

ХУДЕЕМ НА СУПЯХ
4 жиросжигающих рецепта с. 18

ПЕРЧАТКИ & ВАРЕЖКИ
Выбираем самые модные в этом сезоне с. 8

№ 1/2017 • 24 декабря • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

КЛАССНЫЕ
КАНИКУЛЫ
С BIGLION
с. 22

ПРОСИМ
К СТОЛУ!
Блюда из утки
и гуся,
изысканные
десерты

с. 25, 29

**МАСЛА ДЛЯ ЛИЦА,
ТЕЛА И ВОЛОС**

Какие лучше для
зимнего ухода? с. 10



СТИЛЬ
Блестящий
выход:
топы, юбки,
брюки с. 6

**ЕСЛИ
РАЗБОЛЕЛАСЬ
ГОЛОВА**

Самомассаж
вместо таблеток с. 16

ПОЗДРАВЬ
БЛИЗКИХ
ПО-НОВОМУ

Запиши песню,
сними клип —
это легко!

с. 20

Семейный НОВЫЙ ГОД

❄️ **6**
фраз,
исполняющих
желания с. 36

4 ❄️
простых идей
красивой
сервировки с. 34

❄️ **5**
сценариев
домашней
вечеринки с. 32



Оксана Акиньшина, актриса

По сравнению с приобретением мицеллярной воды Garnier 125 мл, на основании отпускных (оптовых) цен ЗАО «Л'Ореаль».
Реклама.



Мицеллярная вода

ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ,
ДАЖЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ



Одно движение —
и кожа **безупречно**
чистая!

СНИМАЕТ МАКИЯЖ, ОЧИЩАЕТ, УСПОКАИВАЕТ

- Формула с мицеллами притягивает загрязнения, как магнит
 - Очищает одним движением, без трения и раздражения
 - Выгодный объем — 400 мл*

Подробности на **GARNIER.RU**

GARNIER

Дорогая читательница!

Как в той самой легендарной песне: «Время сказать прощай!» (Time to say goodbye) И, глядя в светлую даль, со вздохом грусти добавить: «Это были три прекрасных года...» Да, это действительно мое последнее письмо редактора в журнале «Лиза», в котором я хочу сказать всем читательницам спасибо за то, что были эти годы рядом с нашей «Лизой», со мной и всей редакцией. Я давно и без всякого кокетства утверждаю, что все перемены — к лучшему, проверено на собственном опыте! А если убрать весь лишний пафос, свойственный такому моменту, могу сказать: все это было и трудно, и весело одновременно, скучать нам было некогда. Я искренне желаю «Лизе» долгих лет жизни и преданных читателей. Всем нам — счастливого Нового года, яркого и бодрого, и чтобы огненный Петух не клюнул. Обнимаю, до свидания!



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Наталья ФИЛАНОВА

ВСЕГДА НА СВЯЗИ

СОБИРАЮСЬ ВЕСЕЛИТЬСЯ

Дорогая «Лиза», хочу сказать пару слов про чудеса и рубрику «Дневник незамужней», которая когда-то была моей любимой. В номере 51 Ася рассказала про мужчину — «кота, который гуляет сам по себе», а ведь раньше я и сама была такой «кошкой»! Несколько лет из своих тридцати семи встречала ночь X в компании Вуди Аллена и мандаринок. На прошлое 31 декабря работала, а когда пришла пора бежать к Вуди, коллега вдруг предложил поехать с его компанией в загородный пансионат. И я решилась. Без косметики, без платья, прямо в

офисном свитере... Как оказалось, для лесного катка это лучший выбор, особенно если планируешь много падать. Зато с одним из тех, кто тогда особенно удачно меня поймал, я буду встречать этот Новый год!

Полина Нестерова,
Москва



**Приз
за письмо!**

Дарим Полине и тому, кто ее поймал и приручил, билеты на «Зимнюю сказку» Катины Кароне, трогательную и очень красивую историю любви. На экранах России с 1 января!

СОБЫТИЯ & ЛЮДИ

- 4 Такая жизнь.
- 40 Реальная история. Ирония судьбы, или С новым годом!
- 48 Интервью. Братья Сафроновы. Стать волшебником может каждый.

МОДА & КРАСОТА

- 6 Стиль. Блестящие каникулы.
- 8 Гардероб. Перчатки и варежки.
- 10 Уход. Косметические масла для лица, тела и волос. Какое из них лучше всего подходит для зимы?
- 12 Практика. Магия красного. Маникюр за 4 шага.

Домашний
Новый год

В АТМОСФЕРЕ
ПРАЗДНИКА

- 32 5 сценариев одной ночи. Тематические вечеринки.
- 34 Просим всех к столу. Идеи для сервировки стола.
- 36 Поверь в мечту. Загадываем желания правильно.

ЗДОРОВЬЕ & ВЕЛНЕС

- 16 Натюротерапия. Самомассаж: снимаем головную боль без таблеток.
- 18 Диета. Как похудеть на суповой диете?

КУХНЯ & ДОМ

- 20 В курсе дела. Поздравь близких по-новому.
- 26 Вкусно и просто. Встречаем Рождество.

ПСИХОЛОГИЯ
& СЕМЬЯ

- 38 Дети. Рождественская сказка.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 31 Сканворд.
- 50 Гороскоп.



**44 ПУТЕШЕСТВИЕ
В РОЖДЕСТВО**
Сказочные города рядом с нами

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**КОВРЫ
И НАКИДКИ**
из искусственного
меха



**С КОФЕЙНЫМ
АРОМАТОМ**
Капкейки, торт,
кекс



ЕВА ПОЛЬНА
Какой вечер
певица считает
идеальным?





СВЯТКИ

ПОРА КОЛЯДОВАТЬ!

7–19 января

В череде новогодних гуляний не упустить период Больших зимних святок. В это время на Руси устраивались в честь солнца-младенца Коляды веселые игрища, гадания. Хочешь узнать, как это было? Поезжай на рождественские каникулы, например, в Суздаль. Местные жители в Сочельник готовят кашу-«кутью», ходят с нею по улицам и дворам с веселыми колядками и мешками. В них собирают монеты и угощения.

ЧТО ЕЩЕ НЕ ЗАБЫТЬ СДЕЛАТЬ В БОЛЬШИЕ ЗИМНИЕ СВЯТКИ?

- В первую святочную неделю надевать новую одежду.
- Испечь и съесть печенье в виде головы барана, либо баранки, кренделя, чтобы 2017 год был прибыльным.
- Попробовать узвар (напиток из сухофруктов и меда, или сахара) и кутью.
- Вкатить в гору горящее колесо со словами: «В гору катись, с весной воротись».



КОНКУРС

ЖУРНАЛ «ЛИЗА» И QUELLE ИЩУТ ЗОЛУШКУ!

Каждая девочка, как героиня сказки «Золушка», мечтает в платье принцессы отправиться на бал. Мечты сбываются! Журнал «Лиза», интернет-магазин QUELLE и мюзикл «Золушка», в постановке театральной компании «Стейдж Энтертейнмент», объявили конкурс на лучший праздничный наряд. Для участия в конкурсе до 31 января 2017 года необходимо:

1 Заполнить заявку на участие на сайте нашего конкурса princess.lisa.ru.



2 Выложить фотографию в праздничном наряде в соцсети (Инстаграм, ВКонтакте, Facebook) с хештегом #принцессаQUELLE. Каждую неделю QUELLE с редакцией журнала «Лиза» выберет Золушку недели. Каждый победитель получит сертификат на сумму 2000 руб. на покупку в интернет-магазине QUELLE и два билета на мюзикл «Золушка».

ЗВУКИ МУЗЫКИ

УСАДЬБА JAZZ – ЗИМА 29 декабря

На сцене столичного Дома Музыки выступят два резидента фестиваля «Усадьба Jazz». Вначале мощнейший поток энергии подарит слушателям африканская этно-соул-дива Zor Mama из Бельгии. Затем меломанов ждет сюрприз: выступление Антона Беляева и Therr Maitz с акустической программой коллектива.

■ ММДМ, Москва, Космодамианская наб., д. 52, стр. 8.



ИДЕМ В КИНО ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

«ТРИ БОГАТЫРЯ И МОРСКОЙ ЦАРЬ» С 1 января

Богатыри сбежали от жен в Китай. Князь Киевский отправился за сокровищами Морского царя. Да вот только владыко, решив жениться, взял да и утопил Киев.



И ТЫ СНОВА СИЯЕШЬ!

Во сколько бы ни закончилась новогодняя вечеринка, утром 1 января твоя кожа может выглядеть свежей и сияющей. И для этого нужно 15 минут!

Вечеринка удалась и впереди новые приглашения в гости? Быстро привести себя в порядок: избавиться от мешков, отеков, освежить уставшую кожу – тебе помогут суперувлажняющие тканевые маски от Garnier. Они сделаны из натуральной целлюлозы, которая повторяет контуры лица и дарит нежные, приятные ощущения во время применения. А увлажняющий эффект, который обеспечивает формула с гиалуроновой кислотой, можно сравнить с неделей применения сыворотки. Каждая маска содержит полезные ингредиенты по типу кожи.



Какая тканевая маска Garnier нужна твоему типу кожи?



для нормальной и комбинированной кожи

Мечтаешь о матовой ровной коже? Выбери суперувлажняющую и очищающую маску Garnier «Увлажнение + Свежесть». Она содержит экстракт зеленого чая, который оказывает противовоспалительное и антиоксидантное действие. Маска восстановит баланс кожи, уменьшит видимость пор и надолго устранил жирный блеск лица.



для сухой и чувствительной кожи

Забудь про неприятное ощущение стянутости кожи тебе поможет суперувлажняющая и успокаивающая маска Garnier «Увлажнение + Комфорт». Входящий в состав экстракт ромашки окажет успокаивающее и смягчающее действие. Маска подарит коже ощущение комфорта, и после использования пропадут покраснение и раздражение.



для сухой и даже очень обезвоженной кожи

Наконец-то ты почувствуешь легкость и свежесть вместо неприятной стянутости кожи! Суперувлажняющая и тонирующая маска Garnier «Увлажнение + Аква Бомба» мгновенно восполнит недостаток влаги в клетках и зарядит уставшую кожу энергией. Содержащийся в формуле экстракт граната поможет зарядить кожу энергией и сделает ее более сияющей.

ЖАР-ПТИЦА

Короткую юбку в разноцветных пайетках уравновесит однотонная блузка спокойного цвета. Подбери к юбке, например, свободный топ из атласа. Дополни наряд можно цветными колготками и ожерельем. Собирая комплект, ориентируйся на оттенки пайеток — вещи должны повторять цвета блестящих элементов. Следи за тем, чтобы в ансамбле было не более трех цветов.



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО

Свободный жакет золотистого цвета станет удачным дополнением к классическому однотонному комплекту из брюк и легкой блузки в темных тонах. Выбирай неприталенную модель жакета длиной до середины бедра.



СДЕРЖАННАЯ КРАСОТА

Используй вещи с пайетками для создания нарядного элегантного образа. Расшитую блузку или джемпер дополни классическими белыми брюками. Обрати внимание на то, что пайетки могут быть в тон блузки или серебряного цвета — он отлично гармонирует со светлыми брюками. Аксессуары в таком наряде излишни.



Девиз
сезона —
блистай!

Блестящие КАНИКУЛЫ

Вещи цвета металлик, трикотаж с люрексом, пайетки — носи и сочетай главные тренды сезона правильно



ЦВЕТНАЯ ДЕТАЛЬ

Примерь яркие брюки из металлизированной ткани. Пусть они станут основным акцентом твоего наряда. Заверши образ однотонным джемпером с пайетками — их сдержанное сияние подчеркнет блеск брюк — и туфлями на каблуке.



ПАРЯЩАЯ В ОБЛАКАХ

Экспериментируй и играй с разными тканями. Летящую юбку с люрексом сочетай, например, с пушистым свитером. Дополни наряд изящными босоножками в тон юбке. Для такого комплекта выбирай вещи спокойных тонов.



ЗВЕЗДА ВЕЧЕРИНКИ

Подчеркни стройность ног узкими черными брюками или леггинсами из блестящей ткани. Свободная туника цвета металлик и лодочки на шпильке станут идеальным завершением такого праздничного наряда.

НА ПИКЕ МОДЫ

В коллекциях этого сезона блестящий бум! Блистать может все — от топа до изящных носочков с люрексом. Примеряя такие вещи, запомни основное правило — пусть в образе будет только одна сверкающая деталь.



Топ из бархата с воланом, Zara, 2299 руб.



Плиссированная блузка, Faberlic, от 1399 руб.



Топ с запахом, Stradivarius, 1499 руб.



Юбка с пайетками, Mango, 5499 руб.



Плиссированная юбка, Sfiz, от 5000 руб.



Джинсы с пайетками, H&M, ок. 2300 руб.



ДИКИЙ ПРИНТ

Меховую курточку с тканевыми манжетами дополни короткими перчатками с похожим принтом.

Куртка из искусственного меха, Uniqlo, цена по запросу.
Перчатки из экокожи, Koton, ок. 999 руб.



ГОРОДСКОЙ ШИК

Пуховик с рукавами длиной чуть ниже локтя позволяет примерить удлиненные перчатки.

Утепленная куртка, Incity, 1999 руб.
Перчатки из трикотажа, Stefanel, цена по запросу.

СОВСЕМ РУЧНЫЕ

Стильные перчатки дополняют твой образ. Выбирай правильную пару, ориентируясь на длину рукава одежды



ВЕЧНАЯ КЛАССИКА

Пальто в сдержанных тонах будет гармонично смотреться с вязаными перчатками с декором.

Пальто из смесовой ткани, Uniqlo, ок. 7000 руб.
Перчатки из трикотажа, Chobi, 2999 руб.



ОБРАЗ С ХАРАКТЕРОМ

Модная куртка-косуха будет хорошо смотреться с не менее дерзкими укороченными перчатками автоледи.

Куртка-косуха из экокожи, Mango, 4499 руб.
Кожаные перчатки, Mascotte, 2490 руб.



МОДА С КОМФОРТОМ

Мягкие варежки-митенки – идеальный вариант для удобного наряда в стиле милитари.

Парка с искусственным мехом, C&A, ок. 5000 руб.
Перчатки из трикотажа, Accessorize, 1490 руб.

