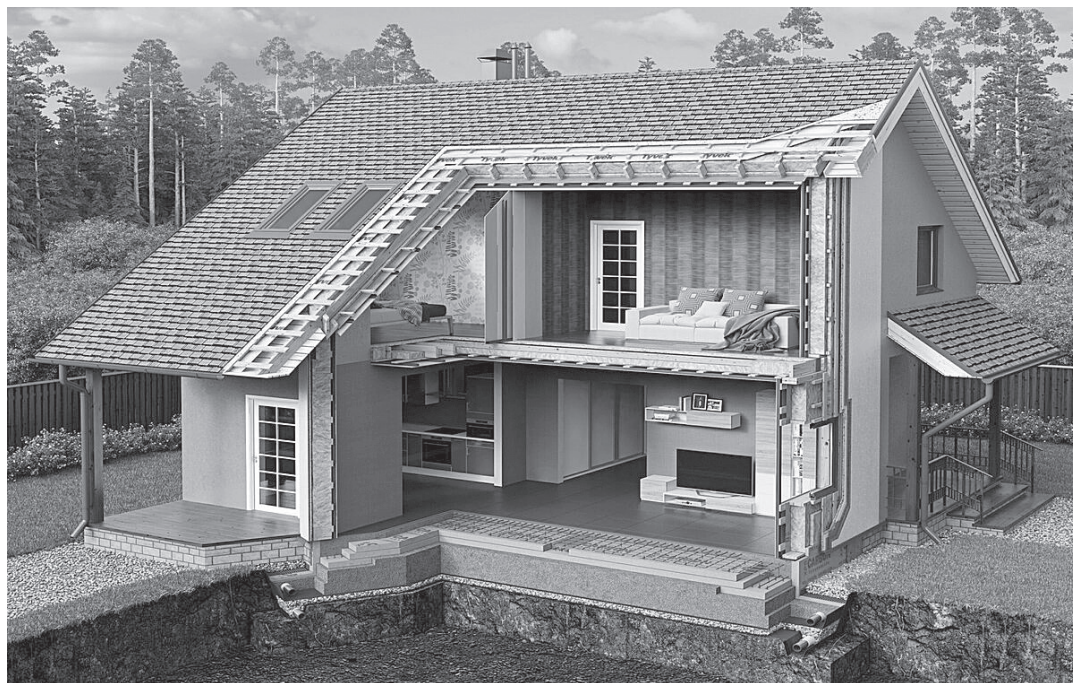
Оставить как есть

Это уж точно самый простой способ дать комоду вторую жизнь. Старые вещи бывают хороши и без реставрации. Ведь все эти сколы, царапины и потертости — и есть свидетельство их раритетной древности. Возможно, достаточно всего лишь протереть с комода пыль и подобрать ему хорошего соседа.

<https://www.houzz.ru/statyi/test-restavratsiya-mebeli-v-domashnih-usloviyah-legko-ili-slozhno-stsetivw-vs~88605896>

Термомодернизация дома

что это такое
и для чего используется



Желание жить в загородном доме, или хотя бы на выходные выезжать на дачу, поближе к природе, возникает сегодня у многих. Но эксплуатация частного малоэтажного строения имеет свои особенности. Одной из таких особенностей является его термообеспечение. И если ваши затраты на отопление дома велики или температурный режим в помещениях недостаточно комфортен, стоит задуматься о необходимости его термомодернизации.

ЧТО ТАКОЕ ТЕРМОМОДЕРНИЗАЦИЯ ДОМА

Термомодернизация дома — это комплекс целенаправленных мероприятий, ориентированный на увеличение энергоэффективности здания. Цель термомодернизации — сокращение энергопотребле-

ния. Для того, чтобы добиться ожидаемого эффекта, в первую очередь необходимо обратить внимание на зоны возможных теплопотерь. Важно обследовать и при необходимости утеплить:

1. стены строения;
2. крышу;
3. перекрытия, расположенные над подвальным помещением;
4. полы;

5. старые окна и наружные двери также рекомендуется заменить или утеплить.

Чаще всего хозяева индивидуальных домов именно так и поступают. А вот результата добиваются не всегда. Качественно решить задачу термомодернизации можно только комплексно. Простое утепление здания, как правило, не дает ожидаемого эффекта. В некоторых случаях оно может привести даже к увеличению энергопотребления. Поэтому, кроме утепления, термомодернизация предполагает модернизацию или замену:

- системы отопления;
- системы горячего водоснабжения;
- системы вентиляции;
- системы освещения.

Особое внимание необходимо обратить на индивидуальный источник теплообеспечения. Он обязательно должен соответствовать современным требованиям. Лучше всего, если он даст вам возможность использовать энерговозобновляемые ресурсы. Это может быть солнечный коллектор, тепловой насос или иное устройство. Немаловажную роль играют и приборы теплоконтроля. Именно они помогут вам в вопросах экономии и помогут не только сохранить семейный бюджет, но и сберечь природные ресурсы.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ТЕРМОМОДЕРНИЗАЦИИ ДОМА

Термомодернизация дома — это процесс, реализация которого несет в себе много положительных моментов. Положительные моменты термомодернизации дома:

- В первую очередь, это улучшит условия проживания в доме. Вы сможете добиться оптимального температурного режима в помещениях в соответствии со своими представлениями о комфорте;

- Существенно снизятся ваши финансовые затраты. В том случае отопление дома и подогрев горячей воды станут более дешевым. Особенно заметна будет экономия при наличии терморегуляторов систем;

- Утепление фасада, скорее всего, положительно скажется на внешнем виде вашего дома. Он будет выглядеть обновленным и станет более привлекательным;

- И, наконец, термомодернизация вашего частного строения может рассматриваться как фактор позитивного влияния на экологию в глобальном масштабе. Ведь любое энергосберегающее решение способствует уменьшению выбросов в атмосферу углекислого газа и загрязнения воздуха.

К недостаткам термомодернизации дома можно отнести высокую стоимость мероприятий и сложности при поиске оптимальных решений для их проведения. Поэтому прежде, чем приступить к работам, необходимо досконально изучить этот вопрос. А для того, чтобы исключить риски нецелесообразного расходования своих денежных средств, лучше всего обратиться за помощью к профессионалам.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ

Начальным этапом термомодернизации дома можно считать принятие решение о ее необходимости. Вы понимаете, что условия проживания в доме не соответствуют вашим представлениям о комфорте, а платежи за полученное тепло слишком велики. При этом, чаще всего, вы так же осознаете, что решить эту проблему самостоятельно вам будет не под силу. Все остальные этапы должны осуществляться специалистами, которые обязательно будут учитывать ваше мнение.

Энергоаудит частного дома

На этом этапе необходимо обнаружить источники теплопотерь и разработать

рекомендации по их устранению. Объектами внимания специалистов должны стать не только полы, стены, окна и двери. В поле их зрения должны попасть подвалы и чердаки. В результате обследования они должны определить и сопоставить нормативные и фактические теплозащитные характеристики. Тепловизионное обследование поможет выявить скрытые дефекты строительства и эксплуатации здания. Аудиторы должны обязательно изучить проект дома и схемы систем энергоснабжения, технические характеристики имеющихся приборов теплоснабжения и теплоучета, проанализировать статистику энергопотребления за прошедший год. Все работы проводятся с помощью специального оборудования. В результате выполненных работ выдается аудиторское заключение.



Анализ результатов энергоаудита

После проведения энергоаудита заказчик получает полную информацию о выявленных проблемах и рекомендации по их устранению.

Смета и проект

Выявленные проблемы требуют устранения, а это значит, что необходимо рассчитать будущие финансовые затраты на проведение работ. На основании проведенного аудита разрабатывается проект, а на основании проекта — смета.

Проведение работ по термомодернизации

На этом этапе осуществляется непосредственное проведение работ. Они реализуются в соответствии с выявленными в процессе аудита недостатками. На этом

этапе немаловажно определится со следующими вопросами:

- какие материалы будут использоваться в процессе термомодернизации;
- кто будет осуществлять работы.

Успешное завершение работ не означает, что вопрос термомодернизации решен окончательно. В процессе эксплуатации любых инженерных конструкций и систем могут возникнуть сбои и неполадки. Поэтому только регулярные осмотры и своевременное устранение возникающих проблем может гарантировать вам многолетнее и бесперебойное их функционирование.

Соглашаясь с тем, что все это просто и недешево, все же стоит отметить, что термомодернизация жилого дома — это не только путь к комфорту и повышению качества жизни вашей семьи, но и единственный способ сокращения затрат на отопление и горячее водоснабжение. Именно он позволит в будущем уменьшить объемы потребляемой тепловой энергии, а значит, сократит ваши расходы.

<https://diy.obl.ru/articles/termomodernizaciya-doma-chto-eto-takoe-i-dlya-chego-ispolzyetsya-21231/>

Как контролировать выброс адреналина



Выброс адреналина происходит во время стресса или беспокойства, когда ваши надпочечники выделяют повышенное его количество в организм. У вас может проявиться широкий спектр симптомов, похожих на панические атаки, в том числе учащенный пульс, усиленное сердцебиение, одышка и головокружение. Несмотря на возможные очень неприятные и пугающие симптомы выброс адреналина совершенно не опасен. При использовании методики релаксации и смене образа жизни вы сможете уменьшить частоту и интенсивность выброса адреналина.

ПРАКТИКА МЕТОДИК РЕЛАКСАЦИИ

Дышите глубоко.

Дыхательные упражнения, называемые пранаяма, могут снять напряжение и помогут вам расслабиться. Делайте несколько упражнений на глубокое дыхание, которые помогут вам расслабиться, отвлечься и снять другие симптомы выброса адреналина.

- Глубокое дыхание способствует более интенсивному распространению кислорода по организму, уменьшает частоту ударов сердца и нормализует пульс. Также

это поможет снять напряжение в мышцах, которое часто возникает во время выброса адреналина.

- Сделайте глубокий вдох и выдохните через нос. Например, вдохните на счет один, задержите дыхание на счет два и выдохните на счет четыре. Вы можете менять интервал счета в зависимости от возможностей вашего организма.

- Для получения максимальной пользы от дыхательных упражнений следует сесть прямо, расправить плечи и не сутулиться. Дышите медленно и равномерно, сосредоточив внимание на желудке и втянув живот для увеличения объема легких и грудной клетки.

Сосчитайте до десяти или до двадцати.

Во время стресса, чувства тревоги или признаков выброса адреналина следует попытаться абстрагироваться от ситуации и сосчитать до десяти. Счет поможет вам отвлечься от стрессовой ситуации.

- Выброс адреналина в организме прекратится, как только вы начнете размышлять на отвлеченные темы и перестанете думать о стрессовой ситуации.

- Сосчитайте до двадцати и повторите процедуру при необходимости.

Практикуйте методику прогрессивной релаксации мышц.

Чтобы успокоиться во время выброса адреналина при стрессе или взволнованности вам следует полностью расслабить тело. Лягте или сядьте на пол и начните напрягать и расслаблять каждую мышцу вашего тела. Начинать следует с мышц стоп:

- Напрягайте каждую мышцу и удерживайте в таком состоянии на протяжении пяти секунд. Затем медленно расслабьтесь. Через 10 секунд повторите это упражнение

в течение еще пяти секунд, и снова расслабьте мышцы стопы.

- Повторяйте упражнения для мышц всего тела, заканчивая этот комплекс мышцами головы.

- Перейдите к мышцам ног. Прodelайте тот же комплекс упражнений для каждой группы мышц, медленно поднимаясь по всему телу к мышцам головы.

Развивайте позитивное мышление.

Негатив может усугубить стресс, напряжение и беспокойство, что сделает выброс адреналина еще сильнее. Позитивное мышление в любой ситуации поможет преодолеть приступы паники и контролировать выброс адреналина.

- Техника позитивного мышления поможет вам развить благоприятный сценарий выхода из сложившихся ситуаций.

- Например, возможно вы столкнулись с недовольным клиентом на работе. Представьте себе наилучшее решение проблемы — сделать клиента счастливым. Это поможет справиться с ситуацией и избежать стресса максимально комфортным способом.

- Еще один способ справиться со стрессовой ситуацией — это визуализация умиротворенного пейзажа, например, поля цветов и вас посреди этого великолепия.

Относитесь с юмором к любой ситуации.

В большинстве сложных ситуаций имеются свои положительные и даже юмористические моменты. Может вы заметите их не сразу, однако способность распознать и посмеяться над ними поможет расслабиться и избежать выброса адреналина.

- Некоторые исследования показали, что позитивное мышление может внести существенный вклад в счастливую жизнь человека.

- Например, если вы упали и ударили локоть, то не стоит заикливаться на ране или испачканной рубашке. Вместо этого посмейтесь над собственной неуклюжестью или каким-нибудь смешным моментом в данной ситуации.

ИЗМЕНИТЕ ПРИВЫЧКИ ВАШЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Контролируйте те жизненные факторы, вызывающие у вас стресс.

Научившись управлять ситуациями, которые вызывают у вас стресс или доставляют беспокойство, вы сможете избегать или свести к минимуму выброс адреналина.

- Составьте список возбудителей выброса адреналина. Прочитайте список и выберите в нем то, что вы можете активно контролировать.

- К примеру, причиной является собрание сотрудников. Примите меры для уменьшения ответной реакции на ситуации, например, будьте полностью готовы к ним или просто пересядьте поближе к позитивным людям.

- Если общение с другом-скандалистом вызывает у вас стресс, то в таком случае нужно постараться ограничить общение с этим человеком.

Занимайтесь спортом несколько раз в неделю.

Доказано, что аэробика и кардиотренировки способны позитивным образом влиять на настроение человека.

- Даже десять минут тренировки могут вам отвлекаться и расслабиться. Например, десятиминутная прогулка способствует расслаблению и дает возможность позитивно взглянуть на жизнь.

- Спорт стимулирует выработку эндорфинов и серотонина, которые помогут улучшить ваше настроение, сон, и облегчат или сведут к минимуму выброс адреналина.

- Подойдут любые упражнения. Отличным вариантом будет ходьба, пеший туризм, плавание, каноэ или бег.

Займитесь йогой для начинающих.

Выполнение некоторых поз йоги поможет растянуть мышцы и расслабить тело. Даже просто приняв позу собаки и сделав десять вдохов вы сможете отвлекаться и расслабиться, что в результате уменьшит выброс адреналина.

- Применяйте щадящие ваше тело позы йоги. С их помощью вы растяните и расслабите свои мышцы. Восстанавливающая йога и инь йога станут отличным выбором и помогут справиться с выбросом адреналина.

- При невозможности уделять время для полноценных занятий йогой можно просто принять позу собаки и сделать 10 глубоких вдохов и выдохов. Поза собаки является основополагающей в йоге и помогает не только расслабиться, но и снять напряжение в мышцах.

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий йогой и убедитесь в отсутствии противопоказаний по здоровью.

Придерживайтесь здорового и сбалансированного питания.

Плохое питание истощает ваш организм и может вызвать стресс или беспокойство, которое, в свою очередь, приведет к выбросу адреналина. Здоровое питание не только укрепит ваш иммунитет, но и поможет избавиться от стресса и смягчит выброс адреналина.

- В спарже содержится много пита-

тельных веществ, которые повышают настроение и помогают свести стресс к минимуму.

- Продукты с содержанием витамина В также помогут уменьшить стресс. Авокадо и бобы станут для вас отличным выбором и насытят организм витамином В.

- стакан теплого молока спасет от бессонницы и тревоги, которые могут вызвать выброс адреналина.

Воздержитесь от кофеина, алкоголя и наркотиков.

Желательно избегать абсолютно всех оказывающих наркотическое действие средств, исключить кофеин и алкоголь. Все это может вызывать у вас приступ беспокойства, что приведет к выбросу адреналина.

- Большинству людей воспрещается принимать свыше 400 мг кофеина в сутки. Это эквивалент 4 чашек кофе, десяти банок газированных напитков или двух энергетических напитков. При постоянных выбросах адреналина постарайтесь сократить потребление кофеина.

- Женщины не должны употреблять более 20–30 мл, а мужчины 30–40 мл алкоголя в сутки. К примеру, в бутылке вина содержится от 80 до 100 мл чистого алкоголя.

Внесите в ваш график регулярный отдых для подзарядки и восстановления организма.

Поделите все ситуации и требующие решения задачи на временные отрезки. Отдых поможет вашему телу и разуму расслабиться и восстановиться. Это также поможет контролировать выброс адреналина или вовсе избежать его.

- Почитайте книгу, посмотрите фильм, примите ванну с пеной, погуляйте с собакой или пообщайтесь с вашей второй по-

ловинкой. Все это поможет очистить разум после напряженного дня.

- Делайте любимые упражнения во время отдыха. Короткая прогулка станет отличным способом сделать небольшой перерыв. Прогулка отвлечет вас от поставленных задач, усилит циркуляцию крови и улучшит способность кислорода поступать в мозг, а также поможет вам расслабиться.

- Очень важно отложить «задачи» и «вопросы» на некоторое время. Каждый день выделяйте определенное количество времени, освобождая при этом свой разум от всех ваших возможных проблем, или же просто находитесь в бездействии. Такие небольшие перерывы очень важны для подзарядки между решениями глобальных задач.

- Наряду с кратковременными перерывами очень важен и полноценный отдых, который позволит вам хотя бы раз в году полностью расслабиться и выкинуть из головы все лишнее.

Регулярно ходите на массаж.

Напряжение, стресс и паника вызывают физические изменения в вашем теле. Наслаждение от массажа позволит вам расслабиться и поможет контролировать выброс адреналина. Профессиональный массажист поможет снять напряжение в мышцах.

- Некоторые исследования доказывают возможность снятия напряжения в мышцах при помощи массажа.

- Существует множество видов массажа. Выберите тот, который будет доставлять вам удовольствие. Любой вид массажа стимулирует выработку окситоцина, который расслабляет тело и снимет напряжение.

- Вы можете найти квалифицированных массажистов через интернет или по рекомендации врача.

- При невозможности посещения профессионального массажиста вы можете

попробовать применить технику самомассажа. Растирая плечи, шею, лицо и мочки ушей вы сможете значительно снизить стресс.

Хороший сон должен стать вашим приоритетом.

Каждому человеку необходим сон для поддержания физического, психического здоровья и возможности расслабиться. Сну необходимо уделять 7-9 часов в сутки, что поможет организму расслабиться и контролировать процесс выброса адреналина.

- Стресс, беспокойство и паника могут оказаться результатом недосыпания.
- Короткий 20-30 минутный сон в течение дня поможет вам почувствовать себя лучше.

Вступите в группу поддержки.

Присоединитесь к группе поддержки людей, страдающих от эмоциональных расстройств или приступов паники. Это поможет вам получить помощь от понимающих ваши чувства людей. Там вам могут дать несколько полезных советов по борьбе с выбросом адреналина.

- Если же в вашем районе нет такой группы поддержки, то следует довериться

близкому другу или члену семьи и рассказать ему о своих переживаниях. Вы можете почувствовать себя намного лучше, если просто поговорите с кем-либо об этом. Рассматривающий со стороны стрессовую ситуацию человек может найти ее логическое решение, в отличие от того, кто сам ее переживает.

Обратитесь к врачу.

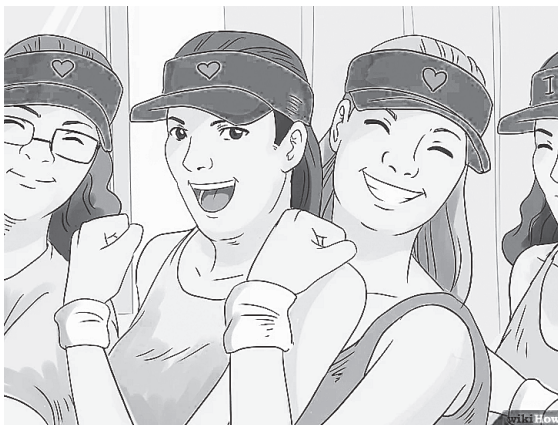
Обратитесь к врачу, если физические симптомы чересчур сильны или выброс адреналина очень сказывается на вашей жизни. Доктор подберет вам курс лечения, который включает в себя психотерапию, медикаментозное лечение или другие методы, касающиеся образа жизни.

- Обратитесь к участковому врачу или рассмотрите посещение психиатра.
- При отсутствии лечения выброс адреналина или приступы паники могут серьёзно сказаться на качестве вашей жизни.

Советы

Не бойтесь обращаться за помощью. Во время периода продолжительной стрессовой жизненной ситуации вам следует поделиться с кем-то этой проблемой.

https://ru.wikihow.com/контролировать-выброс-адреналина?sa=X&ved=2ahUKEwjwPC1-Z_nAhUnxKYKHyeMCD8QFjAGegQIARAB



Снижаем давление без приема лекарств

Высокое давление – одна из серьезных проблем со здоровьем, с которой приходится сталкиваться человеку. Еще пару десятилетий назад она касалась лишь людей зрелого возраста, примерно от 50 и более лет.

В настоящее время с ней пытается бороться уже совсем молодое поколение, 30-40 летние люди ищут способы, как справиться высоким давлением в домашних условиях.

Причин для высокого давления много, но самая первая, с которой фактически невозможно справиться, а остается только научиться своевременно ликвидировать – это наследственная генетика. Гипертония в таком случае развивается на фоне определенных генов, передающихся из поколения в поколение, оказывающих влияние на рост давления. К таким заболеваниям относятся:

- сердечно-сосудистые;
- эндокринные.

Очень трудно бороться с высоким давлением, которое сопровождается серьезными заболеваниями, например:

- нарушение в работе почек/почечная недостаточность;
- диабет/ожирение;
- травмы позвоночника/черепно-мозговые травмы;
- сосудистые заболевания (деформация сосудов по разным причинам, плохой кровоток, бляшки, тромбы);
- проблемы в работе щитовидной железы, надпочечников.

Все остальные причины зависят от самого человека и его образа жизни. В основном все то, что ведет к нарушению работы кроветворной и сосудистой системы. В силу разных факторов сосуды изнашиваются, становятся дряблыми, внутри

них образуются наросты, бляшки, тромбы, происходит сужение стенок. Кровоток ослабляет свой ход, кровь делается более густой, давит на стенки сосудов, провоцируя скачок артериального давления. Все нижеследующие причины разрушают сосуды, гарантируют нестабильность, сгущение кровотока и однозначно ведут к гипертонии:

- вредные привычки: курение и прием алкоголя;
- неправильное питание, лишний вес;
- стрессовые ситуации/страх;
- употребление соли в больших количествах;
- злоупотребление кофе, крепким чаем;
- плохая экология;
- частые перемены в атмосферном давлении;
- перепады температуры за окном/затяжная жара;
- сидячий образ жизни, отсутствие физических нагрузок;
- постоянная борьба с лишним весом, похудение.

Высокое артериальное давление обязательно следует снижать. И без того истощенные сосуды головного мозга могут не выдержать и лопнуть. На медицинском

зыке это состояние называют острым нарушением мозгового кровообращения, в народе оно известно под названием инсульт.

Существует девять способов борьбы с высоким давлением. Каждый из них может быть как полезным, так и опасным. Обязательно надо проконсультироваться с врачом.

Первый способ — массаж

Массаж — это действенный, но не безопасный метод снятия повышенного давления, он может оказать обратную реакцию, поэтому делать его следует с большой осторожностью. Легкими, растирающими движениями, без давления и физической силы в пальцах.

Алгоритм действий

Двумя пальцами медленно массировать височную зону по часовой стрелке. Плавнo перейти на зону лба и от нее, затем растереть уши двумя пальцами. Сделать очень легкий массаж головы, в направлении ото лба к затылку, задействовав по 4 пальца обеих рук. Перейти к шее: разглаживающими движениями (так же четырьмя пальцами обеих рук) провести не менее 10 раз, от позвоночника к бокам. Затем перейти к груди, разглаживать от центра в стороны.

Второй способ — дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика полезна для работы сердечно-сосудистой системы в целом и легко справляется с повышенным давлением. Прежде чем перейти к выполнению упражнений, надо принять сидячее положение: руки на коленях, ноги слегка расставлены в стороны, стопы ровные. Облокачиваться на что-то категорически запрещается, при этом позвоночник, включая отдел шеи, должен быть совершенно прямым.

Алгоритм действий

- Для начала следует медленно и глубоко вдохнуть и выдохнуть четыре раза через рот.

- Затем, сделать вдох через нос, при этом голова опускается к груди, при выдохе, голова поднимается.

- Сделать четыре глубоких вдоха (ребра при этом раздвигаются в стороны) через нос, а выдохнуть уже через ротовую полость.

- Закончить гимнастику надо так: резко вдохнуть также четыре раза через нос, выдох выполнить медленно, зафиксированными в трубочку губами. Вернуться к обычному дыханию.

Третий способ — при помощи пластиковой бутылки

Этот способ также связан с дыханием, но уже с помощью подручного инструмента. Для выполнения хорошо подходит бутылка емкостью 0,5 литров, у которой надо обрезать дно и снять пробку. Далее следует приставить ее открытым дном к носогубной части и подышать. Первый вариант: вдох осуществляется носом, выдох ртом, ритм медленный. Второй вариант: вдох и выдох делается ртом, ритм остается медленным. И в том, и в другом случае упражнение делается 15-17 раз.

