ДЭ
ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС
№12/2016

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
МАРК ТИШМАН

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ

ДАЧНИКИ, ПОТОРОПИТЕСЬ!

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

ЗАМУЖЕМ ЗА... КОМПЬЮТЕРОМ

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СТРЕСС ИЛИ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА?

МОДНЫЙ РАЗГОВОР

«НАРИСУЙТЕ» НОВОЕ ЛИЦО

ВКУСЛЯНДИЯ

РЕТРОДЕСЕРТЫ НА НОВЫЙ ГОД

ТУРИЗМ

ГДЕ ОТДОХНУТЬ В ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ?

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2017 ГОДОМ!

НЕОБЫЧНАЯ АРИФМЕТИКА

70+20+20=70 лет

70 ЛЕТ ЖИЗНИ ЮБИЛЯРА ГЕОРГИЯ ЗАЙЦЕВА ВМЕЩАЮТ В СЕБЯ ВОЗРАСТ ДВУХ ЖУРНАЛОВ – «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ВАС» И «ВЕСЁЛЫЙ ЗАТЕЙНИК», КОТОРЫМ В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ ПО 20 ЛЕТ.

Поэт Георгий Зайцев родился 18 декабря 1946 года в селе Правые Ламки Сосновского района Тамбовской области. Работал механизатором, токарем на заводе, рабочим на железной дороге, затем окончил факультет журналистики МГУ, редакторское отделение Московской высшей партийной школы. В 1983 году был назначен заведующим редакцией современной поэзии издательства «Молодая гвардия». В 1991 году организовал Фонд творческой молодежи России и был избран его президентом. В 1993 году создал и возглавил издательство «Звонница-МГ», а через три года стал учредителем и главным редактором журналов «Домашняя энциклопедия для вас» и «Весёлый затейник». Работая в издательстве, он реализовал идеи десятка новых серий и уникальных книг, завоевавших широкую читательскую аудиторию.

Его стихотворения и поэмы публиковались в альманахе «Поэзия», в журналах «Огонек», «Наш современник», «Москва», «Октябрь», «Молодая гвардия», «Советский воин», в «Литературной газете» и «Литературной России». Он – автор одиннадцати поэтических сборников и множества публицистических статей, лауреат премии журналов «Огонек» и «Молодая гвардия». В основе его творчества лежат традиции русской поэтической школы С. Есенина, А. Блока, Н. Рубцова. Многие стихи посвящены малой родине. Его произведения переведены на языки народов мира.

В последние годы в его творчестве прослеживается осмысление смены эпох и новых реалий жизни.

Сердечно поздравляем Георгия Зайцева – поэта, издателя, публициста и общественного деятеля с юбилеем. Желаем крепкого здоровья, благополучия, успехов в поэтическом творчестве, в его издательской, публицистической и общественной деятельности.

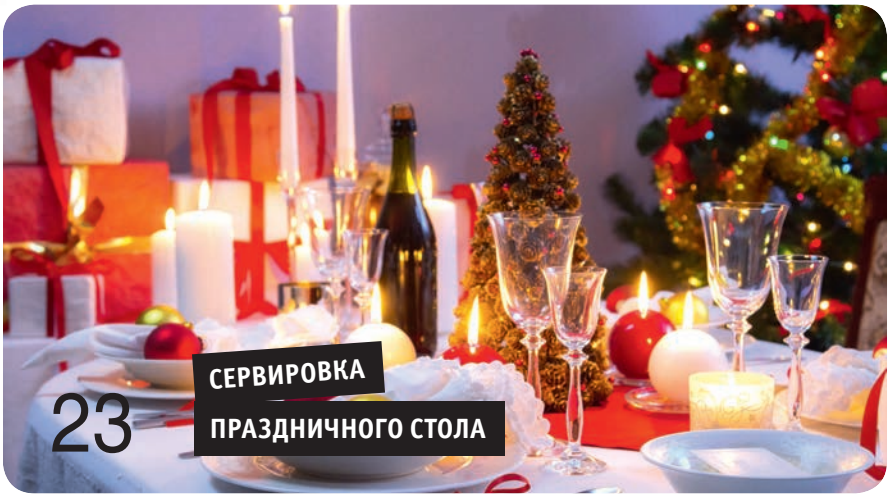
Новых стихов, ярких публицистических строк, необычных удивляющих читателей книг! Пусть будет новый возраст таким же плодотворным, как и в былые времена!

Коллективы Издательского дома «Звонница-МГ», журналов «Домашняя энциклопедия для вас» и «Весёлый затейник»

Предлагаем подборку стихотворений поэта на стр. 32 этого номера.

№ 12/2016

ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНОЕ
Траектория роста или провала? 2
Финансы и медобеспечение 3

УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Дачники, поторопитесь! 4
Спрашивали? – отвечаем 5

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Нужна ли нам телемедицина? 6
Все маски гастрита 7
Стресс или паническая атака? 8
Зарядка… в любимом кресле 9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
Хронофаги – пожиратели времени 10
Все желания исполнимы! 11

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ
Индикаторы измены 12
Сколько рожать детей? 13
Замужем за… компьютером 14
Как стать счастливой 15

БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ
Солим, квасим круглый год 16
Зимостойкость по режиму 17

В САДУ И В ОГОРОДЕ
Рождественская звезда 18
Хвойно-колючая коллекция 19

ВКУСЛЯНДИЯ
Ретродесерты на Новый год 20

В ЧЕТЫРЕХ УГЛАХ
Новогодний декор дома 22
Сервировка праздничного стола 23

ИМИДЖ И ЭТИКЕТ
Метаморфозы вечернего платья 24
Перчатки – шик и элегантность 25

МОДНЫЙ РАЗГОВОР
«Нарисуйте» новое лицо 26
Галстук в вашем гардеробе 27

ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Марк Тишман: «Я живу, доверяя своей интуиции» 28

ЛИКИ РОССИИ
До свадьбы должно зажить! 31

ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА
Георгий Зайцев. Новый возраст 32

РУКОДЕЛИЕ
Новогодний сапожок для подарков 34

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ УМЕЛЬЦА
Урок дачной электропроводки 35

ТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ
Электромагнитная гигиена 36

ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ
Учитесь падать «правильно» 37

ПО ЗАКОНУ ЗВЕЗД
Гороскоп на январь 2017 года 38

АВТОСАЛУН
«Персональное» масло – для авто 40

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ
Когда собака – защитник 41

ТУРИЗМ
Где отдохнуть в зимние каникулы? 42

В МИНУТЫ ДОСУГА
Кроссворд 43

ВЕСЕЛАЯ СТРАНИЦА
Налог на погоду 44

ТЕСТ
Прощаете ли вы обиды? 45

СПРАВОЧНОЕ БЮРО
Об общедомовом налоге 46

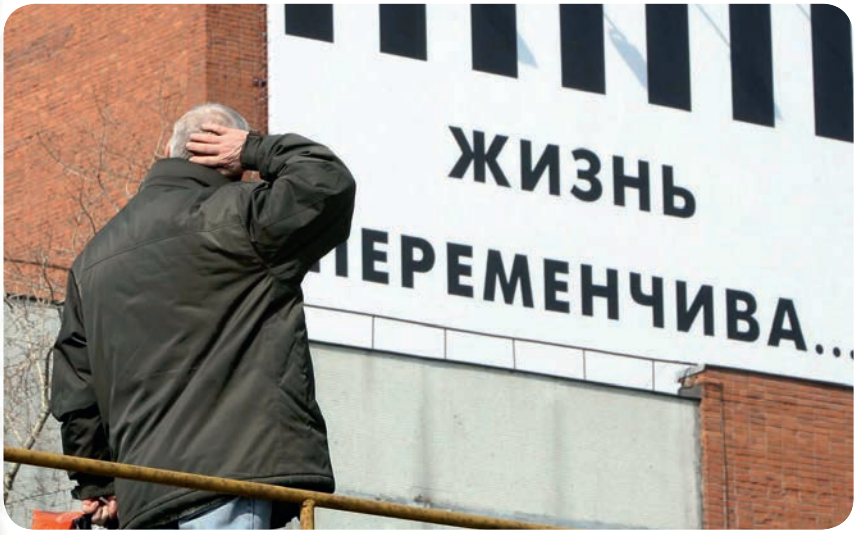
СПОРТИВНЫЙ МЕРИДИАН 47

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2016
Увлажняем воздух 48

ТРАЕКТОРИЯ РОСТА ИЛИ ПРОВАЛА?

ОЛЬГА БРАЙТ

НЫНЕШНИЙ КРИЗИС КАЖЕТСЯ БЕЗДОННЫМ. АНАЛИТИКИ СПОРЯТ, ЧТО ВПЕРЕДИ – ТРАЕКТОРИЯ РОСТА ИЛИ НОВЫЕ ПРОВАЛЫ ВНИЗ.



Главный экономист «Альфа-Банка», руководитель центра макроэкономического анализа **Наталия Орлова** свою оценку макроэкономической ситуации и прогноз на ближайшее будущее представила на деловом форуме Alfa Business Week. «Нынешний кризис для России не первый. В 1998 и 2008 годах удавалось быстро выправиться: за резким падением следовало быстрое восстановление. В этот раз перспективы роста выглядят сомнительными», – отметила Наталия Орлова.

В настоящее время по всем трем факторам потенциального роста – инвестиционному потенциалу, трудовым ресурсам, производительности труда – Россия испытывает ограничения. Внешний фон неблагоприятен. Экономика страны «сжимается». Ситуация, по мнению Орловой, заставляет правительство быть более экономным. Бюджетная политика довольно жесткая. Наращивание государственного долга выглядит безальтернативным. Правительство ищет способы сбалансировать бюджет.

По мнению главного экономиста «Альфа-Банка», следует ожидать повышения налогов после президентских выборов 2018 года. Но уже сейчас обсуждается, какие налоговые ставки, насколько и по какой схеме увеличивать. Скорее всего, компенсировать кризис придется населению, которое сегодня платит относительно низкий подоходный налог в 13 процентов. В перспективе эта ставка может вырасти – для всех или избирательно. Есть два варианта – повышение фиксированной ставки подоходного налога (что гораздо проще с точки зрения налогового администрирования) или введение прогрессивной шкалы (принцип «богатый платит больше»).Кроме того, будет обсуждаться изменение НДС, так как этот косвенный налог достаточно прост в администрировании. Но его повышение неизбежно приводит к ускорению инфляции. Сегодня в нефтяной отрасли все непросто, потому спасать экономику придется населению. Кстати сказать, оно стремительно беднеет и расслаивается. «По итогам I квартала 2016 года количество россиян с доходами ниже прожиточного минимума выросло до 22,7 млн человек или 16 процентов численности населения, это наиболее значительный рост с начала 2000-х годов», – сообщила Наталия Орлова. При этом эксперт отметила, что текущий уровень потребления в России, даже просев за прошлый год на 10 процентов, все равно на 8 процентов превышает показатели кризиса 2008 года.

Прогноз курса доллара к рублю на ближайшее будущее – еще один вопрос, который постоянно задают аналитикам. Наталия Орлова тоже коснулась этой темы. Прогноз эксперта «Альфа-Банка» позитивный: больших потрясений не предвидится. Очень вероятно, что к концу года доллар будет стоить 70 рублей, в 2017-м – 75 рублей. Здесь многое, как и прежде, зависит от цен на нефть.

Что сделать, чтобы российская экономика показала рост? Нужны структурные изменения. «Без структурных реформ ситуация в экономике описывается формулой: есть рост расходов бюджета – есть экономический рост, нет роста расходов – нет экономического роста, – объяснила Орлова – А бюджетные расходы, как мы видим, замораживаются. Есть возможность изменить ситуацию в экономике? Главная проблема, на которую нужно обратить внимание, это отсутствие конкуренции. Если уровень конкуренции не вырастет, говорить о каких-то структурных трансформациях и о новых возможностях роста очень сложно».

ФИНАНСЫ И МЕДОБЕСПЕЧЕНИЕ

МАКСИМ ГРЕГОРОВ

НА ТРИ БЛИЖАЙШИХ ГОДА МИНЗДРАВ ЗАПРОСИЛ ПОРЯДКА 32 МЛРД РУБЛЕЙ НА ПРИОРИТЕТНЫЕ ПРОЕКТЫ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. ПРАВИТЕЛЬСТВО ЖЕ ГОТОВО ПОТРАТИТЬ НА ЭТИ ЦЕЛИ ЛИШЬ 610 МЛН РУБЛЕЙ. В 52 РАЗА МЕНЬШЕ СУММЫ, ЗАЯВЛЕННОЙ МИНЗДРАВОМ! ЭТА АРИФМЕТИКА, ПО ИНФОРМАЦИИ РБК, СЛЕДУЕТ ИЗ ПОЯСНИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСКИ К ПРОЕКТУ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТА.

Между тем деньги, запрошенные медицинским ведомством, планировалось потратить на весьма важные цели. Например, около 17 млрд рублей до 2019 года намеревались потратить на закупку детских вакцин против ветряной оспы и ротавирусной инфекции. Прививок теперь многим детям не видать, как своих ушей. А ведь ежегодно регистрируется до 25 млн случаев заболевания ротавирусом, до 0,9 млн человек, в основном детей, от этого заболевания умирают.