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ПОДАРОК ДЛЯ НЕГО

Реклама

Новый год – самое подходящее время для приятных сюрпризов. Но как же трудно выбрать оригинальный и интересный подарок для мужчины! Дарить часы – плохая примета, свитер или рубашку – банально, парфюм – есть риск ошибиться с выбором. Мы считаем, что самый важный мужчина в жизни девушки достоин только самого лучшего. Предлагаем вам по-настоящему удивить своего спутника и подарить ему новые ощущения и впечатления. Такой сюрприз можно сделать мужчине с любым темпераментом.

Braun предлагает желанный подарок для него – электробритву Series 9. Самая **эффективная** бритва в мире* для исключительно комфортного бритья.

НЕПРЕВЗОЙДЕННОЕ КАЧЕСТВО БРИТЬЯ ДЛЯ ПРИЗНАЮЩИХ ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ

Series 9 – это комбинация дизайна премиум-класса и самых совершенных немецких технологий, рождающая идеальное сочетание формы и функциональности.

ШЕДЕВР НЕМЕЦКОЙ ИНЖЕНЕРНОЙ МЫСЛИ

В головке бритвы Series 9 расположены 5 режущих элементов, каждый из которых рассчитан на определенный тип волос. А сама головка вращается в нескольких направлениях, идеально повторяя контуры лица.

ТЕХНОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО БРИТЬЯ

Бритва Series 9 удаляет щетину любой плотности благодаря «умной» технологии SyncroSonic, которая автоматически считывает информацию о типе волос 160 раз в минуту и добавляет дополнительную мощность в местах, где она больше всего нужна.

КАК НОВАЯ ПОСЛЕ КАЖДОГО БРИТЬЯ

Series 9 надежна в эксплуатации и рассчитана на 7-летнюю службу. Она водонепроницаема, ей можно пользоваться с пеной или гелем и даже под душем! Станция очистки и подзарядки Clean&Charge убивает 99,9 % бактерий, смазывает, заряжает и высушивает бритву одним нажатием кнопки. В результате Braun Series 9 всегда будет как новая!

Эта бритва подарит вашему мужчине ощущение чистоты и гладкости, сведя к минимуму раздражение кожи. Она позволит подчеркнуть индивидуальность и создать собственный стиль. Ваш мужчина будет по-настоящему рад такому подарку!

* По сравнению с бритвами премиум-класса других производителей (бренды 2015 г. по 4-м кварталам) электробритва Braun Series 9 имеет самую высокую эффективность бритья, измеренную в количестве волос, удаляемых за одну минуту. Данные основаны на результатах тестирования, проведенного в лаборатории Braun в Германии. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.braun.ru.



BRAUN
Designed to make difference

Продукт можно приобрести
в интернет-магазине «М.Видео»
www.mvideo.ru



до
3500 ₽
обратно на ваш
мобильный*

Какая бритва Braun подойдет ему?



Масла для лица, ТЕЛА И ВОЛОС

Их богатый питательный состав поможет забыть про зимнюю сухость. Но на этом чудодейственные свойства масел не заканчиваются!

Волосы

для ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Раз в неделю наноси масло перед сном по длине прядей и оставляй на ночь, надев полиэтиленовую шапочку. На корни масло не наноси. Исключением являются только средства для сухой кожи головы, которые увлажняют ее и снимают неприятный зуд.

для УКЛАДКИ Если нанесешь масло перед сушкой на чуть влажные волосы, оно заменит термозащитный спрей. А если разотрешь его в ладонях и пригладишь пряди от середины длины до кончиков после укладки, волосы заблестят.

ПРИ ОКРАШИВАНИИ

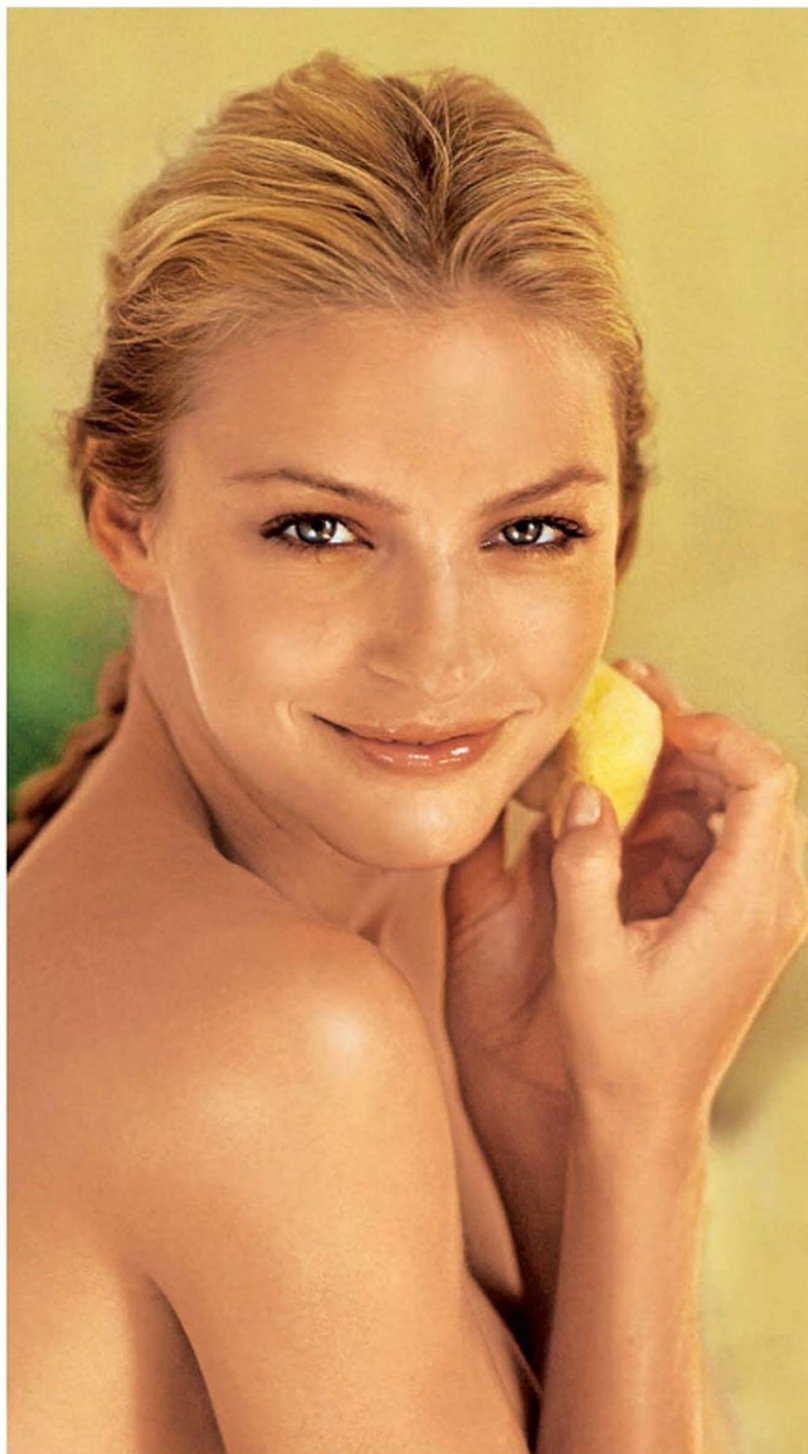
Добавь масло в разведенную краску для волос, и оно усилит ее действие.



1. Сухое масло Dove Advanced. Цена ок. 535 руб.*
2. Мгновенная маска-эликсир Fructis «Тройное питание» Garnier. Цена 299 руб.*
3. Набор масел «Лошадиная сила» Top 10 Oils Formula. Цена ок. 546 руб.*
4. 100% натуральный эликсир Lundenilona. Цена 2100 руб.*
5. Масло на основе лечебных трав №37 Dr. Konopka's. Цена ок. 428 руб.*

Своими руками

Льняное масло – находка для волос! Если они у тебя тонкие, ломкие, подпитай их маской из 2 желтков, смешанных с 1 ст. л. льняного масла и 2 ст. л. лимонного сока. Распредели маску по волосам массажными движениями, надень полиэтиленовую шапочку и укутай голову полотенцем на 40 минут. А если смешаешь по 1 ст. л. льняного, касторового и репейного масел, то приготовишь смесь для лечения секущихся кончиков.



Тело

ДЛЯ ДУША Если кожа сухая, пользуйся маслом для душа. При контакте с водой оно пенится как гель, но питательные свойства у него значительно выше.

ДЛЯ МАССАЖА

Наноси масло после того, как примешь ванну: распаренная кожа лучше усваивает косметику. И вместо

мочалки воспользуйся массажной щеткой. Масло выбирай, исходя из эффекта, которого хочешь добиться: например, с лавандой для расслабления, или с жожоба от растяжек. Чередуй растирающие и круговые движения, делай их по часовой стрелке или против. Так ты усилишь кровообращение и лимфодренаж, и полезные вещества из масла сильнее подействуют.



1. Масло для профилактики растяжек 100 мл **Weleda**. Цена 1411 руб.* 2. Масло для ухода за ногтями и кутикулой **Solar Oil CND**. Цена 3,7 мл 230 руб.* 3. Масло для ногтей и кутикулы «Питание и увлажнение» **Berenice**. Цена 530 руб.* 4. Масло с камфорой и ментолом **LIGNE ST BARTH**. Цена 3460 руб.* 5. Кокосовое масло **Elfarma**. Цена ок. 525 руб.*

Полезно знать...

Гидрофильное масло – это очищающее средство из масла и эмульгатора без воды. При смывании водой оно образует нежную пену, которая очень бережно воздействует на кожу.

По типу кожи

Для сухой кожи – миндальное масло. Несмотря на богатый питательный состав – в миндальном масле много витамина Е и группы В, – оно легкое, быстро впитывается и не перенасыщает кожу. Помимо увлажняющего действия миндальное масло окажет успокаивающее.



Для нормальной кожи – оливковое масло. Богатое мононенасыщенными жирами, витаминами А и Е, оно сохранит кожу гладкой, упругой и эластичной. В зрелом возрасте оливковое масло поможет сократить глубинные морщины.



Для жирной кожи – масло авокадо. Его липидный состав наиболее близок к липидному составу кожи, поэтому масло авокадо не закупорит поры и не спровоцирует черные точки у жирного типа кожи. Идеальный вариант для зимнего ухода за ней.



Для чувствительной кожи – аргановое масло. Повышенное содержание полиненасыщенных жирных кислот омега-6 делает это масло лучшим успокаивающим средством для кожи.



Лицо

ДЛЯ УМЫВАНИЯ

Гидрофильные масла рекомендованы для сухой кожи, потому что не оставляют после себя ощущения стянутости. Они наносятся как гель, а при умывании образуют эмульсию. Они лучше остальных средств снимают водостойкую косметику.

ДЛЯ РОСТА БРОВЕЙ И РЕСНИЦ

Такие масла наносятся перед сном, после очищения век и бровей от

косметики. Обычно они содержат комплекс витаминов и касторовое масло. Оно богато линолевой и стеариновой кислотами, увлажняющими и укрепляющими волоски. Можешь наносить касторовое масло и в чистом виде с помощью ватной палочки. Минимальный курс – месяц. В продаже также есть тонирующие масла с содержанием природных красителей, благодаря которым можно обойтись без окрашивания у косметолога. Но прежде чем нано-

сить их на лицо, протестируй их на руке, исключив аллергию.

ВМЕСТО КРЕМА Масло для лица можно использовать самостоятельно, как сыворотку. Поставь по капле на лоб, скулы и подбородок и распредели по массажным линиям. Зимой его можно добавлять в свой крем, для усиления питания, или использовать как маску: нанести толстым слоем на 10 минут и промокнуть остатки тканевой салфеткой.



1. Био-масло для умывания «Черный Жемчуг». Цена 223 руб.* 2. Сыворотка с концентратом восстанавливающих масел **Neovadiol Magistral Elixir Vichy**. Цена 1722 руб.* 3. Очищающее масло **Erborian**. Цена 2500 руб.* 4. Очищающее дневное масло **Dr. Hauschka**. Цена 340 руб.* 5. Масло для губ «АЕ-ВИТ» **Librederm**. Цена от 145 руб.*

Магия КРАСНОГО

С таким дизайном классический красный лак «заиграет» на ногтях по-новому

МАНИКЮР ЗА 4 ШАГА

1 Подпили ногти и удали кутикулу с помощью апельсиновой палочки. Нанеси прозрачную базу и сверху красный лак. Для более насыщенного цвета нанеси два слоя лака.

2 Возьми похожий оттенок красного, но с блестками. Набери его немного на кисточку и проведи по краю ногтя штрихи, чтобы получилась буква V. Нанеси в несколько слоев.

3 С помощью специальной тонкой кисточки для рисования на ногтях или дотса (у такой кисточки на конце вместо ворсинок металлический шарик) нарисуй любой узор черным лаком.

4 Закрепи маникюр бесцветным покрытием. Если торопишься, нанеси сушку для лака. Не забудь увлажнить кутикулу специальным маслом и в конце маникюра нанеси крем для рук.



1. Масло для кутикулы MAVALA. Цена 870 руб.* 2. Крем для рук «Сияние кожи» DR.KONOPKA'S. Цена 266 руб.* 3. Двусторонний дотс для дизайна ногтей Dotter Duo ORLY. Цена 202 руб.*



УЛЫБКА – В ПОДАРОК!

Приготовив сюрпризы любимым, не забудь и про себя! Твою мечту о белоснежной улыбке исполнит электрическая щетка Philips Sonicare 3 Series gum health HX6631/01. Три скоростных режима вращения щетинок позволяют выбрать оптимальный для тебя. При ежедневном использовании щетки уже через 2 недели значительно уменьшится налет и воспаление возле десен.



СОЗДАЙ НАСТРОЕНИЕ

Набор «Объятия нежности» с крем-гелем для душа и антиперспирантом будет сюрпризом, которому всегда рады. Крем-гель «Легкость кислорода» увлажнит и смягчит кожу, а антиперспирант «Нежность пудры» с ухаживающей формулой подарит ощущение чистоты и свежести на целый день.



ПРАВИТЕЛЬСТВО
МОСКВЫ

ГОРОДСКИЕ УЛИЧНЫЕ ФЕСТИВАЛИ

МОСКОВСКИЕ СЕЗОНЫ

* Путешествие в Рождество

16 ДЕКАБРЯ — 15 ЯНВАРЯ

В СЕРДЦЕ МОСКВЫ

Товары и кухни
народов мира,
музыка, игры, спорт,
мастер-классы,
перформансы

#МОСКОВСКИЕСЕЗОНЫ

www.mos.ru

0+



ЯРКИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Гамма средств с эффектом ламинирования Elseve «Эксперт цвета» от L'Oréal Paris обеспечит окрашенным и мелированным волосам глубокое питание, придаст блеск и сохранит цвет ярким до 10 недель.