Четвертый способ — с помощью душа

При высоком давлении можно будет принять теплый душ. Струя должна быть мощной. Сначала ее рекомендуют направить на голову, чтобы слегка помассировать ее водой. Затем ополоснуть тем же напором шею и грудную клетку. Особое внимание уделить ногам. Ни в коем случае не использовать при высоком давлении контрастный, сильно холодный или горячий душ — это может только усугубить ситуацию и довести до потери сознания, инсульта, инфаркта. Такие процедуры используют в качестве укрепления сосудов задолго до того времени, когда человек начинает мучиться с высоким давлением.

Пятый способ — ванночки для ног

Прохладные ванночки для ног с вибромассажем или без него, помогут справиться

ся с проблемой. Добавить в ванночку желательного: ромашку, валериану, пустырник, морскую соль. Можно поочередно опустить ноги в прохладную и теплую воду, но не в горячую и ледяную.

Шестой способ — горячая вода

Этот способ остается под большим вопросом, потому что горячая вода, опять же, является стрессом для организма. А вот принять теплую ванну будет очень полезно, особенно если добавить в нее:

- эфирные пихтовые масла;
- успокаивающие травы;
- морскую соль или соль с ароматом пихты, сибирской сосны.

Прием ванны должен оказывать успокоительное, а не возбуждающее действие.

Седьмой способ — воздействие укуса

Этот метод один из самых старых, его использовали еще наши пращуры. Существуют несколько вариантов снижения давления с помощью этого средства.

Примочки

Смазать чистым 9% уксусом височную область, внутренние сгибы локтевого сустава, под коленями, шейный отдел позвоночника.

Уксусные ванночки для ног

Развести яблочный уксус с теплой водой (2 литра воды на 50 грамм уксуса), держать ноги в течение 10 минут.

Прием внутрь

Яблочный уксус разбавить водой (1 столовая ложка / 1 стакан воды), добавить две чайные ложки меда хорошо размешать. Сделать лишь 2-3 небольших глотка, остальное вылить, обязательно сполоснуть рот чистой водой.

Внимание!

При приеме уксуса внутрь обязательно требуется консультация врача, также он опасен для людей с заболеваниями ЖКТ.

Обертывание

Яблочный уксус вылить в таз с одним литром воды, затем смочить чистую тряпку и обернуть ей на пару минут ей стопы.

Восьмой способ — мед с лимоном

При резком скачке давления можно рассасывать мед с лимоном в течение того времени, пока осуществляется вызов скорой помощи. Хорошим средством будет стакан теплой воды или ромашкового чая, в которую выжали половину лимона и добавили мед.

Девятый способ — лед

Этот способ надо использовать с большой осторожностью, ведь он возбуждает организм и может привести к обратному эффекту.

Первый вариант

Лед обернуть в тряпку и приложить на височную и затылочную часть головы. Держать до тех пор, пока лед не растает.

Второй вариант

Также можно на несколько секунд опустить ноги в ванночку с кусками льда, затем быстро вынимать их. Злоупотреблять таким способом нельзя.

После завершения любой из манипуляций, следует принять горизонтальное положение и оставаться в нем минут 15. Дыхание при этом сохранять максимально спокойное и ровное.

Что еще снижает давление

Чтобы помочь человеку быстро снизить давление, рекомендую принять ряд определенных мер.

- Вызывать скорую помощь, дать 40 мг. «Но-шпы», которую следует запить целым стаканом воды.
- Помочь больному принять горизонтальное положение.
- Положить на лоб и шейный отдел компрессы, при этом, не забывая менять их.
- Организовать теплое питье с медом: ромашковый и валериановый чай; воду с медом.
- До приезда скорой выпить надо не менее 2-3 чашек чая или воды. Можно дать человеку половинку таблетки «Каптоприла», но не более.

Продукты

Правильное питание в принципе стабилизирует давление, но если надо снизить его быстро и эффективно, то отличным средством будут ягодные и овощные свежевыжатые соки: свекольный; луковый или чесночный (с осторожностью людям, с заболеваниями ЖКТ); капустный; смородиновый; брусничный; клюквенный; земляничный.

Ягоды хорошо употреблять целиком. Горстка ягод, в состав которых входят: витамин «С», антиоксиданты, флавоноиды, различные эфирные соединения — это лучшее, что придумала для снижения давления сама природа.

АД снижают следующие продукты:

- шпинат;
- фасоль;
- свекла;
- орехи;
- гранат;
- молоко (обезжиренное);
- картофель в кожуре, запеченный;
- приправа куркума;
- морская капуста;
- чай: каркаде и зеленый, крупнолистовой;
- сельдерей;
- бананы;
- чеснок;
- рыба (морская);
- арбуз;

Любые продукты содержащие калий, магний и витамин «С» способны снижать артериальное давление и поддерживать его в норме на протяжении всей жизни.

Использование лекарственных трав

Травы использовались издревле, они помогали нашим предкам от разных недугов. Помогают они и нам. Конечно, фитотерапия хороша на ранней стадии, но применяется и в экстренных случаях, в качестве доврачебной помощи. В борьбе с высоким давлением лучшим средством, как уже говорилось выше, будет ромашка, а также:

- пустырник;
- мелисса;

- пион;
- мята;
- петрушка;
- мордовник;
- календула.
- валериана;
- боярышник;
- череда;
- золотой ус;

Травы можно заваривать в качестве чая, но лучше подойти к вопросу более ответственно: запарить их на водяной бане и принимать согласно описанию или схеме. Для водяной бани надо взять 3-4 столовых ложки сухого сырья, высыпать его в стеклянную банку и залить 300 мл теплой воды. Банку поставить в эмалированную кастрюлю, заполненную водой такой же температуры. Затем, на среднем огне, довести до кипения, после закипания убрать огонь и потомить в течение 20 минут. Накрыть крышкой, поставить охлаждаться в темное место. Употреблять по одной трети стакана, 3-4 раза в день на голодный желудок. Запаривать следует не реже чем раз сутки, остатки лучше использовать для приема ванны. Курс лечения продолжать от двух недель до двух месяцев, затем надо сделать перерыв.

Не менее полезны для здоровья гипертоников и травяные настойки на спирту. Обычно на литр спирта берется 3-5 ложек одной травы и столько же другой. Настаивается лечебная жидкость в течение месяца, затем ее принимают по несколько капель натошак два раза в сутки. Такими настоями можно делать и примочки для височной области и шейного отдела. Сомещают следующие травы:

- боярышник и мелису;
- ромашку и календулу;
- мордовник и петрушку;
- золотой ус и мелису.

Травы успокаивают нервную систему, укрепляют сосуды, нормализуют кровоток, а соответственно, и давление человека. Их можно применять не только пероральным способом, но и в качестве ванн.

Расчет берется такой:

1 пачка/250 гр. травы или сбора на ванну. Прием должен быть не более 15 минут,

иначе возможна нагрузка на сердечную мышцу.

Внимание!

Прежде чем начать лечение с помощью фитотерапии, надо обязательно проконсультироваться с врачом. Следует знать, что она может причинить вред почкам и системе ЖКТ. К тому же любая трава должна быть не только собрана в определенное время года или суток, но и высушена особым способом.

Профилактические меры

Профилактикой, которая уберет организм от высокого давления, будет максимальное ограждение человека от причин, повышающих его. Конечно, очень важно и состояние самой крови: она не должна быть густой, не должна терять полезные вещества, витамины и минералы. Всем элементам в ее составе следует быть в нужном количестве, а обогащение кислородом должно осуществляться без перерыва.

Исключить стрессовые ситуации

Чтобы держать кроветворную систему в порядке врачи рекомендуют укреплять свои нервы и избегать стрессовых ситуаций. Успокоительные чаи или пилюли будут залогом здоровья. Чем больше человек подвержен стрессовым ситуациям, тем чаще у него поднимается давление: кровь ускоряет кровоток, сердце начинает активно работать, сосуды находятся в напряжении.

Пересмотреть питание

Вредные продукты приводят, опять же, к проблемам с сосудами. Они становятся слабыми, закупориваются изнутри, кровь густеет, кровоток меняет свой ритм, давление подскакивает вверх. Это происходит не сразу. Вредная пища годами влияет на организм, приводя сосудистую систему в негодность. Особенно вредны жирные продукты. Но, некоторые способы приготовления, могут причинить не меньше проблем. Для сохранения здоровых сосу-

дов запрещается потребление: жареного, копченого, консервированного.

Находятся под запретом и продукты быстрого питания, всевозможные жирные соусы. Ранее упоминалось, что заболевание почек может привести к повышенному давлению. Именно поэтому соленая пища уходит в разряд вредного питания. Соль «порождает» отеки, которые, в свою очередь, оказывают давление на сердечно-сосудистую систему.

В рацион должно входить как можно больше клетчатки, а это фрукты овощи и крупы, полезной жидкости в виде овощных супов, компотов и морсов. Из способов приготовления лучше всего выбирать тушение, «варку» и «готовку» на пару. А чистая, прохладная вода будет ежедневно очищать сосуды от любого пагубного воздействия извне.

Занятия спортом

Подвижность разгоняет даже самую густую кровь. Особенно полезно в это время употребление воды, которая будет ее еще и разжижать. Если спортзал не подходит, по тем или иным причинам, можно просто делать физическую зарядку по утрам или вечерам, бегать на свежем воздухе или на тренажерной дорожке в домашних условиях. Для самых ленивых хорошо подойдут пешие прогулки по парку. Во всем должен прослеживаться умеренный подход, иначе нагрузка и напряжение только навредят сосудам.

Прочие вредные факторы

К прочим факторам можно отнести плохую экологию, соответственно, профилактикой будет либо смена климата, либо, частые выезды на природу. Постоянное нахождение на солнце, которое пагубно влияет на кроветворную систему, сбой в атмосферном давлении и резкие перемены температуры, причиняют не меньше вреда. В этом случае, профилактикой будет только укрепление собственного здоровья.

<https://sosud-ok.ru/sosudi/lechenie/snizit-davlenie-bez-tabletok.html>

Выбираем культиватор для дачи



Чтобы возделывание земельного участка из тяжелого труда превратилось в увлекательное хобби, обзаведитесь культиватором. Причем сегодня можно приобрести так называемый мотокультиватор, который не только подготовит почву для посева, но и поможет собрать урожай. Это универсальная садовая техника, эффективно заменяющая ручной труд. Рассмотрим различные виды культиваторов и сравним их основные характеристики.

Первое, что интересует садовода, — какие бывают культиваторы. В зависимости от способа обработки почвы, их можно разделить на два класса: ручные и автоматические (которые также называют мотокультиваторами). Мотокультиваторы могут быть с электроприводом (электрические) и бензиновые. Каждое такое приспособление предназначено для определенного вида работ и имеет ряд преимуществ. В одном случае не обойтись без мощного мотокультиватора, в другом — выполнить работу сможет только небольшой ручной вариант.

Ручной культиватор — самый простой вид дачного инструмента. С его помощью можно разрыхлить землю в труднодоступных местах (на узких грядках, клумбах, в теплицах, возле ограды), не повредив соседние растения. Основными достоинствами таких приспособлений является:

- высокая мобильность устройств;
- низкая цена;
- простота в использовании;
- компактность;
- отсутствие необходимости в дополнительном обслуживании.

Однако такое приспособление, хотя и упрощает ручной труд, требует достаточных усилий для возделывания почвы. Поэтому к недостаткам ручного культиватора можно отнести:

- низкую производительность;
- непригодность для обработки целинных земель;
- использование на небольших участках.

Прогресс не стоит на месте. И сегодня без труда можно приобрести легкую и мобильную модель **электрического культиватора**. Явными преимуществами такого выбора станут:

- легкость конструкции;
- компактность;
- более высокая мощность и производительность (по сравнению с ручным инструментом);
- работа от сети — отсутствие загрязнения окружающей среды;
- простота в эксплуатации и обслуживании.

Как и все приспособления, данная модель обладает рядом свойств, которые можно отнести к недостаткам. Минусами электрокультиваторов являются:

- небольшая глубина обработки почвы;
- площадь обрабатываемой поверхности зависит от длины электрического шнура, который может мешать во время передвижения культиватора или попасть под работающие лопасти;
- отсутствие навесного оборудования.

Самым универсальным, но и самым дорогостоящим приспособлением для обработки почвы является **бензиновый садовый культиватор**. Он обладает рядом неоспоримых преимуществ, таких как:

- многофункциональность (благодаря дополнительному навесному оборудованию);
- большая площадь обрабатываемой поверхности;
- неограниченный радиус перемещения;
- высокая мощность;
- возможность глубокой обработки почвы.

К сожалению, бензиновый культиватор не лишен и определенных недостатков. К ним можно отнести:

- необходимость технического обслуживания;
- значительный вес агрегата;
- потребность в заправке топливом.

Сложно однозначно ответить на вопрос: какой культиватор лучше. Все будет зависеть от задач, которые вы планируете решать с его помощью. Покупка ручного культиватора оправдана, если необходимо обрабатывать небольшие участки земли с легким грунтом. В остальных случаях следует задуматься о приобретении мотокультиватора, который станет достойным помощником на загородном участке или при обработке ландшафтов в городе.

На рынке культиваторы представлены в трех весовых категориях:

- легкие культиваторы;
- средние культиваторы;
- тяжелые культиваторы.

Большинство агрегатов из **легковесной категории** — электрические. Масса такого приспособления не превышает 20 кг, мощность — до 3 л/с. Облегченные модели из-за своего веса не способны глубоко культивировать почву и рассчитаны на обработку небольших земельных участков (до 5–6 соток) с хорошо возделанным рыхлым грунтом.

Культиваторы **средней мощности** пред-

ставлены в большинстве случаев бензиновыми моделями. Их вес не превышает 45 кг, а мощность может достигать 6 л/с, глубина рыхления почвы — до 28 см. Такие агрегаты с легкостью справятся как с тяжелым грунтом, так и с довольно большой площадью (до 15–20 соток).

Категория «тяжеловесов» представлена исключительно бензиновыми культиваторами. Мощность такого агрегата выше 6 л/с. Они рассчитаны на обработку любого грунта и участка площадью до 50 соток. Бензиновые культиваторы имеют широкий спектр навесного оборудования, что значительно расширяет их функциональность.

Как выбрать культиватор?

Следует помнить, что ни один культиватор не сможет выполнить все без исключения работы на участке. Поэтому, выбирая помощника, необходимо верно определить объем предстоящих задач и ориентироваться на те из них, которые вы планируете чаще всего проводить на участке. Так вы сможете избежать лишних финансовых вложений.

Из-за высокой стоимости садового оборудования перед покупкой следует определиться с критериями выбора техники. Чтобы подобрать оптимальную модель культиватора, следует учитывать:

- особенности рельефа участка, наличие/отсутствие культивированных грядок;
- разновидности работ, которые будут выполняться с помощью культиватора;
- тип почвы;
- площадь дачного участка;
- мощность агрегата и его производительность;
- кто будет работать с мотокультиватором.

Основные технические характеристики, такие как производительность, мощность, энергопотребление, тип возделываемых почв, максимальная площадь участка, которую можно обработать с помощью

устройства, указаны в паспорте изделия. Поэтому внимательно ознакомьтесь с ними до покупки техники.

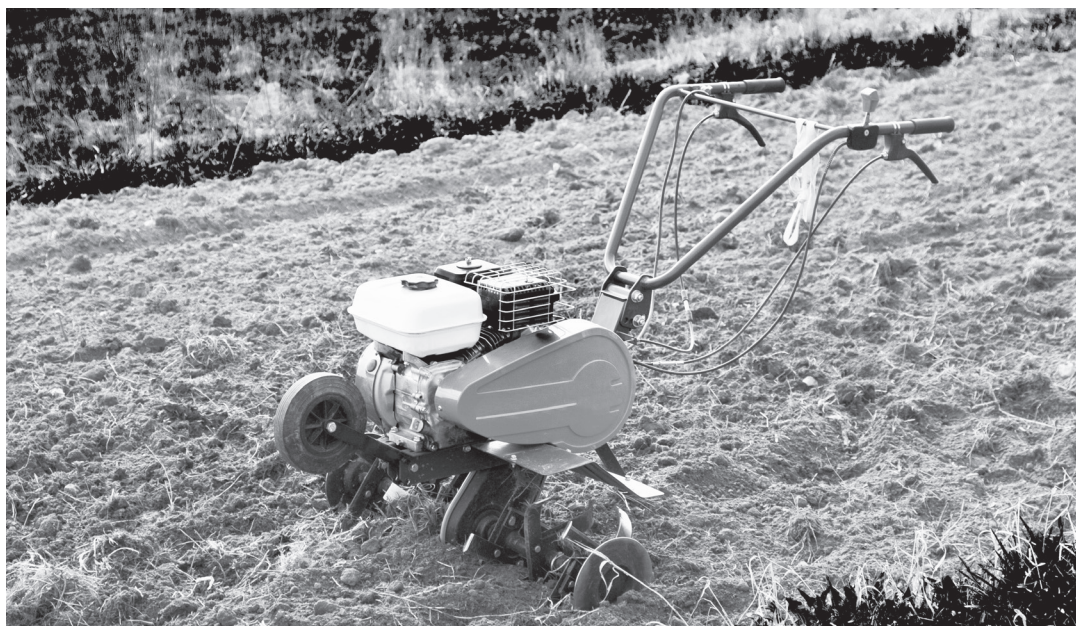
Дополнительными критериями при выборе культиватора может стать наличие или отсутствие заднего хода. Легкие модели лишены такой опции. В этом случае агрегат должен быть оснащен ручкой для удобного разворота в нужном направлении. Существенно расширяет возможности мотокультиватора наличие двух и более передач для движения вперед.

Если технику планируется использовать для работ со сложным ландшафтом, следует обратить внимание на возможность ее применения при различных углах наклона. Существуют культиваторы, работающие при любой величине отклонения от горизонтальной плоскости. А есть механизмы, в которых предусмотрен угол наклона не больше 20 градусов.

Обратите внимание!

Для безопасной работы необходимо покупать культиваторы, имеющие защиту от попадания посторонних предметов в рабочую область (крылья, защитные диски для фрез). Большинство агрегатов имеет две рукоятки, отпустив одну из которых можно остановить фрезы, но не двигатель. Выключение двигателя производится закрытием заслонки двигателя или снижением оборотов рукояткой на руле. Идеальным вариантом станут модели, оснащенные рычагом аварийной остановки. Это наиболее безопасная модификация устройства, так как для экстренной остановки культиватора достаточно убрать ладонь с рычага управления.

Лучшие культиваторы выпускают европейские производители. Наиболее признанной является продукция фирм MTD, Caiman, Husqvarna и Viking. Если вы хотите сэкономить, обратите внимание на продукцию совместного производства Китая и США — Champion или Дании и Китая — Texas.



Дополнительное навесное оборудование может значительно расширить функционал культиватора. Поэтому при покупке уточните, какие навески входят в комплект, а какие можно приобрести отдельно.

Наиболее полезными навесками являются:

- Плуг.
- Картофелекопатель.
- Окучник (предназначен для формирования борозд для посева картофеля и других садовых культур, с его помощью можно рыхлить землю вокруг посаженных растений).
- Роторная косилка.
- Снегоочистительная лопата (или отвал).
- Прицеп.
- Тележка.

Имейте в виду!

Чем легче модель, тем меньшее количество операций она может выполнять. Например, картофелекопатель может быть использован только с тяжёлыми моделями, так как работа производится на глубине более 25 см.

Культиватор становится незаменимым инструментом на дачном участке, ведь с его помощью можно осуществлять множество работ:

- разрыхлять грунт;
- культивировать почву;
- пропалывать грядки;
- бороновать;
- нарезать борозды;
- уничтожать сорняки;
- собирать урожай.

Итак, мотокультиваторы бывают двух видов — культиваторы с бензиновым двигателем и электрические. Каждый имеет свои особенности. Как выбрать культиватор, идеально подходящий именно для вашего дачного участка?

Бензиновый культиватор или электрический?

Выбирая электрический культиватор, садовод получает сразу несколько преимуществ, главное из которых — отсутствие дополнительного ухода за техникой, связанного с использованием смазочных

материалов и заправкой топливом. Чтобы запустить агрегат, достаточно просто подключить его к электрической сети. Это оптимальный вариант для небольшого земельного участка, оранжереи или теплицы, ведь радиус действия будет зависеть от длины шнура. Относительно небольшой вес такого культиватора позволяет комфортно использовать его женщинам и пожилым людям, так как для этого не требуется особой физической силы. Его удобно хранить и транспортировать. Если четко придерживаться правил эксплуатации оборудования и инструкций, агрегат не будет представлять никакой опасности.

Если нет доступа к электрической сети или дачный участок имеет значительную площадь (более 20 соток), наилучшим вариантом станет выбор культиватора с бензиновым двигателем. Сложность эксплуатации бензиновых культиваторов состоит в том, что они нуждаются в постоянном техническом обслуживании. Необходимо регулярно производить замену масел и следить за состоянием воздушного фильтра и свечей зажигания. Следует внимательно придерживаться рекомендаций, приведенных в руководстве по эксплуатации, так как различные модели требуют определенных марок топлива и масла. По сравнению с электрическими культиваторами, бензиновые будут издавать значительно больше шума. Не стоит забывать и о продуктах сгорания топлива, которые в больших количествах вредны для людей, почвы и растений. Кроме того, бензиновые культиваторы являются достаточно тяжелыми, поэтому справиться с их управлением сможет лишь физически сильный человек. Зато они обеспечивают высокую производительность, мощность, имеют множество дополнительных навесок, могут обрабатывать значительную площадь.

Вопрос экономии!

Покупка бензинового культиватора будет оправдана при значительном объеме работ и большом участке обрабатываемой

земли — только в этом случае окупятся затраты на качественное топливо, расходные материалы и техническое обслуживание.

Цены на мотокультиваторы

На стоимость мотокультиватора напрямую влияют такие факторы, как мощность агрегата, престижность фирмы-производителя, тип двигателя, доступность навесного оборудования.

Обратите внимание!

Поскольку цена агрегата прямо пропорциональна его мощности, не стоит покупать модель с большей производительностью, чем того требуют условия его использования.

Мотокультиваторы являются в целом доступным удовольствием. По крайней мере, каждый сможет подобрать модель под свои нужды. Средняя стоимость облегченных версий будет варьироваться в пределах 10–40 тысяч рублей, среднего класса — 13–50 тысяч рублей, цены на тяжелые агрегаты стартуют с 20–35 тысяч рублей в зависимости от бренда и функциональности. Верхняя планка цен на отдельные модели целинных мотокультиваторов составляет 100–300 тысяч рублей. Большинство агрегатов с функцией реверса стоят от 30 до 100 тысяч рублей. Бензиновые культиваторы российского производства располагаются в ценовой нише от 17 до 50 тысяч рублей, китайского — от 10 тысяч рублей до нескольких сотен тысяч, европейского — от 20 до 100 тысяч рублей, американского — от 30 тысяч рублей и т.д. Но напомним, что корректное сравнение цен возможно лишь после досконального анализа технических и функциональных характеристик оборудования.

<https://www.kp.ru/guide/kul-tivatory-ielektricheskie-i-benzinovyie.html>

Выращивание винограда – сложный, но интересный процесс, требующий определенных знаний. Ведь, чтобы насладиться вкусными ягодами, недостаточно просто воткнуть черенок в землю и периодически поливать – важно познакомиться с потребностями культуры и заботится о ней в соответствии с рекомендациями.

Все этапы выращивания винограда



Выбор места

Место выращивания винограда во многом определяет количество и качество урожая: освещение влияет на сроки созревания ягод и их сахаристость, движение воздушных масс отражается на иммунитете кустов, почва предопределяет скорость роста и развития растений.

На участке

Южная часть участка возле хозяйственных построек – лучший выбор места для разбивки виноградника. Однако не следует высаживать растения вплотную к строениям – лучше отступить хотя бы 1,5 м. Также стоит избегать высоких деревьев – они будут затенять культуру и забирать питательные вещества.

Немаловажным критерием выбора места является грунт. Желательно, чтобы почва была черноземной, супесчаной, каменистой или суглинистой. При посадке кустов необходимо придерживаться схемы – между кустами следует делать шаг в 2–3 м, между рядами – в 1,5–2 м.

Виктор
Олейник

На балконе

Выращивание культуры на балконе предполагает ее высадку в керамические либо деревянные емкости не менее 40–60 см в высоту. Для посадки кустов рекомендуется использовать землесмесь из субстрата для комнатных растений и песка (1:1).

Главной особенностью такого способа является необходимость заранее задать направление движения лозы в пространстве – установить специальную конструкцию, по которой побеги будут подниматься. Также метод отличается от традиционного укрытием лоз на зиму: закутывать горшки необходимо со всех сторон (даже снизу).