Классик сказал: все лучшее – детям. Однако в условиях сегодняшней России этот принцип не работает. Иначе правительство не решило бы в ближайшие три года втрое сократить финансирование программы охраны здоровья детей и их матерей – с 17,5 млрд рублей до 6,1 млрд.

Принято соломоново решение: Минздрав должен частично восполнить дефицит финансирования этой программы за счет другой, не менее важной – «Совершенствование оказания специализированной, включая высокотехнологичную, медицинской помощи (ВМП)».

Во-первых, непонятно, почему одну медицинскую программу надо вытягивать за счет другой. Во-вторых, программу ВМП тоже ждет значительное сокращение. В этом году ее финансирование составило 154,5 млрд рублей, в будущем запланировано лишь 57,6 млрд.

Понятие высокотехнологичной помощи включает в себя такую важнейшую составляющую помощи больным людям, как диагностика, ведь от точности диагноза зависят дальнейшее лечение, здоровье и жизнь пациента. Чиновничья инерция и недостаток финансирования уже который год мешают широкому внедрению передовых биорезонансных методов диагностики. Между тем они позволяют ставить диагноз с точностью, близкой к стопроцентной.

В частных клиниках такая диагностика есть, но она дорогая и людям с невысокими доходами недоступна. Как недоступны окажутся и дорогие лекарства, предотвращающие передачу ВИЧ-инфекции от родителей детям (в РФ насчитывается 140 тыс. детей, родившихся от ВИЧ-инфицированных).

На что же планируется потратить деньги, отобранные у больных людей, в том числе детей? Сэкономленные на здравоохранении, а заодно и на образовании, на индексации пенсий, на программах материнского капитала средства вкладываются либо в оборонку, либо в бездонный финансовый сектор.

Эксперты подсчитали, что в 2013–2015 годах российские власти потратили около 3,3 трлн рублей на поддержку банков. И это далеко не все подобные траты. Один лишь оказавшийся на грани банкротства Внешэкономбанк (ВЭБ) претендует на финансовую помощь государства в объеме около 1,25 трлн рублей (цифру опубликовало агентство Reuters со ссылкой на министра финансов РФ **Антона Силуанова**).

Кроме того, власти постоянно гасят многомиллиардные долги госкомпаний. Исправляют «косяки» бездарных управленцев за счет всего остального населения. Они не хотят вкладывать бюджетные деньги в здоровье, а значит, и в будущее нации. После них хоть потоп?

ДАЧНИКИ, ПОТОРОПИТЕСЬ!

ОЛЬГА БРАЙТ

РОСРЕЕСТР ГОТОВИТСЯ К СЕРЬЕЗНЫМ ПЕРЕМЕНАМ. ЕЩЕ ПРОШЛЫМ ЛЕТОМ ПРЕЗИДЕНТ РФ ВЛАДИМИР ПУТИН ПОДПИСАЛ НЕСКОЛЬКО ДОКУМЕНТОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НОВЫЕ ПРАВИЛА КАДАСТРОВОГО УЧЕТА И РЕГИСТРАЦИИ НЕДВИЖИМОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 13 ИЮЛЯ 2015 ГОДА № 218-ФЗ «О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ НЕДВИЖИМОСТИ». ОН ВСТУПАЕТ В СИЛУ 1 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА. ПРОКОММЕНТИРОВАТЬ ИЗМЕНЕНИЯ МЫ ПОПРОСИЛИ СПЕЦИАЛИСТА КАДАСТРОВОЙ ПАЛАТЫ ПО ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ – НАЧАЛЬНИКА ЮРИДИЧЕСКОГО ОТДЕЛА ЭЛЬВИРУ БАЙРАМОВУ.

– Это верно, что в 2017 году утратит силу ряд положений законодательства об упрощенном порядке оформления прав физических лиц на отдельные объекты недвижимости? То есть оформить в собственность постройки на дачном участке станет сложнее? А как же «дачная амнистия», которая была продлена до 2018 года?

– Действительно, в настоящий момент действует «дачная амнистия», то есть упрощенная процедура регистрации права собственности на некоторые объекты недвижимости. Законодательство допускает регистрацию права собственности на объект недвижимости без проведения кадастровых работ и кадастрового учета. Гражданину нужно только подать декларацию об объекте. Такой «облегченный» порядок касается объектов, расположенных на дачном или садовом участке, либо объектов, для строительства которых не требуется получение разрешения на строительство (гараж и т. п.). Главная задача «дачной амнистии» – помочь добросовестным владельцам быстро и с небольшими затратами стать полноправными собственниками.

Ситуация такова, что в свое время очень многие земельные участки для ведения садоводства, огородничества и дачного хозяйства предоставлялись гражданам на правах постоянного (бессрочного) пользования или пожизненного наследуемого владения. Шли годы. Люди строили на земле, которую «по умолчанию» считали своей, возводили домики, бани, гаражи… При этом далеко не все обзавелись документами, подтверждающими права на землю и на объекты строительства.

Но нужно понимать, что имущество принадлежит таким гражданам лишь фактически – совершать сделки с ним невозможно. Как известно, основным плюсом регистрации права собственности является возможность совершать с ними любые сделки – купли-продажи, дарения, мены, а также возможность их завещания. Кроме того, владельцу зарегистрированного имущества проще взаимодействовать с нотариусами, страховщиками, инженерными и коммунальными службами. Еще одним доводом в пользу регистрации права считается возможность ипотечного кредитования, то есть получение заемных средств под залог недвижимости.

Если вы еще не воспользовались преимуществами «дачной амнистии», то лучше поспешить, так как с 1 января 2017 года

В Нидерландах благодаря телемониторингу пациенты с хроническими сердечными заболеваниями стали на 64 процента реже попадать в стационар. А время, которое они проводили на больничной койке, сократилось на целых 87 процентов. Таковы результаты исследований, проведенных в 2012 году Scheper Hospital. В США под дистанционное наблюдение поместили пациентов с сахарным диабетом. Исследование 2011 года показало, что и количество госпитализаций, и число амбулаторных приемов уменьшились на 58 процентов. Таким образом, телемониторинг выступает в роли вторичной профилактики и снижает нагрузку на поликлинику, «скорую» и больницу. Без дистанционного наблюдения за пациентами телемедицина невозможна, считает врачебное сообщество. Там, где срочно необходимы ЭКГ и кровяное давление, разговор по телефону – лишь полумера.

ВСЕ МАСКИ ГАСТРИТА

АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ

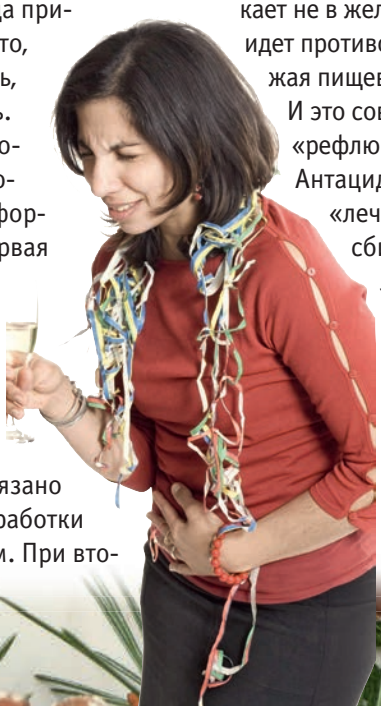
ЧТО ТАКОЕ ГАСТРИТ, ЗНАЮТ ВСЕ. МНОГИЕ ДАЖЕ СТАВЯТ ЭТОТ ДИАГНОЗ СЕБЕ САМИ, БЕЗ ПОМОЩИ ВРАЧЕЙ. НО ПОД ВИДОМ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ МОГУТ СКРЫВАТЬСЯ...

– Диагноз «хронический гастрит» в нашей стране много десятилетий ставился неоправданно широко, – рассказывает **Алексей Буеверов,** доктор медицинских наук, ст. научный сотрудник Клиники пропедевтики внутренних болезней, гастроэнтерологии и гепатологии Первого МГМУ им. Сеченова. – Его диагностировали по жалобам: тяжесть и тупая боль в верхних отделах живота, возникающая после еды, тошнота, отрыжка, чувство переполнения желудка. Если делали гастроскопию, то под гастрит списывали практически все, что не было раком или язвой. Широко употреблялись уже ушедшие в прошлое диагнозы «гастрит с повышенной кислотностью» или «с пониженной кислотностью». Это приводило к назначению строгих диет, снижающих и без того невысокое качество жизни пациентов. Сегодня диагноз «гастрит» без гастроскопии и биопсии (забора малюсеньких участков слизистой) поставить нельзя. Его причина такая же, как у язвы, – бактерия геликобактер. Поэтому гастрит создает фон для развития язвы – эти болезни взаимосвязаны. Его длительное течение ведет к атрофии слизистой, предраковым изменениям, а иногда и к раку. Чтобы избежать этого, в лечении гастрита нужны антибиотики – для уничтожения геликобактера.

Если таких изменений нет, но есть приведенные выше жалобы, то сегодня мы ставим диагноз не «гастрит», а «функциональная диспепсия». Эта болезнь неопасная, но может лечиться долго и трудно.

Тайная явь

Впрочем, диспепсия может быть и у здоровых: если она встречается эпизодически, то это не болезнь, а просто отклонение от нормы. Причин у нее немало – от стрессов до погрешностей в питании (обжорство, много острого или жирного, избыточное потребление кофе и т. д.). Когда приступы бывают часто, то это уже болезнь, и ее нужно лечить. Но сначала необходимо точно установить, какая у вас форма диспепсии. Первая похожа на язву – для нее типичны голодные боли, возникающие через 3–4 часа после еды или ночью. Все это связано с нарушением выработки кислоты желудком. При второй форме страдает двигательная активность (моторика) желудка.



– Лечатся эти формы заболевания по-разному, – говорит Алексей Буеверов. – Используют препараты, влияющие на моторику желудка или снижающие выработку кислоты, иногда подключают психотропные средства. В развитии диспепсии большую роль играет нервная система. А вот роль жесткой диеты сегодня кажется сомнительной. Хотя некоторым пациентам исключение отдельных продуктов помогает.

От изжоги?

В рекламных роликах желудок чаще всего упоминают в связи с изжогой. В них наглядно показывают, как антацидный препарат гасит огонь изжоги прямо в желудке. На самом деле это горячее ощущение возникает не в желудке: кислота из него идет противотоком вверх и, раздражая пищевод, вызывает изжогу. И это совсем другой диагноз – «рефлюксная болезнь». Антациды, которыми нас «лечит» реклама, помогут сбить приступ, но не излечат болезнь. Нужно другое лечение, которое подбирает врач. Поэтому, если изжога бывает эпизодически, ими пользоваться можно. Если она хроническая, спешите к врачу.

му»), потерять сознание или умереть. Что опять же усиливает тревогу по поводу своего состояния: раньше был веселым и счастливым, а теперь боюсь всех и вся!
На самом деле панические атаки говорят не о психическом заболевании, а о том, что вы находитесь в состоянии сильного стресса. То, что «выделывает» ваш организм, – это кульминация тревожного расстройства, попытка донести до сознания, что вы живете в постоянном нервном напряжении. Большинство из нас настолько привыкают к этому, что даже не замечают стресса. А вот тело еще как замечает, реагируя на тревогу физическим дискомфортом. В том числе и приступами паники.
Нужно срочно выяснить, что (или кто) заставляет вас так беспокоиться. Лечением панических атак занимается психотерапевт, потому что истинная причина страданий – психологическая. Исчезнет повод для тревоги – прекратятся и приступы.

ЗАРЯДКА... В ЛЮБИМОМ КРЕСЛЕ

НЕТ МЕСТА ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ? ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРЯМО В ЛЮБИМОМ КРЕСЛЕ! УДОБНО, БЕЗОПАСНО И МОЖНО СОВМЕСТИТЬ С ПРОСМОТРОМ КУЛЬТОВЫХ СЕРИАЛОВ!

Для тренировок подойдет устойчивое кресло со спинкой и подлокотниками. Если оно на колесиках, уприте его в стену, чтобы не было места откатиться назад. Можно также использовать диван или даже кровать. Упражнения сидя и лежа намного безопаснее для суставов, чем упражнения стоя, поэтому они подходят всем без исключения. Если гимнастика показалась вам легкой, повторите комплекс 2 или 3 раза.

Сгибание ног сидя

Упражнение отлично прорабатывает мышцы ног, не перегружая колени, подтягивает живот. Сядьте на край кресла, руки на подлокотниках или опираются на сиденье сзади. Ноги прямые на полу. Поочередно сгибайте ноги, подтягивая колени к груди.
Сделайте по 20 раз каждой ногой.