МОМЕНТЫ НЕЖНОСТИ

Волосы стали тусклыми из-за жесткой воды и частых укладок? Линия средств Lumicia от Rene Furterer вернет им сияние. Шампунь, кондиционер и ополаскиватель содержат

органический вишневый уксус, смягчающий воду, и витамин B5, увлажняющий волосы по всей длине. Ополаскиватель и кондиционер Lumicia Rene Furterer. Цены по запросу.



КРАЙ РОМАНТИКИ

Устроить новогоднее путешествие на юг Франции и окунуться в атмосферу старинного городка Арль поможет рождественская коллекция средств для тела «Арлезьен» от L'Occitane. Местный колорит воссоздает аромат средств: с нотами шафрана, розы и фиалки.



ЗВЕЗДНЫЙ ВЫХОД

Туалетная вода MISSONI Eau De Toilette станет желанным подарком для ярких женщин, которые носят парфюм так же уверенно, как маленькое черное платье. Туалетная вода-спрей Missoni. Цена 30 мл — ок. 3720 руб.*

ВЕСЕЛАЯ ИСТОРИЯ

Уход за лицом будет не только приятным, но и забавным с масками FUNKY FUN от Л'Этуаль sélection в виде мордочек животных.

Маски Funky Fun Л'Этуаль sélection. Цена маски 169 руб.*



Падма КУМАРИ,
ведущий косметолог
сети центров
«Агрия Аюрведа»

Присылай письма на lisa@burda.ru

**Увлекаюсь аюрведой. Пере-
страиваю свое питание. А
можете порекомендовать аюр-
ведический уход за кожей?**
Зимой у многих кожа становится
сухой. В таком случае пойдет на

пользу маска из авокадо. Разо-
мни его вилкой и смешай с олив-
ковым маслом extra vergine.
Сделай массаж лица и нанеси
маску на 20 минут. Умойся те-
плой водой. Если хочешь сде-

лать маску от морщин, самый
простой рецепт — просто нанеси
на кожу мякоть спелого банана.
В нем много витаминов Е и С —
природных антиоксидантов, за-
медляющих старение кожи.



ПЕРВЫЙ КАНАЛ
ВСЕМИРНАЯ СЕТЬ
представляет

телеканал

ДОМ КИНО

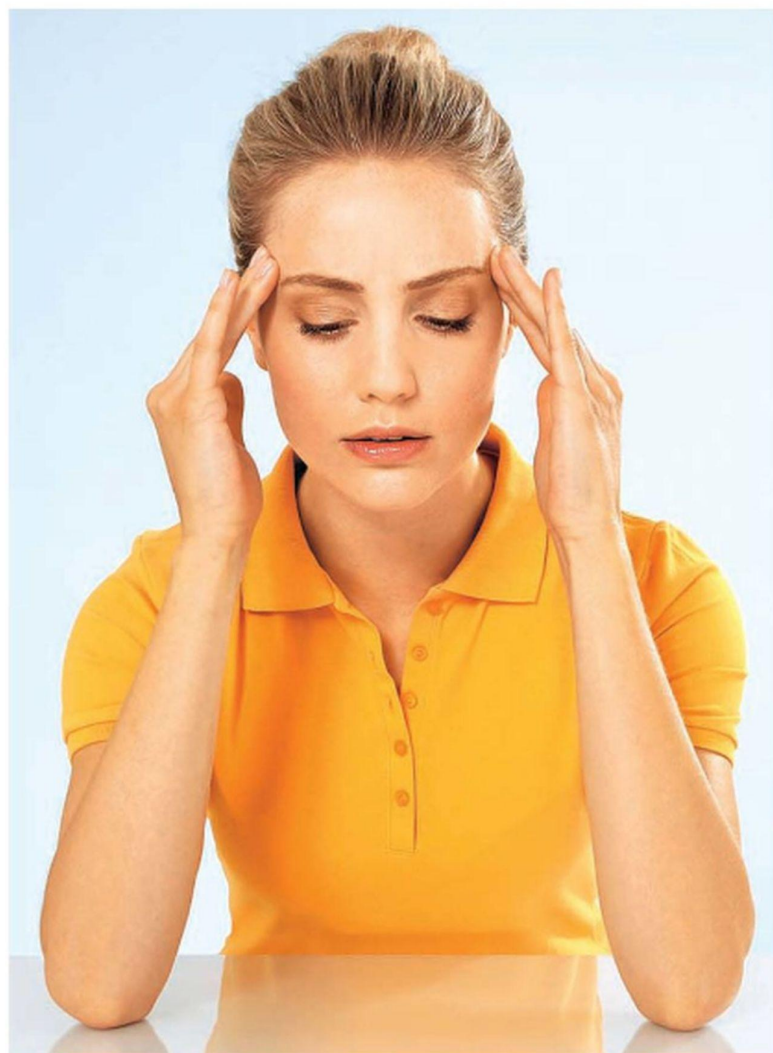
*Включайте
новогоднее настроение*

domkino.tv

0+

СПРАШИВАЙТЕ У ОПЕРАТОРОВ
КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

© 2012 Первый канал. Все права защищены. Фото: А. С. Смирнов. Дизайн: А. С. Смирнов. Служба маркетинга и рекламы. Фото: А. С. Смирнов. Служба маркетинга и рекламы. Фото: А. С. Смирнов. Служба маркетинга и рекламы.



Самомассаж: снимаем головную боль без таблеток

Когда болит голова, не торопись принимать лекарства! Есть более безобидные способы

Если во второй половине дня у тебя начинает болеть голова (как будто лоб и затылок сжимают обруч), то, скорее всего, это из-за напряжения мышц. Чаще всего такую головную боль вызывают стресс или статичная поза. Для начала попробуй обойтись без таблеток: сделай легкий массаж или выйди на улицу и прогуляйся. Если не помогло, можно принять обезболивающее (лучше – простое, не комбинированное и обязательно без кодеина).

Имей в виду: есть ситуации, которые требуют консультации невролога.

КОГДА НУЖЕН ВРАЧ

Обратись к специалисту, если голова стала болеть чаще, чем раньше, приступы затягиваются на несколько дней или ты принимаешь много анальгетиков (10 и более таблеток в месяц). А также если боль сопровождается слабостью в руке или ноге, двоением в глазах, неустойчивостью при ходьбе или нарушением речи.

ПРОСТЫЕ ШАГИ

При головной боли от напряжения делай массаж головы, мышц лица, шейно-воротниковой зоны и плеч. Давление на нужные области должно быть мягким, но ощутимым. Делай круговые движения подушечками пальцев в течение минуты. Затем помассируй всю область напряженных мышц.



Мышцы шеи



Височная область



Трапециевидные мышцы



Жевательные мышцы



Олег РЫМАРЬ,
невролог,
реабилитолог

МНЕНИЕ НЕВРОЛОГА

Причины головной боли часто самые банальные — духота, недостаток сна или движения. Кстати, мышечное напряжение может «гулять» по телу. Например, со спины перейти на голову. Поэтому нужно его сбрасывать! Если нет возможности сделать самомассаж, иногда достаточно просто встать и походить. Еще одна причина — перенапряжение глазных мышц. Чаще делай легкую гимнастику для глаз.

8 ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, КОТОРАЯ ПОЯВИЛАСЬ ПОСЛЕ СТРЕССА, ПОМОГУТ СНЯТЬ ДУШИСТЫЕ ТРАВЫ

Настойка из мяты перечной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 10 г листьев мяты перечной
- 50 мл спирта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: смешай ингредиенты, влей в бутылку с крышкой и поставь в темное место на 14 дней. Готовая настойка будет ярко-зеленого цвета. При первых признаках головной боли нанеси настойку на височную и затылочную области. Мята помогает расслабить мышцы и снять боль.



Розмарин с морской солью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 ст. л. измельченного розмарина
- 250 г морской соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: смешай розмарин с солью, наполни бутылку смесью и оставь на 3 дня. Затем используй ее для ванны. Температура воды — около 40°. Длительность процедуры — 15–20 мин. Эфирные масла, содержащиеся в розмарине, оказывают расслабляющий эффект.



СНИМИ НАПРЯЖЕНИЕ

- 1 Сидя на стуле, положи правую руку тыльной стороной ладони на голову (как на фото).
- 2 Преодолевая сопротивление, наклоняй голову в противоположную сторону, стараясь достать ухом до левого плеча.
- 3 Повтори то же самое в другую сторону. И так еще 3 раза.



Просто будь
активна,
или Как не
разболеться
в новогодние
праздники

КАНИКУЛЫ НА ВСЕ 100%!



НЕ ЗАСИЖИВАЙСЯ ДОМА. Даже если на улице морозно, выходи хотя бы на получасовую прогулку. А еще лучше — бери лыжи, коньки и наслаждайся зимой по полной программе! Активное движение на свежем воздухе — отличная профилактика простудных заболеваний.

СОБЛЮДАЙ УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ. Нет-нет, о строгой диете речь не идет, но и переедания во время праздников лучше избегать. Зато ты можешь смело поэкспериментировать с горячими напитками — например, приготовить безалкогольный апельсиновый пунш с гвоздикой и бадьяном или сделать облепиховый чай. Кстати, не забудь взять его с собой на прогулку!

БУДЬ ОСТОРОЖНА В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ. Увы, в театры и музеи нередко приходят и заболевшие люди. Чтобы свести риск заражения в общественных местах к минимуму, чаще мой руки и старайся не дотрагиваться ими до лица. После экскурсии или представления лучше немного прогуляться.

→ Если все предпринятые меры не помогли и коварный вирус все же нашел «уязвимое место», не затягивай с принятием мер. Лучше действовать комплексно — одновременно снимать неприятные симптомы и блокировать распространение вируса. С этой задачей может справиться **АнвиМакс**, разработанный специально для комплексного лечения гриппа и простуды. Тебе не нужно покупать и одновременно принимать сразу несколько лекарств!

Преимущества АнвиМакс®:

- помогает справиться с симптомами;
- оказывает противовирусное действие.



АнвиМакс® выпускается в капсулах в компактной упаковке, а также в порошке для приготовления горячего напитка с разными вкусами. Есть компактные (№ 3, 6) и большие (№ 12, 24) упаковки порошков. Первые удобно брать с собой, а вторые — держать в семейной аптечке. Важно помнить, что **АнвиМакс**® разрешен к применению с 18 лет.

РЕКЛАМА. РУ № ЛП-001747, ЛП-001965

© 2016. Sotya Productions/FotoJia.com, PR

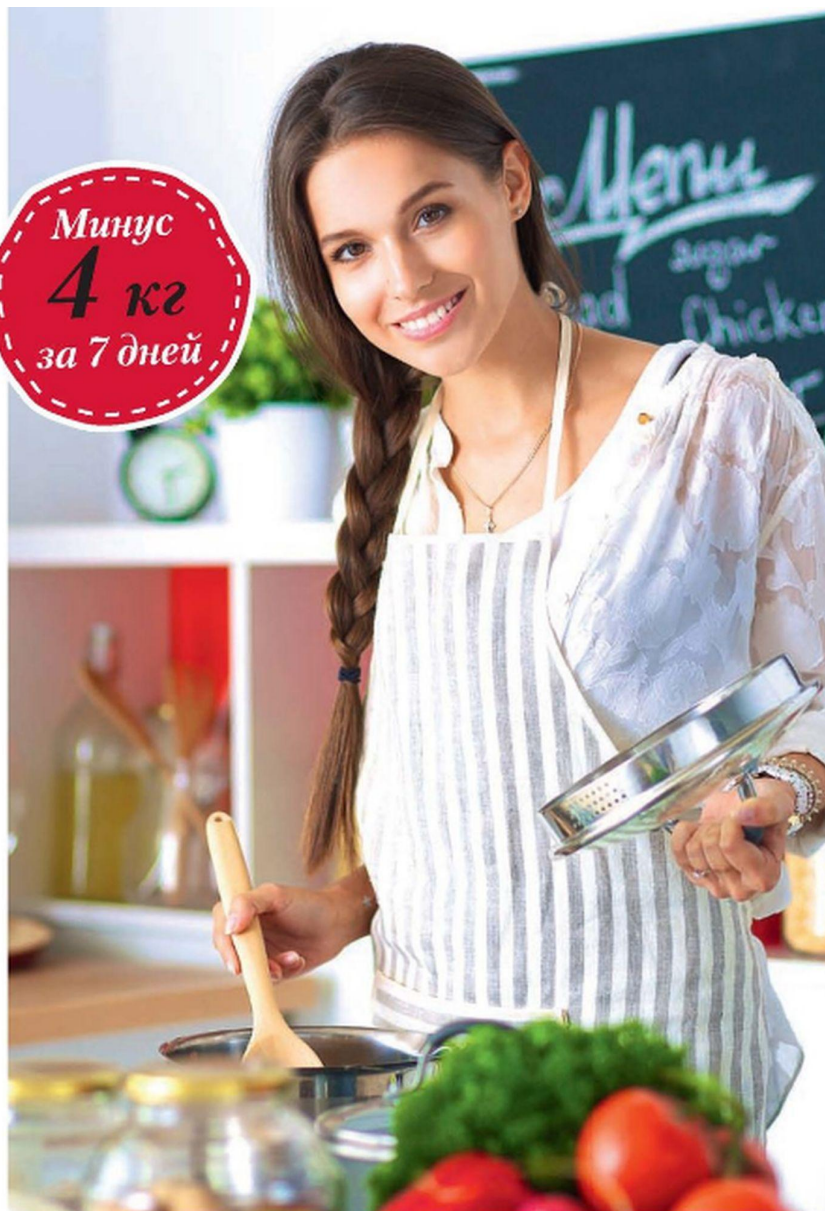
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Как похудеть на суповой диете

Сытные ароматные супчики зимой и согреют, и похудеть помогут. За неделю ты с легкостью можешь потерять до 4 кг

Суповая диета хороша сравнительно быстрым результатом и разнообразием. Каждый день ты можешь готовить вкусные легкие первые блюда. Есть супы рекомендуется на обед и ужин. Вари их на овощном, курином или говяжьем бульоне. Жирное мясо исключи. Несмотря на то что калорий на суповой диете организм получает меньше, все свои питательные свойства, а также способность согревать и надолго насыщать, суп сохраняет. Так что голодать не придется. Чтобы разнообразить рацион, ешь овощные салаты и фрукты (кроме бананов и винограда). Табу — на белый хлеб, рис, картофель, сладости, выпечку и сыр. Если очень захочется чего-нибудь сладенького, можешь позволить себе немного меда к чаю. Кстати, суповая диета — это еще и своеобразный вариант детокса. За 7 дней ты не только похудеешь, но и очистишь организм от всего лишнего. То, что надо после обильных новогодних застолий!