В теплице

Посадка винограда в теплицы особенно актуальна для средних широт и северных

регионов. Для нее предпочтительно использовать черенки либо саженцы ранних или ультраранних сортов. Такой тип выращивания позволяет получать урожай раньше и в большем количестве, защищать кусты от влияния неблагоприятных факторов, экономить на их обработке. Для этого достаточно просто создать растениям оптимальные условия. Температура в теплице должна быть на уровне 18°C, почва около 23°C, а влажность в районе 75%.

Сроки по временам года

Виноград можно высаживать весной и осенью. При этом у каждого варианта существуют свои особенности, достоинства и недостатки.

Весна

К весенней процедуре следует приступать до начала сокодвижения — в начале апреля, когда:

- почва прогреется до 12-15°C;
- температура воздуха достигнет отметки в 15-18°C.

Основными преимуществами посадки в это время года считаются:

- высокая степень приживаемости;
- быстрая адаптация;
- низкая вероятность повреждения корней грызунами;
- большее количество времени для подготовки растений к зимовке.

Важно! К недостаткам можно отнести непредсказуемость погоды, ограниченный выбор посадочного материала и оптимальные условия для распространения болезней и вредоносных насекомых.

Осень

Осенью посадка проводится с конца сентября до середины октября. В это время особенно важно тщательно отбирать посадочный материал — стоит оставлять только здоровые и сильные растения.

Главным преимуществом осени является большой выбор саженцев и их доступность. Кроме того, частые осадки позволяют тратить меньше времени и средств на полив, а погодные условия отлично закаляют молодые растения. К минусам проведения процедуры в этот сезон относится непредсказуемость погоды, чреватая вымерзанием лоз.

Посадочный материал

В зависимости от используемого материала, посадка винограда проходит по-разному. Для нее могут быть использованы саженцы, черенки и семена.

Саженцы

Саженцы винограда бывают двух видов — вегетативные и одревесневшие.

Характеристика	Вегетативный	Одревесневший
Возраст	выращивается с весны текущего года	около года
Описание	имеет зеленый побег с листьями, находится в контейнере	был выкопан с осени для хранения в погребе; имеет настоящий корень и спящие почки
Время посадки	вторая половина мая — середина июня	апрель-середина мая или октябрь-ноябрь
Подготовка к посадке	не нужна	обрезка и обработка стимулятором роста

Яму для высаживания побегов необходимо готовить заранее:

- выкопать;
- выложить дренаж;
- внести удобрения;
- дать отстояться не менее месяца.

Затем нужно сформировать в ее центре горку из субстрата, поместить туда рас-

тение, расправить корешки и присыпать землей. После проведения процедуры молодые кустики нужно обильно полить и накрыть картонными коробками с прорезами в верхней части на 2-2,5 недели.

Черенки

Заготовка черенков проводится во время осенней обрезки. Главное условие — выбирать для этого крепкие здоровые побеги, толщиной не менее 0,5 см и длиной более 50 см. Затем будущие растения подготавливаются к хранению и помещаются в погреб или холодильник до весны.

Перед высаживанием их нужно подготовить: промыть, обрезать, замачивают в воде на несколько суток, а затем проращивают. После появления корней и наступления подходящих условий, черенки высаживаются на постоянное место.

Семена

Семена винограда можно не только купить, но и получить самостоятельно. Для этого потребуются сочные крупные зрелые ягоды:

1. Извлечь косточки.
2. Промыть.
3. Стратифицировать.
4. Поместить на влажную марлю или салфетку для проращивания.

После появления корешков, материал можно высевать. Сильно заглублять его не нужно — достаточно 1,5-2 см. После посадки следует содержать семена в тепличных условиях. В открытый грунт их рекомендуется перемещать по достижению 20-30 см в высоту.

Прививки

Прививка винограда заключается в сращивании лоз разных сортов. Таким образом процедура позволяет менять генетические свойства отдельно взятого растения, например:

- увеличивать урожайность;

- сокращать срок созревания;
- улучшать сортовые характеристики.

Главным преимуществом прививки является возможность замены сорта без необходимости выращивать новое растение.

Классификация

Прививка может быть выполнена разными способами. Они классифицируются по стадии развития используемых для этого привоя и подвоя.

	Черное в черное	Черное в зеленое	Зеленое в зеленое
Характеристика побегов	подвой и привой одревесневшие	одревесневший привой, зеленый подвой	подвой и привой зеленые
Время проведения процедуры	ранняя весна	лето	лето и осень
Метод прививки	в расщеп или сверлением	в расщеп, в приклад	в расщеп, в приклад

Время проведения процедуры

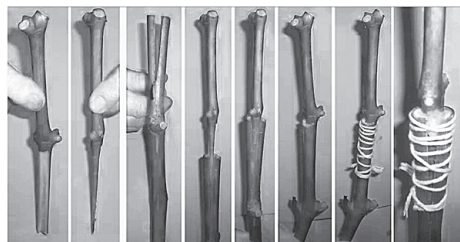
Процедура может проводиться в любое время года, однако в каждый период к ней существуют свои требования.

Весна

Весна — лучшее время для проведения прививки: интенсивное сокодвижение помогает черенкам приживаться быстрее. К процедуре рекомендуется приступать в конце апреля-начале мая, когда воздух прогреется до +15°C. Черенки для нее следует заготавливать с осени.

Лето

Летом прививку проводят в конце июня-начале июля: в этот период сокодвиже-



ние еще сохраняется сильным. Оптимальные условия:

- температура — +25°C;
- отсутствие осадков;
- наличие солнца.

Справка! В этот период можно использовать как заготовленные заранее, так и свежесрезанные черенки.

Осень

К прививке осенью можно приступать сразу после обрезки, но до того, как столбик термометра опустится ниже 15°C. Это оптимальное время для проведения процедуры на старых кустах, которые имеют развитую корневую систему. Черенки следует использовать свежие, предварительно вымоченные в стимуляторе роста.

Зима

Зимой можно прививать только одно- или двухлетние растения. Процедура носит название настольной, т.к. проводится в комнатных условиях в январе-марте. Черенки для нее заготавливаются с осени. После привоя кусты содержатся в тепличных условиях, а затем высаживаются в открытый грунт.

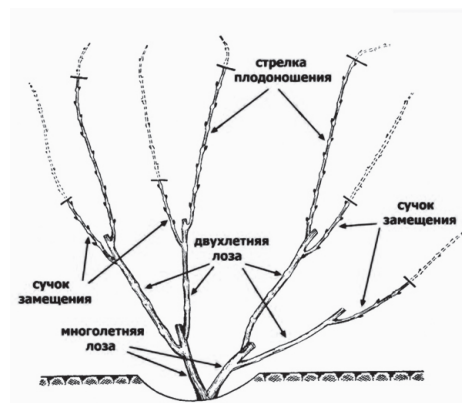
Основные способы

Существует несколько основных технологий прививки винограда.

Способ	Описание
В расщеп	черенки затачиваются, обрабатываются стимулятором роста; куст обрезается, окапывается, очищается от коры, в центре делается надрез, куда вставляются заготовки
Вприклад	на подвое и привое делаются треугольные срезы, которые затем вставляются друг в друга
Впритык	берутся подвой и привой равной толщины; куст окапывается, обрезается, поверхность зачищается; в центр устанавливается деревянная шпилька, на которую насаживается привой

В штамп	куст окапывается, обрезается, зачищается от коры; на нем делается расщеп, в который вбиваются заточенные клином черенки
Сверлом	в штамбе перпендикулярно стволу делается отверстие, в которое вставляется привой

Обрезка



Обрезка позволяет правильно формировать и омолаживать растения, повышать урожайность и морозостойкость, а также положительно влияет на вкусовые качества ягод. У винограда следует обрезать:

- рукава — многолетние побеги длиной более 35 см;
- лозы — выющиеся части куста;
- плодовые побеги — веточки, растущие из почек.

Процедура может проводиться в любое время года:

1. Весной до начала сокодвижения, чтобы не спровоцировать сильный плач лозы.
2. Летом — в течение всех трех месяцев, включает в себя: пасынкование; чеканку; прореживание.
3. Осенью после сбора урожая.
4. Зимой (только в регионах с теплыми зимами).

Справка! Время следует выбирать, опираясь на климатические условия региона выращивания культуры и возраст кустов.

Удобрение и обработка

Виноград нуждается в регулярных подкормках: на каждой стадии развития ему требуются разные питательные вещества.

Перед открытием кустов — аммиачная селитра, суперфосфат и калийная сера.

За 2 недели до цветения — разведенный в воде компост и птичий помет.

Во время созревания ягод (2 шт.) — суперфосфат и калийная соль / древесная зола.

После сбора урожая — калий.

Обработка растений заключается в использовании специальных препаратов, а также в проведении особых агротехнических процедур, и направлена на борьбу с болезнями и вредителями.

Летом кусты следует обрабатывать дважды: когда ягоды станут размером с горошину, и когда грозди начнут смыкаться. Эти процедуры выполняются лишь при наличии какого-либо заражения. Осенняя обработка — этап подготовки к зимовке. Она направлена на профилактику болезней, а также на уничтожение грибков и насекомых, зимующих в почве и коре.

Обработка винограда от болезней и вредителей

Хороший урожай винограда не получить без профилактических обработок кустов от болезней и вредителей. Для этого существует огромное количество специальных препаратов, которые следует вносить в определенную фазу развития растений. Если четко следовать инструкциям, то лоза вырастет сильной и здоровой.

Мы подробнее рассмотрим основные болезни и вредители винограда, методы борьбы с ними и профилактические мероприятия.

Цели обработки

Главная задача обработки — предотвратить заражение винограда заболеваниями, возникновение которых провоцируют споры грибков, и защитить кусты от паразитов.

Болезни кустов и насекомые-вредители:

- портят урожай;
- сводят к минимуму количество плодов;
- негативно влияют на вкусовые и товарные характеристики ягод;
- уничтожают растения.

Кроме того, после некоторых заболе-

Время	Работы	Препарат (на выбор)
Ранняя весна	Профилактическое опрыскивание против вредителей, зимующих на дереве	✓ солярка * не обязательно
До распускания почек	Опрыскивание против парши, монилиоза, клостериспориоза, коккомикоза и ряда других грибковых заболеваний	✓ бордоская смесь; ✓ медный купорос; ✓ железный купорос; ✓ карбамид.
	Обработка инсектицидами против отрождающихся личинок вредителей	✓ карбофос; ✓ инсектициды широкого спектра действия.
Во время цветения	Обработка для повышения иммунитета на грибковые заболевания	✓ бордоская жидкость; ✓ медный купорос.
	Опрыскивание против клещей и долгоносиков	✓ анабазин; ✓ порошок ДДТ; ✓ карбофос.
После цветения	Профилактика от гнилостных заболеваний	✓ комбинированные смеси широкого спектра действия
	Борьба с вредителями	

Весной она проводится в 5 этапов: во время снятия укрытия, при набухании и распускании почек, в процессе бутонизации и цветения. В этот период основная цель обработки — предотвратить заражение оидиумом, милдью, пятнистостями, клещами и листоверткой.

ваний на участке нельзя повторно высаживать кусты в течение нескольких лет, поэтому стоит относиться к обработке ответственно и проводить ее в положенные сроки.

От чего страдает культура?

Чтобы эффективно бороться с заболеваниями и вредителями, необходимо знать, с какими их разновидностями можно столкнуться при выращивании кустов винограда и как осуществлять их лечение.

Наиболее опасными и распространенными болезнями считаются:

Черная пятнистость

Грибковое заболевание, наиболее распространено в регионах с повышенной влажностью воздуха. Поражает все растения, включая одревесневшие части лозы.

Признаки

На побегах обесцвечивается кора, при сильном поражении заболевание проявляется в виде множества черных точек, которые по мере роста занимают все большие площади, сливаются в огромные пятна, лоза растрескивается. Поражается также листва и грозди.

Профилактика и методы лечения

Достаточно трудно поддается лечению, пораженные части обрезаются.

Осенью, после опадения листвы проводить опрыскивание контактными препаратами меди.

Весной обработку фунгицидами проводят при появлении листвы.

Дальнейшие опрыскивания против черной пятнистости совпадают с периодом опрыскивания против таких заболеваний, как милдью и оидиум.

Для опрыскивания применяют такие препараты: «Антракол», «Купроксат», Ридомил», «Хорус», «Бордоская смесь».

Милдью

Более распространенное название — ложная мучнистая роса — является самым распространенным заболеванием виногра-

да, наносящей огромный вред растению. Заболевание поражает все части растения (побеги, листву, ягоды). Более обширному распространению данного заболевания способствует высокий уровень влажности воздуха.

Признаки

Молодая листва покрывается округлыми маслянистыми пятнами, а при повышенной влажности воздуха, тыльные стороны листьев покрываются мучнистым налетом белого цвета. При дальнейшем развитии заболевания, на тех частях листвы, где были пятна, образуются некрозы, которые постепенно захватывают здоровые участки листьев. Слишком пораженная листва опадает.

Профилактика и методы лечения

Посадка устойчивых сортов.

Подкормка калийно-фосфорными удобрениями.

Мульчирование почвы под кустом виноградника.

Обрезание пасынков.

Периодическое проведение профилактических обработок системными и контактными фунгицидами («Антракол», «Хлорокись меди», «Купроксат», «Ридомил», «Строби», «Хорус», «Бордоская смесь», «Танос»). Обработка первый раз, когда длина молодых побегов достигнет 15-20 см. второй раз — перед цветением. третий — когда ягоды будут размером с горошину.

Оидиум

Довольно распространенная болезнь винограда.

Признаки

Побеги истонченные, существенно отстают в росте. листва нехарактерного цвета, будто покрытая серовато-белой пылью, слегка кучерявится. С середины лета налет распространяется на листву, а потом и на верхушки побегов. Зараженные болезнью ягоды усыхают, а соцветия отмирают.

Профилактика и методы лечения

Необходимо создать условия для луч-

шей циркуляции воздуха у виноградной лозы.

Проводить работу по пасынкованию, подвязке и обламыванию побегов.

Очистка почвы от сорняков под кустом винограда.

Для опрыскивания используются такие препараты: «Строби», «Тиовит», «Хорус», «Топаз».

Серая гниль

Данное заболевание в большей степени возникает при влажной погоде и поражает уже созревший виноград.

Признаки

Ягоды приобретают бурый оттенок, кожица растрескивается, образовывается сероватый налет.

Профилактика и методы лечения

Для данной болезни практически нет эффективных мероприятий, однако, рекомендуется проведение действий по профилактике, предотвращения заражения:

Выращивание сортов винограда стойких к серой гнили.

Формирование высоких штамбов кустов с обеспечением оптимальных нагрузок.

Проведение своевременной подвязки и обломки побегов, обрезание лишней лис- ты для циркуляции воздуха.

Своевременное обрезание пораженных гроздьев при первых симптомах заболевания.

Проведение обработки лис- ты 0,1% раствором медного купороса (20 г на 20 л воды) или раствором пищевой соды (200 г на 20 л воды).

Хлороз

Исчезновение зеленого окраса лис- тьев

Признаки

Характерный признак заболевания хлороз — изменение цвета лис- ты. Развитию данной болезни может способствовать прохладная погода, а также недостаток необходимых элементов в почве, для достаточного образования хлорофилла. Однако

опасно и перенасыщение почвы пометом птиц.

Профилактика и методы лечения

Для опрыскивания используют таб- летки фосфоробактерина (предварительно растворив в воде).

Удобрение почвы железным купоросом.

После проведения кустовой обрезки, обработка ран раствором железного купороса.

В весенний период с целью профилактики проводят опрыскивание лис- ты раствором железного купороса (100 г на 10 л воды). Обработку следует проводить в утренние или вечерние часы.

Краснуха лис- тьев

Признаки

Заболевание проявляется обычно в ию- не-июле месяце, лис- та приобретает крас- новато-бурый налет.

Профилактика и методы лечения

Для защиты виноград опрыскивают фунгицидами: «Ровраль» (30г). «Микал» (30 г). «Эупарен» (20г) — предварительно разведя один из препаратов в 10 литрах воды.

Также виноград может страдать от сол- нечных ожогов, появления жемчужных желез, антракноза, альтернариоза, армил- ларииоза, церкоспороза и прочих заболева- ний.

Вредители винограда

Филлоксера

Разновидность тли, особо опасный вре- дитель виноградников.

Признаки

Насекомое обитает в прикорневых частях растения, при помощи особого колюще — сосущего ротового органа на- носит укусы и питается соком. Места, где были проколы — загрязняются, проис- ходит гниение ран, на мочках образуются вздутия. В результате постоянного парази- тирования, происходит постепенная гибель отдельных кустов, а через 5-15 лет полная гибель.

Профилактика и методы лечения

Выращивание культур устойчивых к листовой филлоксере.

Методик уничтожения корневой формы филлоксеры множество, но самым простым считается частичное затопление корней виноградника водой на 7-8 недель. На почвах богатых песком — филлоксера не живет.

Для опрыскивания виноградников применяют 2% раствор Гексахлорина;

Обыкновенный паутинный клещик

Так как вредитель многоядный, обитающий более чем на 200 видах растений, виноград он не обошел стороной.

Признаки

Обычно селится на нижней стороне листьев, оплетая их легкой паутинкой, питается клеточным соком растений. Листья, поврежденная паутинным клещиком, меняет цвет на желтый или бурый, затем высыхают и опадают. Такие повреждения губительны для винограда: происходит не только существенная потеря урожая, а и снижение сахаристости ягод. Замедляется рост кустов, побеги к осени не созревают.

Профилактика и методы лечения

В связи с тем, что еще до появления растительности клещик развивается на сорной траве, необходимо тщательно следить за содержанием в чистоте почвы под кустами винограда;

Опрыскивание проводится ранней весной (до распускания почек) 3% Нитрафеном или 2% ДНОКом.

Опрыскивание повторяют во второй половине июня, уделяя особое внимание местам, где в прошлом году был очаг размножения вредителя. Далее опрыскивание повторяют в августе или сразу же при появлении клещика. Обработка должна быть тщательной, чтоб жидкость обязательно попала на нижнюю сторону листьев.

Клещ — виноградный зудень

Довольно часто поражает виноградники, селится на листе, реже на соцветиях.

Признаки

Поражение виноградным зуднем определяется по характерным бугоркам на верхней стороне листьев. Каждый бугорок с обратной стороны имеет впадинку, густо покрытую ворсинками. Вначале они окрашены в розово-белый цвет, а чуть позже приобретают коричневый или красноватый оттенок. В результате нанесенных повреждений виноградным зуднем, у листьев существенно нарушается фотосинтез.

Если вредитель поражает соцветия, то лепестки уплотняются, краснеют и через некоторое время осыпаются. На гроздья винограда практически никакого влияния не оказывает.

Профилактика и методы лечения

Обработку виноградника проводят ранней весной препаратом ДНОК (0,5%).

Опрыскивание насаждение в период распускания почек — 0,2% фосфамидом (выдерживая интервал две недели);

При необходимости обработку фосфамидом повторяют летом.

Листовертки

Виноградники поражают три вида листоверток: гроздевая, двулетняя и виноградная.

Признаки

Двулетняя и гроздевая листовертки. Гусеницы наносят вред соцветиям, молодым завязям и виноградным ягодам.

Виноградная листовертка. Гусеницы повреждают набухшие почки, объедают молодую листву, вследствие чего, она скручивается и деформируется. Зачастую вредят соцветиям и молодым завязям винограда.

Профилактика и методы лечения

Весной при открывании кустов проводится очищение штамба и рукавов от старой отслоившейся коры. Снятую кору сжигают вместе с зимующими куколками вредителя.

Основные обработки против листоверток проводятся химическими препаратами: «Золон», «Фьюри», «Талстар».

Меры борьбы

К основным мероприятиям по обработке культуры можно отнести обрезку, опрыскивание, рыхление земли, катаровку и своевременную подвязку.

Опрыскивание

Не следует опрыскивать кусты, если на улице жаркая солнечная погода — капли на поверхности листьев могут стать причиной появления ожогов. Оптимальное время для процедуры — вечер.

Важно!

Нельзя проводить опрыскивание в период цветения и созревания ягод. Это может вызвать осыпание ягод.

Обработка почвы

Процедура относится к обязательным агротехническим мероприятиям при выращивании винограда. В весенне-летний период она призвана обеспечивать поступление кислорода к корневой системе растения и предотвращать излишнее испарение влаги. Основными мероприятиями в это время являются прополка и рыхление. Осенью обработка сводится к перекапыванию и мульчированию грунта.

Другие способы

Перед опрыскиванием рекомендуется проводить санитарную обрезку кустов — удалять поврежденные и ненужные побеги и листья. Также важно вовремя подвязывать лозы, фиксируя их на опорах. Еще одним средством профилактики заболеваний является катаровка — ликвидация росяных (расположенных возле поверхности) корней.

Описание средств защиты

Для обработки винограда от болезней и вредителей садоводы чаще всего используют химические препараты (инсектициды и

фунгициды), но кроме них любители часто прибегают и к народным методам.

Для успешного решения вопроса, чем обрабатывать виноград, необходимо разобраться от какого именно вредителя или заболевания страдает сейчас виноград.

Инсектициды

Инсектициды отвечают за борьбу с насекомыми-вредителями.

Насекомое	Рекомендуемые инсектициды
Войлочный клещ Листовой клещ	«Би-52», «Вертимек», «Каратэ Зеон»
Мучнистый червец	«Карфобос», «Актеллик», «Фосбецид»
Гроздевая листовертка	«Лепидоцид», «Инсегар», «Фтюри», «Золон», «Митак», «Фуфанон»
Цикадка Трипсы	«Каратэ Зеон», «Волиам Флекс», «Актара»
Виноградный зудень	«Днок»
Филлоксера	«Митак», «Фастак», «Золон», «Актеллик»

Фунгициды

Фунгициды — средства, используемые для подавления грибковых заболеваний.

Заболевание	Рекомендуемые фунгициды
Милдью	«Пергадо М», «Дитан М-45», «Ридомил голд МЦ», «Делан», «Акробат», бордоская смесь
Оидиум	«Квадрис», «Скор», «Тиовит Джет», «Топаз», «Динали»
Серая и белая гнили	«Свитч Канитус», «Ровраль»
Антракноз Черная пятнистость	«Ридомил Голд», «Дитан», «Пергадо», «Квадрис».

Народные методы

Народные средства менее эффективны в борьбе с болезнями и вредоносными насекомыми, чем химические препараты, однако они, по-прежнему, часто используются садоводами для опрыскивания.

Антракноз, милдью и оидиум

- смешать по 40 г марганцовки, соли, чеснока и мыла, добавить 10 л воды.

Оидиум

- добавить в 10 л воды полведра золы;
- сенную труху залить прохладной водой и настаивать 4-5 дней.

Милдью

- смешать молоко и воду (1:1);
- развести 5 г марганцовки в 10 л воды.

Серая гниль

- 1 мл йода добавить в 1 л воды.

Тля

- приготовить отвар из полыни (табака), чистотела, одуванчика, горького перца, цитрусовых корочек и тысячелистника.

Филлоксеры

- высадить петрушку под кустами.
- устроить наводнение.

Листовертки

- повесить ловушки — емкости с вином, сахаром и уксусом;
- окурить кусты табачной пылью.

Клещи

- сделать настой из 100 г луковой шелухи и 5 л воды.

Железный купорос

Железный купорос применяется для нормализации количества железа в растении, ускорения заживления ран и как средство от милдью, деформации бутонов, бактериального рака и пятнистого некроза. Также его используют для задержки распускания почек в случае наступающих заморозков.

Обработку кустов можно проводить ранней весной до набухания почек или осенью после опадения листьев. При этом опрыскивать стоит не только растение, но и почву возле него. Для этого следует использовать 1%-й раствор железного купороса.

Сроки

В зависимости от фазы развития винограда, цели обработки различаются. Поэтому опытные садоводы пользуются специальными схемами или особыми календарями, где указано, в какое время и чем лучше опрыскивать кусты от вредителей и заболеваний.

Весна

Весенняя обработка направлена на защиту виноградника от грибов и насекомых-вредителей, которые зимовали в почве, и на то, чтобы обеспечить профилактику грибковых заболеваний, которые наиболее вероятны в это время.

Ранняя весна, после снятия укрытия (использовать контактные фунгициды)

3%-й раствор медного купороса или бордоская жидкость

Во время набухания почек (первая обработка от оидиума и клещей)

«Строби» или «Тиовит Джет» плюс «Актеллик» или «Актара»

Распускание почек (обработка от милдью, антракноза, черной пятнистости, оидиума и клещей)

«Дитан» или «Ридомил Голд» в сочетании с «Топазом» и «Каратэ Зеоном» («Вертимеком»)

Бутонизация (повторяется схема предыдущего периода и добавляется еще защита от листовертки)

«Дитан» («Ридомил Голд»), «Топаз», «Каратэ Зеоном» («Вертимеком») плюс «Инсегар»

Цветение (процедура проводится только в случае неблагоприятных погодных условий, следует использовать системные средства без меди)

«Ридомил Голд», «Скор», «Хорус», «Вермитек», «Инсегар», «Каратэ Зеон» и «Актара»

Лето

Летом важно защитить виноград от вредных микроорганизмов и паразитов. В этот период выбирать препараты следует внимательно — уже начинают формироваться ягоды.