Подъемы ноги вбок

Упражнение прорабатывает бедра и ягодицы с акцентом на проблемные зоны.
Сядьте на кресло боком: нижнее бедро устойчиво на сиденье, второе на весу. Обопритесь на руки сбоку, одну можно поставить на локоть для удобства. Ногу, расположенную сверху, поднимите как можно выше, в этом положении распрямите, опять согните и опустите. Старайтесь, чтобы нога не разворачивалась носком вверх, для этого сильнее поворачивайте корпус набок.
Сделайте 10–15 раз и поменяйте стороны.

Отжимания

Лучшее упражнение для всего тела выше талии.
Встаньте коленями на край сиденья, руки поставьте на пол. Ладони чуть шире плеч. Отжимайтесь, сгибая и выпрямляя локти.
Сделайте 10 раз с перерывами на необходимый отдых.

Подъемы ноги назад

Упражнение для ягодиц.
Встаньте коленями на сиденье кресла и опуститесь на живот на подлокотник. Руки стоят на полу, ноги согнуты пятками вверх.
Медленно поднимите одну ногу, направляя ее пяткой в потолок. Выпрямите, согните обратно и верните в исходное положение. Повторите то же самое второй ногой.
Сделайте по 10–20 раз каждой ногой.

Наклоны

Упражнение растягивает заднюю поверхность бедра, укрепляет поясницу, подтягивает живот.
Сядьте как для предыдущего упражнения. Скользя руками по ногам, наклонитесь к щиколоткам. Постарайтесь не сутулиться, а тянуться грудью к коленям. Вернитесь в исходное положение и обопритесь на руки.
Повторите 10–15 раз.

Подъемы ног лежа

Отличное упражнение для подтягивания живота.
Сядьте в кресло глубоко, руки на подлокотниках, откиньтесь назад. Ноги на полу, ступни и колени соедините. Поднимайте ноги одновременно, сгибая колени и подтягивая их к груди.
Сделайте 20 раз.

ХРОНОФАГИ – ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ

ЛАНА БАБИЧЕВА

ОНИ, СЛОВНО ВИРУС, УМЕЛО МАСКИРУЮТСЯ, НЕЗАМЕТНО ПРОНИКАЮТ И СТРЕМИТЕЛЬНО РАЗРАСТАЮТСЯ. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТИХО И НЕЗАМЕТНО КРАДУТ СНАЧАЛА МИНУТЫ, А ПОТОМ ЧАСЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ. ЭТО – ХРОНОФАГИ.

Кто они такие?

Пожиратели времени – это не невидимые монстры, а обычные дела и привычки. Пустые разговоры, развлекательные телепрограммы, автомобильные пробки, шопинг.

Среди хронофагов есть те, которые поддаются контролю (например, вы же можете контролировать время, проведенное за телевизором), и те, которые контролю не поддаются (так, вы не в состоянии уменьшить время, проведенное в пробке). Некоторые из них мы можем предугадать (очевидно, что в поликлинике придется какое-то время ждать своей очереди), а некоторые предвидеть невозможно (внезапный пожар или заклинившую перед выходом дверь).

Как говорится, чтобы победить врага, надо знать его в лицо. Предлагаем провести следственный эксперимент и вычислить скрытого пожирателя. Готовы? Тогда начинаем.

С секундомером

Несмотря на то, что хронофаги и тщательно маскируются, вычислить их не составит особого труда, если вы проведете хронометраж одного дня.

Записывайте все, что делаете:

во сколько встали,

сколько времени потратили на умывание, завтрак, сборы на работу. Будьте точны и сверяйтесь с часами. Потому что 15 минут в Интернете на поверку оказываются часом, а то и двумя. А разговор с подругой «на 5 минут» затягивается как минимум на полчаса (и то в лучшем случае).

Теперь, когда перед вами четкий расклад вашего дня, можно увидеть, куда и когда утекают бесценные минуты. Для интереса подсчитайте, сколько времени у вас уходит, к примеру, на просмотр телепрограмм или посещение любимого сайта в неделю, в месяц, в год. Правда, впечатляющая цифра? Возможно, некоторые дела можно оптимизировать (например, вставать сразу после звонка будильника, а не валяться в постели 10 минут), от некоторых и вовсе отказаться. Бороться с хронофагами нужно решительно, иначе ничего не получится. И если уж вы наметили непременно найти дополнительные 3–5 часов в неделю (то есть в общей сложности почти день в месяц), то действуйте без промедления.

Составьте стоп-лист.

Как вариант он может быть таким.

- Не заходить на определенный форум или сайт (либо четко ограничить время посещения).
- Разговаривать по телефону не дольше 7 минут.
- Собираться на работу за 30 минут.
- Смотреть только полезные передачи по телевизору.
- Поручать часть дел близким, не взваливать все на себя (определить, какие именно полномочия вы делегируете).
- Не делать несколько дел одновременно.

Очень важно указать в своем стоп-листе конкретные дела и определить четкие шаги. Расплывчатые обещания и уклончивые фразы сразу сведут на нет ваши усилия.

Все в ваших руках

Найдите скрытых хронофагов! Неисправное программное обеспечение (из-за которого компьютер грузится дольше или медленнее включается телевизор), неумение четко формулировать фразу (из-за чего приходится повторять или дольше объяснять свои пожелания)… Подобные мелочи съедают много времени. А у нас на их исправление почему-то всегда его не хватает. Выделите, например, один день в неделю (или час в определенный день) и разом решите все бытовые вопросы.

ИНДИКАТОРЫ ИЗМЕНЫ

ОКСАНА МОРОЗОВА

КАК ВОВРЕМЯ ЗАМЕТИТЬ, ЧТО МУЖЧИНА ЗАВЕЛ ЛЮБОВНИЦУ, РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ ЕВГЕНИЙ ИДЗИКОВСКИЙ.

Женщины по своей природе гораздо лучше чувствуют измену партнера, нежели мужчины. Если у неревнивой барышни внезапно появляется ощущение, что муж загулял, в большинстве случаев так оно и есть. Однако не стоит доверять одной интуиции – она тоже иногда подводит. Пока нет конкретных доказательств существования соперницы, лучше не провоцировать любимого человека.

1. Перемены во внимании со стороны партнера

Внимания может стать как больше, так и меньше. Если на фоне неизменного поведения женщины мужчина начинает вести себя нестабильно: то отстраняется, то выражает несвойственную для себя заботу и ласку – значит, в его личной жизни, скрытой от глаз партнерши, что-то происходит.

2. Секс

Любые изменения в интимной жизни – повод задуматься. Например, у мужчины появляются какие-то новые предпочтения и привычки в сексе, или он внезапно начал отказываться от близости в силу «загруженности на работе», «сильной усталости», которые никак не мешали весь предыдущий период ваших отношений.

3. Отсутствие телесной близости

Речь идет о прикосновениях, объятиях, поцелуях. Если нет серьезных обид и ссор, но мужчина начал сильно отстраняться, перестал делать вещи, которые раньше были неотъемлемой традицией в паре (например, целовать с утра или обнимать без причины), или ему стали неприятны прикосновения его женщины – велика вероятность, что у него в данный момент в приоритете другая дама.

4. Изменения в приватности

На его гаджетах внезапно появились пароли. Он закрывает аккаунты в социальных сетях на компьютере, хотя раньше не боялся оставлять их открытыми. Кроме того, следит за своими личными вещами.
Если мужчина больше не оставляет телефон где попало; прикрывает дисплей, когда приходит сообщение; выходит в другую комнату поговорить; у него часто оказывается недоступен телефон или он перестал периодически поднимать трубку – это признаки того, что он что-то скрывает от вас. Конечно, речь идет о случаях, когда подобное поведение не спровоцировано неоправданной ревностью и давлением партнерши. Каждому человеку нужно иметь безобидные секреты и личное пространство.

5. Внешнее преображение

Перемены во внешнем виде человека, как правило, связаны с какими-то важными событиями. Это говорит о том, что он хочет расстаться с определенным периодом своей жизни или начать новую жизнь. Стимулом может быть новая работа, новая должность, или… новая влюбленность. Мы всегда в начале отношений стараемся выглядеть лучше, это логично и естественно. Поэтому если мужчина вдруг начал бриться каждый день, хотя раньше делал это пару раз в неделю, тщательно выбирать одежду, начищать ботинки, выглаживать рубашки, пользоваться духами, что для него совсем несвойственно – видимо, появился кто-то, кому он очень хочет понравиться.

6. Смена настроения

Для женщин перемены настроения – явление нормальное. Мужчины к этому редко склонны. Если ваша вторая половина беспричинно весела и воодушевлена, но никакие известные события не предвещали ничего подобного, очень вероятно, что всему виной – новая любовь.
Хочу напомнить, что все вышеназванные признаки верны, если отношения с постоянной партнершей стабильны. При этом замечу, что изменения в поведении и внешности могут быть легко спровоцированы действиями самой женщины. Например, она стала отстраненной и холодной, и по этой причине мужчина пытается вернуть утерянное расположение, уделяя ей больше ласки и внимания, нежели прежде.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Моей дочке 7 лет. Я разведена. Наверное, мне еще повезло, потому что мой бывший муж платит мне алименты пока добровольно, но в будущем у меня уверенности нет. Живем мы с дочкой вдвоем, без бабушек и дедушек, так что рассчитывать мне не на кого. Все наше свободное время мы проводим вдвоем, все походы в театр и к друзьям – всегда вместе. Моим подругам со мной неинтересно. Их дети уже выросли, им хочется отдыхать без детей. Иногда мне кажется, что мой бабий век уже кончился, чувствую, что я в тупике и, кроме уроков, уборки, больше ничего не будет. Да и с работой очень трудно. Сейчас требуются только те, кому до 35, а остальным уже выбирать не приходится. Я слышала, что иногда у кого-то все еще устраивается, но от чего это зависит – не пойму. Наверное, у каждого своя судьба, но я почему-то повторяю судьбу матери, которая держалась за меня после смерти моего отца, и вся ее жизнь до самой смерти – это была я. То же самое происходит и со мной сейчас – держусь за дочь, хоть и не хочу, чтобы она повторяла мою судьбу. Боюсь, что со временем не смогу ее отпустить. Мне все говорят, что нельзя зацикливаться на детях, надо иметь время для себя, а как мне оставить ребенка одного дома? Да и куда идти?

О. Бередянская, Москва

МЫ ТО, что сами о себе думаем. Поэтому существует два типа людей – «счастливые» и «несчастные». Женщины из отряда «несчастных» ссылаются на то, что «жизнь прожита», «я ничего хорошего в ней не видела», «муж – свинья, отравил жизнь», «дети неблагодарные, неспособные, не то что у других», «я старая, никому не нужна», «денег нет, на что жить?», «тяну лямку, бьюсь как рыба об лед», «как я буду растить ребенка?!», «какой он несчастный, больной, слабенький»… И так до бесконечности в разных вариантах и модификациях.
Представьте себе ребенка в этой системе взаимоотношений с матерью. Мать – основа, влияющая на ребенка и создающая ему либо позитивную, либо негативную программу. И чем младше он по возрасту, тем труднее ему приходится, поскольку в раннем школьном возрасте защитных механизмов от взрослых у ребенка еще не развито и он все воспринимает как «абсолют», в чистом виде, идентифицируя себя с родителем.
У женщин, которые характеризуют свое состояние как унылое и безрадостное, чаще бывают тревожные, ранимые, нерешительные дети.
У женщин-оптимисток дети в большинстве случаев эмоционально уравновешенные, спокойные, творческие, самостоятельные.
Если вы поняли, что у вас тоже имеется «негативная программа», попробуем постепенно перевести негативную программу в позитивную. Для начала найдем, как это ни странно звучит, положительный момент в вашей негативной программе. Если вас волнует судьба вашего ребенка, то вы на верном пути, ведь нет таких родителей, которые желали бы своим детям зла. Более того, ваш ребенок – отражение вас. Значит, вы просто обязаны стать счастливой. А для этого прежде всего следует задуматься, как вы мыслите, что вы думаете о себе. Обрабатывайте свои мысли по-другому. Попробуйте повысить чувство самоуважения, например, вспомнив то время, когда вы чувствовали себя более уверенно, вспомните ситуацию, в которой вас хвалили, говорили комплименты, признавались в любви. Перестаньте играть в игру «кто виноват» и перекладывать ответственность за неудачи на внешние обстоятельства, возьмите ответственность на себя. Вот вы, ничего еще не сделав, уже говорите «у меня ничего не выйдет». Если вы сумели приложить колоссальные усилия, чтобы составить себе такую программу, значит, вы сможете составить и другую программу, может быть, с помощью психотерапевта, главное – было бы желание.

СОЛИМ, КВАСИМ КРУГЛЫЙ ГОД

МАРИЯ ТИХМЕНЕВА

НА ДВОРЕ ДЕКАБРЬ, НО МЫ РЕКОМЕНДУЕМ КВАСИТЬ БЕЛОКОЧАННУЮ КАПУСТУ ВЕСЬ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НУЖНО ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО КУЛИНАРНЫХ СЕКРЕТОВ И ИМЕТЬ ХОРОШИЙ РЕЦЕПТ.

