

Оглавление

ДОМ, ОФИС, ДАЧА — МЕЛКИЙ РЕМОНТ СВОИМИ РУКАМИ.....	9
Установка смесителя на кухне: сам себе сантехник.....	10
Как подключить электрическую розетку без помощи электрика	12
Укладка ламината за 8 простых шагов.....	14
Покрасить стены и потолок? Проще простого!.....	16
8 пошаговых советов, которые помогут положить плитку в ванной и кухне.....	18
Лампочки бывают разные. Как сделать правильный выбор	20
Оштукатурить стены — не проблема!	22
4 совета по работе со стеклорезом.....	24
Самостоятельная чистка кондиционера за 4 шага	25
7 секретных приемов визуального увеличения пространства	26



ИНСТРУМЕНТЫ, МАТЕРИАЛЫ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДЕРЕВА —
ПОШАГОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ.....29

 Как выбрать древесину для изготовления мебели30

 Мебель из древесных плит: какой материал выбрать.....33

 Ручные инструменты, которые должны быть
 в мастерской каждого мужчины.....34

 Какие электрические инструменты следует приобрести
 в первую очередь.....37

 Как сделать удобный органайзер
 для инструментов за 7 шагов.....39

 Подставка для дров — просто и функционально.....40

 Сервировочный столик для работы и отдыха41

 Настенный стеллаж-дерево: практичное украшение.....44

 Подставка под телевизор своими руками.....46

 Кресло-библиотека — оригинальный предмет интерьера.....47

 Журнальный столик из подручных материалов48

 Табурет-лестница для взрослых и детей.....49

 Ящик для переноски напитков для веселой компании.....51

 Подвесная кормушка для птиц — «диванчик»52

 Подставку для iPad вовсе не обязательно покупать!.....55

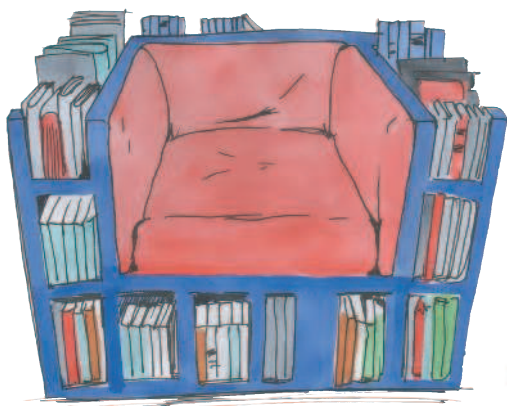
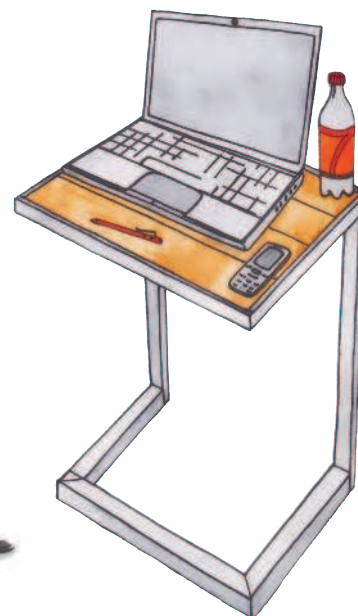
 Подвесной потолочный светильник: уют без особых затрат.....56

 Декоративный светодиодный светильник: создаем
 праздничную атмосферу.....57

 Полочка для цветов — подвесной сад в вашем доме.....58

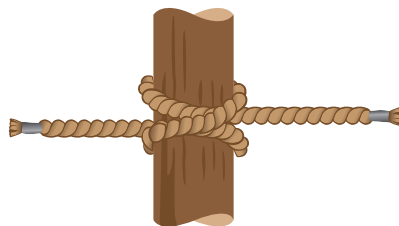
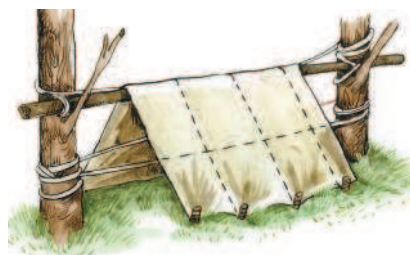
 Подвесная полка для бокалов — украшение
 домашнего бара.....59