Ягоды размером с горох (необходима обработка против милдью, оидиума и насекомых)

«Ридомил Голд» («Делан»), «Топаз» («Фалькон»), а также «Фастак» и «Каратэ Зеон»

Смыкание гроздей (если симптомов заражения нет, обработку можно пропустить)

«Скор» («Свитч») и «Би-58» («Каратэ Зеон»)

Осень

Главной целью осенней обработки должна быть профилактика (лечение) грибковых заболеваний, а также уничтожение вредителей, зимующих в коре и почве. Перед тем как приступить к процедуре рекомендуется провести обрезку и убрать из сада весь мусор. В этот период следует обрабатывать не только кусты, но и землю под ними.

Для этого следует использовать препараты:

- «Нитрофен»;
- железный купорос;
- медный купорос;
- известковый раствор.

Справка! Для обработки очень важно выбрать именно сухой день.

Профилактика

Профилактика появления заболеваний и паразитов сводится к четкому следованию агротехническим рекомендациям и календарю обработок.

1. Во время полива не допускать попадания влаги на листья.
2. Регулярно осуществлять прополку.
3. Своевременно обрезать и подвязывать кусты.
4. Не оставлять опавшую листву и лозы после обрезки на участке.
5. Выбирать под виноградник проверяемое место на участке.
6. Оперативно удалять зараженные части растений.

7. Внимательно выбирать материал для посадки, так как существует риск заболевания саженцев винограда.

8. Проводить осмотры.

9. Удобрять почву.

10. Опрыскивать виноград в соответствии с графиком.

11. Перекапывать землю возле кустов после сбора урожая.

Устойчивые сорта

Существует специальная шкала устойчивости сортов к болезням и вредителям. Но стоит отметить, что абсолютно устойчивых к болезням и вредителям сортов попросту нет. Однако есть те, у которых этот показатель выше других:

- Виктория;
- Виктор;
- Кишмиш Запорожский;
- ВВ-3;
- Талисман;
- Алекса;
- Подарок Запорожью;
- Юбилей Платова;
- Мускат Бархатный;
- Галбена Ноу;
- Восторг;
- Тимур.

Также практически не болеют такие разновидности как:

- Подарок Украине;
- Матрешка;
- Жавронок;
- КарМаКод;
- Кавказ;
- Восторг Красный;
- Розовый Тимур;
- Новое Столетие ЗГТУ;
- Сашенька;
- Золотой Дон.

Однако это не значит, что данные гибриды не нуждаются в обработках. Особенно это касается столовых и бессемянных сортов.

<https://vinodelnya.com/zashhita/>



Прочь из маминой, из спальни!

Дизайнеров и архитекторов Игоря и Галину Березкиных из бюро «АрхОснова», Анастасию Забусову и Екатерину Бостаниди спросили, от чего давно пора отказаться в современных интерьерах спален россиян. Эксперты поделились своим опытом и мнениями в статье.



Большая люстра над кроватью

Причин для отказа от большой люстры несколько. Во-первых, психологический аспект: большая люстра над спальным местом может вызывать чувство тревоги, мешать расслаблению и сну. И во-вторых, функционально такое освещение не подходит для спальни, где требуется мягкий свет, который будет создавать уютную атмосферу.

Архитектор Игорь Березкин и дизайнер Галина Березкина:

— *Лучшим вариантом станет несколько групп светильников для различных сценариев и степени освещения пространства спальни: бра, торшеры, небольшие потолочные светильники.*

Отказываясь от потолочной люстры, часто совершают и другую ошибку — располагают точечные светильники только

по периметру помещения. Хотя и так лучше не делать, считает дизайнер Екатерина Бостаниди. Освещение нужно располагать по всей площади потолка, не подчеркивая конфигурацию комнаты.

Ковер на стене

Недавно ковры на стене стали считать вернувшимся трендом. Вы можете использовать его в спальне, но только если подберете актуальную модель ковра. То, что было модным даже 10 лет назад, будет не актуальным сегодня.

«Ковер должен быть арт-объектом, альтернативой картине. Этот прием достаточно сложный, поэтому я бы рекомендовала его внедрять в интерьер только при участии дизайнера», — рекомендует Анастасия Забусова.

Часы со звуком

Лучше отказаться от шумных часов, так как они будут мешать расслаблению днем и сну в ночное время. А замена может быть не стандартной. *«Интересным решением станет замена таких часов на бесшумные электронные варианты с проектором, которые позволяют перенести изображение часов на стену или потолок. Легкое приглушенное свечение проекции часов создает приятную атмосферу и может служить ненавязчивым ночником»*, — советуют Игорь и Галина Березкины.

Мини-сувениры на полках

Сделайте ревизию вашей коллекции сувениров. Возможно, что-то пора спрятать в коробки (или избавиться совсем).

Дизайнер Екатерина Бостаниди:

— Сейчас популярнее декорировать интерьеры более крупными элементами декора. Большие вазы, статуэтки, напольные картины и так далее.

Постельное белье и покрывала с неактуальными принтами

Постельное белье с яркими рисунками может испортить даже самый продуманный интерьер. По мнению Анастасии Забусовой, стоит отказаться от аляповатых принтов: дельфинов, цветов, зверей, фруктов, растений. Если однотонные комплекты вам надоели, присмотритесь к постельному белью с минималистскими орнаментами, например, в полоску или с кантом. И желательно, чтобы в нем не сочеталось больше двух-трех цветов.

Тяжелые атласные покрывала в «королевском стиле» с рюшами или кружевами тоже стоит включить в список не рекомендованных.

Круглая кровать

Дизайнер Анастасия Забусова считает, что такая кровать привлекает к себе внимание за счет своей необычности, но в то же время выглядит безвкусно в интерьере. Также она плохо вписывается в стандартное прямоугольное пространство, так как ее геометрия подразумевает, что она не будет стоять около стен.

Непропорционально большая кровать

Слишком большая кровать, несмотря на то что это мечта многих, может не соответствовать размеру комнаты, выглядеть не гармонично в интерьере. Тем более не стоит выбирать габаритную мебель, если придется жертвовать местом для проходов.

Архитектор Игорь Березкин и дизайнер Галина Березкина:

— Очень важно при выборе размера кровати обратить внимание на свободное место по периметру для проходов. Габариты минимального комфортного прохода стоит сохранять не менее 60 см, а лучше всего, если проход будет 80 см и больше — в этом случае снижается риск травм о выступающие части кровати.

Классический балдахин над кроватью

С этой деталью очень легко превратить интерьер в подобие дворца или замка, что в городской квартире совсем не уместно. Впрочем, даже в загородном доме и просторной спальне балдахин стоит применять с осторожностью.

Дизайнер Анастасия Забусова:

— Если вы не живете в средневековом замке или дворце, то балдахина над кроватью стоит избегать. Это отголоски 90-х, когда многие стремились повторить в современной квартире интерьеры Эрмитажа.

Однообразный текстиль

Считается, что подбор покрывала, штор и подушек одного цвета и фактуры точно не даст ошибиться в создании гармоничного интерьера. Но не все дизайнеры с этим согласны.

Дизайнер Екатерина Бостаниди:

— Интерьер смотрится не скучным, когда используют разный текстиль, с различными принтами. Такие интерьеры хочется рассматривать.

Многослойные тяжелые портьеры

Несколько слоев текстиля на окнах допустимо, но только если это не тяжелые плотные ткани. Лучше использовать затеняющую пару штор с легким тюлем, считает Екатерина Бостаниди.

Кружевной синтетический тюль

Тюль с синтетическим блеском удешевляет интерьер и выглядит старомодно. Если хочется прозрачную легкую штору, лучше подобрать синтетике замену. Анастасия Забусова рекомендует матовые натуральные фактуры без рисунка и кружев.

Подушки в форме животных

С ними все просто — оставьте такие аксессуары в детской комнате.

Банальные плакаты и постеры

Дизайнер Анастасия Забусова не советует вешать в комнатах банальные постеры или плакаты с фото, скачанными из интернета.

Дизайнер Анастасия Забусова:

— Если на стене есть постер или плакат, этот предмет должен быть красиво оформлен в раму или напечатан на холсте, а также представлять художественную ценность. В противном случае, спальня начинает напоминать комнату подростка.

Тренажеры и спортивный инвентарь

Часто в поисках места для занятий спортом выбирают спальню, так как в этой комнате не проводят много времени. Если, конечно, она не единственная. Стоит ли так делать — вопрос спорный. Игорь и Галина Березкины считают, что это противоречит главному назначению комнаты для сна — отдыху и расслаблению, и лучше перенести спортивную зону в другое место, например, на лоджию, в холл, может быть даже в детскую, чтобы заниматься вместе с ребенком. Но если возможности для переноса нет, попробуйте зонировать пространство. В этом помогут перегородки и ширмы, которые скроют спортивный инвентарь, а владелец сможет психологически настроиться на сон лучше.

Компьютер

Решение отказаться от компьютера и вообще рабочего места в спальне архитектор Игорь Березкин и дизайнер Галина Березкина объясняют тем, что это может вызвать психологический дискомфорт. Особенно, если работа связана со стрессами и напряжением. Лучшим решением будет перенести эту зону в гостиную, на лоджию или даже на кухню, если площадь позволяет.

<https://www.ivd.ru/dizajn-i-dekor/spalna/15-predmetov-kotorye-dizajner-vybrosil-by-iz-vashej-spalni-62881>

Секреты хранения на кухне

Которые можно позаимствовать у шеф-поваров



Анализируем правила хранения ножей, разделочных досок, кастрюль и другой посуды на профессиональных кухнях и адаптируем их под вашу.

Инвентаризация и учет

На каждой профессиональной кухне ведется строгий учет каждого предмета: от вилки до кастрюли. Все поломанное или устаревшее быстро заменяется, для каждой вещи есть свое строго отведенное место. Инструменты для готовки никогда не свалены в один ящик, их легко доставать и убирать.

Что можно перенять?

1. Перед тем как продумывать хранение, достаньте и разложите на большом столе абсолютно всю посуду и все предметы, которые вы храните в ящиках и на полках кухни. Рассортируйте на четыре группы.
2. То, что вы используете каждый день. Сложите эти предметы в одну коробку — именно для них вы будете дальше подбирать оптимальное хранение.
3. То, что вы используете чаще, чем раз в месяц. Эти вещи будут храниться так, как вам удобно, без строгих правил.
4. То, что используется редко, но регулярно. Возможно, вы раз в несколько

месяцев достаете соковыжималку или каждую осень — сушилку для фруктов. Подобные предметы нужно будет убрать в самые неудобные места для хранения: нижние выдвижные ящики и самые верхние полки.

5. Все испорченное и хранимое «на всякий случай». Сюда относятся, например, неиспользованные палочки для суши или сломанный несколько лет назад старенький миксер. От всех этих предметов нужно избавиться, чтобы освободить как можно больше места для хранения полезных инструментов.

Также обратите внимание на количество одинаковых предметов. Например, семье из трех человек не нужны двадцать одинаковых тарелок, часть из них можно сложить в коробку и убрать подальше.

Особое внимание ножам

Самый популярный инструмент на любой кухне — нож. Поэтому у поваров существует несколько строгих правил для хранения и использования ножей. Часть из них, например, уход за профессиональными инструментами из стали, подверженной коррозии, вам не пригодится — скорее всего, все ваши ножи сделаны из нержавеющей стали. Но все остальные можно перенять и ускорить процесс готовки.

Что можно перенять?

1. Иметь несколько ножей для разных видов продуктов. Это не значит, что вам придется хранить десяток разных инструментов и помнить, какой из них для чего. Но очень удобно иметь большой нож для резки мяса и крупных фруктов вроде дыни или ананаса, средний — для нарезки овощей, маленький — для быстрой работы вроде приготовления бутерброда. Также вам могут понравиться специальные ножи для хлеба, очистки овощей или разрезания замороженных

продуктов, слайсеры для тонкой нарезки — в зависимости от вашего ежедневного меню.

2. Выбрать удобный держатель. Доставать ножи из общего ящика для столовых приборов не очень удобно. Попробуйте деревянную подставку или магнитную ленту на стене.
3. Хранить ножи удобнее всего на столешнице или над вашей рабочей поверхностью, на расстоянии вытянутой руки. При этом лучше ставить их не по центру, а сместить чуть вправо, если вы правша или влево, если вы — левша.

Правильное расположение разделочных досок

В ресторанах всегда имеется большое количество разных разделочных досок. Каждая из них подписана, чтобы повар не спутал, например, доску для сырого мяса и доску для овощей. Профессионалы используют только пластиковые доски, но если у вас дома уже есть деревянные в хорошем состоянии — не обязательно их менять.

Что можно перенять?

1. Доски хранят вертикально и протирают после мытья. Делается это из-за того, что на любой разделочной поверхности рано или поздно появятся царапины от ножей. В них попадает вода и если не дать ей вытечь, дерево начнет разбухать и гнить.
2. Доски маркируют. Вы можете вырезать или выжечь на своих досках сокращения, а можете купить разноцветные и просто запомнить, какой цвет для какого продукта. На профессиональной кухне можно найти доски 12 типов: для сырого мяса, рыбы и овощей, готовых мяса, рыбы и овощей, мясной и рыбной гастрономии, зелени, квашеных овощей, сельди и хлеба. Дома достаточно иметь 3-4 доски, разграничив поверх-

ности, которые соприкасаются с сырым мясом и овощами.

Распределение места на столешнице

Ширина рабочей поверхности профессионального повара не превышает 1,5 метров. Важно, чтобы все готовящиеся блюда на ней помещались и не создавали опасную ситуацию.

Все инструменты, которые используют постоянно при приготовлении конкретного блюда, раскладываются в центре, а те, что нужны реже — ближе к краям.

Электрические приборы собираются до начала готовки и лежат в готовом виде. Важно иметь несколько защищенных розеток над столешницей, которые позволяют придвинуть прибор во время готовки к себе, в центр рабочей поверхности.

Что можно перенять?

1. Освободить столешницу от продуктов и посторонних предметов.
2. Расставлять и подготавливать все инструменты, которые вам понадобятся до начала процесса готовки.

Удобное хранение кастрюль и сковород

Кастрюли и сковороды на кухнях в ресторанах практически никогда не хранятся одна в другой — это очень замедляет и усложняет процесс работы. Где-то решают проблему, развешивая посуду на специальных крюках над рабочей поверхностью, где-то используют настольные подставки.

Что можно перенять?

1. Выделите несколько самых часто используемых кастрюль и сковород и отведите под них удобный ящик, расположенный достаточно высоко. Остальные уберите в ящик пониже.
2. Если другого выхода, кроме как хранить их пирамидкой, нет, кладите между кастрюлями перевернутые ручкой вниз крышки, так доставать нужный предмет будет легче.
3. Заведите подставку для крышек, повесьте на стену пару крюков для той посуды, которую используете чаще всего.
4. Хранить кастрюли лучше ближе к раковине, а сковороды — ближе к плите.

<https://www.ivd.ru/dizajn-i-dekor/kuhna/5-rabochih-priemov-dlya-hraneniya-na-kuhne-kotorye-mozhno-pozaimstvovat-u-shefpovarov-63001>



Умеющим лепить

КАК СДЕЛАТЬ БАРЕЛЬЕФ НА СТЕНУ
СВОИМИ РУКАМИ



КАКИМ ОБРАЗОМ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЕПНИНА?

Для этой цели в наличии стоит иметь пластилин, вазелин, фанеру, пластик или гипс, силиконовый герметик, шпаклевку и клей. При желании барельеф можно оставить без покраски, но в окрашенном виде он будет смотреться более выигрышно.

Первоочередным определяется то, какой же сюжет будет представлен в лепнине. Затем из пластилина на куске фанеры необходимо вылепить выбранную фигурку. При масштабном сюжете рекомендуется к использованию лист гипсокартона. Из

него стоит соорудить основание. После образования фигуры ее следует смазать при помощи вазелина. Сверху вылепленная фигура покрывается силиконовым герметиком и совершается ее просушка. Обычно высыхание фигуры происходит в течение 24 часов, иногда чуть дольше — все зависит от ее размера.

Укрепление детали осуществляется с использованием клея. Однако в случае ее значимого размера предпочтительнее воспользоваться проволокой в качестве армирования. Подвешивание гипсовой имеющей внушаемый вес фигуры производится с применением металлических болтов либо стержней. Однако более целесообразным считается выполнение менее громадной фигуры, либо же требуется разделение ее на части. Возможно также совершить крепление к металлической пластине детали и затем уже привинтить на необходимое место.

Стоит принимать во внимание, что перед размещением барельефа следует в обязательном порядке воспроизвести выравнивание стен. После размещения лепнины на стене все имеющиеся швы необходимо замазать при помощи шпаклевки.

Также рекомендуется осуществить покрытие готового барельефа лаком либо грунтовкой.

СПОСОБЫ МОНТАЖА ГИПСОВОЙ ЛЕПНИНЫ

Монтаж гипсовой лепнины — технологически несложный процесс, но требует аккуратности, точности, некоторых знаний и навыков. Изложенная информация позволит каждому украсить любое помещение без необходимости обращения к специалистам.

Что нужно сделать заранее?

Прежде чем приступать к установке декоративных элементов из гипса, необходимо позаботиться о соблюдении ряда условий, которые позволят произвести монтаж надежно и без потерь.

Помещение, где планируется проведение работ, должно быть не слишком холодным (более 18°C) и достаточно сухим. Иначе гипсовые элементы растрескаются или «поплывут». Поэтому не рекомендуется использовать подобный декор в небольших ванных комнатах.

Необходима подготовка украшаемой поверхности. Выступы затираются наждачной бумагой, впадины заполняются шпатлевкой. Без этого не будет плотного прилегания деталей и впоследствии они отклеятся. После сглаживания стены и потолок грунтуются специальным раствором, который сохнет 2-3 дня.

Разметка. Обязательно качественное соединение деталей, если этого нет, обе поверхности обрабатываются абразивом или подпиливаются. Также понадобится нанести маркеры на стену или потолок, чтобы соблюсти общий рисунок расположения гипсовых элементов.

Правильная подготовка помещения и материалов — залог долговечности установленных элементов.

Влияние веса изделий на способы монтажа

Важную роль играет тяжесть лепнины. В зависимости от нее выбирается определенная методика, вид крепления, подготовка поверхности и декоративного элемента.

Установка гипсовой лепнины малого веса производится следующим образом:

- Тыльную часть изделия необходимо выровнять. Для этого по ней нужно несколько раз провести среднего размера на-

ждачной бумагой, чтобы сгладить выступающие части.

- Соединяемые поверхности опрыскиваются из пульверизатора водой, после чего на гипс наносится слой строительного клея ПВА и проводится притирка, чтобы он равномерно распределился.

- Понадобится придерживать декоративный элемент в течение двух-трех минут для плотного соединения деталей между собой.

- Небольшую и легкую гипсовую лепнину можно устанавливать в одиночку. Для тяжелых или длинных частей лучше воспользоваться помощью, иначе они могут сломаться из-за провисания при неравномерной поддержке.

- Монтаж больших гипсовых элементов требует несколько отличных способов крепления.

Сначала подготавливается поверхность. Желательна установка на «голый» бетон, а если на стене/потолке штукатурка, то на нее наносится частая насечка для увеличения силы сцепления. Штукатурка счищается. Перед монтажом стену необходимо обработать грунтовкой из строительного клея ПВА с водой.

- Для усиления сцепления поверхностей используются гвозди и шурупы, которые размещаются на расстоянии 15-20 см друг от друга. Применение оцинкованных креплений исключит появление ржавчины и последующее разрушение конструкции. Отверстия под дополнительный крепеж необходимо просверлить заранее — они делаются и в детали, и в стене.

- Для крепления тяжелых элементов декора необходимо приготовить специальный клей: ПВА соединяется с водой в пропорции 40 на 60, после чего туда добавляется гипсовый порошок марки Г-7 или Г-10 и тщательно вымешивается до получения сметанообразной консистенции. Клейкая смесь наносится на тыльную поверхность изделия, и оно крепко прижимается к стене/потолку. После этого вкручиваются шурупы, забиваются дюбеля или гвозди.

- Оставшиеся технологические отверстия и места соединения элементов затираются жидкой гипсовой смесью. Процедуру необходимо производить через 2-3 дня после основного монтажа, когда все окончательно высохнет и хорошо закрепится.

ВИДЫ ЛЕПНИНЫ

Полуколонны и колонны. Диаметр этих декоративных деталей: 14-35 см. Они состоят из трех составляющих. Это база (нижняя часть), ствол и капитель (верхняя часть).

Пилястры. Те же половинчатые колонны, только не объемные.

Карнизы. Элементы, предназначением которых является окультуривание линии стыка потолка и стеновых конструкций.

Молдинги. Аналогичный карнизу элемент, предназначенный для оборудования скрытых осветительных приборов и прочих коммуникационных элементов.

Розетки. Играют роль потолочной декорации для создания окантовки ламп и люстр.

Декоративная стенная лепнина, для перестенков, дверей и углублений в виде ниш (различные медальоны и гирлянды).

Накладные лепные детали для дверей и стен.



ДЕКОРАТИВНАЯ ОТДЕЛКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕПНИНЫ

Основным преимуществом декоративной лепнины на стенах является ее сочетание с различными направлениями и стилями, начиная от вечной классики и заканчивая современным минимализмом.

Благодаря специальной технике молдинга и асимметричному порядку элементов, лепнина способна скрыть многие дефекты поверхности, закрыть собой коммуникации, а также придать изящности самой обычной нише в стене.

Сегодня широкий спрос среди таких украшений приобрели лепные бордюры, пьедесталы и пилястры кронштейны, а также купола, стойки для бара и книжные полки. При этом вместо бордюра для потолка гурманы предпочитают использовать декоративные карнизы, которые придают торжественность и утонченность интерьеру.

Материалы для изготовления лепнины

Лепнина может состоять из дерева, искусственных полимеров и гипса. Что касается первого вида, то это экологичный и достаточно дорогой стройматериал. Последний тоже хорош, но его сложно устанавливать. Таким образом, остаются современные типы пластика — полистирол и полиуретан.

Так что же лучше? Полиуретан — значительно дешевле полистирола и служит до 30 лет, при этом второй довольно быстро теряет свой внешний вид. Если вы заботитесь о собственном здоровье, то вариант лепнины из полиуретана будет отвечать всем требованиям и отличаться гипоаллергенностью. При этом такие изделия известны своей четкой прорисовкой, их

можно ламинировать и грунтовать водо-эмульсионкой.

Гипс — материал, который при застывании расширяется и под давлением проникает в мельчайшие рельефные углубления, что добавляет ему особых преимуществ. Благодаря такому свойству, дизайнеры могут воплощать в жизнь самые изысканные фантазии и преобразовывать существующий интерьер в эксклюзивное место для отдыха.

Новые материалы

Помимо традиционного материала для лепнины — гипса — лепнина своими руками может быть создана из современных строительных смесей с полимерными добавками; их часто объединяют под общим названием «акриловые штукатурки».

У любителей в ходу также базовый состав из архитектурного гипса, акриловой штукатурки и клея ПВА в пропорции 1:1:0,5 по объему. Гипс и штукатурную смесь смешивают сухими и затворяют во-

дой, т.е. добавляют воду в смесь, а не наоборот. Доводят до консистенции от теста до йогурта или обезжиренного кефира и добавляют ПВА, тщательно размешивая. Густота смеси выбирается сообразно роду работы с ней, в каком случае какая смесь нужна, см. далее.

БАРЕЛЬЕФ В ИНТЕРЬЕРЕ

Применение барельефов дает довольно широкий простор для оформления интерьеров. К примеру, можно создать отдельное панно в виде картины для украшения пустующей стены.

Нередко барельефы применяются для декорирования домашних каминов. Барельеф в сочетании с оригинальной подсветкой создает поистине оригинальную картину — благодаря подсветке все выпуклости изображения будут видны еще более отчетливо.

Барельефы отлично подходят для оформления разного рода проемов.

В отличие от еще одного популярного варианта оформления интерьеров — декоративной росписи — барельефы не нуждаются в дополнительном выделении цветом.

При отсутствии выделения цветом, объемный рисунок будет проявляться благодаря игре света при грамотно обустроенном искусственном освещении. Таким образом у владельца появляется возможность создавать акценты на элементах декора в конкретно нужное ему время — достаточно лишь включить освещение.

В дополнение к чисто декоративным функциям, барельефы прекрасно справляются и с разного рода функциональными задачами. К примеру, объемное декорирование позволяет нивелировать неровности поверхностей, украсить инженерные коммуникации, зрительно исказить пространство на усмотрение владельца, создать плавные переходы между разными функциональными зонами.