Квашеная капуста – самая важная вещь, она очень нужна, чтобы пережить долгую и холодную зиму. Ведь мало того, что белокочанная капуста сама по себе – крайне полезный овощ, так еще в процессе закваски в нем увеличивается количество витаминов, которые значительно лучше усваиваются. Так что квашеную капусту обязательно нужно есть, готовить из нее щи, голубцы, солянки и салаты. А как сделать ее вкусной и хрустящей, мы подробно расскажем. Это совсем не сложно, главное – воспользоваться хорошим рецептом и знать некоторые секреты.

Как заквасить капусту: маленькие хитрости

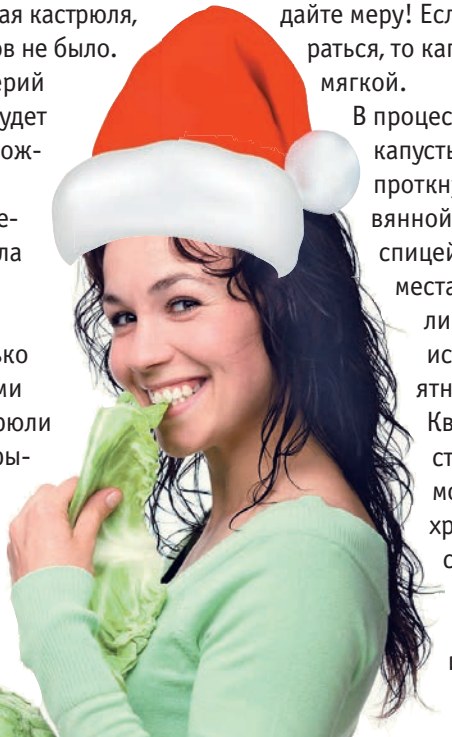
Выбирайте поздние сорта капусты, прихваченные морозом. Кочан должен быть плотным и слегка похрустывать при нажатии. Лучше всего квасить в деревянной кадке, но сойдет и широкая стеклянная посуда, и даже эмалированная кастрюля, главное, чтобы сколов не было. Для защиты от бактерий стенки посуды, где будет кваситься капуста, можно смазать медом. Соль используется серая, каменная, помола № 1, крупная. Когда чистите кочан, надо с него снять несколько больших листов – ими выстилают дно кастрюли для квашения и закрывают капусту сверху. Перед засолкой капусту нужно облить холодной, желательно ключевой, водой. От этого она станет хрустящей и плотной. Почти всегда к квашеной капусте добавляется морковь. Она делает квашеную капусту вкусной и хрустящей. Морковь нужно не тереть на обычной терке, а нарезать очень тонкой соломкой или использовать терку для корейской моркови. Чтобы капуста хрустела, можно добавить к ней немного корня хрена. Листья хрена, которыми укрывают капусту, защищают ее от плесени и болезней.

Самый простой способ засолить капусту: перетереть ее с небольшим количеством соли, утрамбовать и подождать несколько дней. Кочан, как целый, так и его части, вкусно просаливается в массе нашинкованной капусты. Чтобы кочан равномерно просолился, надо на кочерыжке сделать крестообразный надрез. Листья от квашеного кочана можно использовать для голубцов.

Как следует утрамбуйте капусту, когда закладываете ее квасить, так она даст больше сока. Но соблюдайте меру! Если перестараться, то капуста будет мягкой.

В процессе брожения капусты ее нужно проткнуть деревянной палкой или спицей в нескольких местах: выйдут лишние газы, исчезнет неприятный запах.

Квашеную капусту нельзя замораживать при хранении – она станет мягкой. Капуста может испортиться и из-за перепада температур.



РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА

АНДРЕЙ ЦИЦИЛИН

КАК ВЫРАСТИТЬ ПУАНСЕТТИЮ У СЕБЯ ДОМА.

Пуансеттию не напрасно называют «рождественской звездой»: ведь она цветет в декабре, когда в Западной Европе встречают этот праздник. Но в последнее время это эффектное комнатное растение полюбилось и россиянам.

Несмотря на свою популярность у европейцев, молочай красивейший, или пуансеттия (Euphorbia pulcherrima), вовсе не абориген нашего континента. Родом он из южной Мексики и Центральной Америки, где обитает на влажных и тенистых горных склонах. В естественных условиях этот вечнозеленый кустарник достигает трехметровой высоты. Цветки у него мелкие и ничем не примечательные. Декоративность пуансеттии придают вовсе не они, а насыщенно-красные прицветные листья на верхушках побегов: они действительно напоминают по форме звезду. А селекционерами, к радости любителей этого растения, выведены сорта с белыми, розовыми, абрикосовыми, двухцветными окрасками прицветников.

Важно

Подобно всем прочим молочаям пуансеттия выделяет млечный сок, который может вызвать раздражение кожи. Особенно следует беречь глаза. Попадание его в пищеварительный тракт приводит к рвоте и поносу. К тому же у чувствительных людей возможна аллергия на это растение. Поэтому, занимаясь обрезкой и пересадкой пуансеттии, лучше всего надевать резиновые перчатки, а по окончании всех работ тщательно вымыть руки с мылом.

Окружить заботой

Для того чтобы купленную или подаренную пуансеттию не постигла судьба традиционного букета, век которого короток, дома растению необходимо создать комфортные условия.

Место для пуансеттии лучше выбрать возле южного, западного или восточного окна: она любит яркий, но рассеянный свет. Правда, летом от прямых солнечных лучей ее придется притенять.

Оптимальная для роста температура лежит в пределах +18…+25 °С. Во время цветения она не должна опускаться ниже +14…+16 °С, а в период покоя составлять +12…+14 °С.

Летом растение поливают обильно, а зимой – умеренно: грунт должен оставаться лишь слегка влажным. Цветущую пуансеттию полезно регулярно опрыскивать отстоявшейся чуть теплой водой. С весны до осени каждые 2 недели требуется подкормка комплексным минеральным удобрением: это способствует бутонизации по окончании периода покоя. Поскольку после цветения пуансеттия сильно вытягивается, в марте ее стебли обрезают на треть, оставляя на каждом по 3–5 почек. Желаемые размеры и густоту кроны впоследствии поддерживают с помощью прищипки молодых побегов и обрезки.

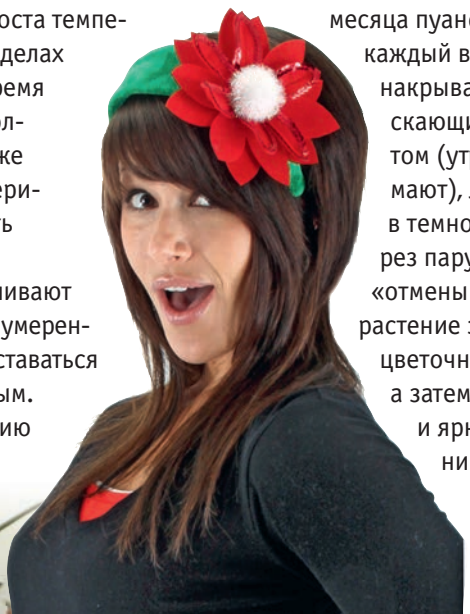
Добиться цветения

Пуансеттия относится к растениям короткого дня: ее бутоны формируются, только когда светлое время суток не превышает 12 часов.

Знаете ли вы

Жители Центральной Америки используют млечный сок пуансеттии для сведения бородавок, а также в качестве обезболивающего средства при зубной боли. Кроме того, его наносят на места укусов насекомых. А припарки из измельченных листьев снижают боль при ревматизме и радикулите.

Если вы хотите, чтобы живые звезды «зажглись» в вашем доме и на следующее Рождество, уже с конца сентября в течение 1,5 месяца пуансеттию надо каждый вечер либо накрывать не пропускающим свет пакетом (утром его снимают), либо ставить в темное место. Через пару недель после «отмены процедур» растение закладывает цветочные почки, а затем распускаются и яркие прицветники.



РЕТРОДЕСЕРТЫ НА НОВЫЙ ГОД

МАРИЯ ТИХМЕНЕВА

ГОТОВИМ НОВОГОДНИЕ РЕТРОДЕСЕРТЫ ПО АВТОРСКИМ РЕЦЕПТАМ.

Есть одна вещь, которая к Новому году готовится особенно тщательно. Ее задолго выбирают, продумывают и… пекут. Вещь эта – десерт. А точнее – торт. Главный торт всего года, даже на день рождения торты бывают поскромнее. И хотя сейчас появилось много тортов в магазинах, в кулинарных книгах – множество простых и сложных рецептов модных и диетических десертов, все равно душа лежит к знакомым с детства сладостям: медовику и ромовой бабе.

Предлагаем приготовить знаменитые советские новогодние десерты вместе с шеф-поварами Москвы.

Медовик

Рецепт **Михаила Симагина,** шеф-повара кафе-пекарни «Хлебная лавка».

Для коржей: 180 г меда, 120 г сливочного масла, 180 г сахара, щепотка соли, 1 г ванили, 10 г соды, 2 яйца, 500 г муки, 100 мл воды, 10 г медовых сот.

Для крема: 500 г сливок, 500 г сметаны, 300 г сахара.

Шаг 1. Ваниль, мед, масло сливочное, сахар, соль засыпать в кастрюлю, добавить воды и довести до кипения.

Шаг 2. Снять с огня, добавить соду, оставить на 30 минут при комнатной температуре, не перемешивать.

Шаг 3. Добавить яйца и муку. Поделить все на 9 лепешек, раскатать лепешки и выпекать при температуре 180 ^{0} С до золотистой корочки.

Шаг 4. Сливки взбить, добавить сахар и сметану. Перемешать, намазать 8 коржей, собрать торт, накрыть пищевой пленкой и поставить на 3–4 часа в холодильник.

Шаг 5. Из оставшегося коржа сделать крошку, для этого размельчить его в кофемолке или блендере. Посыпать медовик и украсить его сотами.

Торт «Прага»

Рецепт **Максима Мясникова,** шеф-повара рестобара «Прожектор».

Для бисквита (нужно 640 г): 219 г муки, 219 г сахара, 735 г яиц (примерно 9–10 шт.), 63 г какао.

Для глазури (нужно 190 г): 400 г воды, 867 г шоколада, 15 г желатина.

Крем «Прага»: 340 г сгущенного молока, 154 г куриных яиц, 7 г сахара, 420 г сливочного масла, 56 г какао-порошка.

Пропитка для торта: 130 г сахара, 120 мл воды, 1 ст. л. рома.

Для украшения: 10 г малины, 5 г голубики, 5 г клубники.

Шаг 1. Бисквит: смешать яйца с са-

НОВОГОДНИЙ ДЕКОР ДОМА

КИРИЛЛ ЯБЛОЧКИН

БЕСПЛАТНОЕ УКРАШЕНИЕ КВАРТИРЫ К НОВОМУ ГОДУ.

Дарья Ухлинова, дизайнер интерьера:

– Если у вас нет денег на новогоднюю елку, не стоит оставлять игрушки в коробке на шкафу: подвесьте шары на атласных разноцветных ленточках разной длины к люстре – свет от нее будет переливаться на игрушках и добавит праздничности вашему интерьеру. Кроме того, новогоднюю елку можно сделать и своими руками. Наклейте дешевую светодиодную гирлянду в виде контура елки на стену. Если стена позволяет, дорисуйте прямо на ней елочные игрушки. Или, например, вырежьте из журналов необходимые картинки. В виде елки на стене можно разложить страницы из старой книги или ваши любимые фотографии. Прикрепите бумагу на стену с помощью офисного пластилина – от него не остается следов. Красиво оформленные подарки замечательно дополнят такую праздничную инсталляцию.

Для украшения квартиры также можно использовать старый текстиль. Порвите старые красивые тряпочки с яркими узорами на ленты. Не стоит бояться рваных краев: они добавят украшению шарма. Ленты можно привязать на елку как украшения или перевязать ими подарки.

Если у вас нет новогодних игрушек – не беда, сделайте их своими руками.

Идея 1. Понадобятся стеклянный или пластиковый прозрачный шар, старый cd-диск, клей и ножницы. Диск режется на маленькие кусочки различной формы (лучше всего треугольники или квадратики). Эти детали приклеиваются на елочный шар – получается необычная игрушка.

Идея 2. С помощью клея на шарике рисуется желаемый узор и сверху посыпается мелкими блестками.

Идея 3. Елочный шар обклеивается старыми газетными черно-белыми вырезками – получается очень стильное украшение.

Идея 4. В прозрачный пластмассовый шар можно положить маленькие разноцветные конфетки, засыпать в него кулинарный бисер. Или даже слепить из пластилина Деда Мороза и поставить его в этот шарик на кусок ваты (для этого пластиковой шар должен состоять из двух открывающихся частей).