Минус
4 кг
за 7 дней



ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ: • 4 моркови
• 2 яблока • 2 репчатых лука • 4 зубчика чеснока • корень имбиря по вкусу
• 2 ст. л. растительного масла
• 1 л овощного бульона • специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: на разогретую сковороду выложи нарезанный лук и пассеруй на растительном масле 3 минуты. Затем добавь измельченный чеснок и нарезанный корень имбиря. Пассеруй еще 2 минуты. В кипящий овощной бульон положи лук с чесноком и имбирем. Дай немного покипеть, затем добавь нарезанную морковь. Когда морковь станет мягкой, добавь в суп нарезанные яблоки и повари еще 3–4 минуты. Сними кастрюлю с огня, дай супу немного остыть, затем взбей блендером. Разлей по тарелкам, добавь перец и любую зелень.



Вариант меню

ЗАВТРАК: сок из моркови и яблока или мятный чай с медом, кусочек цельнозернового хлеба, 100 г нежирного творога.

ОБЕД: овощной салат с зеленью, суп по нашим рецептам, зеленый чай.

ПЕРЕКУС: сок из моркови, свеклы, сельдерея или помидоров (в напиток можно добавить немного мяты).

УЖИН: суп, овощи, приготовленные на гриле, фрукты (например, яблоко или груша).

СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ, МОРКОВИ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: • 300 г красной чечевицы • 7 стаканов воды • репчатый лук • 3 зубчика чеснока • 1 ч. л. молотого кориандра • 1 ч. л. молотой зиры • 1/4 ч. л. куркумы • 300 г моркови • 1 красный сладкий перец • зеленый лук (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: в глубокую сковороду высыпать чечевицу и залить водой. Довести до кипения и снять пену. Затем добавить мелко нарезанный репчатый лук, измельченный чеснок и специи. Прикрыть крышкой и варить 15 минут. Положить в суп нарезанные морковь, сладкий перец и варить, пока овощи не станут мягкими. Затем добавить кориандр, зиру, куркуму, посолить и разлить суп по тарелкам. По желанию можно добавить мелко нарезанный зеленый лук.



Личный опыт



Наталья РЫМАРЬ,
редактор рубрики
«Реальная история»

Думаю, никто не удивится моему признанию — когда я хочу сбросить пару лишних килограммов, я просто перелистываю подшивку нашего журнала и нахожу подходящую

Подходит для зимы!

для себя диету. На этот раз я получила хороший совет от коллег — худеть на супах. Эта диета идеально мне подходит. В холода мне трудно обходиться без мясных блюд — я впадаю в тоску и не могу нормально работать. Суповая диета позволяет питаться полноценно и вкусно. Я всегда была сытой и довольной — на завтрак ела гречневую кашу, в которую добавляла маленькую

ложечку меда, дробленые орехи или тертое яблоко. На обед у меня был суп на курином или говяжьем бульоне и обязательно овощной салат. А вечером наступало время крем-супов. Мой самый любимый — тыквенный. На десерт я съедала запеченное яблоко — это очень полезно. В результате за неделю я сбросила 3,5 кг. И еще стала себя свободнее чувствовать на занятиях по йоге.



С ГОВЯДИНОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: • 600 г говядины (лопатка) • 400 г стеблей сельдерея • 400 г корня сельдерея • 250 г моркови • 100 г репчатого лука • соль, специи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: говядину промыть, нарезать на небольшие кусочки, залить холодной водой, добавить нем-

ного соли и варить после закипания 40 минут. Измельчить лук. Морковь нарезать кружочками, стебли сельдерея — ломтиками, а корень — соломкой. Когда мясо сварится, добавить в бульон морковь, лук, сельдерей и варить до готовности овощей. Приправить суп специями по вкусу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: • 800 г тыквы • 500 г помидоров • луковица • зубчик чеснока • веточка тимьяна, базилика и розмарина • 1,2 л овощного бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: тыкву очистить от семян и кожуры

и нарезать крупными ломтиками. Помидоры разрезать пополам, луковицу — на 4 части. Запечь овощи вместе с травами в духовке. Готовые овощи измельчить с чесноком в блендере. Пюре влить в кастрюлю, добавить бульон и специи и довести до кипения.



аптечка

► **Бережная защита** Свечи «Виферон» помогут справиться с простудой. Действуют быстро и не оказывают негативного влияния на желудок. Разрешены детям и кормящим мамам.



► **Горло не болит!** «Тонзилгон Н» помогает устранить воспаление и боль в горле и сокращает число рецидивов.



► **Успокоит нервы** Седативный препарат «Доброкам» способствует снятию нервного напряжения и облегчает наступление естественного сна.



► **В сезон простуд** «АнвиМакс» — комбинированное средство от простуды и гриппа. Снимает симптомы заболевания и борется с вирусом.



Перед применением проконсультируйтесь с врачом и прочтите инструкцию. Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги.



Актуально

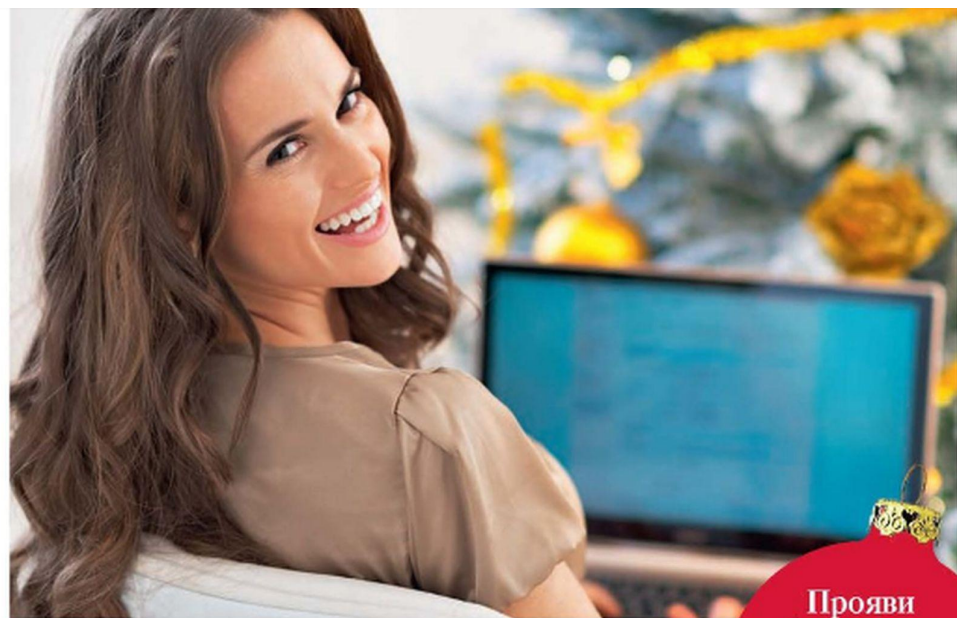
Первый магазин без продавцов

Как будет выглядеть супермаркет будущего? Один из крупных интернет-магазинов покажет это воочию, открыв в 2017-м в США первый в мире супермаркет без продавцов. Скачиваешь на смартфон приложение и, чтобы войти в магазин, при входе прикладываешь мобильник к турникету. Стоимость товара в корзине определяют датчики — и нужная сумма на выходе спишется с карты, привязанной к приложению.



Продлили помощь по ипотеке

К Новому году государство сделало должникам подарок. Программа помощи тем, кто взял кредит на жилье и по какой-то причине не может его выплачивать, продлена до 1 марта 2017 года. Она позволяет списать часть кредита или снизить ежемесячные платежи. Получить помощь могут родители несовершеннолетних детей, при условии, что кредит оформлен на «однушку» площадью не более 45 кв. м или «двушку» — не более 65 кв. м.



Прояви фантазию: сними клип, запиши песню, сделай фото-коллаж

Поздравь близких по-новому!

Прежде всего, вспомни, что новое — это хорошо забытое старое. И если ты во времена Интернета и смс просто отправишь родным в другой город написанную от руки поздравительную открытку или посылку, это будет воспринято как проявление любви. А чтобы удивить тех, кто рядом, используй новые идеи и современные технологии.

НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Социальные сети Внимательно изучи профили близких в соцсетях — их интересы, контакты, фотоальбомы. А затем примени эти знания: распечатай смешные фотографии для открытки, используй цитаты из ярких постов в поздравлении.

Песня в подарок Ты можешь заказать как оригинальное произведение — с новыми словами и музыкой, так и сочинение на известную мелодию. Например, переделай на новый лад твою с мужем любимую песню. Тебе помогут с текстом, аранжи-

руют, споют, запишут и пришлют готовый файл. При этом даже не нужно выходить из дома. На сайте takesong.ru это делают за неделю, так что к Рождеству еще можешь успеть! А из домашнего видео ты сама можешь смонтировать клип — с программой **Windows Movie Maker**.

Мобильные приложения Они незаменимы в создании креативных поздравлений. Приложение **Giftery** поможет выбрать сертификат любимого бренда подруги и отправить его с поздравлением ей на почту. А приложение **PhotoScan** оцифрует и отреетуширует старые семейные фотографии. Напиши на фото добрые слова и распечатай на принтере — отличное поздравление для мамы!

Голосовые поздравления Ты можешь заказать именную звонок-поздравление, например, на сайте vsempozdrav.ru. Причем поздравить могут даже голосом Президента, звезд шоу-бизнеса. Если бабушке по телефону скажет добрые слова и споет «сам» Стас Михайлов, она будет счастлива!

Цифра недели
77%

россиян встретят Новый год в кругу семьи.
13% пойдут в гости,
4% — в ресторан.
И 2% вообще не будут праздновать.

Источник — ВЦИОМ

Видео-открытка



Екатерина
КОНДРАТЬЕВА,
менеджер
по связям
с общественностью
Google Россия

Необычным дополнением к новогоднему поздравлению может стать видеопоздравление или коллаж из фотографий, сделанные с помощью приложения **Google Фото**. Ты сможешь создать целый фильм с использованием разнообразных фильтров. Чтобы прикрепить к поздравлению готовое видео или новогодний коллаж, достаточно выбрать нужный файл, создать ссылку и отправить адресату.

ВЕСЕЛЫЙ КВЕСТ

Еще один вариант оригинального поздравления — домашний квест. Закажешь аниматоров (условия и цены узнай, например, на сайтах prokvest.ru; questime.ru), выбираешь сценарий (пиратское приключение, детектив и т. п.) и прячешь в определенных местах подарки и поздравления, которые гости вечеринки найдут, только выполнив задания. Можно устроить квест и самой, придумав сюжет и подготовив костюмы для участников.

Зимние правила

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ДИАБЕТ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

Наверняка зимние каникулы у тебя расписаны почти по часам: встречи с друзьями, тихие вечера с детьми, посиделки у камина на даче... Однако в плотном праздничном графике не стоит забывать про прогулки — при сахарном диабете умеренная физнагрузка помогает мышцам лучше усваивать сахар, и его уровень в крови естественным образом снижается.

ТОНКОСТИ ГАРДЕРОБА

При сахарном диабете риск получить переохлаждение куда выше, поэтому внимательно подходи к выбору одежды и обуви:

- **одевайся многослойно.** Например, для активной прогулки лучше выбрать современное термобелье и толстовку из флиса. Термобелье отводит влагу от тела, а значит, нет риска вспотеть и простудиться;
- **выбирай удобную теплую обувь,** которая не сдавливает стопу. Чтобы ноги не замерзли, лучше надеть хотя бы две пары носков;
- **даже в теплый зимний день не отказывайся от шапки.** Не лишним будет и всегда иметь с собой запасной комплект варежек.

ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС

Не забудь взять на прогулку перекус, ведь в холодную погоду организму требуется больше энергии. Не выходи на прогулку на голодный желудок и держи под рукой высокоэнергетические продукты на случай, если произойдет резкое снижение сахара крови. Например, можно взять с собой бутерброды с сыром или мясом, шоколад или печенье, сладкий чай или морс в термосе.

Будь внимательна: иногда гипогликемия и переохлаждение можно перепутать, ведь и то, и другое сопровождается дрожью, слабостью, сонливостью. Если после перекуса уровень сахара крови нормализовался, но неприятные ощущения сохранились, вернись домой или зайди в помещение погреться.



Глюкометр Акку-Чек Перформа

Акку-Чек Клуб

Получайте бонусы за покупки
www.accu-check.ru/club
8-800-200-88-99

В любую погоду

Какой бы активной и насыщенной ни была твоя жизнь в праздничные дни, не забывай своевременно консультироваться у специалиста и контролировать уровень сахара крови. Для этого тебе понадобится удобный и точный прибор, например такой, как Акку-Чек Перформа.

- **Просто доверять.** Высокая точность Акку-Чек Перформа подтверждена испытаниями¹ и соответствует международному стандарту точности глюкометра².
- **Просто измерять.** Прибор не требует кодирования. Результат на экране появляется уже через 5 секунд после того, как ты вставишь тест-полоску и нанесешь каплю крови на хорошо заметную зону теста!
- **Просто управлять.** Память на 500 измерений и расчет средних значений за 7, 14, 30 и 90 дней, отметки для результатов до и после еды, напоминания об измерениях и сообщения о гипогликемии — благодаря дополнительным функциям контролировать диабет достаточно просто!
- **Просто обучать.** Начать измерения можно без предварительных настроек, бери и пользуйся! В комплекте Акку-Чек Перформа есть краткая инструкция, а при необходимости ты найдешь обучающие ролики в Интернете.

¹ Фрекманн Г. (Freckmann G), Шмид К. (Schmid C), Баум Старк А. (Baum Stark A), Плейс С. (Pleus S), Линк М. (Link M), Хауг К. (Haug C). Оценка точности 43 систем, используемых для самостоятельного контроля уровня глюкозы крови согласно стандарту DIN EN ISO 15197. J Diabetes Sci Technol. 2012; 6(5): 1060–1075.