Грамотное сочетание объемного релье-



фа и декоративной росписи позволяет создавать поистине оригинальные и невероятные эффекты.

Однако, несмотря на множество своих преимуществ, барельеф остается не таким уж и популярным вариантом декорирования помещений. Суть проблемы заключается в высокой стоимости обустройства таких объемных элементов.

Неосведомленные люди нередко допускают ошибку, полагая, что барельеф является сборной конструкцией, отлитой из гипса. В действительности же такое декорирование выполняется вручную и является по своей сути эксклюзивным. Следовательно, для обустройства красивого барельефного изображения придется приложить немало усилий, но при большом желании со всеми мероприятиями можно справиться самостоятельно.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЛЕПНИНЫ В ИНТЕРЬЕРЕ

В нынешнее время, с помощью данного вида отделки стен, удастся придать объём, небольшим помещениям и придать им надлежащий стиль. Украшения из гипсовой лепнины, помещённые на стенах пропорционально, с легкостью исправят форму комнат. Так называемые молдинги позволяют визуально изменить помещение, скрыть имеющиеся недостатки. А как нарядно смотрится ажурно оформленная ниша в стене или любимый камин.

Как было упомянуто, лепнина выполняется из гипса или полимерных материалов, так же используется деревянный декор. Но отделка деревом, весьма дорогостоящая процедура, хотя несет за собой незаменимые, экологические качества. Гораздо экономичным материалом, является — полиуретан. Он прочен и надёжен, не вызывает аллергии у человека.

Достоинства гипсовой лепнины, заключаются в способности проникнуть даже в



маленькое отверстие или трещину. Так как при застывании, имеет свойство расширения. Современные производители предлагают широкий выбор готовых конструкций. Достаточно зафиксировать их на жидкие гвозди, герметик или прочный клей, чтобы получился изысканный дизайн.

Что отнести к недостаткам лепнины? К главной проблеме для гипсовой лепки, относят большую массу деталей и в сравнении с полиуретановой лепниной более высокую цену. Гипс, материал довольно-таки хрупкий.

Недочётом же полиуретана, является не особая долговечность, выделение при нагревании токсичных веществ и иногда присущей деформации. Лучше не применять, если в семье есть подверженные аллергии. При серьёзных повреждениях, практически невозможно исправить данное изделие.

Существует утверждение, что этот полимерный материал, достойно заменяет более дорогой гипсовый аналог, но передать все линии и переходы в декорации, полиуретан способен не так как гипс.

КАК СДЕЛАТЬ ЛЕПНИНУ НА СТЕНЕ

Изготовление гипсовой лепнины на стене своими руками — очень увлекательный процесс. Для нее вам потребуется: нож, скальпель, формы, проволока и строительный гипс. Последний — основа будущего изделия, поскольку способен принимать любые формы, податлив в работе и быстро застывает.

Чтобы использовать гипс в лепке, его первоначально следует залить водой и хорошенько размешать. Таким образом, вы получите материал для создания декора. При этом его крутость должна зависеть от того, насколько массивным будет готовое изделие. Чем оно больше, тем гуще должно получиться тесто.

Сложную лепнину необходимо делать на медном проволочном каркасе, поскольку он является более долговечным и гибким:

- сначала готовится конструкция для нужного элемента, которая затем наполняется гипсовым тестом;
- после его частичного застывания, происходит формовка деталей.

Рекомендации:

вследствие того, что гипс быстро сохнет, необходимо иметь навыки создания объемных изделий, либо использовать простые небольшие элементы;

- если вы желаете соединить несколько деталей, то крепить их между собой следует при помощи гипсового теста;
- чтобы придать лепнине определенную фактуру и цвет, можно использовать различные пигменты и добавки.

После застывания материала, гипсовая



лепнина шлифуется при помощи наждачки, имеющей мелкое зерно. Благодаря этому, ошкуренное изделие приобретет матовую гладкую поверхность.

Если вы не являетесь обладателем хороших способностей к лепке, то можно приобрести готовую форму для лепнины, которая продается в специализированном магазине. Она представляет собой силиконовую или пластиковую пресс-форму, комбинация которой позволяет реализовать самую изысканную фантазию.

КРЕПЛЕНИЕ ГИПСОВОЙ ЛЕПНИНЫ

Для того чтобы все было выдержано в одном стиле, специалисты рекомендуют повторять узоры на потолке и стенах. Однако здесь главное — не переусердствовать, поскольку возможно возникновение зрительного уменьшения пространства. При этом не следует применять тяжеловесные лепные элементы в небольших комнатах, которые способны создать впечатление неуместности и искусственности.

Рекомендации:

- определитесь с тем, где будет расположен декор, учитывая габариты квартиры;
- объемные изделия следует надежно фиксировать, тщательно соблюдая техни-

ку крепежа при помощи шурупов и дюбелей;

- перед тем как приступить к процессу крепления, хорошо промойте нужное место и полностью удалите побелку;

- затем наметьте границу монтажа при помощи карандаша;

- на изделии, потолке и стене сделайте насечки зубилом;

- если вы производите установку карниза, то начинать нужно с угла. Ножовкой распиливаем лепнину под углом 45° на 2 элемента;

- далее готовим гипсовый раствор с добавлением 3% столярного клея или применяем специальный клей;

- смачиваем поверхность стены водой и наносим на нее клеящую смесь;

- устанавливаем деталь на нужное место, слегка подвигав ей;

- излишки гипса удаляем лопаткой для штукатурки.

Если элементы карниза достаточно крупные, то крепить их следует при помощи шурупов:

- первоначально необходимо сделать в стене отверстия;

- затем вбить в них пробки и только потом ввинтить шурупы;

- далее напротив шурупов, с тыльной стороны карниза, в стене создают отверстия, которые немного расширяются в глубину. Их необходимо заполнить гипсовым раствором и насадить изделие на детали крепежа.

Фиксация розетки:

- сделайте в розетке сквозные отверстия, которые должны быть расположены напротив пробок с шурупами в потолке;

- к каждому шурупу прикрутите мягкую проволоку, которую заранее следует покрыть нитролаком;

- проволоку протяните через отверстия и накрутите на шуруп;

- отверстия замажьте гипсом.

По материалам:

stroyday.ru, stroiremdoma.ru, <http://www.navesfasad.ru/steny/izgotovlenie-lepniny.html>



Искусство порядка

Манифест для тех, кто хочет создать уютный, чистый и красивый дом

Иногда вам кажется, что вы — это то, чем вы обладаете? И это выходит из-под контроля? Хранение вещей, приборка, обслуживание отнимают много времени и хочется все вынести на помойку? Авторам книги «Remodelista» знакомо это чувство. Remodelista — группа друзей, любителей дизайна, которые стремятся разгадать все секреты хорошо организованного дома. Они убеждены, что организация улучшает жизнь. Вот восемь способов добиться этого.



1. Покупайте меньше вещей, но лучшего качества

Сопровитвайтесь импульсам и временным решениям. Ищите лучшее.

2. Раздавайте вещи, которые не используете

Это касается и ненужных подарков. Пусть кто-то порадуетсЯ тому, от чего вам нет проку. Дарите друзьям при встрече, отправляйте родственникам в другие города. Не ждите какого-то особого случая, начните сегодня.

3. Ищите полезные вещи в своем доме

Многие проблемы хранения можно решить неожиданным путем с помощью хорошей корзины, подноса или крючка. Не исключено, что все необходимое у вас уже есть.

4. Крадите идеи у мастеров организации

Такие эксперты, как владельцы гостиниц и магазинов, знают всё о новых и доступных способах хранения.

5. Долой пластик

Ищите предметы из прочных натураль-

ных материалов: дерева, стекла и керамики. Они экологичнее, и вам не захочется убрать их с глаз долой.

6. Выясните, что у вас есть

Не всегда нужен набитый шкаф. Мы обычно мечтаем о полках побольше, но с ними легко потерять счет своему имуществу (и забыть, что у вас уже есть).

7. Выработывайте привычки и режим дня

Вы сможете упростить себе жизнь. Например, всегда держите ключи и солнечные очки в одном и том же месте.

8. Расслабьтесь и чувствуйте себя как дома

Слишком строгий, неестественный порядок делает дом негостеприимным как для гостей, так и для хозяев. Дома созданы для жизни.

<https://zen.yandex.ru/media/mifbooks/iskusstvo-poriadka-manifest-dlia-teh-kto-hochet-sozdat-ututnyi-chisty-i-krasivyi-dom-5c054ad8f8fa3400a9f206b8>

Полоска в интерьере

Несколько важных правил

Ещё один «вечный» принт – полоска. Всегда актуален, всегда интересен, идеально вписывается в любой стиль от классики до поп-арта.

К тому же, за счёт полоски можно скрыть недостатки помещения, визуально расширить стены и поднять потолки. Только не забывайте о нескольких важных правилах полоски.

Преимущества полоски неоспоримы. Она замечательно вписывается в любой стиль, какой бы вы ни выбрали, будь то рококо, или лофтовые апартаменты. Полосатые стены позволяют визуально изменить пространство, корректируя изъяны помещения. Да и сам орнамент уже давно причислен к нетленной классике и никогда не покинет пьедестал трендов.

Однако, как и везде, в работе с полоской есть несколько правил, которые помогут создать не просто красивый, но безупречный интерьер.

Правило пространства

Линии, расположенные по вертикали, зрительно увеличат высоту потолков, но «сузят» стены. И наоборот: горизонтальные полосы расширят пространство в ущерб его высоте. Используя полоску в интерьере, следует помнить об этом, ведь продольные линии в узких комнатах создают ощущение колодца. Поперечный орнамент в широком помещении превратят его в мрачный коридор.

Правило подбора цвета

Если узор представляет собой чередование тонких полосок, то контрастные цвета создадут эффект раздражающей ряби. Поэтому лучше подбирать спокойные краски, гармонирующие между собой.

Если же душа жаждет контрастов, выбирайте широкие полосы. Слишком ярко? На беда, дозируйте полосатость, используя

ее фрагментами. Например, украсьте только нижнюю часть стены, или сделайте акцент над изголовьем кровати или мягким уголком в гостиной.

Правило самостоятельности

Полосатыми могут быть не только стены или мягкие диваны. Как насчет сундука или комода? Представьте себе роскошный массивный полосатый сундук с коваными уголками! Это будет незабываемо.

А как насчет полосатого шкафа?

Скромникам и консерваторам можно, для начала, разжиться небольшой тумбой, или аккуратным журнальным столиком в полоску. Этот предмет не просто освежит интерьер, но и нейтрализует недостаток текстуры и яркости в скучном дизайне.

Правило сочетания

Изумительно сочетается полоска с однотонными поверхностями в тех случаях, когда этот тон совпадает по цвету с одной из линий в орнаменте.

Да и в целом, полосы дают широкий простор для экспериментов: растительные принты, клетки, да все что угодно – пробуйте, не стеснясь.

И главное: не забывайте, что полоска в интерьере может быть не только по горизонтали или вертикали. Зигзаги, косые линии, нахлесты, рубчики и прочие углы тоже заслуживают пристального внимания в качестве элементов декора.

<https://zen.yandex.com/>



Новая лампа из старого сервиза

Сегодня в мире наметились ряд положительных эко-тенденций, одной из которых является вторичное использование вещей. А где это наиболее применимо, как не в оформлении интерьера собственного жилища? Ведь можно дать вторую жизнь неиспользуемым забытым чашкам и блюдам, либо другой посуде, из которых может получиться довольно-таки симпатичный светильник.



Проявить свою фантазию по полной можно как с помощью одной чашки, так и целого сервиза. При этом чашка с блюдцем будет смотреться наиболее гармонично. Наш мастер-класс поможет вам сделать из чашек с блюдцем красивый и оригинальный светильник исключительно своими руками.

Конечно светильник для любой комнаты можно купить в магазине или на рынке. Выбор велик. Но сделать его своими руками, да еще и в виде чашки с блюдцем будет намного оригинальнее.

Наш небольшой мастер-класс по изготовлению осветительного прибора в виде одной чашки для кофе с блюдцем или целого набора чашек из одного сервиза поможет вам в этом.

Если вы постигли принцип изготовления своими руками светильника (люстры или бра) из одного элемента сервиза, то использовать много чашек в конструкции не станет для вас проблемой. Ведь принцип един для любого осветительного прибора.

Чем необходимо запастись

Соберите все предметы, которые вы хотели бы использовать, это могут быть не только чашки и блюда, а соусники, чайники, тарелки для десерта и не обязательно из одного сервиза, главное, чтобы сочетание этих предметов нравилось вам, а количество уместилось на длину основания лампы. Для этого нужно выстроить предварительную пирамидку в той последовательности, которая вам больше понравится, и замерить высоту.

Все блюда, чашки и чайники удобнее сверлить со стороны дна с небольшим наклоном, чтобы цепляться за скользкую поверхность. Для удобства предметы нужно кому-то придерживать. Внимание! Держите инструмент крепко — поверхность скользкая, и вы можете повредить руку помощника.

Кроме чашек и блюдца для украшения светильника можно использовать и дополнительные декоративные материалы. На-

пример, это могут быть бантики, веревочки, ракушки, цветные аппликации и даже мягкие игрушки.

Вам понадобятся также:

- комплект патронов для ламп;
- провода;
- каркас;
- лампочка. Отличным дополнением чашки для кофе, как вторичной продукции, будет применение энергосберегающей лампочки;

Для чашки для кофе, как вторичной продукции, будет применение энергосберегающей лампочки;

- цветной маркер;
- изолента;
- деревянный брусок;
- фазорегулятор;
- клеммная электрическая колодка.

Поскольку работать придется с довольно хрупким материалом (керамикой), то чтобы получить желаемый результат, нужны специальные инструменты. В противном случае вы просто побьете посуду.

Для создания своими руками такого светильника, вам потребуется:

- дрель с низкими оборотами;
- набор специальных сверл. Обязательно необходимо сверло «керамика + стекло» на 12 и 4 мм;
- шуруповерт;
- линейка и карандаш;
- отвертки;
- нож;
- клеевой пистолет;
- рулетка.

При выполнении работ вам потребуется защита в виде очков и перчаток. Любой мастер-класс по изготовлению своими руками осветительного прибора из чашки для кофе или целого сервиза будет содержать примерно такой же перечень необходимых инструментов и материалов.

Все это необходимо приготовить до начала работ, чтобы не прерывать ее лишним раз.

Самым сложным в процессе изготовления такого рода люстры или бра является проделывание отверстия в самой чашке и блюдце. Поэтому особое внимание здесь следует уделить работе с дрелью. Именно

от этого процесса напрямую зависит успех всего предприятия.

Вся работа по изготовлению своими руками такого светильника сводится не только к прикреплению патрона ко дну чашки для кофе. Но порядок работ по созданию люстры (настольной лампы, бра) из целого сервиза или одной чашки будет одинаков для всех возможных вариантов.

Светильник из посуды в самом простом своем исполнении содержит следующие рабочие этапы:

- просверливаем в деревянном бруске (посредине) отверстие (если основанием лампы будет деревянным). Его глубина должна соответствовать длине режущей части используемого сверла;
- маркером на блюдце и чашке отмечаем центр. Для этого используем линейку;
- закрепляем посуду на бруске таким образом, чтобы отметка маркера совпала с проделанным в бруске отверстием;
- сверлим с внутренней стороны посуды отверстие с применением сверла на 4 мм;
- после этого расширяем имеющее отверстие сверлом на 12 мм;
- после этого отсоединяем от патрона подвес и прикрепляем его к посуде;
- соединяем всю конструкцию воедино и получаем светильник, который осталось подключить к электросети.

До подключения прибора и дальнейшей эксплуатации, его можно дополнительно декорировать. В плане декора можно использовать различные рукоделия, аппликации и бусинки. Главное, чтобы такая «кофейная люстра» в конечном итоге гармонизировала с окружающим ее интерьером и подчеркивала выбранную линию оформления помещения.

Такой прибор отлично впишется в интерьер кухни или столовой.

Подключение прибора происходит по следующей схеме:

- отключаем электричество в помещении;

- фазорегулятор поможет вам убедиться в отключенном электричестве;

- с помощью клеммной колодки проводим подсоединение кабеля. Для этого нужно использовать клеммную отвертку;

Обратите внимание! Лучше всего, если подключением будет заниматься квалифицированный мастер.

После этого включите электричество в помещении и проверьте работоспособность только что подключенного осветительного прибора.

Советы мастера

Для того чтобы провести сборку светильника качественно, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- для создания бра или люстры лучше использовать именно керамическую посуду. Фарфоровая продукция в данной ситуации не подойдет, так как она очень хрупка. Кофейная чашка здесь будет оптимальным выбором;

Обратите внимание! Лучше останавливаться на изделиях, созданных из пористой мягкой глины.

- инструменты, с помощью которых будет выполняться основная работа, должны быть удобными и легкими в применении. Поэтому лучше использовать аккумуляторную дрель;

- четко расположите блюдце над проделанным в деревянном бруске отверстием и закрепите посуду, чтобы она не двигалась во время сверления;

- сверлить лучше на средних оборотах. При использовании больших оборотов возможно нагревание и крошение посуды. Например, она может треснуть или пойти трещинами;

- будьте очень внимательны в процессе сверления, чтобы не сколоть сверлом;

- обязательно одевайте во время сверления защитные перчатки и очки. В противном случае вы не уберете свои

глаза и руки от травм отлетающими осколками посуды;

- после завершения сверления все края полученного отверстия необходимо обработать наждачной бумагой. Таким образом вы удалите все микроскопические остатки стекла со светильника;

- чтобы скрыть место крепления люстры или бра, данную область можно дополнительным образом задекорировать. Для этих целей, дабы создать единую конструкцию и идею, можно использовать элементы старого сервиза.

Также необходимо помнить, что при возникновении потребности в замене лампочки, держаться стоит за патрон, а не за посуду.

Как видим, кофейная или чайная чашка может быть использована в таком вот нестандартном решении. Причем все это можно сделать самостоятельно без особых проблем. Только следуйте вышеприведенной инструкции, и светильник получится на «ура»!

<https://1posvetu.ru/istochniki-sveta/kak-pravilno-i-bystro-sdelat-svetilnik-iz-chashek-svoimi-rukami.html>



Оригинальные лампы из чайных сервизов



Да что там люстра! Посуда может с легкостью выполнять роль кормушек для птиц, подсвечников, дачного декора



Пробка в роли фиксатора

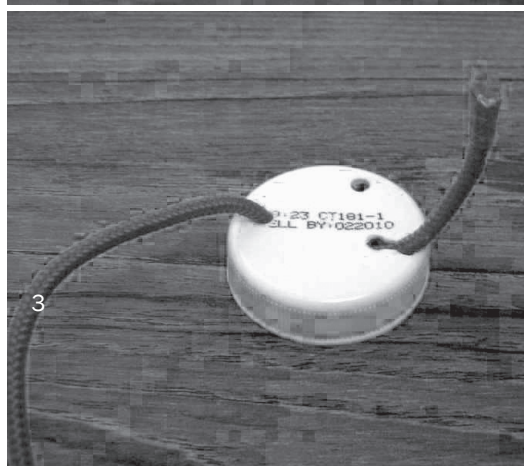
Фиксаторы делают установку палатки намного проще, и что радует больше всего, сделать такое приспособление из пластиковой пробки своими руками невероятно легко. Пример использования такого фиксатора вы видите на фото, это обычная пластиковая пробка от бутылки с газировкой. Единственные инструменты, которые вам понадобятся, это дрель со сверлом диаметром $1/8$ " (3 мм) и острый нож. Еще нужны будут плоскогубцы с канальным фиксатором, чтобы удерживать крышки во время сверления.

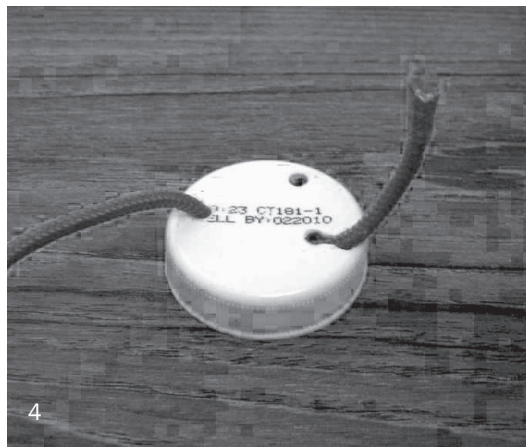
Вот как сделать это устройство из пластиковой пробки пошагово.

Шаг 1: Просверлите отверстия, как показано на первом фото. Точность не требуется. Необходимо два отверстия на противоположной стороне крышки, другое отверстие рядом с одним из этих первых двух и последнее примерно на 90 градусов от первых двух дырочек.

Шаг 2: С помощью острого универсального ножа соединить эти два отверстия, чтобы у вас получилось отверстие овальной формы, как показано на фото № 2. Здесь ни точность, ни красота не нужны, как получится, так получится.

Шаг 3: Оберните клейкой лентой конец паракорда (полимерный шнур из нейлона, обычно используется для парашютных строп). Обрежьте ленту, чтобы был относительно гладкий край. Это поможет в следующем шаге.





Шаг 4: Начинайте продевать паракорд через отверстия. Сначала в одну сторону, а потом в другую.

Шаг 5: Затем вокруг снаружи и вверх через то же отверстие снизу. Тяжело объяснить словами, просто посмотрите, как это делается на фото №5.

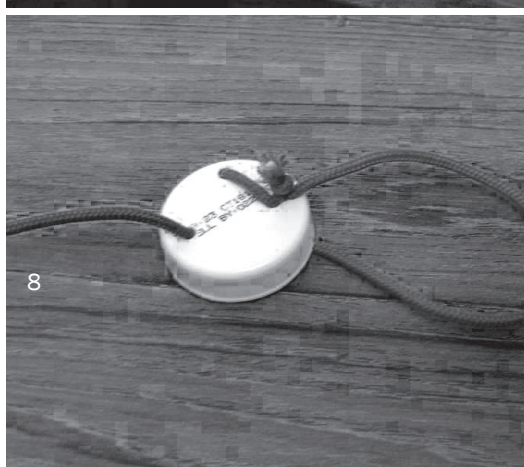
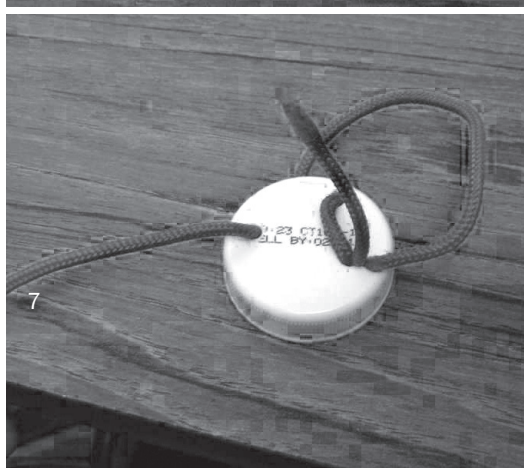
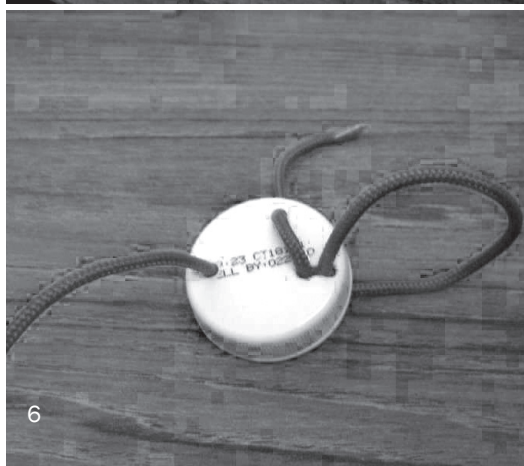
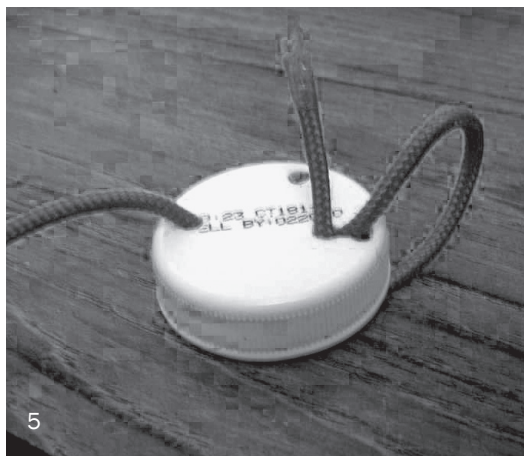
Шаг 6: После этого проденьте вниз через последнюю дырку (фото № 6).

Шаг 7: Затем снова отступите снизу через овальное отверстие.

Шаг 8: Снимите ленту с конца паракорда и затяните простой узел. Затяните веревку вокруг пробки фиксатора, уберите ненужную провисание. Вот такое простое вроде приспособление, но достаточно сильное для натяжения палатки.