Идея 5. Если вы умеете вязать, то вы можете с помощью крючка 1,5–2 мм и хлопковой нити связать сами елочные шары. Для этого возьмите крючок, нитки, воздушные шарики, клей ПВА или крахмал. Свяжите крючком по любой выбранной вами схеме половину шарика, затем – вторую. Соедините. Через отверстие просуньте воздушный шарик внутрь нашего связанного и надуйте его так, чтобы верхний шарик хорошо растянулся. Затем либо поместите заготовку в крахмал, либо обмакните в клей ПВА, разведенный с водой в соотношении 2:1. Оставьте высыхать шарики на сутки. Затем просто проткните воздушные шарики и уберите их. Готовые игрушки можно оставить такими или украсить их блестками.

Чтобы создать новогоднее настроение в каждой комнате, можно вырезать из картона маленькие (и не очень) елочки и расставить их по всей квартире. Для этого понадобятся обыкновенный картон (можно взять цветной), карандаш и ножницы. Сначала нужно нарисовать на листе картона контур елки и вырезать его ножницами, сделать на одной заготовке разрез сверху вниз до середины, а на другой – снизу вверх до середины. «Собрав» две половинки, мы получим трехмерную елочку. Ее можно разукрасить по вашему желанию – сделать забавные надписи-пожелания цветными маркерами, обклеить ее забавными картинками, вырезанными из журналов, старой газетой или разукрасить узорами с помощью специального клея с блестками (продается в канцтоварах). Под елочки можно поставить маленькие подарки из пластилина – их можно сделать вместе с детьми.

СЕРВИРОВКА ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА

ПОЛИНА СЕДОВА

КАК УКРАСИТЬ НОВОГОДНИЙ СТОЛ, КАКИЕ ВЫБРАТЬ СКАТЕРТЬ И САЛФЕТКИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПРАЗДНИЧНОЙ АТМОСФЕРЫ? ПРЕДЛАГАЕМ ГОТОВЫЕ ИДЕИ.

Один из самых любимых и масштабных праздников у россиян – Новый год – не обходится без широкого застолья. В эту ночь хочется, чтобы праздничный стол выглядел по-особенному. Поэтому позаботиться об элементах декора нужно заранее – что-то купить в магазине, что-то сделать самостоятельно.

Для начала вам нужно определиться, в какой компании вы встречаете Новый год. От этого будет зависеть не только количество блюд, но и размер стола, а соответственно и оформление.

Мы представляем вам три варианта сервировки: на 2 и 4 персоны, при желании каждый из них можно будет адаптировать и под более шумную компанию.

Вариант 1

Если выбираете яркую скатерть, посуда и элементы декора не должны быть аляпистыми.

Стол рассчитан на 2 персоны. Традиционные для этого торжества красный цвет скатерти с новогодним принтом (например, снежинки) идеально сочетается с белыми салфетками. Лучше использовать не бумажные, а именно текстильные, чтобы сделать обстановку более уютной. Украсить каждую салфетку можно «кольцом»: перевязать лентой в цвет скатерти и подложить под нее веточку с приклеенными шишками.

Красивая сервировка не требует больших финансовых затрат.

На столе, накрытом на двоих, очень важно продумать центральный элемент – это может быть экспозиция, изготовленная из подручных материалов – хвойных веточек, шишек, которые можно заранее собрать в парке неподалеку от дома, красивых свечей и обыкновенных елочных игрушек. Композицию из шишек и хвойных веток сможет смастерить любой.

Можно изготовить букеты из тех же еловых веточек, мандаринов, шишек, палочек корицы и того, что вы захотите добавить сами. Также подойдут и небольшие фруктовые корзинки. Чтобы приглушить буйство красок в этих композициях, можно сбрызнуть их искусственным снегом (продается в хозяйственных отделах или магазинах рукоделия) или обыкновенной сахарной пудрой (идеальный вариант для фруктов, которые потом можно съесть). Искусственный снег придаст колориту вашему хвойному букету.

Вариант 2

Второй вариант оформления стола более изящный, здесь почти нет лишних предметов. Цвета всего три: голубой, белый и серебристый.

Минимум деталей и удачное сочетание цветов – залог красивого оформления праздничного стола. Небесного цвета скатерть, белый сервиз, круглые синие шары, хаотично разбросанные по столу, добавляют аристократическому убранству шарма. Подстановочная и столовая тарелки перевязаны двумя лентами, как новогодний подарок, – голубой, в тон скатерти, и серебристой.

Свечи – неизменный атрибут новогоднего стола.

Блеск благородного металла повторяется в украшении белоснежной елочки из пуховых перьев. Ее также можно изготовить самостоятельно, наклеив на каркас купленные заранее перья или выпотрошив одну из домашних подушек.

Свободное пространство стола можно припорошить «снегом»: мелко нарезанным полиэтиленом или кокосовой стружкой. Неизменным атрибутом также остаются свечи, но здесь они размещены в изящных хрустальных подсвечниках.

Еще совет: каждому гостю около приборов можно положить сувенир: будь это маленькая шоколадка, игрушка или открытка, – любая деталь прославит вас как гостеприимную хозяйку.

«НАРИСУЙТЕ» НОВОЕ ЛИЦО

ВПЕРЕДИ НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ – ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ПОВОД ПОЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ СО СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ. КОНЕЧНО, ЕСЛИ ВЫ МЕЧТАЕТЕ ПОХУДЕТЬ НА ТРИ РАЗМЕРА, ТО ЭТО ТРЕБУЕТ ДОЛГИХ УСИЛИЙ. А ВОТ ЗА ОДИН ВЕЧЕР МОЖНО «НАРИСОВАТЬ» СЕБЕ НОВОЕ ЛИЦО. ГЛАВНОЕ – ПОРЕПЕТИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ.

Стилист-косметолог **Марина Минаева** предлагает три совершенно разных образа для новогодней ночи.

Экстравагантный

В качестве основы используйте тональный крем в бежево-золотистой гамме с эффектом загара.
Глаза должны сиять. Для этого на веки наносятся золотистые тени двух оттенков. Темные – вдоль линии ресниц и ближе к внутреннему углу глаза. А светлые – на все веко, до самых бровей. В сочетании с золотистыми тенями эффектно смотрится коричневая тушь для ресниц и подводка для глаз. Только не забудьте про брови. Их надо сперва расчесать, а потом прорисовать коричневым карандашом и поверх нанести немного туши.
В качестве румян можно использовать светло-золотистые тени. Только тщательно растушуйте их на скулах.
Губы не должны привлекать к себе основное внимание, но обязаны дополнять созданный образ. Желательно отдать предпочтение перламутровой помаде коричнево-бронзовых оттенков.
Очень хорошо будет выглядеть разноцветный маникюр в тон одежде или макияжу. И последний штрих – несколько прядей волос, окрашенных в тон помаде или лаку для ногтей. Для этого используйте специальную тушь для волос, которая очень легко смывается.

Романтический

Макияж для этого образа должен смотреться гармонично и максимально естественно. Не должно создаваться впечатления «тщательно прорисованного» лица.
В качестве основного тона используйте крем «холодной» гаммы на один тон светлее кожи. А поверх – рассыпчатую пудру, тоже очень светлую и, как ее еще называют, прозрачную. Только будьте аккуратны. Если выберете слишком светлый тон, получится впечатление болезненной бледности.
Для того чтобы создать эффект огромных «распахнутых» глаз, используйте черную удлиняющую тушь и подводку для глаз. Подводка наносится по верхнему веку. Линия должна быть очень аккуратной, тонкой и к внешнему углу глаза немного расширяться. Линия бровей сперва аккуратно расчесывается, а потом прорисовывается карандашом. Для век выбирайте матовые тени светло-лиловых оттенков.
На верхнюю часть века, вдоль бровей, нанесите более светлые или белые тени. Нижнее веко не нужно подводить, достаточно нанести на него немного теней.
Для губ используйте либо нежно-розовую жирную помаду, либо бесцветный блеск. А розовые или персиковые румяна придадут лицу естественную свежесть.
Завершит романтический образ матово-белый или светло-лиловый маникюр.

Сексуальный

Основной акцент делается на губы. Выбирайте помаду ярко-красных тонов. Красный цвет имеет очень много оттенков (алый, красно-оранжевый, красно-бордовый и т. д.), так что при желании всегда можно найти тот, что подойдет именно вам.
Сперва подведите губы контурным карандашом. Он должен быть либо в тон, либо несколько светлее основной помады. Чтобы придать губам соблазнительную припухлость, на середину нижней губы под основной тон нанесите помаду на несколько тонов светлее. Поверх помады обязательно нанесите прозрачный или красный блеск и не промокайте губы салфеткой. На ярких губах видны любые огрехи. Поэтому наносите помаду специальной кисточкой, а затем тщательно растушуйте.
Румяна должны быть как минимум на 3–4 тона светлее помады, в коричнево-розовой гамме. Не выби-

МАРК ТИШМАН:

«Я ЖИВУ, ДОВЕРЯЯ СВОЕЙ ИНТУИЦИИ»

МАРКА ТИШМАНА ВПОЛНЕ МОЖНО НАЗВАТЬ ВЕЗУНЧИКОМ И ЛЮБИМЦЕМ СУДЬБЫ. СУДИТЕ САМИ: ХОТЕЛ ПОЕХАТЬ В АМЕРИКУ – И ЕГО ЕДИНСТВЕННОГО ИЗ ШКОЛЫ ДЕЛЕГИРОВАЛИ В США ПО ПРОГРАММЕ ОБМЕНА ШКОЛЬНИКАМИ, ХОТЕЛ ЖИТЬ В РАЙОНЕ ПАТРИАРШИХ ПРУДОВ – И КАКИМ-ТО МИСТИЧЕСКИМ ОБРАЗОМ ЕМУ УДАЕТСЯ ПРИОБРЕСТИ ЗДЕСЬ КВАРТИРУ, МЕЧТАЛ О РАБОТЕ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ – И ЕГО ПРИГЛАСИЛИ ВЕСТИ УТРЕННЮЮ ПРОГРАММУ «НОВОЕ УТРО» НА НТВ.

– Марк, ты знаешь значение своего имени?

– Оно означает – Молот. Я по гороскопу Лев. Не то что чувствую себя царем зверей, просто ко многому могу относиться по-царски, спокойно. Я щедрый человек. Мне не свойственно сожалеть о чем-то. В быту неприхотлив, люблю комфорт. Могу уснуть где угодно, могу есть что угодно, люблю овсяную кашу на воде. Но также не откажусь от предложения покушать в шикарном ресторане и пожить в дорогом отеле.

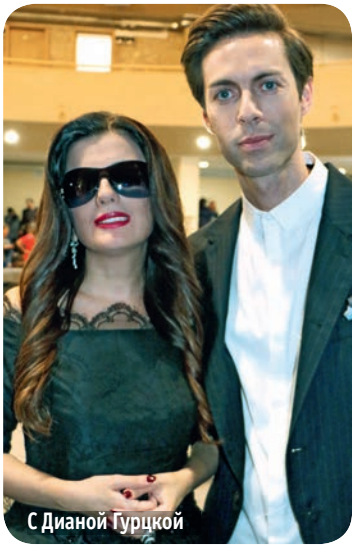
– Ты всегда хотел стать артистом или у тебя, как и у многих детишек нашей страны, были индустриальные и космические цели?

– В четырехлетнем возрасте я сказал родителям, что хочу стать артистом. Они, конечно, были в шоке от моего заявления, но призадумались. Я медленно шел к своей цели, хотя пришлось пробовать себя и в других профессиях. Ведь я по образованию переводчик, окончил факультет иностранных языков МГУ. Но когда человек не изменяет себе и остается верен своей мечте, она непременно сбывается, на помощь приходит Бог. Так случилось и у меня.

– Марк, чем тебе приглянулся именно район Патриарших прудов?

– Я пересмотрел более 20 квартир в центре Москвы, но ни одна из них меня не «зацепила». Я уже было отчаялся, но тут мне позвонила мой риэлтор и предложила посмотреть еще одну, на Патриарших прудах. Ты не поверишь, я зашел в квартиру и сказал: «Беру!» Я как-то сразу

С Аллой Пугачевой


С Дианой Гурцкой

С певицей Зарой

почувствовал, что аура в квартире совпала с моей. Я как-будто всегда жил здесь. Я очень быстро освоился, познакомился со всеми соседями, продавцами в ближайших магазинчиках, работниками парикмахерских и дворниками. А вообще я живу, доверяя своей интуиции. Многое могу предугадать. Если чувствую, что что-то не так, шагу не сделаю.

– Ты ведешь утреннюю программу «Новое утро» на НТВ. Ты это делаешь по необходимости или для души?

– Я бы никогда в жизни не согласился делать что-то, если бы это было мне не интересно. Я давно осознал, что могу что-то делать на телевидении. Утренний эфир подразумевает позитивное настроение и доброе общение с гостями и зрителями. Сегодня на телевидении рейтинги завоевывают какие-то трэшевые и кровопролитные истории с налетом насилия и жестокости. Сплошная «жестяночка». А жизнерадостные утренние эфиры – редкий случай. Это мое.

– Какой образ в проекте «Один в один» был для тебя самым сложным?