² Справочные данные. В стандарте ISO 15197:2013 излагаются требования к системам, используемым пациентами для самостоятельного контроля уровня глюкозы крови в процессе лечения сахарного диабета. Данный стандарт предполагает жесткие требования к точности и новые критерии для гематокрита и других помех. Марка № 1 — подробности на сайте www.nardnayaatarka.ru

РЕКЛАМА. Акку-Чек является товарным знаком Рош. Рег. уд. №ФСЗ 2008/01306 Номер материала BGM-PWD-411 Version 1

Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией.

Классные КАНИКУЛЫ

Праздновать Новый год любят все, а вот в январские каникулы некоторые начинают скучать. Сидеть дома перед телевизором надоедает, но куда-то поехать — решиться трудно. Это же дорого. А вот и нет! Скидки от **BIGLION** помогут отлично отдохнуть — сменить обстановку, провести время на природе, увидеть новые места. Мы заглянули на сайт **BIGLION** и поняли, что можно без особых затрат путешествовать по всей России!

ЧИТАТЕЛЯМ «ЛИЗЫ»
BIGLION ДАРИТ
ПРОМОКОД НА ДОПОЛ-
НИТЕЛЬНУЮ СКИДКУ

LIZA01 (20% — на Услуги
и 10% — на Отели/Туры)

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОМОКОД?

- Нужно зайти на сайт **WWW.BIGLION.RU**.
- Зарегистрироваться/авторизоваться, выбрать услугу.
- Ввести промокод при оплате (сумма заказа пересчитается автоматически), оплатить оставшуюся сумму любым удобным способом, указанным на сайте.

Нужна помощь?

Служба поддержки: 8-800-2000-649

1 КАЛИНИНГРАД

Отдых на берегу Балтийского моря полезен даже зимой, а город Калининград прекрасен и загадочен в любую погоду.

■ **Проживание в отеле Elisa Inn** — 1250 руб. вместо 2500 руб. (экономия — 1250 руб.)



Отдыхай
весело,
интересно
и без лишних
расходов!
ВСЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ
СО СКИДКОЙ

2 КОСТРОМА

Не проехаться ли по знаменитому Золотому Кольцу? По пути можно остановиться на два-три дня в любом городе в хорошем отеле и славно отдохнуть, используя купоны с сайта Биглион.

■ **Проживание на базе отдыха Good Life** — 3420 руб. вместо 6980 руб. (экономия — 3560 руб.)



3 СОЧИ. КРАСНАЯ ПОЛЯНА

Активный отдых — вот чего не хватает нам в обычное время. Поехали в горы? Покатаемся на лыжах, полюбуемся видами Кавказа.

■ **Проживание в шале «Альпийский двор»** — 3485 руб. вместо 8500 руб. (экономия — 5015 руб.)

4 МОСКВА

Приглашаем тебя погостить в столице. В Москве в январе по традиции проходят интересные мероприятия — выставки, ярмарки, концерты. Скучать не придется, а жить лучше ближе к центру.

■ **Проживание в гостинице «Гранд Отель Белорусская»** — 2250 руб. вместо 4500 руб. (экономия — 2250 руб.)



5 ПОДМОСКОВЬЕ

Прогулки по заснеженному лесу зарядят энергией на всю зиму! Отправляйтесь за город с друзьями или семьей — понравится всем.

■ **Проживание в загородном отеле «Crownell Park Яхонты Таруса»** — 4225 руб. вместо 6500 руб. (экономия — 2275 руб.)



РЕКЛАМА 16+

Масштабное медиасобытие года 7-8.12.2016

Национальный Рекламный Форум

при поддержке Mediascope объединил профессионалов, бренды, агентства и государство.

Самой горячей дискуссией Дня Медиа (с участием партнера Media Direction Group) стал диалог главных редакторов знаменитого глянца об отношениях прессы и интернета. Рекорды посещаемости побила презентация исследования Mediascope, ранее TNS Россия, где Михаил Райбман, директор по кросс-медийным исследованиям, рассказал о читателях и преимуществах рекламы в печати.

Екатерина Мцитуридзе, Михаил Фандеев, Гавр и другие профессионалы маркетинга стали гостями церемонии награждения Национальной премии бизнес-коммуникаций, ставшей кульминацией первого дня Форума.



Олег Тиньков



Дарья Веледева



Михаил Райбман



Екатерина Мцитуридзе



Ксения Собчак



Алексей Полиаров



Мария Фёдорова



Александр Маленков

АТМОСФЕРА ПРАЗДНИКА

До 15 января 2017 в Москве пройдет грандиозный зимний фестиваль «Путешествие в Рождество». Год назад он стал самым масштабным в Европе, а посетили его рекордные 10 млн человек. В этот раз гостей ждут концерты под открытым небом, яркие шоу от уличных театров, мастер-классы, световые инсталляции, вкусная еда и новогодние сувениры!



ВОКРУГ СВЕТА

Компания Casio представляет EQB-600D – новые часы высокоточной серии EDIFICE, которые подключаются к смартфону. Встроенный трехмерный циферблат отображает время в 300 городах мира!



КРАСОТА НАПОКАЗ

На InterCHARM 2016 – крупнейшей в России и СНГ выставке для профессионалов индустрии красоты – компания «Сканди Лайн» представила один из самых ярких и креативных стендов с брендами DRY DRY (Швеция); DRY RU (Россия); Baby Foot (Япония).



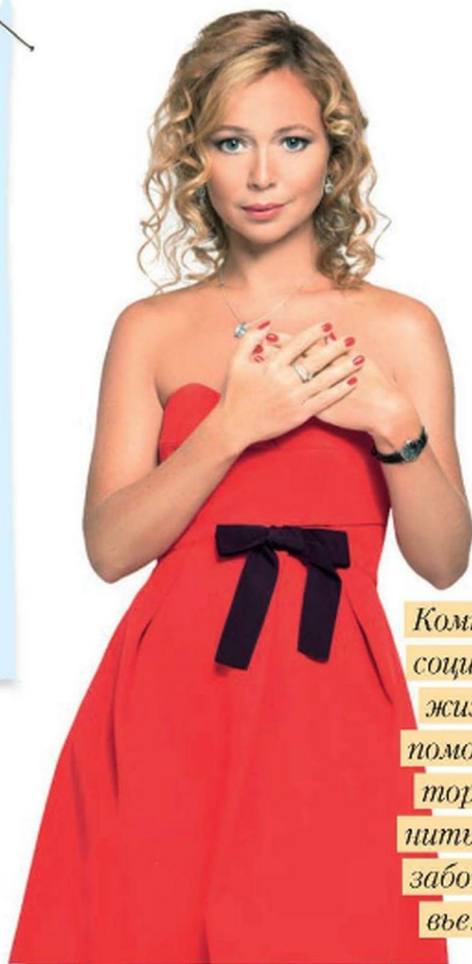
ВСЕ ПРОСТО

Все в глюкометре Акку-Чек Перформа сделано так, чтобы сделать начало его использования более простым и сэкономить время на обучение! В комплект входит краткая инструкция с понятными иллюстрациями, а в Интернете можно в любое время посмотреть обучающие видео.



С ЧИСТЫМ СЕРДЦЕМ

Компания Vaueer проводит социальную акцию «Пульс жизни. Мое сердце», при помощи которой организаторы стремятся напомнить россиянам, как важно заботиться о своем здоровье. Звезды поддержали!



НЕ МЕРЗНИ!

Не хочешь терять спортивную форму? Федеральная сеть фитнес-клубов X-Fit предлагает дополнить морозные дни базовыми и высокоинтенсивными тренировками в залах. «Максимального эффекта от занятий фитнесом можно достичь, если выбирать комплексные тренировки, гармонично развивающие все тело, а не изолированные группы мышц, – говорит Руслан Па-

нов, эксперт и координатор направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit. – Фитнес позволяет телу восстановить естественную функциональность и быстро подтянуть мышцы. Базовые тренировки в любое время года необходимы всем, а высокоинтенсивные и интервальные подойдут тем, кого в зимний период «накрывает» хандра и лень».



ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

Рецепт
недели

ЗАКУСКА С УТИНЫМ ФИЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ: • 2 айвы • 100 г сливочного масла • 1 ч. л. сахарной пудры • щепотка молотой корицы • 3 ст. л. белого сухого вина • 100 мл куриного бульона • 100 г замороженной малины • 600 г утиног филе • 2 ст. л. растительного масла • 1 яйцо • 120 мл молока • 4 ломтика белого хлеба • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1 Для соуса айву нарезать дольками. В сотейнике распустить 50 г сливочного масла, положить айву, посыпать

пудрой, корицей и жарить, помешивая, 5 мин. Влить вино, бульон и тушить 3 мин. Добавить малину, поперчить и держать на огне 5 мин.

2 Утиное филе без кожи крупно нарезать, слегка отбить и обжарить на растительном масле с обеих сторон. Посолить и поперчить. Завернуть в фольгу и поместить в духовку, нагретую до 150°, на 15 мин.

3 Яйцо взбить с молоком. Ломтики хлеба обмакнуть в получившуюся смесь и обжарить с обеих сторон на 50 г сливочного масла. Подать на стол с жареным филе и соусом.

48
мин

410
ккал

Следуя
традиции,
запекаем
в духовке
утку или
гуся

Встречаем РОЖДЕСТВО

ГУСИНЫЕ НОЖКИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

НА 6 ПОРЦИЙ: • 30 г сливочного масла • 2 ч. л. молотой паприки • 4 гусиные ножки • 6–7 мелких луковок • 300 г мелкой моркови • 150 г корня сельдерея • 30 г бекона • 4 веточки майорана • 2 шт. инжира • 30 г шпика • 200 мл апельсинового сока • 200 мл куриного бульона • соль • свежемолотый черный перец

Приготовление:

1 Масло растопить, перемешать с паприкой и 1 ч. л. соли. Гусиные ножки вымыть, обсушить и обмазать получившейся смесью. Луковки разрезать на половинки, морковь очистить. Корень сельдерея нарезать пластинами, бекон и шпик – ломтиками. Майоран порубить. Плоды инжира разрезать на четвертинки.

2 Духовку нагреть до 190°. Лук, бекон и шпик подрумянить в течение 5 мин. Вы-

ложить. На этом же жире слегка обжарить морковь и также выложить. Подрумянить в этой же сковороде сельдерей, выложить. Затем в эту же сковороду влить 300 мл воды, апельсиновый сок и бульон. Довести до кипения, посолить и поперчить. Варить 15 мин.

3 Гусиные ножки переложить в форму кожей вниз. Запекать 15 мин. Влить приготовленный ранее соус, добавить овощи, майоран, инжир и запекать 1 ч.

100
ккал

420
ккал



УТИНОЕ ФИЛЕ С КАПУСТОЙ

НА 4 ПОРЦИИ: • 600 г красной капусты • 1 луковица
• 2 ст. л. сахара • 2 ст. л. растительного масла • 40 г сушеной вишни • 100 мл апельсинового сока • 4 ст. л. винного уксуса • 2 утиных филе • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1 Капусту нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Посыпать сахаром, немного посолить и перетереть руками. В сковороде нагреть масло и на среднем огне, помешивая, обжарить капусту. Добавить вишню, апельсиновый сок и тушить под крышкой 7 мин. Влить винный уксус и тушить еще 3 мин.

2 Духовку нагреть до 150°. Филе вымыть, обсушить, на коже сделать крестообразные надрезы. Посолить с обеих сторон. Филе выложить на сухую сковороду кожей вниз и жарить 5 мин. Затем перевернуть, жарить 1 мин, завернуть в фольгу и поместить на 7 мин.
3 Филе нарезать и выложить сверху на капусту. Можно посыпать жареными орехами.

УТКА С АПЕЛЬСИНАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 1 тушка утки (около 2,2 кг) • 3 небольших апельсина • 2–3 ст. л. жидкого меда • 100 мл белого сухого вина • 3 ст. л. ликера • 150 мл куриного бульона • 2 ст. л. соевого соуса • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1 Духовку нагреть до 190°. Утку вымыть и обсушить. Жир вокруг шеи срезать, крылья удалить. Тушку натереть солью и молотым черным перцем. Жир, срезанный с утки, растопить и перелить в жаровню.
2 Апельсины вымыть и хорошо обсушить. Два из них нарезать дольками, из одного плода отжать сок.

3 Утку начинить апельсинами, отверстие зашить. Переложить в жаровню с жиром. Апельсиновый сок соединить с медом и добавить в жаровню. Запекать 2 ч, периодически поливая жидкостью от жаренья.
4 Для соуса белое вино соединить с ликером, бульоном и соевым соусом. Поперчить и уварить до загустения. Подать отдельно к утке.



РУЛЕТ С ПЕРЦЕМ И ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 40 г грибов шиитаке • 1 кг гусиного филе • 1 стручок сладкого перца • 1 луковица • 4 ломтика вареной ветчины • 3 ст. л. растительного масла • 400 мл куриного бульона • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1 Грибы вымыть, залить горячей водой и оставить на 10 мин. Откинуть на сито, ножки отрезать, шляпки нарезать ломтиками.
2 Филе вымыть и обсушить. Разрезать так, чтобы получились пласти. Посолить и поперчить. Стручок перца вымыть, обсушить и разрезать пополам. Удалить плодоножку

с семенами, мякоть нарезать полосками. Лук очистить и нарезать кольцами.
3 На пласти филе выложить ломтики ветчины, сверху — сладкий перец и лук. Свернуть рулетами и обвязать кулинарной нитью. Обжарить в сотейнике на масле со всех сторон. Затем влить бульон, добавить грибы и запекать в духовке, нагретой до 190°, около 1 ч.



Карпаччо: изысканно и просто

Традиционная венецианская закуска

История появления этого блюда достоверно известна. В 1950 г графиня Мочениго, посетившая венецианский Harry's Bar, пожаловалась шефу Джузеппе Чиприани, что доктор запретил ей есть термически обработанное мясо. Тогда повар удалился на кухню и буквально через несколько минут вынес блюдо, которое впоследствии приобрело всемирную популярность.

Классическое карпаччо – это тончайшие ломтики говядины, политые лимонным соком и оливковым маслом, посыпанные крупной солью и тертым пармезаном. То есть готовится оно действительно фантастически быстро! Однако следует помнить, что

говядина не подвергается тепловой обработке, а значит, должна быть свежей и качественной. Кроме того, перед приготовлением мясо следует завернуть в пленку и убрать в морозильную камеру на 1 ч. Это, во-первых, облегчит процесс нарезания, а во-вторых, уничтожит болезнетворные бактерии.