Как это работает. На основном фото сверху вы видите палатку, столб, поддерживающий верх, палаточный паракорд и крышку от пластиковой бутылки. Линия паракорда проходит через верх шеста, а затем через фиксатор. Потом возвращается через верхнюю часть крышечки вниз к колышку в земле. Это где вы затягиваете через фиксатор, чтобы отрегулировать длину. По утверждению автора этого интересного проекта, приспособление прошло плевые испытания и отлично справилось со своей задачей — держали веревку и вообще не скользили.

<https://novamett.ru/best/idei-probok-ot-plastikovyykh-butylk>



По чашке кофею

5 простых правил, которые сделают ваш кофе не только вкусным, но и полезным

Кофе — очень полезный напиток. Он поддерживает наш метаболизм, защищает от депрессии и даже способен предотвратить развитие рака. Но кофе — и коварный напиток, если им злоупотреблять или пить неправильно, он может нанести здоровью серьезный вред. Попробуйте эти простые правила, чтобы ваш кофе всегда был не только вкусный, но и полезный.



Никогда не пейте кофе натощак

Чашка кофе с утра — отличная идея, но только в том случае, если она завершает завтрак, а не заменяет его. Кофе может на какое-то время подавить аппетит, а благодаря своим стимулирующим свойствам, поддержит ваши силы — но расплата будет неадекватно высокой, от этого пострадают и обмен веществ, и сердце, и эндокринная система, и органы пищеварения. Никогда так не делайте!

Добавьте в кофе немного масла

Сливочного или кокосового — все равно (но если кокосовое, то пусть кофе будет не слишком горячим). Полезные жиры, которых много в этих видах масла, очень полезны, они способны снизить уровень «плохого» холестерина в крови и поддержать нормальный уровень кровяного давления, а также защитить ваше сердце. Кроме того, чашка такого кофе с орехами или сухофруктами может стать отличным перекусом — здоровым, сытным и питательным.

Добавьте в кофе корицу

Во-первых, это очень вкусно. А, во-вторых, корица содержит много антиоксидантов, которые уменьшают действие

свободных радикалов и защищает организм от старения. Наконец, в-третьих, корица способна снизить уровень сахара в крови — очень важное и полезное свойство.

Всегда используйте только фильтрованную воду

Возможно, вы думаете, что раз мы кипятим воду для кофе, можно не беспокоиться о том, чтобы вода была достаточно чистой — но это не так. Вода из фильтра избавлена от тяжелых металлов и побочных продуктов дезинфекции хлора, которые могут содержаться в водопроводной воде — и нанести вашему здоровью серьезный вред.

Используйте только одноразовые бумажные фильтры

Самый простой способ сделать свой кофе более полезным — использовать при готовке одноразовые бумажные фильтры. Как утверждают врачи, во время приготовления с помощью бумажных фильтров из кофе «вытягиваются» два опасных соединения, которые способны повысить уровень «плохого» холестерина в крови.

Вера Ермакова

<https://www.goodhouse.ru>



кулинарных ошибок

Они не дают хозяйкам приготовить идеальное блюдо

Все люди умеют готовить – в той или иной степени. Однако, чтобы добиться успеха в кулинарии, недостаточно знать, что яичницу нельзя жарить на сухой сковороде, а при варке макарон нужно добавлять в воду растительное масло, чтобы они не слиплись (кстати, не во всех случаях это актуально). Предлагаем ознакомиться с наиболее распространенными ошибками начинающих поваров, которые не дают им приготовить нереально вкусное и красивое блюдо, а также выйти на новый уровень мастерства.

ускорится. Скорее, наоборот, — оно будет безнадежно испорчено. Строго следуйте всем рекомендациям, указанным в рецепте, и рассчитывайте свое время таким образом, чтобы его хватило на выпечку либо запекание, согласно правилам. Помните — некоторые блюда нуждаются в длительной тепловой обработке при умеренных температурах, и обойти этот нюанс не получится (если, конечно, вы хотите поставить на стол действительно вкусное лакомство). Если постоянно увеличивать температуру, мясо, рыба и выпечка могут сгореть снаружи, но остаться сырыми внутри. Вряд ли вы рассчитываете именно на такой результат.

Ошибка 1: Вы постоянно прибавляете температуру

К сожалению, если постоянно увеличивать огонь или повышать температуру в духовке, процесс приготовления блюда не

Ошибка 2: Вы не даете мясу отдохнуть

Мясо нуждается в отдыхе — в прямом смысле этого слова. Профессиональные повара никогда не отдают мясное блюдо

в зал с пылу, с жару. Для начала они снимают его с огня или вынимают из духовки, дают несколько минут постоять, а затем отправляют на дегустацию гостям. Все продукты нуждаются в индивидуальном отдыхе. Так, например, стейку хватает 4–5 минут, а целой куриной тушке нужно 20–30 минут. Почему так важно соблюдать это правило? Это необходимо для того, чтобы соки равномерно распределились по мясу, и оно «дошло» до необходимой кондиции. Если вы не уверены, что продукт готов, проткните его кулинарным термометром (щупом). Этот гаджет помогает на 100% определить, можно ли блюдо подавать на стол. А вот разрезать мясо в процессе готовки нежелательно — оно может потерять нежность и сочность. Еще один важный момент: мясо нельзя готовить сразу после того, как вы достали его из холодильника. Дайте ему немного постоять, чтобы нагреться до комнатной температуры.

Ошибка 3: Вы наливаете в воду для макарон растительное масло

Многие хозяйки добавляют масло в воду, чтобы предотвратить слипание макарон. Этот лайфхак действительно помогает, и, если вы не собираетесь подавать



пасту с соусом, можете смело им пользоваться. Однако если вы планируете придать спагетти более яркий и насыщенный вкус при помощи песто, болоньезе, сливочно-грибного соуса, тогда варите их в обычной воде и ни в коем случае не промывайте под струей воды после готовности. Дело в том, что вода удаляет из макарон крахмал, который помогает соусу прилипнуть к тесту и связать все вкусы воедино.

Ошибка 4: Вы режете лук, не охладив его

Существует совсем мало людей, которые не реагируют на лук в процессе его нарезки. Остальные же обливаются горькими слезами, вне зависимости от пола, возраста и социального статуса. Есть еще и третья категория — люди, которые знают, что лук нельзя нарезать, предварительно не охладив его в холодильнике. Да, вот такой простой лайфхак. Еще можно подержать овощ в емкости с холодной водой — получаса будет вполне достаточно, чтобы лук утратил все свои «слезливые» качества.

Ошибка 5: Вы добавляете слишком много соли

Соль является не единственной специей, которую можно добавлять в блюдо для улучшения его вкуса. Куркума, карри, перец, прованские травы — все эти пряности способны превратить даже самый банальный и повседневный продукт в произведение искусства, поэтому не стоит их игнорировать в процессе готовки. Что касается соли, то ее можно и вовсе не класть, заменив ее уксусом или лимонным соком — блюдо от этого ничего не потеряет, а только выиграет.

Ошибка 6: Вы обжариваете лук и чеснок вместе

Такой кулинарный прием может привести к окончательной и бесповоротной пор-

че блюда. Дело в том, что время приготовления лука составляет примерно 8 минут, а чеснока — секунд 30. Что станет с чесноком, если его положить на раскаленную сковороду и держать там до тех пор, пока лук не будет готов? Правильно, он потемнеет и станет невероятно горьким. В таком состоянии его нельзя добавлять в блюдо, иначе вкус вас точно не порадует.

Ошибка 7: Вы все режете одним ножом

У каждого профессионального повара есть целый набор ножей, каждый из которых имеет свое предназначение. Умение пользоваться всеми разновидностями ножей существенно упрощает и улучшает процесс готовки, а также сокращает время, потраченное на создание того или иного блюда. Потратьте несколько часов на то, чтобы изучить все типы профессиональных ножей, а также виды нарезки продуктов. Без этих базовых знаний и навыков вы не сможете шагнуть на следующую ступеньку лестницы кулинарного мастерства.

Ошибка 8: Вы не убираете в процессе готовки

Уборку нельзя оставлять на потом, иначе на рабочей поверхности накопится гора мусора и грязной посуды, а значит вы останетесь без места для маневров. Гораздо эффективнее наводить порядок по ходу работы. Сразу вытирайте пролитую жидкость, выбрасывайте очистки в мусорное ведро, мойте грязные тарелки. Согласитесь, что кухня, которая выглядит так, будто по ней прошел ураган, не может вдохновлять на приготовление кулинарных шедевров.

Ошибка 9: Вы кладете яйца в холодную воду

Большинство людей боятся ошпарить или разбить яйцо во время опускания в кипяток, а потому кладут его в холодную

воду. Этот подход является неверным по одной простой причине — при таком способе отваривания содержимое яйца прилипает к скорлупе, а значит по истечению 10 минут его становится очень тяжело чистить. Так что наш совет простой — кладите яйца в кипящую воду.

Ошибка 10: Вы чересчур заполняете сковороду

Времени на приготовление обеда или ужина часто не хватает, поэтому хозяйки накладывают в сковороду большое количество продуктов в надежде, что таким образом они смогут быстрее приготовиться. На самом деле, все получается в точности до наоборот, и вместо вкусного рагу вы кушаете овощную кашу. Чтобы на овощах образовалась аппетитная коричневая корочка, их нужно готовить небольшими порциями в один ряд. Также не стоит забывать, что большинство овощей имеют разное время приготовления. Например, спаржа наверняка превратится в непонятную массу до того, как картофель дойдет до нужной консистенции. Если вы так уж сильно торопитесь, просто поставьте на плиту несколько сковородок — это может решить проблему.

Ошибка 11: Удаляете кожуру с овощей

Лишь небольшое количество рецептов предполагает удаление кожуры с овощей. В большинстве случаев она никоим образом не влияет на финальный вкус и внешний вид блюда. Более того, в коже содержится огромное количество клетчатки и антиоксидантов, которые необходимы для правильной работы желудочно-кишечного тракта. Поэтому не торопитесь брать в руки нож — ту же свеклу, картофель, морковь или цуккини можно просто протереть жесткой стороной губки и хорошо промыть водой.

Источник: <https://novate.ru/blogs/140520/54436/>

Фрукты и ягоды в карамели

Сложно найти материал для украшения десертов, который смотрелся бы лучше, чем карамель... но только в умелых руках. Для того чтобы делать карамельные сетки и сахарные цветы, требуется большой опыт. А вот с фруктами и ягодами в карамели все гораздо проще. А смотрится все равно очень эффектно.

Рецепт домашних конфет клубника в карамели

Понадобятся:

- 12 ягод клубники;
- 0,5 стакана сахара;
- 50 мл воды.

Порядок действий:

- С ягод клубники удалите листики, вымойте их и как следует высушите бумажным полотенцем. На ягодах не должно оставаться ни капли воды. В каждую ягоду воткните деревянную шпажку.

- Сварите сахарный сироп. Для этого залейте водой сахарный песок. Поставьте на средний огонь и нагревайте, не размешивая. Когда сироп закипит, уменьшите нагрев до минимума. Карамель для конфет готова, когда она уменьшится в объеме примерно вдвое и приобретет золотистый цвет.

- Готовность карамели для дальнейшего использования можно проверить, капнув ею в холодную воду. Правильная карамель моментально застынет, еще не успев достигнуть дна стакана.

- Теперь берем ягоды и, удерживая за шпажку, окунаем в горячую карамель.

- Даем стечь лишней жидкости и ставим сушиться. Для этого удобно использовать кусок пенопласта. Вы просто втыкаете шпажки в него вертикально.

- Если пенопласта у вас под рукой не оказалось, можно сложить готовые и подсушенные конфеты на силиконовый коврик.

- Дождитесь пока карамель застынет и перестанет быть липкой. И - вуаля! Вместо безвкусной зимней клубники у вас целый лес блестящих конфет!

Подобным образом можно сделать карамельные конфеты из любых ягод или фруктов. Если фрукт окажется слишком большим, его надо просто порезать на кусочки и потом насадить на шпажки. Далее надо действовать также, как описано выше.

<https://zen.yandex.ru/media/chocoyamma/domashnie-konfetki-klubnika-na-palochke-zabavnye-i-poleznye-5e3e71080c1c620fd8bcd439>





13 НЕОЖИДАННЫХ СПОСОБОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЫЛА

Туалетное мыло может пригодиться не только для мытья рук. Ему можно найти еще десяток применений.

1. Если шурупы тяжело вкручиваются в древесину, потрите их кусочком мыла, и они будут входить, как нож в масло.
2. Собираетесь делать грязную работу, поскребите мыло ногтями, чтобы грязь под них не попадала.
3. Мылом можно смазать заевшую молнию у куртки или на брюках, а также потереть дверные петли, чтобы они не скрипели.
4. Чтобы не скрипел деревянный пол, щели между половицами можно смазать мыльной водой.
5. С помощью мыльного раствора можно обработать комнатные растения от болезней.
6. Если натереть обычное мыло на терке, получится отличный стиральный порошок для детского белья.
7. Хотите быстро избавиться от дырок, оставшихся в стене от гвоздей и шурупов? Потрите дырку мылом белого цвета, пока не заполните пустоты. Это отличный способ замаскировать огрехи, если вы переезжаете и собираетесь сдавать квартиру.
8. Также мыло поможет собрать невидимые осколки стекла с пола. Достаточно провести старым обмылком по месту, где разбилась посуда.
9. Кусочком мыла можно протереть изнутри жесткую кожу сапога или ботинок, чтобы они стали мягче и удобнее.
10. Протрите очки мыльной водой, а затем вытрите чистой салфеткой. Так они не будут запотевать при резкой смене температуры. Например, когда вы выходите из теплого помещения на улицу.
11. Мылом можно натереть ключ, если он плохо входит в личинку замка.

12. Чтобы воротнички на рубашках не желтели со временем, обрабатывайте их кусочком мыла перед тем, как класть в барабан стиральной машины.

13. Ну и, конечно, снять слишком тугое кольцо с руки. Намыльте его и снимите под струей воды.

<https://www.goodhouse.ru/home/najdi-vremja-dlja-zhizni/v-kozyajstve-prigodilos-10-neozhidannyx-sposobov-ispolzovaniya-myla/>

УДЛИНИТЕЛЬ В ТАЙНИКЕ

Для удобного использования и хранения удлинителя можно изготовить из пластиковой канистры «кейс». Он не занимает много места на полке, а кабель в таком боксе легко скручивается.

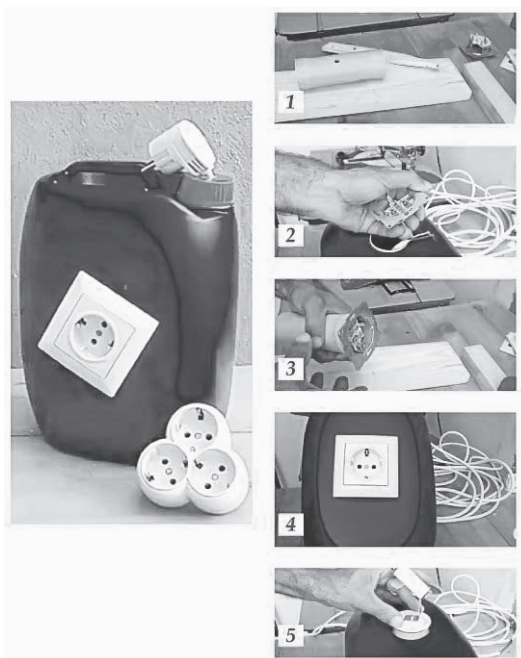
1. На боковых стенках канистры отметьте центр. Подберите пластиковую трубу подходящего диаметра и заглушку под нее. Используя последнюю в качестве шаблона, вырежьте отверстия в намеченных местах.

2. На длину, равную расстоянию между стенками изнутри канистры, обрежьте пластиковую трубу и просверлите в ней отверстие по центру (фото 1).

3. В пробке канистры также просверлите отверстие, проденьте в него провод, протяните его в отверстие на трубке, выведите наружу и подсоедините к контактам на разобранный розетке (фото 2).

4. Металлическое основание розетки, разведя зажимы, зафиксируйте в трубе (фото 3). Прикрепите к розетке пластиковую накладку. Готовый узел вставьте в канистру (фото 4).

5. Со второй стороны клеем зафиксируйте в трубе заглушку, к которой предварительно прикрутите шурупом ручку (фото 5). Вращая ее, намотайте провод удлинителя на трубу внутри канистры. Когда нужно воспользоваться переноской, вы-



таскивайте вилку с проводом на необходимую длину и подсоединяйте ее к сети, а в розетку на канистре подключите прибор.

ЧЕРПАК ИЗ КАНИСТРЫ

Универсальный инструмент для поливов, если на участке нет водопровода, — это, конечно же, лейка: наполнил ее и бегай с ней туда-сюда.

Но если вы уже в возрасте, то с этими 10 литрами уже просто так не побегаешь...

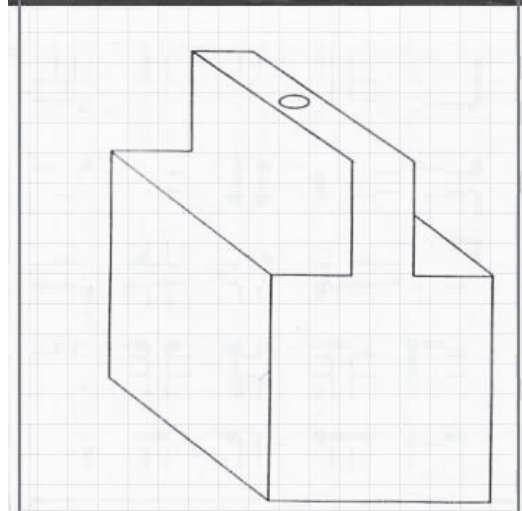
Вот и получается, что для полива любимых грядок пожилому человеку необходимо иметь под рукой несколько небольших (на 3-5 л) емкостей с ручками, которые к тому же удобно и быстро можно было бы заполнять водой.

Где их взять?

Ну не в магазин же идти! Тем более что деньгам всегда можно найти лучшее применение. Загляните в свой сарай или на ближайшую свалку, где можно подобрать пустую пластиковую тару любого объема.

А потом у таких бутылей и канистр просто удалите ножовочным полотном с мел-

кими зубьями верхние части по обе стороны ручек (см. рис.).



Зачерпывайте воду из ванны или бочки, и работайте себе налегке

УМЫВАЛЬНИК НА СКОРУЮ РУКУ

Хочу поделиться идеей, как быстро и просто, а главное, с минимальными затратами смастерить умывальник для дачи. Его можно использовать и в поездках на природу. Все что потребуется — шаровый кран и канистра.

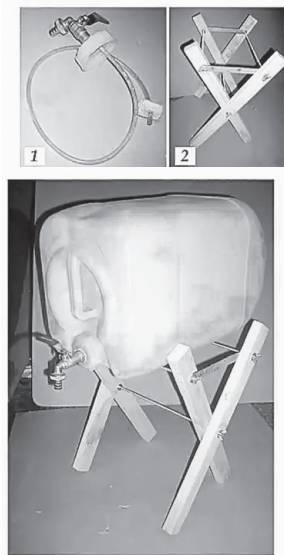
1. В крышке от канистры (у меня ем-

кость объемом 30 л.) просверлил по центру отверстие по диаметру крана. Установил в него последний и изнутри зафиксировал накидной гайкой от поливочного шланга.

2. Следует помнить, что из закрытой канистры вода будет вытекать лишь в том случае, если внутрь будет попадать воздух. Чтобы не пробивать в емкости отверстие (ее можно будет использовать по прямому назначению), просверлил его прямо в крышке. Герметично вставил в него одним концом обрезок резиновой трубки (шланга), а ко второму прикрепил пенопластовый поплавок (фото 1). Теперь все готово.

Наполняя канистру водой и закрывая крышкой, опустив шланг внутрь. Емкость устанавливаю в любом удобном месте.

3. Такой умывальник оказался очень удобным, мобильным и не слишком тяжелым, поэтому всегда берем его с собой на природу. Специально для этого смастерил из брусков, резьбовых шпилек и металлической полосы складную подставку (фото 2)



КАК ЧАСТО НУЖНО СТИРАТЬ ОДЕЖДУ?

Устраивать большую стирку каждый день — это прямой вред вашим вещам.

Стирать редко — на одежде появятся бактерии, а устаревшие пятна уже не убрать. Как часто нужно загружать стиральную машину — отвечают специалисты.

1. Простыни: раз в неделю-две

Причина стирки не в том, что вы насыпаете туда крошки. Просто каждую ночь на постели остаются бактерии, пот и прочие жидкости. Так что стирать реже двух раз в месяц нельзя.

2. Подушки: раз в полгода

Сами наволочки — как простыни, но и сами подушки требуют очистки, они же не находятся в водонепроницаемом чехле. Многие подушки можно постирать в обычной машинке, не относя в химчистку. Если нажать на подушку, а она не возвращается к обычному состоянию — пора покупать новую.

3. Наматрасник — раз в месяц-два

Он не получает столько грязи, сколько остается на простынях, но тоже нуждается в очистке. Многие наматрасники нужно стирать руками или сдавать в химчистку.

4. Коврик в ванной — раз в неделю

Он пачкается сильнее, чем вы думаете. Если он хлопковый или синтетический, можно постирать вместе с полотенцами. Коврик с резиновой изнанкой — отдельно на деликатной стирке.

5. Полотенца — раз в неделю

Особенно если они сохнут на полотенцесушителе. Стирайте на максимальной возможной для них температуре, можно добавить смягчающий гель.

6. Лифчик — каждые 3–4 дня

А точнее, надевания. Спортивные бра — после каждой тренировки. Лифчики нужно застегнуть, стирать на деликатной программе и сушить естественным путем (в комнате, а не в сушильном шкафу).

7. Пижама — каждые три надевания

Помните, сколько всего интересного остается на постельном белье? То-то же!

8. Одежда: топы каждый раз, юбки и брюки — каждые три

Лучше всего разделять их по цветам и типам: белое отдельно, цветное отдельно,

джинсы отдельно. Иначе ткани могут испортиться при трении.

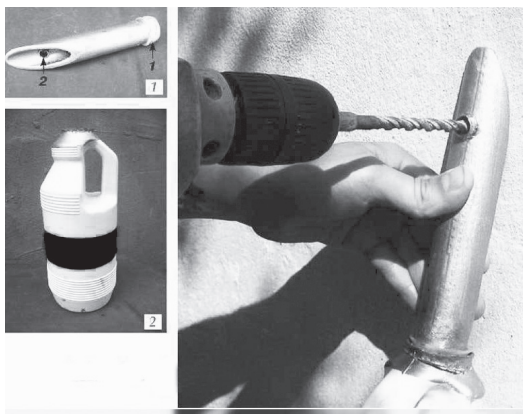
— весь строительный мусор сразу попадает в пылесборник.

ПЫЛЕСБОРНИК ДЛЯ СВЕРЛЕНИЯ

Чтобы остатки штукатурки после сверления отверстий в стене не приходилось долго выметать, особенно из-под мебели, смастерил удобный мусоросборник.

Изготовление

Один край отрезка полипропиленовой трубы $\varnothing$ 35 мм обрезал под углом 45°. На ровном ее торце зафиксировал клеем переходник с резьбой (горловина от бачка из-под бытовой химии) (фото 1 п. 1).



С обрезанной стороны просверлил отверстие и закрепил в нем перпендикулярно срезу металлическую трубочку (2) $\varnothing$ 10 мм.

Емкость для сбора мусора изготовил из пластиковой бутылки. Срезал ее горловину и зафиксировал поверх отверстия пробку (от того же бачка) (фото 2), предварительно просверлив в ней отверстие нужного диаметра.