– Дмитрия Хворостовского. Номер совершенно не получился. В этом проекте есть такая странная хитрость: на репетициях удается перевоплотиться в оригинал, но стоит надеть костюм и нанести грим, как образ ускользает и становится тяжело поймать его. Пару раз у меня такое было. Я вообще изначально не хотел делать образ Хворостовского, понимал, что он не получится у меня. Изобразить оперного артиста сложно, поскольку они из другого мира, живут в ином режиме, и я не люблю, когда над оперой вот так «глумятся» эстрадники. В общем, получилось так, как я не люблю.

– А что получилось так, как ты любишь?

– Допустим, Нани Брегвадзе. Я показывал ее дочери певицы, она смеялась до упаду, но сказала, что мое исполнение «грандиозно».

– Удивительно, но ты один из немногих артистов, к которому не липнут грязные скандалы. Как удается избегать их?

– Избегать скандалы – это мой принцип. Естественно, жизнь не складывается лишь из ярких и приятных моментов, но я не выставляю ее напоказ, стараюсь оберегать от посторонних. Слава Богу, мне пока удается держать эту непростую оборону (*смеется*). Не секрет, что многие артисты сами провоцируют скандалы. К примеру, артист сидит в салоне самолета, который по каким-то причинам совершил аварийную посадку. Тут же эта информация выкладывается в инстаграмм, подписывается какой-нибудь интригующей фразой и понеслось… Газетчики обрывают телефон артиста с просьбой прокомментировать происходящее. А ведь ничего не произошло.

И так везде и всегда. Каждая муха возводится в ранг слона. Я же словно серая мышь: капюшон, очки и быстрее в машину. Не люблю неоправданный ажиотаж вокруг себя. Я даже отказываюсь участвовать в ток-шоу, не хочу обсуждать коллег и всякого рода «бытовуху». Мне удается тонко чувствовать, где нужно отойти в сторону, не ввязываясь в сомнительного рода дискуссии.

– А как же тщеславие и амбиции? Когда хочется кричать: «Узнайте меня, полюбите меня!»

– Мне кажется стыдным, когда тебя знают только по участию в ток-шоу и скандалам. Ведь проще сделать скандальную фотосессию в стиле «ню», чем представить новую песню, клип. Выпячиванием себя занимаются тогда, когда больше нечем заявить о себе. Это путь наименьшего сопротивления и он не мой. Мои амбиции распространяются на то, как я веду свою программу на НТВ, какую песню

ГЕОРГИЙ ЗАЙЦЕВ

НОВЫЙ ВОЗРАСТ

стихотворения разных лет

* * *

В честь дяди меня нарекли –
Мой дядя погиб в сорок пятом…
Но чувствую сердцем – он рядом
Со мной на дорогах Земли.

А дядя мой был моряком –
Красивый и сильный, на фото
Стоит к объективу бочком
Матрос Черноморского флота.

С рождения прямо во мне –
Куда нам от этого деться! –
Как память о прошлой войне,
Стучит его щедрое сердце.

И пусть обнаружит любой –
Мы внешне не очень похожи,
Я – памятник дяде живой,
Хоть дядя намного моложе.

Вот так и живу, отродясь,
И радуюсь солнцу весною,
И все продолжается связь
И с дядей, и с прошлой войною.

ГОРЕ

Послевоенный ребенок,
Мало я знал о войне.
Строки пяти похоронок
Бабка читала при мне.

Из сундучка доставала
Бережно сверток она.
В сердце ее не смолкала
Ни на минуту война.

Бабка ночами кричала –
Что мог понять я, юнец?
Бабкино сердце вмещало
Пять неумолчных сердец.

ДОМ

Дом как дом, где стен – четыре,
Дверь – одна, окошек – три.
Он стоит в подлунном мире,
Там, на краешке зари,
Там, на самом крае детства,
Там, в отеческом краю,
Где натруженное сердце
Пребывает как в раю.
Свет неярок из оконца –
Лампа съела керосин,
Этот свет – как будто солнце
Средь березок и осин.
И найти едва ль сумею
Я такой же дивный свет.
Позабыть его не смею,
Хоть разлуке мно-о-го лет.
Дом как дом, где стен – четыре,
А над крышею – труба.
Но с него в подлунном мире
Началась моя судьба.
Там, на самом крае детства,
Там, в отеческом краю,
Где натруженное сердце
Пребывает, как в раю.

УТРО

Зябкие предутренние дали.
Звоном наполняются поля.
Кажется, на цыпочки привстали,
Чтоб увидеть солнце, тополя.

Луг покрыт черемуховой пылью,
И волшебной кисточкой заря
В небесах подкрашивает крылья
Пепельно-седого сизаря.

Запевает песню жаворонок,
Выплывает солнце не спеша,
И бежит за солнышком спросонок,
И добрей становится душа.

1917 год

Россия разломилась на два цвета,
Россия раскололась на три веры,
И буквицы плакатов «Власть Советам!»
Кричали о рожденье новой эры.

Два цвета грохотали над полями.
В руках стальные сабельки сжимая,
Отцы в бою сходились с сыновьями –
Рубились, ничего не понимая.

И кто был прав – история рассудит,
И кто пред кем виновен –
скажет честно.
Но мне не повинуется рассудок.
Мне истина разлома неизвестна.

Боюсь протекций, не боясь проекций,
И в завтрашнее глядя слеповато,
Высасываю прошлое из лекций,
А прошлое ни в чем не виновато.

И, нанося на холст судьбы – эпоху,
Цвета перемешав, в труде напрасном,
Я прихожу к суровому итогу:
Неразличимо белое – на красном.

* * *

Ю.Б.

Что-то в мире меняется круто –
Сила силу осилить не прочь,
И поэтому снится кому-то
Непроглядная, мертвая ночь.
Но росток, потянувшийся к свету,
Слепо веруя в счастье свое,
Наделяет надеждой планету
И собой укрывает ее.

СЕМИСТРУНКА

Семь дорог и семь моих созвучий,
Семь моих разбуженных тревог,
Семь надежд – серебряных излучин –
В руки мне вложил когда-то Бог.

Тоненькая – первая дорога,
А вторая шире неспроста,
Третья, расширяясь понемногу,
Слово положило на уста.

У четвёртой посложнее норов,
Ей лишь с первой важен унисон,
Пятой подавай вторую скоро,
У шестой лишь с третьей –
дивный звон.

А седьмая – это столбовая
Путь-дорога с вёшками до звёзд,
Задрожала, сердце задевая,
Музыкой, встающей в полный рост…

Вот аккорд – слиянье чудных звуков,
И сплетенье пройденных дорог…
Если научу когда-то внука,
Я шагну, счастливый, за порог.

ВДВОЁМ

Ты приходила иногда,
К столу веселая садилась –
И словно яркая звезда
Тогда в душе моей светилась.

Улыбку мне дарила ты –
Светлело в сумрачной квартире,
И мне казалось в целом мире
Тебя прекрасней не найти.

А ночь густела и светилась
На ветках каплями росы,
И мы, счастливые, кружились
С Землей вокруг ее оси.

ДУША

Душа – не дверь: сорвешь с петель,
А вот обратно – не навесишь.
И зашумит в тебе метель,
Остынет сердце – не заметишь.

Душа – Вселенная. Она
От нас зависима, бесспорно.
И наша вечная вина,
Что с нею спорим априорно.

Душа ранима. Боль потерь
Целебным словом не излечишь…
Душа – не дверь: сорвешь с петель,
А вот обратно – не навесишь.

ПТИЧИЙ РЫНОК

Природа нежная, живая
В железной клетке, взаперти.
Кричат торговцы, зазывая:
«Эй, покупатель, подходи!
Полсотни – пёс, червонец – птица.
Бери, монету не жалей!..»
Передо мной – животных лица
И морды красные – людей.

* * *

Красота не бывает чужою.
Даже если она – не для нас…
И живешь, прикипая душою
К синеве – с поволокою – глаз.
Пусть глаза улыбнутся кому-то,
Пусть другого желает душа,
Но и нам выпадает минута
Ощутить – до чего ж хороша
Эта стать, эта женственность линий
И небрежная эта рука!
Что-то в ней от ромашек и лилий,
И от зимнего что-то цветка.
Рядом с ней озаряется нищий,
Как нарцисс, расцветает урод.
Красота, не тебя ли мы ищем
И с надеждой глядим на восход?
И в заре, полыхающей ало,
Мы прекрасные видим черты…
Было трудно, когда не хватало
Мне высокой такой красоты.
И в кружении звездной метели,
В беспредельной ночной кутерьме –
Красота. Не она ль с колыбели,
Словно лучик надежды во тьме?..
Чтобы ночь продолжалась рассветом,
Чтобы тело сливалось с душой,
Став прекрасным и сильным при этом, –
Красота не бывает чужой.

* * *

Белым светом, белым светом
Очарован навсегда
Будь то осень или лето,
Иль жара и холода.
Все мне славно и забавно:
Сны из детства – наяву.
А старея, я подавно
С упоением живу.

Эра жизни, эра света
Эра радости земной…
Убывание поэта
Под бессмертною луной.

СПОЛОХИ

Вспоминаю я ночь короткую:
Губы – в кровь, поцелуй – огонь
И парила над старой лодкою
Словно парус твоя ладонь.

Сон, иль явь, или память гонится
За былым, за большой грозой?
Где не только ты и бессонница
Пахнет мятою и росой.

В РАЗЛУКЕ

В.Т.

Ушел твой поезд в ночь – и осень
Прокралась снова в сердце мне.
И цепь недель семиполосных
Ползет бесшумно по земле,
И бродит грусть моя по свету –
Разлуки ноша нелегка…
Моих волос коснулся ветер,
А кажется – твоя рука.

ГЛАВНОЕ

Над квадратом сельского погоста
В беспредельной и холодной мгле
Каждый вечер вспыхивают звезды,
Словно души живших на Земле.

Нет иль есть он, мир потусторонний,
Под землею или в синей мгле, –
Главное – не стать бы посторонним
Мне на этой праведной Земле!

* * *

Мне мама ничего не завещала…
И нечего ей было завещать,
Она меня за многое прощала
И было ведь за что меня прощать.

И под ярмом инсульта, без движенья,
Она хранила нравственный багаж
И прочитала четко, к изумленью,
В полубреду молитву «Отче наш», –

Чтоб не вводил нас, смертных,
в искушенье,
Чтоб от лукавого он всех
избавил нас…
И я просил у матери прощенье
В её последний – в этом мире – час.

А «Отче наш» – великое наследство
Я получил из материнских уст
Как завещанье, как любовь
и детство.
И этот мир теперь уже не пуст.

Бегу от мишуры и святотатства –
И «Отче наш» читаю, как завет,
И вера – настоящее богатство,
Которого у многих просто нет.

* * *

Жизнь-веретено все крутится,
И клубок судьбы моей
разматывается…
Сколько мне еще мучиться?
Сколько мне еще радоваться?
Сколько мне еще корчиться?
Сколько мне еще нежиться?
Но, страдая, – жить хочется,
И, с ума сходя, – не вешаться.
Ты крутись-вертись, веретенышко,
Пусть клубок судьбы моей
разматывается!
Ведь если поглядеть на солнышко, –
Больно глазынькам, а радуются.

НОВЫЙ ВОЗРАСТ

Всё новое, как прежде, принимая,
Я хорошо другое понимаю –
Мой новый возраст наступил уже,
Всё стало по-другому на душе.
Улыбки женщин потускнели разом,
И я смотрю на них спокойным глазом
И не горю желанием – любить,
А хочется чуть-чуть поговорить.
А голова набита давним прошлым
И светлым, и возвышенным, и пошлым…
Так много было в юности всего –
Был средний возраст сердца моего:
Я в облаках парил, и на земле.
Под солнцем, и в ночной холодной мгле.
И очертанье стройных женских ног
Оставить без внимания не мог.
Но прошлым жить – не видеть ни черта!
Вот новая открылась высота,
Которую мне надо покорить,
Чтоб с Богом о душе поговорить.
Прощай, мой старый возраст, но спасибо,
Что ты оставил мне мильон улыбок
И сохранил ещё желанье быть –
Надеяться и верить, и любить.

2016

НОВОГОДНИЙ САПОЖОК ДЛЯ ПОДАРКОВ

МАРИНА БАКУЛИНА

СКОРО ПРАЗДНИК, И ПОЭТОМУ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ ОПЫТОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНОЙ УПАКОВКИ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО ПОДАРКА – ВСЕМ ИЗВЕСТНОГО РОЖДЕСТВЕНСКОГО САПОЖКА.

Сапожок сделан из синтетического листового фетра (он продается в магазинах для рукоделия). Материал можно выбрать и любой другой – обрезки тонкого сукна, драпа, плотную хлопчатобумажную или смесовую ткань, – нужно только смотреть, чтобы его края не слишком осыпались при работе.

Вам потребуется: 2 листа фетра разного цвета (на верх и на подкладку) или другого материала, швейные нитки в цвет подкладки, иголка с большим ушком и любые акриловые или полушерстяные нитки средней толщины (в тон верха или контрастные) для сшивания верхней части. Для украшения можно использовать пайетки и крупный бисер, но в дело с таким же успехом могут пойти красивые пуговицы, бусины от рассыпавшихся бус, аппликации и многое другое.