 Удобная скамейка из старых стульев.....61



ЗАНЯТИЯ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН —

ОХОТА, РЫБАЛКА И НЕ ТОЛЬКО	63
Секреты удачной охоты на дичь: петли, ловушки, самоловы....	64
Лучшие способы охоты на волков.....	65
Секреты охоты на крупных зверей.....	66
Силки и ловушки на мелких животных	67
Секреты успешной ловли плотвы.....	68
Как поймать красноперку: 4 способа	69
Ловим окуня: 7 способов	70
Как поймать карася: лучшие способы.....	71
Как оснастить удочку для ловли карпа, леща и ерша.....	73
Тонкости ловли ельца	74
Ловля жереха: опробованные методы.....	75
4 лучших способа соорудить костер.....	76
Как соорудить шалаш: 3 несложных варианта.....	77
Закрепление палок с помощью веревки за 4 шага	77
Что поможет разжечь костер: 6 материалов, которые всегда под рукой.....	78
10 способов вязания узлов, которым стоит научиться.....	79
9 исчезающих достопримечательностей, которые нужно успеть увидеть	92
7 эффективных методов изучения английского.....	94
«ИГРУШКИ» ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ МАЛЬЧИКОВ	97
Как отличить брендовую вещь от подделки.....	98
Игры: активные и не только — это тоже надо знать!	99
Отдых для настоящих мужчин: необычные идеи для досуга.....	101
Как выбрать новую «игрушку» и не разочароваться	103
Пневматика и самурайские мечи — тонкости для не совсем посвященных	105
Кальян или сигары?.....	106



ГИД ПО МИРУ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ.....109
 Что расскажет этикетка.....110
 Разновидности бренди и саке111
 Интересные факты об алкоголе: узнай сам и удиви друзей112
 Что следует знать о пиве?115

КУЛИНАРИЯ — СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«МУЖСКИХ» БЛЮД.....117
 Правильный стейк дома за 5 шагов118
 Спагетти с сыром и кетчупом — простой и сытный обед119
 Суши за 10 минут.....120
 Шашлык — дело мужское122
 Удивляем женщин — рисунок на кофе молоком123
 Готовим пиццу — и для друзей, и для детей124
 Домашний гамбургер — быстро и вкусно.....126
 Хитрости гостиничного быта, или Как приготовить
 еду при помощи утюга128
 Что можно приготовить в гостиничной кофеварке130
 Как открыть вино без штопора: советы бывалых.....132
 4 главных правила при выборе арбуза.....134
 6 фактов, которые нужно знать о чае.....135



ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, ВНЕШНИЙ ВИД —
СЛАГАЕМЫЕ УСПЕШНОГО МУЖЧИНЫ137

Правила оказания первой помощи:
 это должен знать каждый138

5 простых советов, которые помогут бриться без порезов.....139

10 простых упражнений, которые помогут пережить
 рабочий день в офисе..... 140

Боевые искусства на любой вкус: выбери свое!142

Упражнения на тренажерах и не только
 для настоящих мужчин144

Работа для мышц: упражнения со штангой и гантелями151

5 способов завязывания шнурков158

7 способов завязывания галстучного узла164

СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И ИДЕИ БЛАГОУСТРОЙСТВА
САДОВОГО УЧАСТКА175

На что обратить внимание при проектировании
 садовых дорожек176

Дорожка на садовом участке своими руками178

Альпийская горка — это просто и красиво.....182

7 простых шагов к идеальному газону184

Тонкости обустройства детской площадки.....186

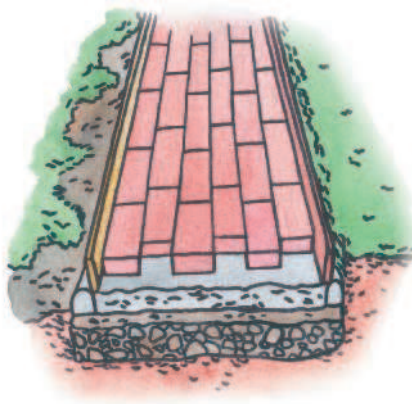
Террасирование участка своими руками.....188