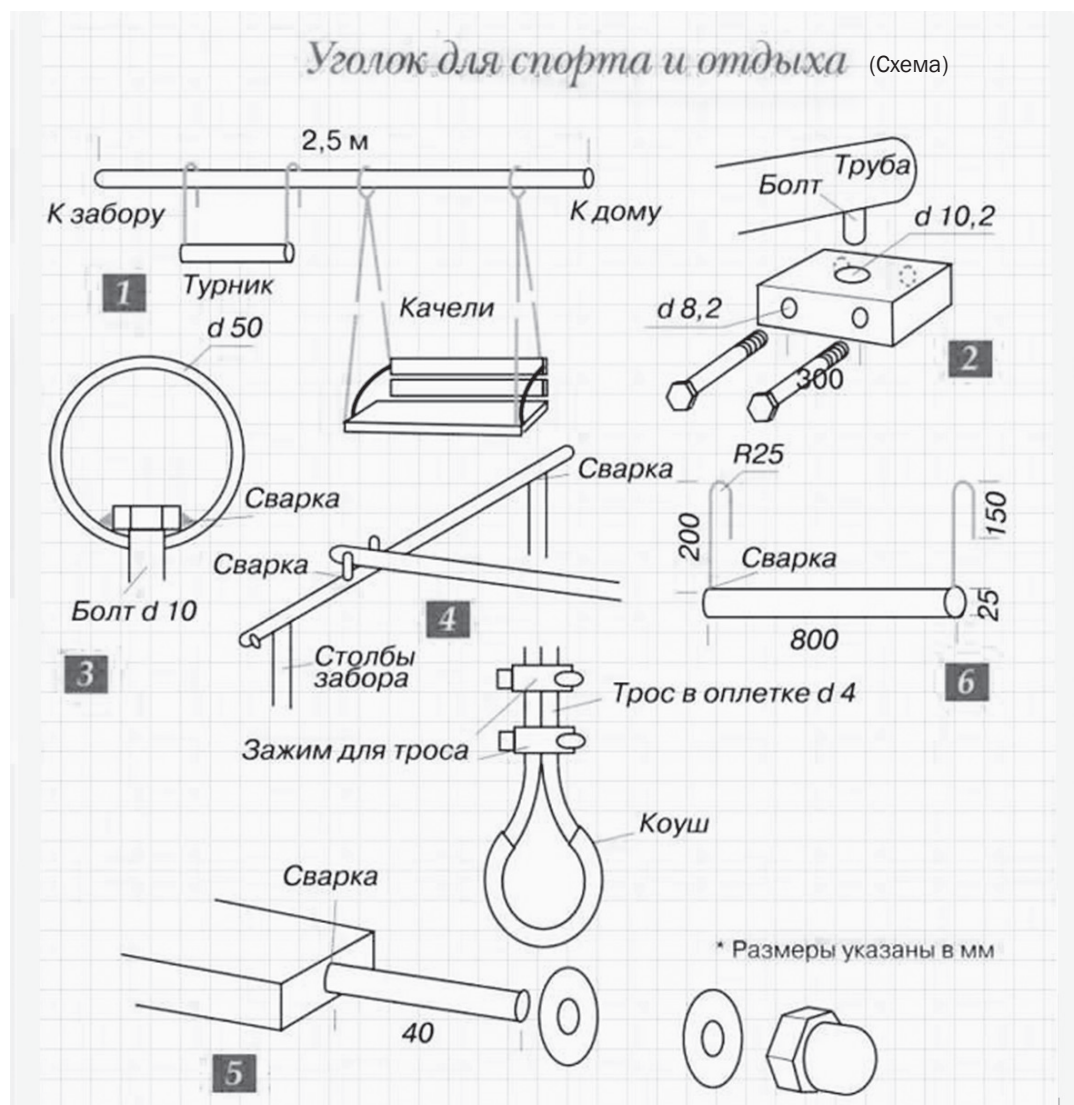
Эксплуатация

Трубу-насадку вкручиваю в емкость для мусора и прикладываю срезанным концом к стене в месте, где необходимо просверлить отверстие. В расположенную горизонтально металлическую трубочку вставляю сверло дрели и приступаю к работе

УЛИЧНЫЙ СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК СВОИМИ РУКАМИ

Небольшое пространство между стеной своего дома и забором использовал очень





практично: для качелей и турника, которые легко можно снять или передвинуть.

Нарисовал эскиз всей конструкции (см. схему п.1).

Сначала изготовил опоры для горизонтальной трубы.

К деревянной стене дома прикрепил болтами по дереву (фото 1) кусок металлической трубы квадратного сечения, предварительно просверлив в ней по одному отверстию вверх и вниз, и по два отверстия напротив друг друга на передних и за-

дних сторонах (схема п. 2). На круглой металлической трубе-перекладине $d\ 50$ мм и длиной 2,5 м отметил точку на расстоянии 2 см от края.

Просверлил в этом месте отверстие $d\ 10$ мм, вставил болт шляпкой внутрь трубы, приварил его по периметру электросваркой и отложил получившуюся деталь (схема п.3)

Для второй опоры приварил еще одну трубу ($d\ 50$ мм, длиной 1 м) к металлическим столбам забора. Сверху закрепил два

штифта (схема п.4). Положил один конец трубы-перекладины (2,5 м) между этими штифтами, а второй — на опору на стене дома, вставив болт в отверстие на трубе квадратного сечения. Основа для турника и качелей готова.

КАК ВЫБРАТЬ ВХОДНУЮ МЕТАЛЛИЧЕСКУЮ ДВЕРЬ

Безопасность жилища определяется в первую очередь качеством входной двери. Чтобы защитить свой дом от взлома и проникновения преступников важно установить на входе надежную и прочную дверь, которая также не должна пропускать тепло, шум и быть эстетичной.

На что обратить внимание при выборе входной двери? Перед покупкой необходимо определиться с тем, для какой цели будет устанавливаться дверь и какими основными свойствами обладать. Для этого надо проанализировать и сравнить 3 основные функции дверей:

1. Защитные свойства

- Главным показателем, определяющим защитные свойства двери является толщина полотна. Оптимальной толщиной является 2–3 мм. Полотна, толщиной менее 2 мм не достаточно жесткие и надежные, их можно легко взломать. Толщина листа более 3 мм сильно утяжелит конструкцию и при этом практически не прибавит жесткости.

- Также важно обратить внимание на наличие вертикальных и горизонтальных ребер жесткости, которые усиливают жесткость полотна.

- Замки на двери должны быть установлены с применением как торцевого, так и фронтального крепления или с установкой в карман. Использование только торцевого крепления менее надежно, т.к. при взломе не выдержит больших нагрузок, даже при использовании качественного и дорогого замка.

- Зона замка должна быть дополнительно усилена металлическим листом или бронепластиной, особенно если толщина полотна не большая.

- Система запирающая должна быть качественной и состоять из нескольких замков с хорошими защитными характеристиками.

2. Изоляционные свойства

Хорошая современная дверь должна не просто защищать от взлома, но и качественно противостоять морозу, ветру, шуму и запаху. Достигается это с помощью:

- Уплотнителя из качественной резины по периметру полотна.

- Заполнения всех пустот двери минеральной ватой или другими изолирующими материалами.

- Правильной установки.

3. Эстетические свойства

Внешний вид двери имеет решающее значение при выборе. Важно найти оптимальное сочетание качества конструкции и ее внешней привлекательности. Выбор декоративных решений в настоящее время очень большой и подобрать качественную и при этом уникальную дверь, подходящую под внутренний интерьер жилища не составит труда.

Входная дверь — это достаточно сложное конструктивное изделие с большим количеством элементов и деталей. Чтобы выбрать по настоящему надежную и качественную вещь лучше всего обратиться за помощью к профессионалам.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГАЕЧНОГО КЛЮЧА

Всем владельцам автомобилей рано или поздно приходится заниматься ремонтом своего «железного коня». Поэтому в машине у «правильного» водителя обычно всегда находится необходимый минимум инструментов. В большинстве случаев основу такого набора составляет комплект

торцевых ключей — зарубежных или отечественных.

Предлагаемое приспособление не будет лишним в любом «тревожном чемоданчике», а также поможет ускорить процедуру ремонта.

Устройство представляет собой плоскую ручку с вращающимся валом. С одной стороны на валу сделана проушина для соединения с откидной рукояткой, а с другой имеется законцовка квадратного сечения, соответствующего стыковочным размерам на сменной головке торцевого ключа.

Это место должно полностью повторять аналогичное на рукоятке из вашего набора — уточните его размеры.

При желании в боковую грань квадрата можно вставить пружину и шарик, предохраняющий головку от выпадения во время работы в труднодоступном месте.

Пользоваться ключом очень просто, а во многом и удобнее, чем штатным оборудованием.

Отличие заключается в том, что, откручивая или закручивая болт или гайку, не требуется перебрасывать ручку: работать можно постоянно вращая откидную рукоятку. При затягивании же или отворачивании трудного крепежа усилие можно прикладывать через рычаг ручки, опустив откидную рукоятку в нижнее положение до упора.

Для изготовления дополнительной ручки можно использовать сталь Ст.3 или сталь 45.

УГЛОВОЙ ШАБЛОН ДЛЯ ШТУКАТУРКИ

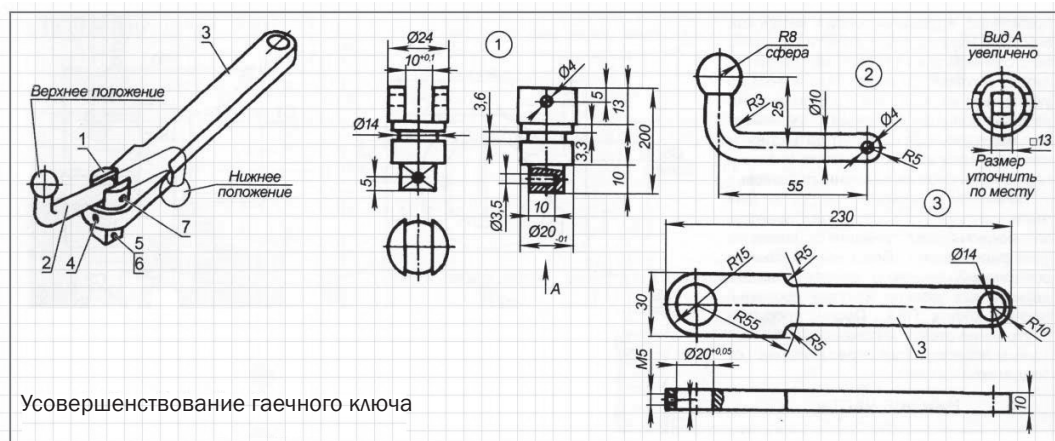
Если во время перепланировки дома требуется пробить в кирпичной стене новые дверные проемы. Чтобы их аккуратно оштукатурить по наружному углу, смастерите из профильных труб нехитрое приспособление.

Сборка шаблона

1. Использованы профильные трубы сечением 40×25, 20×20 и 50×20 мм. Из двух отрезков профиля 40×25 мм с помощью угольников сваривается крестовина с центром, смещенным на 2/3 длины одной из деталей (фото 1).

2. Под прямым углом к центру основной конструкции приваривается еще одна деталь (фото 2).

3. Чтобы будущим угольником было удобно работать, из профиля 20×20 и 20×50 мм мастерится рукоятка. Сваркой она фиксируется на длинной перекладине инструмента (фото 3).





4. Для жесткости дополнительно соединяется поперечиной из профиля 20x20 мм короткий конец длинной детали с вертикальным плечом. Готовый шаблон-угольник покрасьте в черный цвет (фото 4)

проблемные места штукатурка и опять же шаблоном выравниваются стены, оконные и дверные откосы.

<http://kak-svoimi-rukami.com>

Принцип работы с шаблоном

Инструмент прикладывается к углу (фото 5) и сразу видны все неровности. Перемещая его вниз и вверх, определяются зазоры и выступы сразу по двум стенкам. Лишнее срубается. Затем наносится на

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ «УМНЫЙ ДОМ»

Любой умный дом содержит три элемента:

- Панель управления или контроллер.

Это «мозг» всей системы, он ведет контроль работы всех устройств, входящих в сеть, управляет ими, хранит в памяти различные наборы действий и устанавливает связь всей системы с компьютером или смартфоном.

- Датчики, которые принимают информацию из окружающей среды.

Датчики можно назвать «органами чувств» умного дома, они помогают следить за температурой, движением, наличием дыма, протечки в доме, с их помощью система понимает что происходит в доме.

- Устройства и приборы.

Это непосредственные исполнители в системе «умный дом». Они получают команды от контроллера на основании информации, полученной от датчиков. При обнаружении протечки в системе водоснабжения система автоматически перекроет шаровый кран, а днем, когда достаточно солнечного света, выключит освещение.

Кроме того обязательно наличие интернета в доме, передаваемого через wi-fi роутер.

Как работает «Умный дом»?

Основным принципом системы является автоматизированное выполнение различными приборами команд, идущих от контроллера. Причем контроллер может получать задания от человека или от датчиков, встроенных в сеть.

- В первом случае, человек может отдать команду приготовить кофе, выключить кондиционер, закрыть шторы, а контроллер передаст поручение уже непосредственно прибору, ответственному за это. В зависимости от оснащения системы команды можно отдавать с помощью голоса, пульта управления или смартфона.

• С помощью датчиков может поддерживаться оптимальная температура и влажность в помещении, включаются резервные приборы при поломке основных и т.д. Здесь участие человека не требуется. Все команды приборам отдаются автоматически в соответствии с определенным алгоритмом, заданным заранее и прописанным в процессоре контроллера.

РЕМОНТ ШКАФА-КУПЕ: ОСОБЕННОСТИ И ВИДЫ ПОЛОМОК

Все больше людей выбирают для своего дома удобные и вместительные шкафы-купе. Такие шкафы изготавливаются исходя из размеров помещения, за счет чего идеально вписываются в интерьер и не занимают много места. Кроме того, они достаточно вместительные и функциональные. Периодически любая мебель требует техническое обслуживание и ремонт. При желании можно выполнить ремонт самостоятельно, но лучше всего обратиться к профессионалам, имеющим большой опыт и знания в данном вопросе и заказать мастера по ремонту шкафов на дом.

Возможные поломки и специфика ремонта шкафов купе

- Замена поврежденного зеркала

Зеркало у шкафа купе может быть приклеено к внешней стороне дверей или дверцы могут быть изготовлены из зеркальных листов. Оно является одной из самых уязвимых частей конструкции, т.к. из-за своей хрупкости может потрескаться или разбиться. Также со временем на зеркальной поверхности скапливаются царапины, сколы и требуется замена зеркального полотна.

Перед тем как поменять зеркало, необходимо снять двери, предварительно отсоединив стопоры. Чтобы это сделать, надо дверь приподнять немного вверх и накло-

нить на себя, затем вытащить из конструкции и положить на пол.

Затем надо аккуратно снять старое зеркало, зачистить поверхность дверцы и с помощью самоклеющейся пленки приклеить новое.

- **Ремонт роликовых механизмов**

Если шкаф начал открываться и закрываться с трудом, то надо обратить внимание на ролики. Иногда достаточно их просто почистить и проблема исчезнет. Но чаще всего роликовые механизмы требуют замены. Чтобы это сделать надо для начала определить какие именно (верхние или нижние) ролики надо менять. Затем необходимо снять двери и с помощью отвертки или шуруповерта снять поврежденный ролик и установить новый.

- **Замена направляющих**

Обычно направляющие приходят в негодность из-за механической деформации. Исправить помятый профиль достаточно сложно и ненадежно. Лучше его сразу заменить на аналогичный. Замена направляющих проводится в той же последовательности, как и замена роликов.

ТИПИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН

Несмотря на то, что окна из пластикового профиля отличаются высоким качеством по сравнению с другими материалами, некоторые минусы эксплуатации все же могут быть. Рассмотрим, какие проблемы встречаются чаще всего после установки или длительной эксплуатации окна, как правильно решить проблему.

Основные проблемы, которые возникают во время эксплуатации пластиковых окон следующие:

- **Окно не герметично, ос всех его щелей дует.** Довольно распространенная проблема. Причин может быть несколько. Самая

популярная — это неправильная установка окна. Есть швы, которые и становятся причинами продува. Еще одна проблема — это некачественные материалы изготовления. Особое внимание нужно уделить качеству подоконника и отлива. Также нужно проверить количество запирающих точек. Они могут испортиться или их количества недостаточно для качественного запирания. Можно купить комплект таких точек и установить их дополнительно.

- **Дует сквозь нижние петли.** Довольно распространенная проблема. Для того, чтобы ее решить нужно переустановить нижние петли. Обязательно обращайтесь к специалистам.

- **Не закрывается створка установленного окна.** Если вы давно эксплуатируете окно, то в таком случае использование его, скорее всего, было неправильным. Чтобы окно прослужило долго нужно обязательно смазывать петли и все движущие детали маслом и средствами, которые защищают от коррозии. Вторая причина — створка очень низкого качества. В таком случае ее нужно правильно и своевременно ее установить. Также обязательно нужно проверять качество работы створок. Если вы давно эксплуатируете окно, то, скорее всего, причина в том, что они износились;

- **Окно не открывается вообще.** Здесь чаще всего поломка заключается в заклинивании ручки. В некоторых случаях ее удастся починить, но чаще всего требуется замена. Если окно не открывается даже немного, то ручка вышла из строя. Если окна новые, то ручка может просто сложно проворачиваться. Ей нужно время чтобы немного разработать.

Итак, поломки пластиковых окон чаще всего связаны с износом фурнитуры, а также неправильной установкой. Для правильного и качественного ремонта стоит обратиться к специалистам.

ДЕЛАЕМ РАМУ КРОВАТИ СВОИМИ РУКАМИ

Для того, чтобы обеспечить удобство во время сна, вовсе необязательно покупать дорогую современную модель кровати. Ее можно создать своими руками. Начиная работу по изготовлению мебели своими руками нужно изучить инструкцию по созданию каждого элемента, выбрать все материалы и инструменты заранее, нужно подготовить их. Обратите внимание, что первое, с чего начинается работа по изготовлению кровати — это создание рамы мебели. Рассмотрим, как своими руками сделать раму для кровати, какие этапы и особенности изготовления нужно учесть во время изготовления.

Основные этапы изготовления

Для того, чтобы рама кровати была качественной, надежной и стойкой, нужно придерживаться таких этапов изготовления:

- Заранее подготовьте и приобретите доски для работы. Нужно выбирать качественные и твердые сорта дерева, определив размер кровати, нужно выпилить элементы. Скреплять их стоит с помощью саморезов. Располагать их необходимо внутри каркаса под углом. Это поможет создать качественное и прочное скрепление элементов. Для легкости и быстроты работы лучше всего использовать дрель со специальной насадкой.

- Чтобы края рамы были аккуратными и безопасными, нужно их обработать. Для этого можно использовать на-

ждачную бумагу или ручной струг. Вторым инструментом более удобный и практичный. Также для данной цели подойдет шлифовальная машинка.

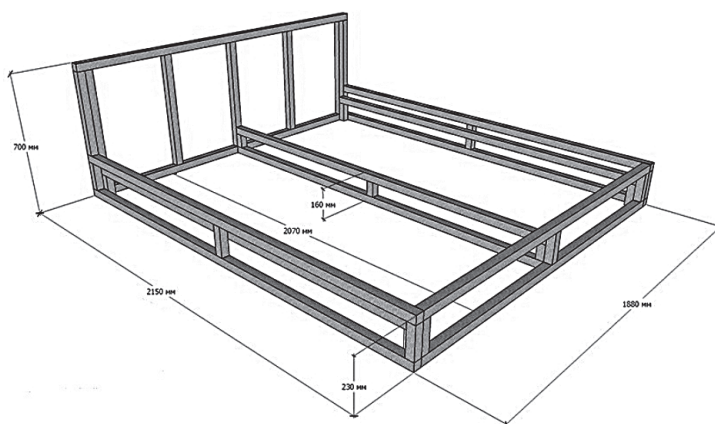
- После того, как процесс шлифования полностью завершен и все отверстия для создания направляющих готовы, нужно на места соединения нанести немного специального строительного клея. Скрепляются все доски с помощью саморезов. Использовать гвозди или другие крепежные элементы нежелательно. Толщина саморезов должна составлять около 30 мм.

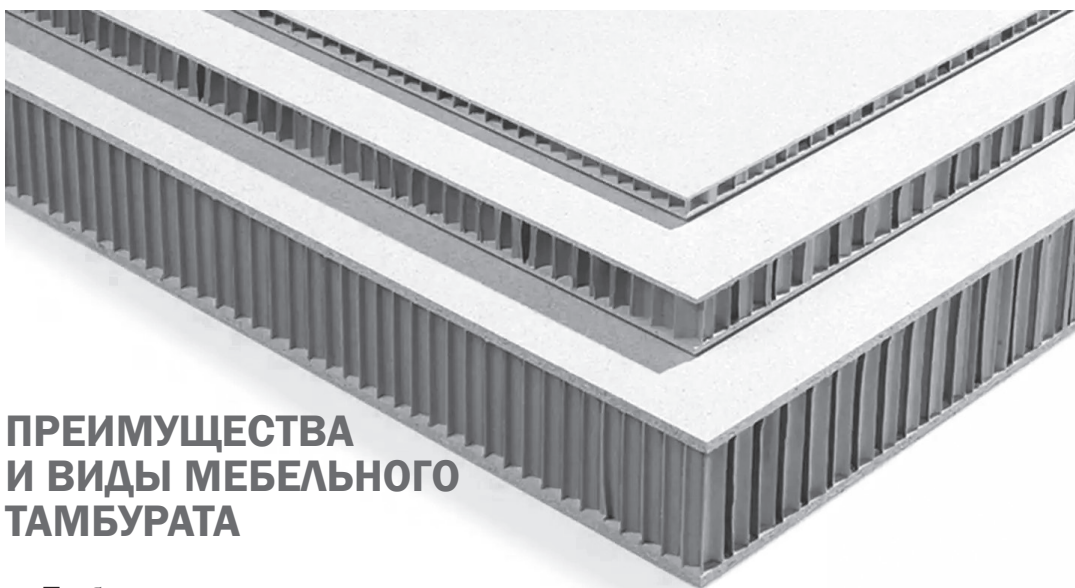
- Клей, которые вы нанесли для лучшей фиксации, необходимо протереть с помощью влажной тряпки. Убрать излишки клея нужно обязательно.

- После того, как рама полностью создана, стоит проверить углы, элементы для кровати обязательно должны быть четкими, иметь правильную форму.

- Для того, чтобы в конечном итоге рама была правильной по форме и размеру, после каждого этапа нужно проводить повторные замеры. Это поможет не ошибиться во время работы.

- Раму можно оставить в первозданном виде или покрасить. Лучше всего провести процесс окрашивания. Это поможет защитить дерево и придать кровати привлекательный внешний вид. Отлично будет выглядеть краска, созданная из порошка карбоната кальция.





ПРЕИМУЩЕСТВА И ВИДЫ МЕБЕЛЬНОГО ТАМБУРАТА

Тамбуратом называется материал из наполнителя, с двух сторон обернутого полотнами. Для производства внешних прослоек используются содержащие древесину плиты либо шпонированные гипсокартонные листы. Представленная жестким картоном средняя часть располагается подобно сотам с размерами 15–25 мм. Создаваемый производителями тамбурат обладает габаритами, равняющимися 2400–3000х600–1300х30–240 мм.

Рассматриваемые полотна нашли применение в изготовлении недорогой мебели. В первом случае сырьем заменяются древесно-стружечные плиты обнаженных участков на трехмерных конструкциях. Во втором случае из тамбурата сооружаются абсолютно все детали мебельных гарнитуров, которые приобретают уменьшенный параметр веса, улучшенную эксплуатационную практичность и привлекательные геометрические очертания.

Положительные стороны

Широкое распространение тамбурата среди мебельщиков и остальных покупателей обусловлено:

- Простой обработкой. Рассматриваемый материал беспрепятственно разрезается на куски необходимых размеров

любым острым предметом, поэтому становится деталями с разнообразными геометрическими формами и уровнями сложности.

- Монтажом скрытых элементов. Внутри картонной прослойки плиты разрешается монтировать замаскированную проводку и крепежные изделия. Тогда детали мебельного гарнитура сохраняют изначальную степень функциональности и красоту внешнего облика.

- Фиксационными материалами. Эксплуатационные свойства и конструкционные особенности делают выбор фурнитуры для тамбуратных полотен несложным занятием. Но тончайшие листы обязательно оборудуются фурнитурными изделиями, которые создавались опытными мастерами.

- Прочностью. Сотовое расположение плотного картона помогает материалу сопротивляться высокому давлению без повреждения поверхности. Вертикально оказываемые нагрузки разрешают гнуть листы без изменения изначальных параметров прочности. Поэтому тамбурат применяется в производстве выпуклых деталей конструкций.

- Выбором покрытий. Широкая популярность рассматриваемого материала

позволяет производителям заняться изготовлением всевозможных разновидностей покрытия. Поэтому цветовые палитры выпускаемой продукции гармонично совмещаются с колором любых интерьеров.

- Небольшому весу. Внешние размеры не соответствуют показателю массы тамбуратных полотен. Поэтому материал перевозится легковым транспортом и монтируется в масштабных конструкциях, содержащих беспрепятственно перемещающиеся фрагменты.

Популярные разновидности

Предлагаемые магазинами полотна тамбурата различаются между собой по внешнему облику, параметрам габаритов и необходимости дополнительной обработки:

- Необлицованные — стороны покрываются шпоновой древесиной либо многослойным материалом на основе бумаги.

- Облицованные — стороны обшиты деревянным шпоном, многослойной бумагой, поливинилхлоридной пленкой.

- Стандартно-декорированные — на заводе материал облицовывается специальными разновидностями лакированной бумаги, шпоновой древесины или лаковых составов. Поверхность окрашивается темными тонами либо приобретает природную фактуру дерева.

ПОДРОБНО О ГИДРОФОБИЗАТОРАХ

Гидрофобизаторы — это специальные вещества, которые используют в строительной индустрии с целью защиты поверхностей от воды и повышенной влажности. Их еще называют гидростопами. Даже после нанесения гидрофобизатора материалы остаются «дышащими» и сохраняют свои свойства.

Для чего нужен гидрофобизатор

В строительной сфере этот метод обра-

ботки предназначен для выполнения ряда задач.

- Защищает структуру стройматериалов от разрушительного действия осадков.