Как сделать?

Основной и подкладочный материал положите друг на друга, а затем сложите пополам (получится четыре слоя). Можно сколоть булавками, чтобы материал при раскрое не перекашивался.

1. Нарисуйте контур будущего сапожка с учетом припусков на швы и аккуратно вырежьте острыми ножницами. Разрежьте заднюю часть по сгибу (подкладку можно не разрезать, но тогда ее надо выкроить чуть уже верха).
2. Внутреннюю деталь сшейте швом «вперед иголку» или на машинке. Отогните верх получившейся подкладки на ширину отворота сапожка.
3. Наложите ее на деталь верха, совмещая края, и укоротите верхнюю деталь так, чтобы ее высота совпала с высотой подкладки с подвернутым краем. Из отрезанных полосок материала верха выкроите квадратики, которыми будете декорировать отворот.
4. Сшитую подкладку выверните, наложите на верх ее лицевой части квадратики и пришейте декоративным обметочным швом, используя толстые нитки. Каждое украшение дополните пайеткой и бисером.
5. Из обрезков подкладки вырежьте фигурку для декорирования сапожка – квадратик (либо сердечко, звездочка, круг – выбор за вами!). Пришейте ее обметочным швом. В центре закрепите пайетку и бисер, проложите «лучики» стебельчатыми швами.
6. После этого наружную деталь сложите изнанкой внутрь и сшейте по краю обметочным швом толстыми нитками.
7. Подкладку снова выверните наизнанку.
8. Вложите ее в сапожок, отогните отворот и пришейте его к верхней детали обметочным швом.

Все, сапожок готов! Совсем простенькая вещь, а сразу создает новогоднее настроение. Положите в него подарок (например, игрушку для малыша или несколько пакетиков семян для любимого дачника), поставьте под елочку и ждите праздника!

Всех с наступающим Новым годом!

УЧИТЕСЬ ПАДАТЬ «ПРАВИЛЬНО»

НОГА НЕЛОВКО ПОДВОРАЧИВАЕТСЯ – И ВЫ ОКАЗЫВАЕТЕСЬ НА ОБЛЕДЕНЕЛОМ АСФАЛЬТЕ. ОБИДНО. А ГЛАВНОЕ – БОЛЬНО... ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДИЦЫ ГЛАВНЫМИ ВРАГАМИ ЯВЛЯЮТСЯ НАША СПЕШКА, НЕВНИМАНИЕ К ДОРОЖНОМУ ПОКРЫТИЮ И НЕЗНАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ «ЗИМНИХ» ПРАВИЛ И ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.

Холодное время года для травматологических пунктов – «урожайный» период. Как только земля покрывается коркой льда и утаптывается первый снег – начинают обращаться в травмпункты несчастные, пострадавшие при падении. Как рассказала заведующая травмпунктом при поликлинике № 64 Северо-Восточного округа Москвы **Ирина Мартьянова**, в гололедицу народ чаще всего ломает руки, лодыжки ног, шейку бедра (этой травме подвержены обычно пенсионеры). Жертвами гололеда в первую очередь становятся пожилые и… худые люди. И те и другие – слишком «хрупкие», чтобы удержаться и не упасть. Толстякам тоже нелегко, но только очень крупным.

Обувь зимой для повседневной носки должна быть практичной – желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупным узором или, как еще говорят, «ребристая», которая не будет скользить.

Если все-таки ваши ноги, обутые в сапоги или ботинки, разъезжаются, на «виноватую» в этом подошву нужно в любой мастерской заказать специальные набойки. Еще лучше будет, если на край каблуков прикрепить железную подковку.

Обычная картина: у женщины в обеих руках по тяжелой сумке. Когда на улице гололед – груз может сослужить как добрую, так и злую службу. Это зависит от его веса. Очень тяжелый лишь повысит риск серьезно травмироваться при падении. Груз весом не более двух килограммов в каждой руке послужит так называемым балластом, если вы начнете падать.

Вы идете. Поскользнулись.

И несколько секунд «танцуете» – вот-вот шлепнетесь. В это кратковременье вам необходимо сгруппироваться, чтобы падение (если ему суждено быть) было как можно легче. Главные помощники и в «танце», и при падении – руки. Сначала вы ими размахиваете, стараясь восстановить равновесие. Не удалось – нужно постараться упасть так, чтобы опереться на предплечье, плечо, лопатку. Но ни в коем случае – не на кисти. Вмиг хрустнут.

Еще хорошо как бы «завалиться» на бок. Толстая зимняя одежда при этом смягчит удар.Вы упали. Если пострадавшую часть тела пронзила резкая боль, лучше всего не двигаться с места. В крайнем случае – осторожно отползти на безопасный участок, если падение произошло на проезжей части. А лучше – пусть кто-нибудь поможет. И тут же вызовет «скорую». Врачи отвезут вас в ближайшую клинику.

В гололедицу ходить нужно «особой» походкой – как бы скользить, словно вы на маленьких лыжах. И идти желательно как можно медленнее. Чем быстрее вы шагаете, тем больше риск растянуться. Если ваша деятельность связана с частыми пешими передвижениями, то ради самосохранения вам было бы нелишним получить небольшой ликбез у хорошего спортивного тренера о том, как «правильно» падать.

«ПЕРСОНАЛЬНОЕ» МАСЛО – ДЛЯ АВТО

АЛЕКСЕЙ ДМИТРИЕВ

В АВТОМАГАЗИНАХ БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕСТА, КАК ПРАВИЛО, ЗАНИМАЕТ РАЗНОЦВЕТНАЯ ТАРА С МОТОРНЫМ МАСЛОМ. «ДЭ» ОБЪЯСНЯЕТ, КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ ПРИ ВЫБОРЕ СМАЗОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ СВОЕЙ МАШИНЫ.

Обычно автомобилисты меняют масло по пробегу. У каждого производителя есть свои оптимальные значения для конкретных моделей. В среднем, большинство компаний на сегодняшний день прописывает в инструкциях по эксплуатации пробег 10–15 тыс. км между заменами. Хотя все это индивидуально и зависит не только от самой машины. Иногда бывает и так, что для разных стран автопроизводитель дает особые рекомендации. «Сроки замены масла зависят от многих факторов. Главные среди них – основа масла (синтетическая или минеральная), пакет присадок (уровень свойств масла), качество топлива (содержание серы), климатические условия, манера вождения, состояние двигателя и т. п.», – объясняет **Денис Извеков**, технический специалист SK Lubricants, производителя смазочных материалов ZIC. Но даже если автовладелец ездит мало и редко, то масло все равно надо менять минимум раз в год. Различные синтетические добавки и прочие химические составы, из которых состоит современное масло, со временем теряют характеристики. Так что хочешь не хочешь, а масло менять придется довольно часто. Во время гарантийного срока на автомобиль многие даже не задумываются о выборе конкретного масла. Официальный сервис что-то заливает по рекомендации производителя – ну и ладно. А ведь можно использовать альтернативу. И в последнее время это стало особенно актуально. Предлагаемое дилером оригинальное масло нередко обходится значительно дороже магазинной продукции лучших брендов, иногда в разы! Поэтому выгоднее бывает запастись маслом заранее и привезти его на ТО с собой.

Тогда возникает вопрос, какое масло идеально подойдет для вашего автомобиля. Вообще, масла подразделяются по основе (минеральные, полусинтетические и синтетические), типу двигателя (бензиновые и дизельные) и вязкостно-температурным характеристикам. Именно по последнему параметру – основной разброс в автомагазинах. Все-таки подавляющее большинство современных легковушек работает на «синтетике».

Международный стандарт

Международная классификация по вязкости изначально подразумевает зимние (0W, 5W…) и летние типы (30, 40…) масел. Но сегодня смазки в основном универсальны, а понятие сезонного масла – уже прошлый век. «Практически все масла, представленные на рынке, являются всесезонными. Единственное, на что стоит обратить внимание, – это низкотемпературные свойства. Чем меньше первая цифра в обозначении вязкости масла, тем при более низких температурах оно будет работать», – рассказывает Денис Извеков. Рекомендованные значения вязкости производитель тоже обычно прописывает в инструкции наряду с интервалами замены и особенностями эксплуатации. Однако, кроме общей классификации, есть и частная – от самих автопроизводителей. Дело в том, что все современные моторы разные, со своими конструктивными особенностями. То же самое и с видами масел. Даже одинаковые по основным характеристикам смазочные материалы порой сильно отличаются по химическому составу. Для одного двигателя вполне может идеально подходить масло, которое другому пойдет совсем не на пользу. Поэтому автопроизводители придумали так называемые допуски, то есть определенный стандарт качества масла для конкретных машин. И об этом нельзя забывать, читая в магазине информацию на этикетках.

«При выборе масел в магазине следует обратить внимание на перечень спецификаций и допусков на этикетках масел. На дилерскую станцию можно привезти свое масло, но необходимо помнить, что оно должно отвечать требованиям производителя по уровню эксплуатационных свойств», – резюмирует Денис Извеков.

ГДЕ ОТДОХНУТЬ В ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ?

ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

«ДЭ» ВЫЯСНИЛ, ГДЕ ЖИТЕЛЯМ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ ДЕШЕВЛЕ ВСЕГО ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД.

В этом году благосостояние россиян сократилось на 40 процентов в долларовом выражении. Снижение доходов вынудило россиян затянуть пояса и начать экономить: на продуктах, на одежде и обуви и, конечно, на путешествиях. Согласно последним данным Ростуризма, туристический поток из нашей страны сократился на 33 процента по сравнению с прошлым годом. Парадоксально, но в РФ сложилась такая ситуация, что внутренний туризм стал дешевле внешнего, однако по-прежнему дорогими остаются поездки на Новый год. Впрочем, высокие цены не повод отказываться от новогоднего отдыха, главное – знать, куда ехать.

Центральная Россия

Жители Центральной России с бюджетом в 15 тыс. руб. могут отметить Новый год и провести январские праздники с восточным колоритом в Казани, которая особенно понравится любителям истории. Проживание в двухместном номере хостела – от 16,9 тыс. руб.за 10 ночей. Также можно найти варианты более дешевого жилья на одного – от 678 руб. за кровать на одну ночь в общем номере хостела.

Те, кому бюджет позволяет выбрать более удаленные места, могут поехать в самый европейский город России – Калининград. Перелет обойдется от 8,4 тыс. руб. на человека, а плата за 10 ночей в стандартном двухместном номере трехзвездочного отеля со спа-салоном и оздоровительным центром – от 16,5 тыс. руб. Отдых поближе к центру города будет стоить примерно от 29,7 тыс. руб. за 10 ночей в номере категории «люкс».

Кроме того, можно отправиться к горячим источникам Тюмени. Авиабилет стоит в районе 9,6 тыс. руб., а двухместный номер в двухзвездочном отеле на 10 ночей – около 10 тыс. руб. Или же за 13,8 тыс. руб. на человека слетать в Челябинскую область, где собрано множество горнолыжных курортов, которые приятно удивляют своими ценами. Десятидневное проживание в городе на двоих обойдется в 8 тыс. за номер эконом-класса.

Юг

Те, кто готов потратить на новогодний отдых в районе 30 тыс. руб., могут поехать, к примеру, в Самару. Рейс туда и обратно обойдется от 13,5 тыс. руб., проживание во время праздничных каникул – от 23,6 тыс. руб. за двухместный номер в трехзвездочном отеле.

В 30 км к северу от города расположен горнолыжный комплекс, где сезон катания длится с середины декабря по первые числа марта, а в самой Самаре можно посетить бункер Сталина, Жигулевский пивоваренный завод и один из наиболее молодых музеев – «Самара космическая».

Северо-Запад

Жителям Северо-Запада дешевле всего из Санкт-Петербурга лететь, как и ростовчанам, в Москву – от 4,2 тыс. руб. – и, как и москвичам, в Казань – от 8 тыс. руб. Необычно и несколько дороже они могут отметить Новый год в Мурманске, где в это время обычно проходит фестиваль снежной и ледовой скульптуры, а также можно увидеть полярную ночь и северное сияние. Кроме того, тут можно будет познакомиться с историей и культурой коренных народов Крайнего Севера, прокатиться на снегоходе, вездеходе или на упряжке, запряженной северными оленями. Перелет туда и обратно будет стоить от 13 тыс. руб., проживание в течение всего периода в двухместном номере трехзвездочного отеля – от 12,8 тыс. руб.

Еще можно отправиться в Уфу, неподалеку от которой есть довольно приличный горнолыжный курорт Завьялиха, отличающийся обилием красных трасс. Перелет стоит от 9 тыс. руб., а проживание в течение 10 дней – 14,5 тыс. руб. за двухместный номер в трехзвездочном отеле.

Сибирь

Из Новосибирска можно совершить перелет в Екатеринбург и обратно примерно за 13–14 тыс. руб. на человека. Номер эконом-класса на двоих можно найти в городе за 10–12,5 тыс. руб.