Заметим, что готовить карпаччо можно не только из говядины, но и из рыбы или овощей. В качестве дополнения к блюду используют специи и пряности, зелень и майонез с лимонным соком, тертым хреном, горчицей. Но именитые шеф-повара считают, что злоупотреблять добавками не стоит: все-таки главное в карпаччо – вкус основного продукта, который должен быть на первом плане.

ИЗ ГОВЯДИНЫ

НА 4 ПОРЦИИ: • 400 г говяжьей вырезки • 5 ч. л. лимонного сока • 1 ч. л. горчицы • 7 ст. л. оливкового масла • 50 г тертого сыра • соль • молотый черный перец

Приготовление:

Мясо вымыть, обсушить, завернуть в пищевую пленку и убрать в морозильную камеру на 1 ч. Для соуса лимонный сок, горчицу и оливковое масло перемешать. Добавить соль и молотый черный перец по вкусу, слегка взбить вилкой. Мясо нарезать тонкими ломтиками и разложить на тарелке. Сбрызнуть получившимся соусом, посыпать тертым сыром.

ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

НА 4 ПОРЦИИ:

• 4 ст. л. лимонного сока • 1 ч. л. тертой цедры лимона • 2 ст. л. яблочного уксуса • 2 ч. л. консервированного хрена • 4 ст. л. оливкового масла • 500 г филе лосося • 1/2 редьки • 200 г помидоров черри • 1/2 стручка перца чили • соль • молотый черный перец



Приготовление:

Лимонный сок, цедру, яблочный уксус, хрен, соль и молотый черный перец перемешать с оливковым маслом, слегка взбить. Филе лосося завернуть в пленку и поместить в морозильную камеру на 40 мин. Нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соусом и убрать в холодильник на 10 мин. Редьку очистить и нарезать очень тонкими ломтиками, помидоры – кружочками, перец чили мелко порубить. Овощи выложить поверх рыбного филе, немного посолить. Можно украсить зеленью.

Находки для хорошей хозяйки

ПЛАНЕТА ЧАЯ

Спешим порадовать истинных любителей этого замечательного напитка! В новом чайном бутике **Newby** (ТЦ «Афимолл Сити») непосредственно перед покупкой можно продегустировать тот или иной купаж. Удобно!



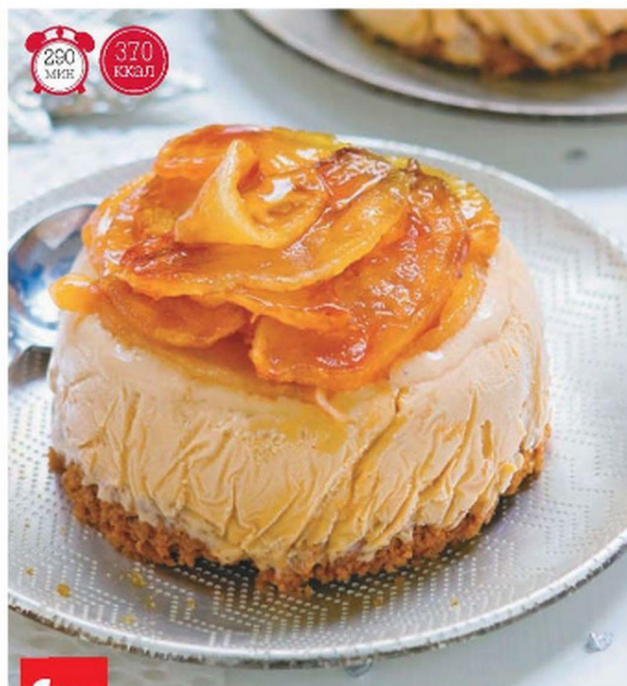
ЯРКОЕ РЕШЕНИЕ

Настоящим украшением твоей кухни станет **чайник RDS-498 от Rönndell**: красное глянцевое покрытие обеспечит ему пристальное внимание гостей! А удобно расположенная на бакелитовой, нескользящей, приятной на ощупь ручке кнопка для открывания свистка позволит легко и безопасно наливать горячую воду в чашки.



ДОЛЬЧЕ ВИТА

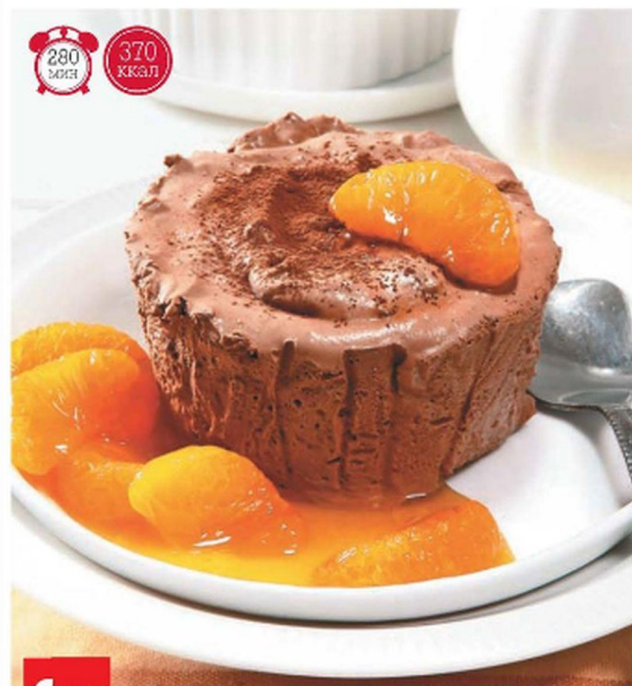
Парфе



Лиза

С ЯБЛОКАМИ

Десерт



Лиза

С МАНДАРИНАМИ

Желе



Лиза

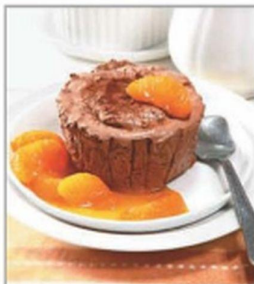
С ФУНДУКОМ

Паннакотта



Лиза

С НЕКТАРИНАМИ



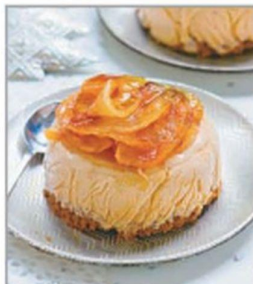
Десерт с мандаринами

Приготовление:

- 1 Молочный шоколад наломать небольшими кусочками и растопить на горячей водяной бане. Снять с огня. Яичные желтки взбить венчиком с яйцом. Добавить ликер, 50 г сахара, поставить миску на горячую водяную баню и взбивать 10–15 мин до получения густой пышной массы. Дать остыть.
- 2 Сливки взбить миксером в крепкую пену, соединить с теплой яичной массой и растопленным молочным шоколадом. Получившуюся смесь распределить по четырем маленьким выстланным пищевой пленкой формочкам и поместить в морозильную камеру не менее чем на 4 ч.
- 3 В небольшой кастрюле карамелизовать 40 г сахара, влить апельсиновый сок и уварить примерно на треть. Добавить дольки мандаринов и прогреть все вместе в течение 5 мин.
- 4 Десерт переложить на десертные тарелки и подать с получившимся соусом.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 180 г молочного шоколада
- 2 яичных желтка
- 1 крупное яйцо
- 1 ст. л. ликера
- 90 г сахара
- 250 мл сливок (жирность 33%)
- 300 мл апельсинового сока
- 2 мандарина



Парфе с яблоками

Приготовление:

- 1 Для основы печенье раскрошить и соединить с миндалем. Масло (60 г) растопить, перемешать с коричневым сахаром и 1 ч. л. корицы. Разложить на дно 4 формочек и убрать в холод на 1 ч.
- 2 Молоко вскипятить и растопить в нем нугу. Желтки взбить с 50 г белого сахара и корицей на горячей водяной бане. Влить молоко и, помешивая, довести до кипения. Дать остыть и добавить взбитые сливки. Получившуюся массу выложить в формочки, выстланные пленкой, сверху на каждую порцию – застывшую основу из печенья. Убрать в морозильник на 4 ч.
- 3 Яблоки, удалив сердцевину, нарезать тонкими дольками. Оставшийся сахар всыпать в сковороду, добавить масло и прогреть все вместе. Добавить яблоки, сбрызнуть лимонным соком и держать на огне 5 мин.
- 4 Готовое парфе выложить на тарелки, верх десерта украсить яблоками.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 120 г бисквитного печенья
- 1 ст. л. измельченного миндаля
- 80 г сливочного масла
- 1 ст. л. мелкого коричневого сахара
- 2 ч. л. молотой корицы
- 250 мл молока
- 80 г нуги
- 2 яичных желтка
- 70 г мелкого белого сахара
- 100 мл сливок (жирность 33%)
- 2 яблока
- 1 ст. л. лимонного сока



Паннакотта с нектаринами

Приготовление:

- 1 Желатин залить 100 мл холодной воды и оставить на 30 мин. Сливки довести до кипения с 60 г сахарной пудры и ванильным сахаром, затем убавить огонь и варить, помешивая, 8 мин. Сливочную смесь снять с огня, дать слегка остыть, периодически помешивая, чтобы на поверхности не образовалась корочка.
- 2 Желатин отжать, ввести в сливочную смесь и перемешать. Получившийся крем распределить по формочкам и убрать в холодильник на 4 ч.
- 3 Фрукты вымыть, косточки удалить. Мякоть нарезать кусочками, положить в кастрюлю и полить ликером, смешанным со 100 мл воды и 20 г сахарной пудры. На маленьком огне довести до кипения, влить лимонный сок и снова довести до кипения. Дать остыть.
- 4 Застывший крем выложить на тарелки, сверху – соус с нектаринами. Украсить листочками мяты.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 10–12 г желатина
- 600 мл сливок (жирность 33%)
- 80 г сахарной пудры
- 1 ст. л. ванильного сахара
- 3 нектарина
- 1 ст. л. ликера
- 1/2 ст. л. лимонного сока
- листочки мяты для украшения



Желе с фундуком

Приготовление:

- 1 Желатин замочить в 100 мл холодной воды. Фундук поджарить на сковороде без масла, добавить 150 г сахара и карамелизировать. Третью орехов разложить на листе смазанной любым жиром фольги. Дать застыть.
- 2 В сковороду с оставшимися орехами влить 200 мл воды и довести до кипения. Снять с огня, дать немного остыть и распустить половину желатина. Разлить по высоким бокалам, дать остыть и убрать в холодильник на 2 ч.
- 3 Сливки (180 мл) взбить с ванильным сахаром. Желтки и оставшийся обычный сахар взбить на горячей водяной бане и довести до загустения. Снять с огня, массу дать немного остыть. Добавить взбитые сливки, молотый фундук и желатин. Разложить в бокалы на застывшее желе и убрать в холодильник на 2 ч. Перед подачей украсить оставшимися сливками (взбить) и засахаренным фундуком.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 50 г желатина
- 150 г очищенного фундука
- 200 г мелкого сахара
- 1 ч. л. молотой корицы
- 300 мл сливок (жирность 33%)
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 яичных желтка
- 2 ст. л. молотого фундука

01/2017 Лиза 31

Елка, оливье и бой курантов... Традиции — это хорошо. Но иногда хочется чего-то нового. И новогодняя ночь подходит для этого эксперимента. Чтобы праздник сложился, организуй тематическую вечеринку. Действуй по схеме: выбери тему вечера, составь список гостей, обсуди заранее с ними программу, распредели между ними обязанности (кто в ответе за сценарий, оформление площадки, праздничный стол и т. д.). Действуй! Все в твоих руках!

1 Страсти по Мексике

В разгар русских морозов хочется поддать огня? Мексика и все, что с ней связано, позволит тебе разогреть вечером любую компанию.

Реквизит Мужчинам желательно надеть сомбреро, а дамам — длинные платья или широкие юбки с цветочными принтами, на плечи — шаль с кистями. Вместо елки наряди кактус.

Сценарий Заранее объяви гостям, что для новогоднего конкурса каждый должен принести с собой по одной пиньяте, наполненной конфетами и конфетти (делаются эти традиционные мексиканские фигуры из папье-маше легко и просто, смотри мастер-классы на www.youtube.com). Фигуры, кстати, можно смастерить и во время вечеринки, это занятие точно понравится детям. Все пиньяты повесьте к потолку. Автору лучшей фигуры (выбирается голосованием) приготовь приз. В полночь предложи гостям разбить фигуры. Под фейерверк из сладостей не забудь загадать желание.

В качестве элемента развлекательной программы устрой конкурс на альтернативную шуточную озвучку какого-нибудь мексиканского сериала «Просто Мария» или «Богатые тоже плачут».

А потом зажигательные танцы под народную песенку La Cucaracha и маракасы.

Меню Кесадилья, буррито, фахитос, наchos с гуакамоле (готовится соус просто: пюре из авокадо с соком лайма и солью).



5 СЦЕНАРИЕВ

Как угодить хозяину года Огненному Петуху? Сделать новогодний праздник ярким, необычным и запоминающимся. «Лиза» предлагает 5 сценариев, которые помогут организовать веселую тематическую вечеринку

2 Вокруг света за одну ночь

В ночь на 1 января отправляйся с друзьями и близкими в виртуальное путешествие. Пусть каждый из гостей выберет страну, в которую хотел бы в следующем году отправиться путешествовать.

Реквизит Гости — в национальных костюмах выбранной страны. Костюмы, маракасы или украшения в этническом стиле можно взять в аренду на сервисе «Арендориум» или Loco (для Москвы и Санкт-Петербурга). Тему кругосветки отрази в оформлении дома: укрась сувенирами, фотографиями, привезенными из поездок. Или вырежи нужные фотографии из журналов.

Сценарий Повесь на стену карту мира. В полночь загадывай с гостями путешествия,

отмечай их на карте. В качестве развлечения: просмотр слайд-шоу «Наши путешествия» с рассказом о поездках, которые уже состоялись. Конкурс: «Угадай страну на вкус». Пусть гости принесут к столу свои любимые национальные блюда и напитки.

Меню Выбирай блюда из разных кухонь мира, которые ты всегда хотела, но так до сих пор и не попробовала.





1 НОЧИ



5 Битва кулинаров

Процесс подготовки праздничного стола можно превратить в увлекательное шоу. Зови гостей, которые не боятся экспериментов на кухне.

Реквизит Поварской колпак – тебе, как хозяйке и мастер-шефу, фартуки – для всех участников битвы. Определи заранее меню, список продуктов. Закажи их с доставкой на дом с помощью, например, сервисов Delivery-club, Groser или «Утконос».