- Предотвращает скопление воды и устраняет проблему капиллярного подсоса.

- Улучшает свойства материалов, делая их более стойкими к коррозии.

- Исключает появление грибка, образование грязи, плесени, размножение вредных микроорганизмов.

- Улучшает морозостойкость.

- Увеличивает эксплуатационный срок. Важно исключить скопление воды, поскольку многократное замерзание и оттаивание при перепаде температур разрушают структуру материалов.

- Обеспечивает лучшее сцепление с лакокрасочными покрытиями.

- Препятствует потемнению поверхностей под воздействием воды.

Гидрофобизация защищает поверхности от воды на протяжении от 3 до 20 лет. Качество отделки и его преимущества зависят от используемого состава. Польза современной технологии в том, что это наиболее результативный способ избавиться от высолов. Особенно актуальна эта проблема в жилых домах. Помимо того, что солевой налет выглядит не эстетично, но он еще приводит и к разрушению стен. Избавиться от высолов с помощью металлических щеток или мытья невозможно. Только гидрофобизация способна справиться с подобной проблемой.

Принцип работы гидрофобизаторов

- Для защиты от воды используют растворы на основе кремнийорганических компонентов. Они обладают отличной водоотталкивающей способностью. При нанесении на поверхность составы проникают в структуру конструкций на глубину до 3,5 сантиметров, образуя защитную пленку и обеспечивая устойчивость к осадкам. Полимерное покрытие не влияет на паропроницаемость поверхности.

Регулярное воздействие осадков способно привести к разрушению даже прочной структуры. Особенно, если речь идет о перепадах температур и замерзании воды. При снижении температуры воздуха ниже 0°C, объем воды увеличивается примерно на 10%. Также проникновение влаги приводит к снижению теплозащитных характеристик.

Гидростопы используют для защиты камня, плитки, кирпича, бетона, штукатурки. При обработке защитными составами вода не проникает внутрь материала.

Плюсы и минусы

В работе с химическими материалами можно выделить преимущества и недостатки современной технологии.

Плюсы

- После нанесения раствора основа становится более устойчивой к воздействию осадков.
- Удаётся дольше сохранить первоначальный внешний вид конструкций.
- Предотвращает размножение микроорганизмов, способствующих появлению плесени и грибковых образований.
- Сохраняется паропроницаемость, поэтому поверхность остается «дышащей».
- Увеличивается срок службы материала.
- Не возникает трудностей с нанесением раствора. Достаточно воспользоваться валиком или малярной кистью. Перед обработкой обязательно нужно очистить от грязи рабочую площадь. Если образовался грибок или плесень, их также устраняют. Просушки поверхности наносят защитную дисперсию.
- Фасад, дорожная плитка, кирпичные постройки и заборы намного быстрее высыхают после дождя.
- Способ позволяет избавиться от образования налёдов, которые часто приводят к травмам.

Минусы

- К минусам относят то, что технология еще малоизвестна. Из-за недобросовест-

ных производителей существуют риски выпуска некачественных консистенций, которые не оправдывают ожиданий покупателей.

- Составы с высокими эксплуатационными свойствами стоят дорого. Нанести защитный слой, например, на кирпичный дом, обойдется в значительную сумму.

Виды

Обработка бывает двух типов.

Объемная. Активные водоотталкивающие компоненты добавляют в состав материала на этапе его производства. Получается, гидрофобизаторы становятся частью структуры изделия. В дальнейшем не понадобится его дополнительная обработка с целью защиты от попадания влаги и разрушения под воздействием осадков. Такой способ применяется при изготовлении кирпичей, кровельных, древесных, гипсоволокнистых материалов. В частных домах объемную гидрофобизацию применяют при заливке фундамента. Гидрофобизатор для бетона или кирпичей в этом случае повысит их водоотталкивающие свойства.

Поверхностная. Отделка специальными растворами в процессе строительства. Это разновидность защиты, когда раствор наносят снаружи на готовые изделия.

Вещества отличаются и по составу.

Виды по составу:

- С добавлением алкилсиликонатов калия — это растворимые в воде консистенции.
- На основе гидросодержащих силиконов.
- С применением каучуков и силансिलоксанов. Их особенность в глубоком проникновении в структуру поверхности.

Гидростопы отличаются и сроком службы. Например, простые силиконаты гарантируют защиту до 8 лет. Если рассматривать современные силаны, их свойства сохраняются на протяжении 20 лет. В зависимости от этого колеблется и цена.

Как выбрать

При выборе состава важно обращать внимание на его назначение и свойства. На рынке встречаются универсальные гидрофобизаторы, но лучше выбирать специализированные. Например, это могут быть составы для кирпича, керамики, клинкерной плитки и другие.

Также есть разделение растворов по способу применения — для объемной или поверхностной гидрофобизации. То есть одни составы наносятся при изготовлении материалов, а другими обрабатывают снаружи уже в процессе строительства.

Производители обязаны в инструкции указывать расход консистенции и сроки службы. Это важные критерии выбора, которые помогут определиться с наиболее подходящей дисперсией для решения поставленных задач.

КАК СОХРАНИТЬ ОВОЩИ

Как сохранить урожай в условиях квартиры, особенно если нет кладовой или утепленного балкона? Прислушайтесь к рекомендациям специалиста.

1. Помидоры по контейнерам

Недозревшие томаты уложите в пластиковые контейнеры максимум в 3 слоя. Закройте крышкой. Храните в темном месте при комнатной температуре (низкая температура «убивает» вкус и аромат, плоды приобретают неприятную мучнистую структуру). Раз в 2-3 дня отбирайте зрелые помидоры, которые можно хранить в открытых мисках или корзинках на кухне обычно еще 5-7 суток.

2. Грибы — не мыть

Чтобы опять, шампиньоны и вешенки дольше сохраняли упругость и товарный вид, после срезки их не нужно мыть. Уложите грибы в стеклянный контейнер или миску, затяните пищевой пленкой, проделайте 10-13 маленьких отверстий для цир-

куляции воздуха, храните в сухом прохладном месте.

3. Чеснок — в холод

Чеснок храните в темном прохладном месте или холодильнике. Кстати, охлажденный чеснок проще очистить.

4. Морковь — в опилках

Морковь лучше всего хранить в деревянном ящике или больших обувных коробках, предварительно пересыпав опилками так, чтобы корнеплоды не соприкасались друг с другом.

5. Капусту — в пленку

В условиях квартиры лучше всего хранить кочаны белокочанной капусты в темном прохладном месте, предварительно плотно обернув пищевой пленкой. Брокколи и цветную капусту держите в бумажных пакетах в холодильнике или в самом прохладном месте квартиры (например, на нижней полке шкафа в прихожей).

6. Сельдерей — в «карцер»

Этот овощ настолько ароматный, что от его запаха приходится защищать остальные овощи. Лучше всего корневой и черешковый сельдерей чувствует себя на нижней полке холодильника. Но хранить его желательно в плотно закрывающемся контейнере или пластиковом пакете с замком.

7. Базилик боится холода

Поэтому просто поставьте его в банку с водой и разместите в достаточно светлом месте, но так, чтобы на листья не попадали прямые солнечные лучи.

8. Перцам нужен кислород

Болгарский перец лучше всего хранить в тканевых мешках в холодильнике или на балконе до наступления морозов.

9. Зеленый лук — в фольгу

Зеленый лук можно хранить в холодиль-

нике до 10 дней, если обернуть его фольгой и оставить на нижней полке.

10. Репчатый — по сортам

Помните, что разные сорта лука не любят соседства. Горький репчатый, сладкий белый и ялтинский красный храните на достаточном расстоянии друг от друга, а лучше — в разных комнатах. При этом острый лук на предмет загнивания проверяйте чаще, сладкие сорта болеют реже и лучше хранятся даже при неблагоприятных условиях.

НЕСКОЛЬКО РАССЛАБЛЯЮЩИХ ВЕЧЕРНИХ ПРИВЫЧЕК

Они сэкономят вам время и силы, а также помогут хорошо начать следующий день.

После работы вы ужинаете, потом смотрите сериалы, лёжа на диване, или до поздней ночи залипаете в телефон. А утром просыпаетесь неотдохнувшим и чувствуете выгорание уже к середине недели. Предприниматель Томас Оппонг рассказал, как справиться с этим при помощи простых вечерних ритуалов.

1. Подготовьтесь к завтрашнему дню

Выберите одежду, которую наденете на работу, положите на видное место спортивную форму, если собираетесь на тренировку, сложите в сумку все необходимые документы. Потом запишите, как вам хотелось бы провести утро. Завтра вы будете продуктивнее, потому что всё необходимое уже под рукой.

Представьте обратную ситуацию, когда вы не готовы к новому дню. Вы проспали, не можете выбрать, что надеть, забыли, куда положили важные документы. Если подготовить всё с вечера, такого не произойдёт, а утро начнётся спокойно.



2. Отключитесь от работы

Рабочие сообщения и почта часто отвлекают даже дома, мешая расслабиться. Чтобы это не повторялось, всегда заканчивайте рабочий день одинаковым образом: приберитесь на столе, сохраните важные документы на компьютере, составьте список дел на завтра.

А как только зашли домой, переходите к послерабочему ритуалу. Это любое расслабляющее действие, которое можно повторять каждый день: общение с семьёй, занятия спортом, хобби, чтение. Так вы, по сути, допишете к любому дню счастливый конец.

3. Выберите место для релакса

Если вы весь день смотрите на экран, вечером нужно расслабиться и физически, и психологически. В таком случае просмотр сериалов — наименее эффективный метод.

Найдите место, где вам комфортно, и проводите в нём 20 минут, чтобы просто успокоиться. Например, можно посидеть в тишине на кухне или посмотреть в окно.

Другой вариант — принимать душ сразу как пришли домой. Это даст мозгу сигнал, что рабочий день позади. Или заняться несложными домашними делами, которые вас расслабляют.

4. Поразмышляйте о прошедшем дне

Для этого достаточно 5–10 минут. Вспомните приятные моменты за день, порадитесь маленьким победам, подумай-

те, что можно было бы улучшить. Вот несколько вопросов, которые можно задать себе во время таких размышлений:

- Что я сделал, а что не успел?
- Как я из-за этого себя чувствую?
- Можно ли было сделать это дело за меньшее количество времени? Если да, то как?
- Какие действия были неважными или даже ненужными, но казались срочными?
- Что бы я изменил, чтобы стать продуктивнее?

5. Займитесь любимым хобби

Трудовые будни обычно не оставляют времени на увлечения. Мы постоянно откладываем желание написать книгу, завести свой блог, выучить иностранный язык, открыть бизнес, заняться рисованием или программированием. Но вечер — самое время, чтобы это сделать.

Так вы не только сможете отвлечься от работы и расслабиться психологически, но и станете продуктивнее на основной работе. Найдите хотя бы полчаса, чтобы заняться важным для вас хобби. Это поднимает настроение и самооценку.

6. Почитайте что-нибудь для удовольствия

Это отлично снимает стресс. Выберите любую книгу по своему вкусу — художественный роман, мемуары, что-нибудь вдохновляющее — и выделите немного времени на чтение. Во время сна мозг консолидирует полученную информацию, и вы лучше её запомните.

Если любите читать лёжа в кровати, выбирайте бумажные издания. Они не мешают заснуть в отличие от книг на электронных носителях, излучающих синий свет.

7. Не смотрите на экраны за час до сна

Синий свет от экрана ноутбуков и смартфонов подавляет выработку гормона мелатонина, отвечающего за сон. К тому

же просмотр видео и картинок стимулирует мозг, а это тоже мешает уснуть.

«Десять минут концентрации на телефоне по эффекту приблизительно равны часовой прогулке при солнечном свете, — говорит психолог Ричард Вайзмен. — Представьте, что вы целый час находились на ярком солнце, а потом решили поспать. Ничего не получится».

Так что не смотрите на экраны хотя бы за час до сна. Если же срочно нужно сделать что-то на компьютере, убавьте яркость экрана или установите программу, которая включает тёплую подсветку в ночное время суток.

8. Ставьте сон на первое место

Мы часто пренебрегаем сном, отдавая предпочтение другим делам. Но высыпаться важно и для здоровья, и для продуктивности в течение дня. Регулярный хороший сон поддерживает в норме психологическое, эмоциональное и физическое состояние.

Чтобы высыпаться, ложитесь и вставайте в одно и то же время. Уберитесь в спальне и не оставляйте в ней на ночь ничего, что напоминает вам о работе

ИДЕИ ПРИМЕНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ СОДЫ В БЫТУ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ДОГАДЫВАЛИСЬ

Многие пищевые ингредиенты имеют широкое применение за пределами кухни. Одним из них является бикарбонат натрия, он же — пищевая сода. Это настолько универсальное химическое соединение, что его можно использовать практически везде, и это обязательно даст свои результаты.

Сейчас мы расскажем об 11 полезных способах применения пищевой соды в быту. Уверены, что о некоторых из них вы вряд ли знаете.

Чистая раковина и всегда блестящий кран

Пищевая сода — это мягкий абразив, поэтому она может быть отличным моющим средством для раковины. Достаточно посыпать ей поверхность, а потом потереть жесткой стороной губки (желательно, делать это в резиновых перчатках).

Кстати, если добавить в пищевую соду немного эфирного масла и развести с небольшим количеством воды, можно и вообще забыть про все эти моющие средства с ароматами лимона, лаванды, дыни и арбуза. Вместо эфирного масла также подойдет обычный лимонный сок.

Овощи и фрукты без пестицидов и бактерий

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, пищевая сода может удалять остатки пестицидов с фруктов и овощей. Все, что нужно для этого сделать, — это наполнить чистую раковину водой, добавить туда четыре чайные ложки пищевой соды, размешать (можно рукой) и опустить в полученный раствор продукты примерно на пять минут. После этого их нужно достать, тщательно промыть под прохладной водой руками и спокойно употребить в пищу.

Холодильник без неприятных запахов

Сода также известна своими дезодорирующими свойствами и может, например, уничтожить неприятные запахи в вашем холодильнике. Достаточно поместить открытую упаковку с содой в любое место, источающее неприятные запахи, и она будет поглощать их.

Дополнительная свежесть полотенцам

Соду также можно активно применять во время стирки несвежих полотенец. Для этого необходимо поместить полстакана порошка соды в стиральную машину, и после стирки от неприятных запахов не оста-

нется и следа. При этом не стоит забывать про обычный порошок, которым вы привыкли пользоваться. Его тоже нужно засыпать во время стирки в тот же отсек.

Сверкающие ювелирные украшения

Если вам понадобилось почистить серебряное украшение, можете взять старую зубную щетку и почистить его порошком соды, слегка смоченном теплой водой. Вы также можете замочить сильно потемневшее украшение в растворе пищевой соды и горячей воды (желательно в алюминиевой миске). В процессе ионного обмена серебро очистится и станет блестеть, как раньше.

После замачивания украшение также можно почистить щеткой, а затем протереть мягкой тканью, чтобы избавиться от оставшегося налета.

Для украшений из платины, а также изделий с твердыми камнями, типа бриллиантов, можно использовать чуть усложненный раствор пищевой соды, горячей воды, соли и средства для мытья посуды.

Средство от въевшихся пятен на ковре

Если у вас появилось назойливое пятно на ковре, можете немного намочить его и густо посыпать пищевой содой, оставив на некоторое время. Можешь также добавить в порошок немного уксуса, ведь вместе они выводят пятна намного эффективнее.

После проделанных манипуляций подождите, пока это место высохнет, а затем тщательно пропылесосьте его. Пятно должно исчезнуть!

Обувь без противного запаха

Самый простой способ избавиться от неприятного запаха в твоих ботинках — это засыпать их пищевой содой, дать постоять денек, а затем просто вытряхнуть оттуда весь порошок.

Можешь, конечно, поступить и более аккуратно. Например, засыпать соду в носки или любую другую ткань, поместить ее в обувь и тоже потом убрать через день.

Белоснежная ванна

Как и в случае с раковиной, сода может эффективно очистить твою ванну. Достаточно смешать ее с небольшим количеством лимонного сока или уксуса и протереть грязные поверхности. Кстати, этот же способ позволяет избавиться и от не слишком сильных засоров.

Освежитель воздуха во всей квартире

Пищевая сода также является популярным ингредиентом для домашних освежителей воздуха. Чтобы сделать такой самостоятельно, достаточно поместить пищевую соду и любое эфирное масло в небольшой керамический резервуар.

Вместо крышки можно использовать кусочек тонкой ткани и расположить в том месте, где вы хотите очистить воздух.

Раствор для дезинфекции зубных щеток и расчесок

Чудодейственный порошок поможет с очисткой и здесь. Достаточно сделать раствор из пищевой соды, шампуня и воды (можно еще использовать уксус, если надо их заодно продезинфицировать), а затем на час поместить в него расческу или зубную щетку.

После того, как изделие очистится, его необходимо промыть горячей водой и продолжить использовать.

Очищающее средство для лица своими руками

Некоторые бьюти-блогеры рекомендуют своим подписчикам использовать соду в качестве очищающего средства для лица. Например, сделать на ее основе маску. Однако кожа разных людей реагирует на соду по-разному.

Поэтому, прежде чем приступать к косметическим содовым процедурам, необходимо проверить, как на нее реагирует ваша кожа. Для этого нанесите раствор порошка на небольшой участок кожи (например, на внутренний сгиб локтя) и посмотрите через минут 15, не появится ли раздражение.

ПРАВИЛО 5 СЕКУНД

Правило пяти секунд гласит, что нужно всего лишь посчитать от пяти до одного, чтобы начать действовать. Тогда вы сможете сделать даже то, на что не хватает желания или мотивации.

Как оно работает

Наверное, данный способ показался вам смешным и нереальным. Отсчитать пять секунд и суметь выполнить задуманное? Казалось бы, это абсолютно бесполезное правило. Однако практика показывает, что это не так.

Эффективность правила пяти секунд можно объяснить двумя причинами:

- Вы ассоциируете отсчёт с выполнением какого-то действия. Когда вы досчитываете до одного, подсознательно воспринимаете это как финишную черту. А если вы при этом воскликнете «Вперёд!» или «Поехали!», это ещё больше поможет вам приступить к делу.
- Вы стараетесь не противоречить себе и сдерживать свои обещания. Вы берёте на себя обязательство не врать другим и самому себе. Говоря кому-то, что рано встаёте, вы стараетесь поступать именно так. Иначе вы будете считать себя лжецом, даже если тот человек никогда не узнает правду.
- Если вы пообещаете себе приступить к делу сразу же после отсчёта, это даст вам необходимый энергетический толчок.

Как его применять

Классический пример — подъём по будильнику. Вместо того чтобы ставить его на повтор каждые пять минут, досчитайте до одного и сразу же, не задумываясь, вставайте с постели.

На самом деле, правило пяти секунд пригодится вам в любых сферах жизни. Например, попробуйте применить его, если:

- чувствуете, что можете сорваться и на кого-то накричать. После этого вы успокоитесь, тон разговора сменится на доброжелательный;

- не можете начать какой-то проект. Если вы никак не заставите себя приступить к диплому, досчитайте до одного, откройте документ и начните писать;

- боитесь позвонить кому-то. Просто наберите номер и начните разговор;

- не решаетесь записаться к врачу. Вас останавливает страх, но разум твердит, что это необходимо для вашего здоровья.

Вы можете использовать правило так, как вам угодно. Оно поможет как в мелочах, так и в серьёзных свершениях.

Не забывайте, что самая сложная часть пути — это первый шаг. Затем вы приспособитесь к тому, что делаете, и перестанете бояться этих задач.

ГДЕ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ ДЕНЬГИ

Расскажем о местах, где воры в первую очередь будут искать ваши сбережения.

Если вы храните свои сбережения дома, стоит задуматься, в правильном ли месте они находятся. Во многих тайниках, которые вы считаете надежными, воры будут искать деньги в первую очередь. Сценарий кражи обычно следующий: грабители сначала проверяют верхние полки, а затем смотрят вниз: в нижних ящиках и даже под паркетом. Рассказываем, в каких местах точно не стоит хранить сбережения и драгоценности.

Шкафчики

Самое очевидное место в квартире — шкафчики, в которых часто хранят не только купюры, но и украшения, и другие ценные и памятные вещи.

Кухонные контейнеры

Такое же очевидное место, как и шкафчики. На кухне их проверят в первую очередь.

Книги

Прятать деньги между страниц книг или журналов — избитый прием, который

показан во многих фильмах. Поэтому использовать его для хранения купюр нелогично, грабители легко до них доберутся.

Бачок унитаза

Еще один способ, который часто демонстрируют в кино, — класть ценное в пакет и опускать его в бачок унитаза. Также часто прячут сложенные купюры в поплавке, который находится в том же бачке. Но от таких способов лучше отказаться: во-первых, это слишком распространенное место хранения, во-вторых, купюры все-таки могут промокнуть и испортиться от длительного пребывания во влаге, и в-третьих, многие считают, что держать деньги в воде — плохая примета.

Матрас, подушки и обивка мебели

Защить деньги в текстильную обивку — знакомый всем способ из романа «Двенадцать стульев». Возможно, не все грабители читали классику, однако о месте тайника знают все. То же касается и других вещей, в которых делают тайники: не стоит защищать ценности в плюшевые игрушки, особенно если у вас дома их всего несколько. Прощупать матрас, подушку или плюшевого мишку и найти нужное — дело пары минут.

Картины

Если у вас есть панно или картина, не спешите прятать за ними сбережения. Их тоже оторвут от стены и разломают. То же самое касается и зеркал.

Хозяйственные отсеки

Вентиляция, а также стояки, сантехнические шкафы и другие подобные места — это в принципе не самые лучшие места для записки, так как деньги могут испортиться.

Морозилка

Обернуть купюры в плотный слой полиэтилена и заморозить в воде — способ интересный, но, к сожалению, знакомый многим. Найти среди ваших заморозок такой пакет не составит труда.

Одежда и белье

Многие прячут ценные вещи в карманах и капюшонах зимних курток, а также думают, что грабители побрезгуют рыться

в ящиках с нижним бельем. К сожалению, это не так. Вещи из шкафов легко вытряхнуть на пол и перетрясти, особенно если у них много времени на поиски.

Горшки и вазы

Еще один способ спрятать деньги — положить их в водонепроницаемый пакет, разместить на дне цветочного горшка, а сверху засыпать землей и посадить цветок. Но и об этом тайнике воры отлично осведомлены, им не составит труда вытряхнуть землю из горшка, чтобы найти сбережения.

То же самое касается ваз, в которых находятся декоративные наполнители или гидрогелевые шарики, часто используемые для посадки растений.

Переносной сейф

Сейф считается надежным местом для хранения денег, но только если он встроен в стену или пол и спрятан в необычном месте. Небольшой переносной сейф, который можно просто поставить на полку в шкафу, — ненадежная вещь. Воры могут даже не тратить время на то, чтобы вскрыть его, а просто заберут с собой и извлекут содержимое позже.

Техника

Пустоты внутри бытовой техники кажутся отличным местом для хранения. Однако грабители могут просто унести ее с собой вместе с вашей запиской. А также есть вероятность короткого замыкания, при котором деньги могут просто сгореть.

МАЛЕНЬКИЕ КУХОННЫЕ ХИТРОСТИ

- Если упаковку кефира положить в морозилку, а через пару дней вынуть, положить в сито и дать воде стечь, то получится нежнейший творожок, который можно смешать с мелко нарезанной зеленью и солью или с медом и ягодами.

- Шампиньоны едят и сырыми. Можно тонко нарезать их в салат или приготовить из них карпаччо: сбрызнуть ароматным маслом и посыпать специями.

- Если в тесто для оладий добавить тертого сыра и мелко нарубленной зелени, получатся ленивые хачапури.

- Чтобы пельмени стали более сочными, можно добавить в фарш немного воды либо в каждый пельмешек положить по маленькому кусочку сливочного масла.

- Если вы купили незрелые фрукты, возьмите бумажный пакет, положите в него бананы, а сверху — фрукты. Так они быстрее созреют.

- Чтобы определить спелость ананаса, оторвите листок сверху: если отделяется легко, то фрукт спелый.

- Чтобы не плакать во время нарезки лука, включите рядом вентилятор.

- Если вы не любите кусочки лука в еде, для придания блюду аромата используйте луковый порошок. А вместо чеснока — чесночный.

- Если тесто темное, то вместо муки можно посыпать форму для выпечки какао: выглядит красиво и не прилипает.

- Яйца и сливочное масло взбиваются легче, если вынуть их из холодильника и дать им нагреться до комнатной температуры. В белки при взбивании можно капнуть лимонного сока.

- Солите яичницу в самом конце приготовления, потому что соль выводит из яиц влагу, и, если посолить слишком рано, блюдо получится «резиновым». Готовьте яичницу на медленном огне, так она будет нежнее.

По материалам <http://mvkursk.ru>

<https://realty.mail.ru/>

<https://playboyrussia.com>

<https://www.ivd.ru/wiki/chto-takoe-geomembrana>

<https://www.adme.ru/>

<https://stroika-i-remont.ru>