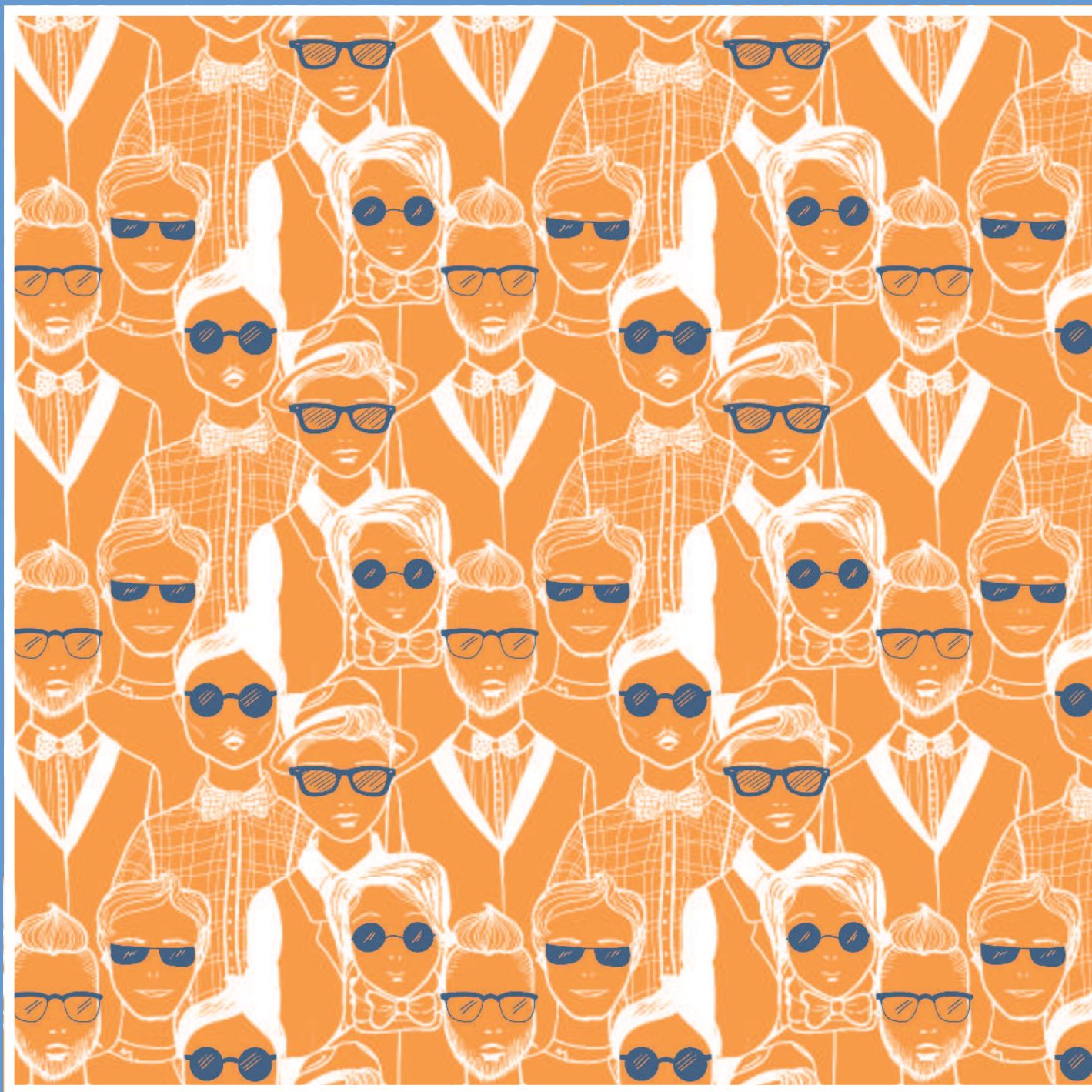
Забор из сетки-рабицы: пошаговая инструкция и советы188

Напольное покрытие террасы: основные способы190

Закрепление террасной доски при помощи
 монтажного элемента типа ключ за 4 шага191

Монтаж полимерной террасной доски: наглядная схема191







◆ Дом, офис, дача — мелкий ремонт своими руками

◆ Установка смесителя на кухне: сам себе сантехник

1. Отключите подачу воды от центрального стояка. Если этого не сделать, во время работы может случиться потоп.



2. Подготовьте инструменты: разводной ключ, плоскую и крестообразную отвертки, фонарик, наждачную бумагу.



3. Изучите характеристики кухонного смесителя и прочтите инструкцию по его установке.