ПРОЩАЕТЕ ЛИ ВЫ ОБИДЫ?

ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ

НАЙТИ ОТВЕТ НА ЭТОТ ВОПРОС ПОМОЖЕТ ТЕСТ.

1. Легко ли вам испортить настроение?
Да – 0. Нет – 2

2. «Застреваете» ли вы на воспоминаниях о больно задевшей вас ситуации?
Да – 0. Нет – 2

3. Спокойно ли вы относитесь к подшучиваниям в свой адрес?
Да – 2. Нет – 2

4. Считаете ли вы себя не хуже других?
Да – 2. Нет – 0

5. Легко ли вас вывести из себя?
Да – 0. Нет – 2

6. Вы склонны к самоиронии?
Да – 2. Нет – 0

7. Помните ли вы, кто и как обижал вас в 1-м классе?
Да – 0. Нет – 2

8. Поссорившись с любимым человеком, вы вините во всем только себя?
Да – 2. Нет – 0

9. Вы разорвете отношения с другом (подругой), узнав, что он(а) сплетничал(а) о вас?
Да – 0. Нет – 2

10. Умеете ли вы ответить на едкое замечание тем же?
Да – 2. Нет – 0

Сумма в пределах между 0 и 6 баллами говорит о том, что вас может ранить любой пустяк. Учитесь владеть собой, контролировать свои эмоции. И чем меньше у вас баллов, тем скорее следует к этому приступить. И хотя бы иногда смотрите на себя глазами стороннего объективного наблюдателя – это поможет вам быть самокритичнее.

Сумма от 6 до 14 баллов означает, что вы способны прощать недоброжелателей и обидчиков. Но не всегда и не всех. Вы знаете, на какие поступки людей можно закрывать глаза, а на какие – нет. Это позволяет вам не фиксироваться на психотравмирующих мелочах. А в серьезных конфликтах вы чаще всего признаете в какой-то степени виновными обе стороны и потому стараетесь искать пути к примирению. С наличием подобного здравого смысла вас можно только поздравить!

Если же вы набрали более 14 баллов, это говорит о том, что вас трудно назвать обидчивым человеком, вы не злопамятны, ваше душевное состояние устойчиво и редко изменяется в зависимости от ситуации. Если вас кто-то оскорбляет или даже унижает, вы не делаете из этого ужасную проблему, умеете быстро выбрасывать негативные мысли из головы, стараясь по возможности забыть не только об обиде, но и о причинившем ее человеке. Иногда вам завидуют, иногда осуждают, называя «толстокожим человеком», но вы не обращаете на это внимания.

ОБ ОБЩЕДОМОВОМ НАЛОГЕ

НАТАЛЬЯ БОЯРКИНА

САМЫЕ ПЕРЕДОВЫЕ ОБЛАСТИ РОССИИ УЖЕ НАЛОЖИЛИ МОРАТОРИЙ НА ВЗИМАНИЕ ОДН, ПЫТАЯСЬ РАЗОБРАТЬСЯ, ПОЧЕМУ ДОКУМЕНТ, ПРИЗВАННЫЙ СДЕЛАТЬ НАШУ ЖИЗНЬ СПРАВЕДЛИВЕЕ И ЛУЧШЕ, ВНЕС СТОЛЬКО ХАОСА.

Страна рекордов

За общедомовые расходы жители страны платили и при советской власти и после. Среднестатистические показатели по расходу воды на уборку, освещению, работе лифта всегда были включены в тариф «Ремонт и содержание жилья». И сейчас включены. Выходит, что, как только ввели ОДН, тариф на содержание должен быть уменьшен. Но этого не было сделано, потому что можно получить с населения двойную оплату за одну услугу. Кто откажется?

– Мой стаж в управлении ЖКХ 25 лет, я трижды прочла постановление № 354 и с трудом поняла, как будет взиматься ОДН, – говорит **Зухра Хуснутдинова,** эксперт по ЖКХ. – Чиновничий язык настолько витиеват и многословен, что не каждый гражданин сможет перевести этот документ на нормальный язык и разобраться в формулах подсчета. Тем более что там есть неопределенности, которые мошенники от ЖКХ трактуют в свою пользу, начисляя огромные счета за непотребленные ресурсы. Формула предлагает учитывать в расчетах общедолевую собственность каждого хозяина квартиры. Вроде верно? Нет. Потому что не вся общедолевая собственность потребляет ресурсы. Подвалы и чердаки никто не моет, практически не освещает и уж тем более не отапливает. Однако при начислении ОДН эти тысячи общих метров умножаются на тарифы, которые региональными властями придуманы будто в насмешку.

Две разницы

Итак, прежде чем начислять ОДН, УК должны уточнить по техпаспорту дома общую площадь, которая требует затрат коммунальных ресурсов, а не просто размах общей площади. Потому что это, как говорят в Одессе, две большие разницы. Уточнили? Теперь пусть УК каждому сообщит в платежке, сколько хозяину принадлежит такой площади, по какому тарифу он должен за это заплатить. Если таких данных от УК вы не добились или вам предлагают их самостоятельно добыть в БТИ, ЕГРЮЛ и т. д., напишите заявление в УК (лучше коллективное), что вы отказываетесь платить за ОДН до тех пор, пока вам не предоставят точные данные. Нет таких цифр? Значит, нет юридически оформленной общедолевой собственности. Платить не за что.

Не любят УК показывать данные общедомовых счетчиков. Опасно. Вдруг поймут, что идут огромные приписки за свет, тепло и воду? Кстати, за воду, которую потребили незарегистрированные гастарбайтеры в съемной квартире, тоже заплатят собственники, как и за все протечки, сливы воды из стояков во время ремонта или установки чьего-то джакузи. С подобным воровством должна бороться именно УК, но ей все это безразлично.

К общему счетчику могут быть подключены не только чужие, но и свои, например, насосы МУП УЖХ, которые гонят воду наверх или подогревают ее до нужной температуры. Но жильцы уже платят за горячую воду – почему они должны оплачивать еще и электроэнергию для ее подогрева? Таких примеров скрытого увеличения квартплаты сотни!

Многих интересует вопрос: кто должен ставить общедомовые счетчики и за чей счет? В квартирах – хозяева, общие – УК. С жителей могут взять часть денег за их установку, но только с согласия собрания. По программе энергосбережения практически во всех городах из бюджета выделяются деньги на установку общедомовых счетчиков.

В. Путин предложил создать сеть общественных организаций для контроля в сфере ЖКХ. К сожалению, это может стать простой декларацией, если не утвердить закон, наделяющий общественный контроль юридическими полномочиями, разработать систему строгого наказания за финансовый обман. Иначе ничего не изменить.

Энди Маррей впервые возглавил рейтинг теннисистов мира. Английский теннисист Энди Маррей взлетел на пик рейтинга Ассоциации теннисистов-профессионалов, опубликованного на сайте этой международной организации. Тем самым он подвинул на вторую ступень серба Новака Джоковича, занимавшего титул первой ракетки мира в течение 223 недель – дольше держался только Роджер Федерер из Швейцарии, ныне спустившийся на 16-ю строчку рейтинга. Зато на третьей строчке рейтинга оказался другой швейцарец – Станислас Вавринка. Маррей возглавил рейтинг Ассоциации после победы в финале парижского турнира над американцем Джоном Изнером, который не вошел в десятку лидеров рейтинга. Самый успешный из российских теннисистов Андрей Кузнецов занимает только 46-ю строчку; ниже по списку наши соотечественники Карен Хачанов, Михаил Южный и Константин Кравчук.

Роналду подписал контракт с «Реалом» до 2021 года. Нападающий «Реала» Криштиану Роналду продлил контракт с мадридским клубом. По новому соглашению португальский футболист будет выступать за «Королевский клуб» до 30 июня 2021 года, сообщает пресс-служба «Реала».

Роналду перешел в «Реал» из «Манчестер Юнайтед» в 2009 году за 94 млн евро. По неофициальной информации, он зарабатывает в «Реале» около 21 млн в год без учета бонусов.

Прежнее соглашение 31-летнего португальского футболиста с мадридским клубом было рассчитано до 2018 года.

Хельмут Марко: «Кроме Ферстаппена, сейчас нет действительно ярких молодых гонщиков». Спортивный консультант «Ред Булл» Хельмут Марко считает, что сегодня в младших гоночных сериях очень мало талантливых пилотов. Примером тому является решение о продлении контракта с Даниилом Квятом, не позволившее молодому французу Пьеру Гасли получить место в «Торо Россо» на сезон 2017 года. «Я не знаю, совпадение это или тенденция, но дело в том, что, кроме Ферстаппена, сейчас нет действительно ярких молодых гонщиков. И чем дальше в младшие категории, тем печальнее выглядит картина», – рассказал Марко.

Сборной по футболу у нас нет. Бывший нападающий «Спартака» Валерий Рейнгольд раскритиковал игру сборной России после поражения от команды Катара (1:2): «Мы уже стали футбольной провинцией. Нельзя играть без желания. Наша сборная приехала в Катар, как на курорт, а оказалось, там работать надо. Меня удивляет, что это молодые игроки, но у них нет сил, чтобы побегать. Противно было слушать экспертов после матча, которые ссылались на что угодно: климат, перелет, акклиматизацию, несыгранность и так далее, но не на отсутствие мастерства. Хотя именно последнее – главная причина. Сборной у нас нет».

Мамиашвили переизбран на пост президента Федерации спортивной борьбы России. Действующий глава Федерации спортивной борьбы России (ФСБР) Михаил Мамиашвили единогласно переизбран на этот пост. Он будет руководить организацией до 2020 года. Мамиашвили был единственным кандидатом на пост президента ФСБР. Он возглавляет организацию с 1997 года.

Выборы президента ФСБР состоялись в рамках отчетно-выборной конференции ФСБР. В заседании приняли участие 132 делегата из 71 субъекта РФ. Мамиашвили является двукратным олимпийским чемпионом, трехкратным чемпионом мира и Европы.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2016».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – музыкальный центр, 3-й приз – электротостер.** Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для вас». Ждем ваших писем, друзья!

Отправляйте корреспонденцию по адресу: 127055, Москва, Сущевская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ». Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами.

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2016

УВЛАЖНЯЕМ ВОЗДУХ

Зимой батареи в домах так сильно натоплены, что воздух становится очень сухим. От этого электризуются одежда, шторы и вещи, но самое неприятное в том, что при сухом воздухе пересыхают кожа, волосы, слизистая оболочка носа, возникает кашель, образуется перхоть, ногти становятся ломкими. Избежать этих неприятностей довольно просто: для этого можно изготовить простейший увлажнитель воздуха. Возьмите большой картонный пакет из-под сока или пластиковую бутылку квадратного сечения. Аккуратно вырежьте одну сторону. Ополосните пакет изнутри, чтобы не осталось остатков сока, налейте в получившуюся емкость воду и поставьте ее на батарею. Лучше, если в каждой комнате вы поставите по два-три подобных увлажнителя. Вот увидите: уже через несколько часов дышать в доме станет легче, вы почувствуете, как постепенно разглаживается кожа.

Мария Орлова, г. Тула

ДЭ

Ежемесячный журнал-дайджест

№ 12/2016

Учредитель: Зайцев Г. В.
Издатель: ООО «Издательский дом «Звонница-МГ»
Главный редактор
Георгий Зайцев
Составитель
Надежда Зиновская
Корректор
Татьяна Маляренко
Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян
Менеджер по распространению
Ирина Бойчук
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519-62-37.
Факс: (499) 967-75-21.
Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21.
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21.
http://www.id-zvonnica.ru, e-mail: zv-press@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати. Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635.
Цена свободная.
Подписано в печать с готовых диапозитивов
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Нефть и газ».
119991, г. Москва, Ленинский проспект, д. 65.
Тел.: (499) 507-81-05, http: //ngprint.ru/
Тир. 10500 экз.

Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Редакция приглашает к сотрудничеству распространителей, рекламные агентства и рекламных агентов. С предложениями обращаться по тел.: (495) 787-65-04.

В номере использованы материалы сайтов: www.argumenti.ru, www.a-pesni.golosa.info, www.autobild.ua, www.newizv.ru, www.sudarushka.su, www.goodhouse.ru, www.aif.ru, www.bt-lady.com.ua, www.brendmix.ru, www.superstyle.ru, www.globalscience.ru

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:

Журнал **«Домашняя энциклопедия для вас»**
льготная подписка для ветеранов войны и труда и пенсионеров (скидка 30%)
37313
для остальных подписчиков
79163

Журнал **«Веселый затейник»**
72468

В каталоге «Международное агентство подписки»:

Журнал **«Домашняя энциклопедия для вас»**
10906

Журнал **«Веселый затейник»**
10905

Официальный каталог ФГУП «Почта России» – «Подписные издания»

Журнал **«Домашняя энциклопедия для вас»**
П1921 – для всех подписчиков,
П2083 – льготная подписка для ветеранов и инвалидов ВОВ, пенсионеров, инвалидов

Журнал **«Веселый затейник»**
П1926