Сценарий Составь команды кулинаров. Например, мужчины против женщин или дети против взрослых. Определи, кто будет следить за временем? Начиная битву за час до курантов. А в полночь, после бокала шампанского, можно шоу продолжить. Процесс сопровождайте занимательными историями о блюдах. Победителя определи под утро общим голосованием.

Меню Блюда-сюрпризы.

4 Веселый маскарад

Новый год – хороший повод устроить маскарад, например, в стиле новогодне-го Хэллоуина. Эту тему наверняка оценят гости с детьми (они-то обожают наряжаться в разных демонов, магов и ведьм).

Реквизит Карнавальные костюмы, аксессуары в черно-оранжевой цветовой гамме. Для украшения можно на воздушных шарах нарисовать жуткие рожицы.

Сценарий Дети в образе привидений тестируют гостей на знание всяких волшебных тварей (заготовь фото монстров заранее). Проведи конкурс на лучший маскарадный костюм, шарады на тему поттерианы.

Меню Привычные салаты обретут мистический вид, если «нарисовать» на них сметаной паутинку, а паука сделать из маслин. Для «волшебного» зелья используй рецепт сбитня (на 1 л воды 200 г меда, 100 г сахара, 5 г имбиря, 5 гвоздик, лавровый лист).



3 В необычном месте в новой компании

Если в ночь на 1 января ты остаешься в одиночестве (у друзей, родных изменились планы – такое случается), – это не повод для печали. Это возможность вдохнуть в жизнь новое дыхание. Проведи эту ночь по-новому, с

новыми людьми. Можешь отправиться на каток. Например, на московском катке ВДНХ праздничная программа стартует в 21.00. В эту ночь на льду есть шанс и найти свою вторую половинку (подробности акции #НайдиЛюбовьНаВДНХ на katok.vdnh.ru). В Санкт-Петербурге в ночь на 1 января главное веселье будет на Дворцовой площади. Можно найти новую компанию в социальных сетях или на онлайн-сервисе бытовых услуг

YouDo.com. Создай задание, напиши, с какими людьми хочешь встретить Новый год, – и зови их на вечеринку. Там же можно найти человека, который поможет тебе подобрать для вечеринки необычное место (хоть крыша высотки, хоть домик в деревне), приготовить угощения к празднику. Квартиру с шикарным видом на город или дачу с печкой в аренду можно найти на сервисе Airbnb.

Реквизит Все зависит от места. Если ты встречаешь с друзьями Новый год за городом – наряди живую елку во дворе или лесу. Главное, не забудь прихватить с собой лыжи, санки или ватрушку.

Сценарий Обсуди заранее с новыми знакомыми план действий. Можно разыграть импровизации в стиле программы «Слава Богу, ты пришел!». Или устроить розыгрыш шуточных сувениров вслепую, или игру «Верю – не верю». Словом, фантазируй вволю!

Меню Блюда, которые ты с новыми друзьями можешь приготовить здесь и сейчас. Например, суперпиццу с необычными ингредиентами или шашлык. Только необходимо заранее заготовить нужные продукты.





★ ПРОСИМ ВСЕХ ★ ★ К СТОЛУ! ★

Четыре простых идеи красивой сервировки для новогоднего застолья: выбери свой стиль семейного торжества!

Красный в сочетании с белым создает атмосферу Рождества. Вырежи из самоклеющейся бумаги белые елочки, укрась ими стеклянные подсвечники. Сделай бумажные кольца для салфеток и приклей елочку сверху.



Магия красного

Бант декоративный, **WESTWING.RU**, 600 руб.



Елочка, **ИКЕА**, 499 руб.

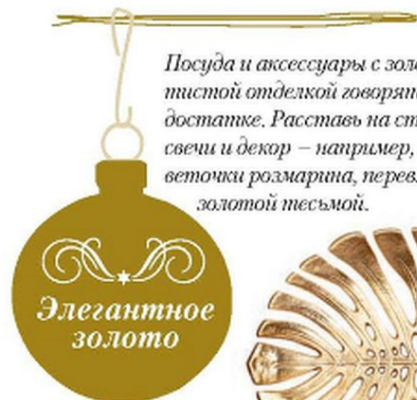


Бокал, **ZARA HOME**, 499 руб.



Столовая посуда, **WESTWING.RU**, цена по запросу

Посуда и аксессуары с золотистой отделкой говорят о достатке. Расставь на столе свечи и декор — например, свежие веточки розмарина, перевязанные золотой тесьмой.



Элегантное золото



Блюдо, **H&M HOME**, цена по запросу

Кольца для салфеток **ZARA HOME**, 1499 руб.



Бокал, **УРБАНИКА**, цена по запросу

На скорую руку

1 ВКУСНАЯ ЕЛОЧКА

Собрать съедобные елочки можно из сыра, колбасы, овощей (огурцов и сладкого перца) или фруктов. Просто нанижи ломтики на тонкую длинную шпажку. Елочку из овощей установи на небольшой горке плотного салата, из фруктов – воткни в яблоко, апельсин или киви.

2 ФУРШЕТ

Все фуршетные блюда (канапе, закуски на шпажках и в специальных ложках, рулетики и пр.) нужно подавать небольшими порциями, которые можно съесть, как говорится, за один укус. Но это не значит, что от любимого оли-

вье, крабового или рыбного салатов придется отказаться. Нарезь ингредиенты как можно мельче, перемешай с соусом и разложи по небольшим бокалам, тарталеткам и ломтикам подсушенного хлеба.

3 ГОСТИ НА ПОРОГЕ

Потчевать заглянувших после праздника друзей блюдами, оставшимися от новогоднего застолья, – не лучшая идея. Но остатки можно использовать для создания новых угощений! Хороший «зимний» вариант – фондю: в горячую сырную массу опускать кусочки слегка подсушенного хлеба, оставшихся колбасы, ветчины, мяса и овощей.



Новогодний набор,
WESTWING.RU,
2000 руб.

Серебряный
век

В гостях у Снежной Королевы: серебряный декор дополнят разложенные по столу стеклянные шарики и бантики из серебристой тесьмы на бокалах.

Звезда
декоративная,
ИКЕА,
цена по запросу

Салфетки из льна,
ZARA HOME,
2299 руб.

Креманки, 4 шт.,
ИНЛАВКА,
3090 руб.

Альпийский уют

Деревянный стол «кантри» украсят льняная скатерть, салфетки с зимним орнаментом и цветная глиняная посуда. Удиви гостей, положи столовые приборы в детские акриловые варежки!



Мастер-класс



Скандинавский венок

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

• ФЛОРИСТИЧЕСКАЯ ОСНОВА – КРУГ ИЗ ПЕНОПЛАСТА • ИСКУССТВЕННЫЕ СУККУЛЕНТЫ **TERRA FLORI**, ПОЛНОСТЬЮ ИМИТИРУЮЩИЕ ЖИВЫЕ РАСТЕНИЯ • ВЕТКИ, ВЫКРАШЕННЫЕ В БЕЛЫЙ ЦВЕТ • БЕЛЫЕ И СЕРЕБРИСТЫЕ ЕЛОЧНЫЕ ШАРЫ • СПРЕЙ С СЕРЕБРИСТОЙ КРАСКОЙ



ШАГ 1 Крупные суккуленты приклей в нескольких местах на поверхности основы.



ШАГ 4 Шары поменьше расположи по периметру круга в зазорах между ветвями.



ШАГ 2 Затем приклей к основе и крупные елочные шары – избегая симметрии.



ШАГ 5 Сбрызни цветок спреем, раздели его на лепестки и приклей по всему периметру.



ШАГ 3 Заполни ветками свободное пространство между суккулентами и шарами.



ШАГ 6 Добавь цвет: разрежь яркие соцветия седума и прикрепи их в нескольких местах.

ПОВЕРЬ В МЕЧТУ

Неважно, просишь ли ты вместе с детьми Деда Мороза о подарках, загадываешь ли желания с шампанским под бой курантов. Все сбудется, если ты захочешь!

Правильная установка – уже большой шаг на пути к успеху. Настроить себя на нужный лад помогут аффирмации – краткие формулировки, закрепляющие в подсознании необходимые образы.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Отправляя запрос на исполнение желания во Вселенную, будь внимательна к словам – автозамены, как в твоём телефоне, для них еще не придумали. Главная задача аффирмации – помочь тебе почувствовать обладание каким-то предметом или жизненным состоянием, порадоваться уже исполненной мечте. Поэтому фраза должна звучать обязательно в настоящем времени, без сослагательного наклонения и отрицательных частиц. Подбирай правильные выражения:

вместо «нет проблем» – «все хорошо», вместо «я найду мужа» – «я замужем». Слова «хочу», «могу», «буду» выброси из словарного запаса. Только конкретика!

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Не надейся на изменения в жизни, если уверена, что рассчитывать не на что, но попробовать можно. Неслучайно теорию самовнушения разработал фармацевт: позитивные формулировки – это что-то типа эффекта плацебо. Если ты для очистки совести убеждаешь себя, что во время диеты бутерброд с колбасой в полночь превращается в яблоко, этому не поверит даже твоё подсознание. Ты должна верить в то, что цель достижима, и быть готовой приложить максимум сил, чтобы все сбылось. Аффирмации только помогают тебе добиться желаемого, но они не сделают все за тебя, так же как составление списка покупок перед походом в супермаркет поможет тебе ничего не забыть, но не материализует тебе в тот же момент молоко или банку консервов.

ПОМЕДЛЕННЕЕ, Я ЗАПИСЫВАЮ

Готова идти к своей мечте? Выбери одну из наших подсказок – и сформулируй свое утверждение, не забывая о правилах.

Хочешь похудеть? «Я так счастлива быть стройной!»

Мечтаешь о второй половинке? «Я благодарна судьбе за лучшего мужа в мире».



Планируешь сменить работу? «Как здорово, что я работаю по любимой специальности».

Быстро устаешь и мечтаешь расслабиться? «У меня достаточно сил и бодрости в любое время суток».

Мучает финансовый вопрос? «Как я рада, что наконец имею достаточно денег для любых покупок!»

Задумываешься подтянуть язык? «Я свободно говорю по-английски».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА



Анна РЫКОВА,
психолог

Суггестия, или внушение, – распространенный инструмент в терапии. Мы способны убедить себя в чем угодно и «записать» на бессознательное некую идею или мечту. Дальше дело техники – наш мозг сам «найдет» способ осуществления задуманного. Но для этого необходима не только сама фантазия, но и готовность предпринимать какие-то действия для ее воплощения: скажем, если ты мечтаешь о прекрасной вакансии, то хотя бы отправь на интересные должности свое резюме.

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ



Светлана ДЕМИДОВА,
ответственный редактор

ЗАГАДЫВАЕМ СО ВКУСОМ

Я всегда была уверена, что сбываются не мечты, а цели. И чем чаще себе об этой цели напоминаешь, тем лучше. Поэтому загадывала желания на всем, что подворачивалось под руку, — падающие звезды, цветы сирени и одинаковое время на часах. Эти маленькие ритуалы дают понять, насколько сильно твоё желание — если ты о нем вспоминаешь раньше, чем задумаешься, чего бы пожелать, значит ты о своей цели помнишь, а не возложила всю ответственность на Вселенную. Кстати, соблюдаем перемешивания пепла в бокале я несколько лет назад распрощалась, теперь по испанской традиции съедаю 12 виноградин. Намного вкуснее, чем полусгоревшая бумага!

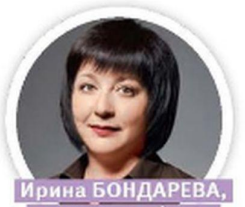
Желания: инструкция по исполнению



Елена АНДРЕЕВА,
фоторедактор

ОТ ЩИПЦОВ — ДО КВАРТИРЫ

Желания надо визуализировать. Берем стикер-бумажку пишем желание, например, «у меня есть кольцо с бриллиантом», или «у меня есть трехкомнатная квартира», или «у меня есть машина». Или даже «у меня есть муж». Наклеиваем бумажку на монитор или на стену — куда чаще всего смотрим. Если мы каждый день видим свое желание, оно обязательно исполнится. Проверено! У меня все началось с щипцов для волос, а закончилось квартирой. В Новый год я тоже пишу заветное желание на салфетке. Главное, заранее подготовиться. Много желаний не пиши, не успеешь. Лучше написать одно или два. И писать надо в настоящем времени, как будто оно уже сбылось. Желаю исполнений желаний!



Ирина БОНДАРЕВА,
редактор рубрики
«В курсе дела»

СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ

Прочитав книгу Ронды Берн «Секрет» и изучив приемы визуализации желаний, я решила проверить их действенность. Отправляясь на собеседование, написала на билете название желаемой должности и размер заработной платы. И, приложив билет к валидатору, мысленно очень четко, в деталях, представила то, о чем мечтаю. Через пару часов, на обратном пути я изумленно разглядывала волшебный кусочек картона — все сработало! Я получила именно эту должность и именно эту зарплату. Храню счастливый билет до сих пор. Но пока больше не использую этот прием. Уверена, не стоит надоедать Судьбе своими просьбами, обращаться нужно только в критической ситуации. И тогда тебя услышат.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

СОЗДАН СПЕЦИАЛЬНО
ДЛЯ ЖЕНЩИН

НОВИНКА

...И НИКАКОЙ БОЛИ!

ПРЕПАРАТ
ОТПУСКАЕТСЯ В АПТЕКАХ
БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ПРИ МЕНСТРУАЛЬНЫХ БОЛЯХ

Р/И ЛП-003043 от 18.06.2015
Знакчик размещения рекламы ООО "АЛВИС", 109316, Москва, Осташковский проезд, д.5, стр. 1. Тел./факс: (495) 775-71-61

Рождественская СКАЗКА

Совсем скоро наступит Сочельник! Как сделать вечер 6 января особенным для ребенка?

Святое семейство

«Тихая ночь, дивная ночь...», поется в известной песне – расскажи сыну или дочке о таинстве рождения младенца Иисуса.

ПЕРВАЯ ЗВЕЗДА Обязательно в праздничный вечер выйдите на улицу или подойдите к окну, чтобы увидеть первую звездочку – прообраз той, что возшла на небо 2017 лет тому назад.

ВЕРТЕП – главный символ Рождества во всем мире. Сделайте и вы у дома. Подойдут любые подручные материалы. Так, пещерой может стать ящик, а фигурки легко смастерить из картона, пластилина или ткани. Последний штрих композиции – гирлянда. Закрепи ее внутри, за спинами героев. Достаточно просто включить – детская фантазия вмиг перенесет малыша в мир волшебства и настоящих чудес.