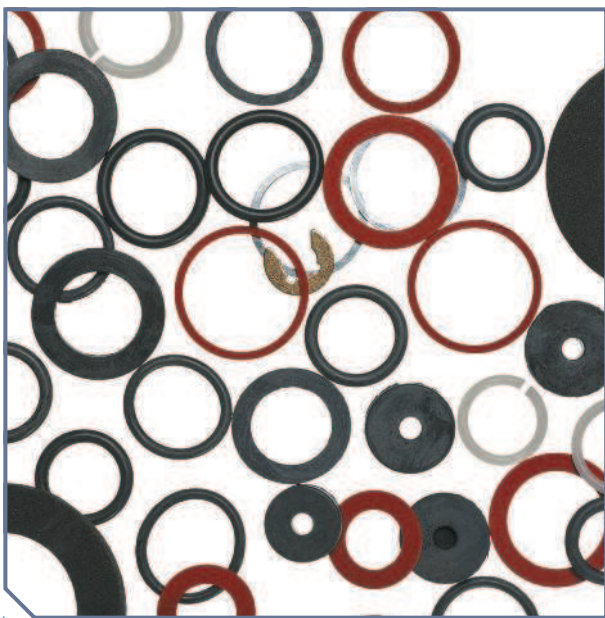
4. Установите на основание кольцевую прокладку. Это нужно сделать максимально точно, чтобы вода не просачивалась в щели, когда вы будете пользоваться краном.



5. Выведите гибкие шланги через отверстие для монтажа. Будьте аккуратны, не сдвиньте с места кольцевую прокладку.



7. Вкрутите резьбовые штыри в основание смесителя через специальные отверстия. Не закручивайте их очень сильно, чтобы не сорвать резьбу.



6. Установите резиновый уплотнитель, точно подходящий по форме к прижимной пластине.



8. С помощью разводного ключа затяните монтажные гайки. Нужно приложить достаточно большое усилие, чтобы смеситель надежно стоял на своем месте и не прокручивался.

Как подключить электрическую розетку без помощи электрика

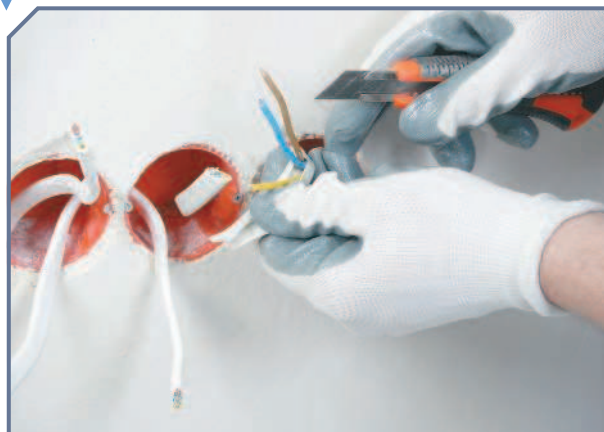
1. Чтобы во время работы вас не ударило током, снимите напряжение с розетки: выкрутите пробки или обесточьте ее с помощью автоматических выключателей.



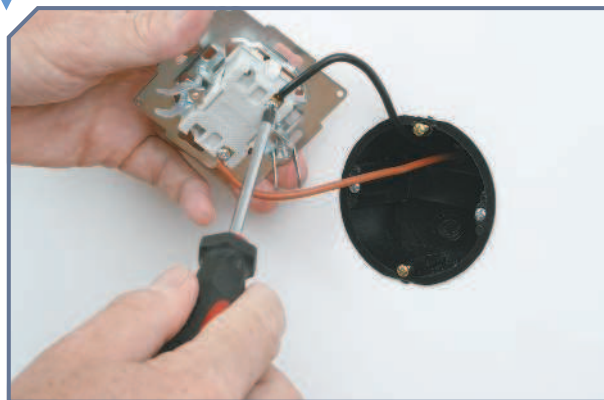
2. Убедитесь в отсутствии напряжения. Используйте для этого указатель напряжения или мультиметр.



3. Подготовьте провода. Сначала снимите 15—20 мм внешней изоляции, чтобы они стали более гибкими. Затем снимите 5—10 мм изоляции с токопроводящих жил проводов.



4. Зачищенные провода согните в кольцо диаметром 4—5 мм и подсоедините их к контактам, надежно затянув винтом. Старайтесь не затягивать слишком сильно, чтобы не передавить провод.



5. Если есть заземляющий провод, подсоедините его к соответствующей клемме заземления. Она соединяется с заземляющими усиками.



6. Когда присоедините все питающие провода, установите рабочую часть розетки в подрозетник. При этом постарайтесь расположить ее на одном уровне со стеной. Чтобы не было перекоса, можно воспользоваться уровнем.

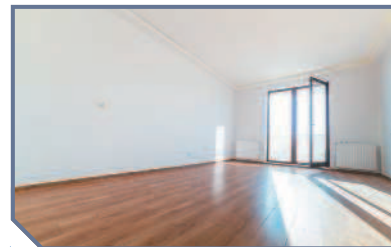


7. Когда внутренняя часть розетки будет надежно смонтирована, прикрутите к ней крышку.

Укладка ламината за 8 простых шагов



1. Тщательно подготовьте пол, потому что укладывать ламинат можно только на ровную и очищенную от мусора поверхность. В полу не должно быть глубоких трещин, выбоин и перепадов высоты более 2 мм на 1 м².



2. Обязательно используйте подложку. Если она изготовлена из пробкового или хвойного дерева, постелите под нее слой толстой полиэтиленовой пленки для изоляции. Подложку из вспененного пропилена можно укладывать встык прямо на бетонное или цементно-песчаное основание, скрепляя их скотчем.

3. Укладывайте ламинат так, чтобы ряды располагались широкой или узкой стороной перпендикулярно окну или двери.



4. Доски ламината соединяются между собой специальными замками по принципу «шип — паз». Начните работу с угла у окна комнаты. Положите первую доску, а затем заведите вторую в торцевой замок под углом 20° и опустите ее на пол. При этом должен раздаться щелчок, который означает, что замки состыкованы правильно.



5. Приложите к торцу второй доски деревянный брусок и аккуратно простучите ее по всей длине, чтобы закрепить замок и уменьшить ширину стыка.

6. Между стеной и ламинатом оставьте температурный зазор шириной 10—15 мм, вставив клинья нужной ширины. Ламинат расширяется при нагревании, и если положить его вплотную к стене, поверхность может вздуться.



7. Лучше всего укладывать ламинат вразбежку. Закончите первый ряд, подрезав последнюю доску. Отмерьте необходимую длину на новой доске, сделайте разметку с помощью строительного уголка и отрежьте нужную часть лобзиком или пилой. Укладку второго ряда начинайте с оставшегося куска.

8. Уложив последний ряд, смонтируйте плинтус.



◆ Покрасить стены и потолок? Проще простого!



1. Подготовьте стены к окраске: очистите их от грязи и пыли, снимите слой старой краски, зашпаклюйте вмятины, трещины и царапины, а затем выровняйте поверхность мелкой наждачной бумагой.



2. Перед покраской обязательно загрунтуйте стену. Обычно достаточно одного слоя грунтовки, но если у материала стен высокая впитывающая способность, лучше нанести второй. При этом не дожидайтесь, пока высохнет первый. Через 24 ч после грунтовки можно приступать к покраске.

3. Тщательно размешайте краску. Для этого можно воспользоваться кистью, узкой деревянной рейкой или мешалкой и электрической дрелью.



4. Некоторые краски слишком густые, и их необходимо разбавить (водой или растворителем в зависимости от того, на какой основе изготовлена краска). Прочтите инструкцию на упаковке, чтобы использовать подходящий разбавитель.

5. Небольшое количество краски налейте в малярный лоток. Не наливайте слишком много, чтобы краска не разбрызгивалась во время работы. Не забывайте плотно закрывать банку.



6. Начните с потолка, двигаясь от окна к противоположному концу комнаты. Потолок нужно красить полосами так, чтобы каждая следующая полоса немного заходила на предыдущую. При этом удобно использовать лестницу или специальную телескопическую ручку.

7. Стены начинайте красить от углов. Чтобы тщательно прокрасить все углы, используйте круглый валик.



8. В процессе окраски старайтесь двигаться от окон к дверям. Удобнее всего использовать широкий малярный валик с защитой от разбрызгивания краски. Чтобы на стене не было заметно разводов и полос, попеременно делайте вертикальные, горизонтальные и диагональные прокаты валиком.