ПО-ДОМАШНЕМУ

Отмечать лучше в кругу близких. Только хорошо продумай программу, чтобы вечер получился памятным для ребенка. Много идей на сайтах www.kopilochka.net.ru, www.semyaivera.ru (сценки по библейским сюжетам, кукольный театр, фокусы, загадки, раскраски). Кроме того, можно устроить концерт с чтением стихов и исполнением песен или посмотреть детский рождественский фильм. Всем вместе!



ПОД ЕЛКУ

К классическим сладким подаркам, конфетам и пряникам добавь первую детскую Библию, игрушку-ангела или, например, чашку и тарелку с изображением рождественского сюжета – все это можно купить в церковной лавке.

«ЛИЗА» РЕКОМЕНДУЕТ

Отличный вариант для подарка или совместного досуга с ребенком – книги издательства «Никеа».

■ **«3D-зендудлы к Новому году и Рождеству»** (Екатерина Иолтуховская) – объемные поделки и украшения.

■ **«Рождественская ночь»** – сборник рассказов и стихов о милосердии, добре и чудесах, которые случаются в святые дни.



Как празднуют звезды?

ТУТТА ЛАРСЕН: «Вся наша семья – православные христиане, поэтому главная традиция на Рождество – поход в храм. А еще мы отмечаем праздники только в семейном кругу и, как правило, уезжаем на дачу. Гуляем на свежем воздухе, устраиваем развлекательные программы и квесты».



Фото: Legion-Media, пресс-служба Тутты Ларсен



Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ

ПРОВЕРЬ СВОИ СИЛЫ

7	9	8	5					
			8	2	1	9		
5						8	4	6
8	3	5		1				
	2		6		4		7	
				3		5	1	9
3	6	4						2
		1	3	9	7			
					2	1	8	3

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

9	2	1						
						3	4	6
			7	5	8		2	
				3		8	9	7
			1	7	2			
4	6	7		8				
	1		4	6	9			
6	8	3						
						6	7	5

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

9		2					3	
		5	3				1	
			4	6			8	
3		8						7
			8	1	9			
6						8		2
	3			5	7			
	9			4	6			
	4				3			1

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ

8						6	4	
			1	2	3			
5	9							
9	7	6						
			3	8	4			
						1	5	2
							8	7
			5	6	9			
1	3							9

УЛЫБНИСЬ

Ничто так не объединяет автомобилистов, как обильные снегопады и морозы.

Социальные сети чем-то напоминают Древний Египет. Все пишут на стенах и поклоняются кошкам.

ОТВЕТЫ № 01–2017

8	9	1	2	3	4	5	6	7
2	6	3	5	7	1	4	8	9
5	7	4	1	6	8	2	3	9
3	8	6	9	2	5	7	1	4
1	2	5	3	7	4	6	8	9
6	4	8	9	1	2	3	5	7
9	3	7	2	5	1	4	6	8
7	1	9	4	8	6	3	2	5

Ирония судьбы, или С НОВЫМ ГОДОМ!

Наши герои уже убедились в том, что в Новый год случаются самые настоящие чудеса. Главное – надо быть готовым к приключениям и неожиданным встречам



**Мария
Маевская**
Модель plus-size,
21 год.
Быстро строит
планы
и претворяет
их в жизнь

☞ *Приближался Новый год. Мы с сестрой знали, где и как его встретим, и радостно готовились. Но буквально в последний день планы рухнули...*

Перспектива праздновать дома под оливье и «Голубой огонек» нас не очень радовала. «А поехали куда-нибудь, куда глаза глядят!» – предложила я сестре. Она задумалась на минуту и согласилась: «А поехали!» За 15 минут мы собрали сумки и помчались на вокзал. Мы хотели отправиться в Питер, но билетов туда не было... Судьбе было угодно отправить нас в Нижний Новгород. И вот мы счастливые сидим в поезде и сообщаем новость шокированным родителям. Город встретил нас приветливо – все сияло огнями, шумели новогодние ярмарки. Мы прогулялись по центру, впервые в жизни прокатились на канатной дороге. Время близилось к вечеру, нужно было подумать, где встречать Новый год. Зашли в кафе и заняли последний свободный столик. Рядом праздновала большая компания, не прошло и 15 минут, как они пригласили нас к себе за стол. Новогодняя ночь прошла на ура. Мы веселились, танцевали и пели. Казалось, что этих ребят мы знаем много лет. Под бой курантов парень из компании предложил своей девушке пожениться и подарил кольцо. Это было так трогательно! Утром мы сели в поезд и заснули счастливые. Проснулись уже в Москве. Нам казалось, что это был прекрасный сон.



Лана Степанова
Копирайтер, 24 года. Однажды в канун
Нового встретила свою любовь

☞ *Я долгое время была влюблена в своего коллегу. И он тоже любил и был счастлив – вот только не со мной...*

И вот – декабрь. В нашей компании намечался новогодний корпоратив, куда он должен был прийти со своей половинкой. Представляете, что я чувствовала! Даже думала о том, чтобы не ходить на праздник. Но пошла и – не пожалела. У меня очень классные друзья, которые не оставляли меня в этот вечер ни на минуту: мы много танцевали и смеялись, участвовали в конкурсах, фотографировались. Я чувствовала себя в центре внимания, это было здорово. Но внезапно у моих друзей что-то случилось – ничего страшного, но им все же пришлось уехать. А заботиться обо мне они поручили нашему коллеге, которого, если честно, я не переваривала. Но именно тот вечер все изменил: вот уже 4 года мы с ним вместе, теперь я действительно в центре внимания, в центре его Вселенной. Новый год, и правда, – время чудес!



Лера Туманова

Певица, 28 лет. Ей нравится слушать бой курантов в сопровождении морского прибора

«Хорошо бы встретить Новый год в необычном месте, — подумали мы и поехали в Севастополь!»



Мы решили, что это будет очень романтично — елка и море. Так что 31 декабря мы еще днем приехали на берег и разбили лагерь на пляже. У нас с собой было все, что нужно для праздника, — живая елка, закуски, салат оливье и даже телевизор, чтобы в 12 часов послушать бой курантов и речь президента. Мы подключили телевизор к автомобильному аккумулятору и решили, что отлично подготовились к празднику. Но буквально за 10 минут до Нового года начался шторм. Изображение и звук в телевизоре пропали. Пока мы его настраивали, волны унесли в море елку, пришлось лезть за ней в холодную воду, спасать... Но мы все равно все успели — написать желания на салфетках и съесть их, запивая шампанским. Это было здорово!



Анастасия Фомичева

Актриса дубляжа, 25 лет. Свой лучший Новый год провела на «Мосту поцелуев»

«31 декабря вечером мы с мужем гуляли по волшебному городу Питеру...»

Он сказал: «Давай не заморачиваться. Будем импровизировать. Гуляем и гуляем, а где встретим Новый год — не важно. Главное — мы встретим его вместе». Поэтому на часы я совсем не смотрела. Время пролетело быстро, вдруг оказалось, что до Нового года осталось всего 15 минут. Я даже расстроилась, муж поймал такси и мы за 15 минут успели доехать до какого-то его «секретного» места. И когда часы начали бить двенадцать, мы оказались на знаменитом «Мосту поцелуев». Это было невероятно романтично: мы одни целуемся на мосту, салют и шампанское. А потом мы дарили проходящим мимо иностранцам бенгальские огни. Это был лучший праздник в моей жизни.

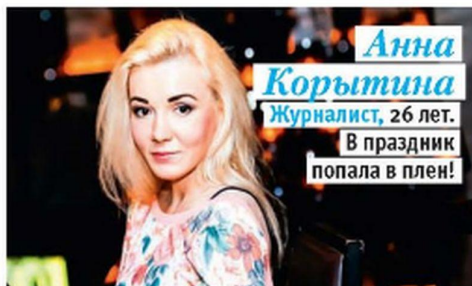


Наташа Соломенникова

Студентка, 22 года. В Новый год ей можно смело доверить ребенка и... Снегурочку!

«31 декабря я вместе с племянницей, которой 6 лет, пошла в торговый центр...»

В 9 вечера началась праздничная программа. Было весело и шумно, и тут мне позвонили по работе. Я, конечно, отвлеклась. И когда с делами было наконец покончено, выяснилось, что ребенок пропал! Я обегала все магазины, думала, что сойду с ума. Через 2 часа поисков племянница нашла за сценой, она там беседовала с Дедом Морозом. А Снегурочкой оказалась очень приятная девушка из другого города. Я пригласила ее к нам домой праздновать Новый год. И у нас была настоящая Снегурка!



Анна Корытина

Журналист, 26 лет. В праздник попала в плен!

«1 января утром мы поехали навестить друга, который служил тогда в армии...»

Мы везли ему в часть угощение — пиццу, оливье, красную икру. Поздравили друга, накрыли стол в зале для встреч... а нас по ошибке заперли! А там — дикий холод, на окнах — решетки! Но мы не растерялись, зажгли свечи и подогревали над ними пиццу. Только через 5 часов нас освободили из этого ледяного плена. Зато тот Новый год запомнился нашему другу тем, что он в армии ел бутерброды с красной икрой.

МАРАФОН ДОБРЫХ ДЕЛ



Соса-Кола Россия и Благотворительный фонд Елены Исинбаевой подарят еще три спортивные площадки детским домам России

Соса-Кола Россия и Благотворительный фонд Елены Исинбаевой подарят на Новый год воспитанникам трех детских домов России новые спортивные площадки. Это произойдет в рамках ежегодного волонтерского проекта Соса-Кола «Рождественский караван», который стартовал в Боровске (Калужская область) 10 декабря.

Соса-Кола Россия и Благотворительный фонд Елены Исинбаевой делают это с максимальными возможностями. В этом году «Рождественский караван» сделает более 150 остановок в 65 городах Центральной России, Северо-Западного региона, Урала, Юга, Сибири и Дальнего Востока, а адресатами программы впервые станут малообеспеченные, многодетные и неполные семьи.

Сотрудничество Соса-Кола Россия и Благотворительного фонда Елены Исинбаевой в рамках «Рождественского каравана» началось в 2015 году. Шесть спортивных площадок были обустроены в детских домах Москвы, Санкт-Петербурга, Новочеркасска, Верхнего Тагила, города Волжского Волгоградской области и Пскова. А в октябре 2016 года новая площадка для воркаута открылась в станции Кумылженская Волгоградской области. И этой зимой череда добрых дел будет продолжена!

«Рождественский караван»
на протяжении
16 лет

объединяет волонтеров Соса-Кола, благотворительные фонды и некоммерческие организации, оказывая адресную поддержку воспитанникам детских домов, пациентам больниц, реабилитационных центров, а также детям с ограниченными физиче-



«РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КАРАВАН» —

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ВОЛОНТЕРСКИЙ ПРОЕКТ СОСА-COLA РОССИЯ. КАЖДЫЙ ГОД СОТРУДНИКИ КОМПАНИИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОКУПАЮТ ПОДАРКИ, НАРЯЖАЮТСЯ В КОСТУМЫ САНТА-КЛАУСОВ И ДРУГИХ НОВОГОДНИХ ПЕРСОНАЖЕЙ, РАЗВОЗЯТ ПОДАРКИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, ПРОВОДЯТ МАСТЕР-КЛАССЫ ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ПРОФИОРИЕНТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ.



Помимо социальных учреждений «Рождественский караван» делает остановки в городах следования, чтобы местные жители могли своими глазами увидеть легендарные новогодние грузовики Coca-Cola и весело провести время.

МАРШРУТ И РАСПИСАНИЕ «РОЖДЕСТВЕНСКОГО КАРАВАНА» МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ НА САЙТЕ WWW.COCA-COLA.RU/CARAVAN

Наш долг — помочь каждому

ЕЛЕНА ИСИНБАЕВА,
ДВУКРАТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА

Благодаря Coca-Cola и «Рождественскому каравану» в прошлом году наш проект по строительству спортивных площадок в детских домах смог выйти на федеральный уровень. Я верю, что совместными усилиями мы сможем помочь детям, оказавшимся в непростой жизненной ситуации, почувствовать себя нужными. Очень важно дать им все необходимое для полноценного развития, и возможность регулярных занятий спортом играет здесь важную роль. Любой человек должен иметь доступ к хорошей спортивной инфраструктуре и иметь шанс сделать выбор в пользу здорового и конструктивного образа жизни. Наш долг здесь состоит в том, чтобы по мере сил помочь каждому.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЕЛЕНА ИСИНБАЕВОЙ

Благотворительный фонд Елены Исинбаевой — это удивительный проект, это призыв к вере и мотивация к действию, это движение к цели, направленное на будущее наших детей. Во главе этого проекта — двукратная олимпийская чемпионка, обладательница 28 мировых рекордов, первая женщина, преодолевшая высоту 5,00 м, Елена Исинбаева.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ФОНДА —
эффективное и целенаправленное внедрение физической культуры и спорта в образ жизни детей и подростков из разных слоев населения; привлечение к занятиям спортом детей, попавших в сложную жизненную ситуацию, детей-сирот.



Coca-Cola Россия

Coca-Cola — крупнейший в мире производитель безалкогольной продукции, предлагает потребителям более 500 брендов газированных и негазированных напитков и более 3800 разновидностей напитков.

Coca-Cola Россия реализует социально ответственную политику и гордится тем, что является неотъемлемой частью жизни России и активным участником экономического развития страны. Партнерство с Благотворительным фондом Елены Исинбаевой является важной составляющей программы корпоративной социальной ответственности Coca-Cola Россия.

Компания каждый год реализует широкий спектр благотворительных, экологических, социальных и образовательных инициатив, направленных на поддержку сознательного отношения к окружающей среде, создание благоприятных условий для развития и социальной адаптации людей, а также популяризацию физической культуры и спорта.

Подробная информация о Coca-Cola — на сайте www.cocacolorussia.ru.

Светлый ПРАЗДНИК

В ночь Рождества пастухи и волхвы шли за путеводной звездой, чтобы поклониться Спасителю. А куда же направиться нам в эту особенную ночь?

МУРОМ: ПОПРОСИТЬ О СЧАСТЬЕ

В Рождество случаются чудеса, а для многих из нас самое желанное — встретить свою вторую половинку. И молиться об этом часто ездят в Муром, в Свято-Троицкий монастырь к мощам святых Петра и Февронии, которых называют покровителями семьи

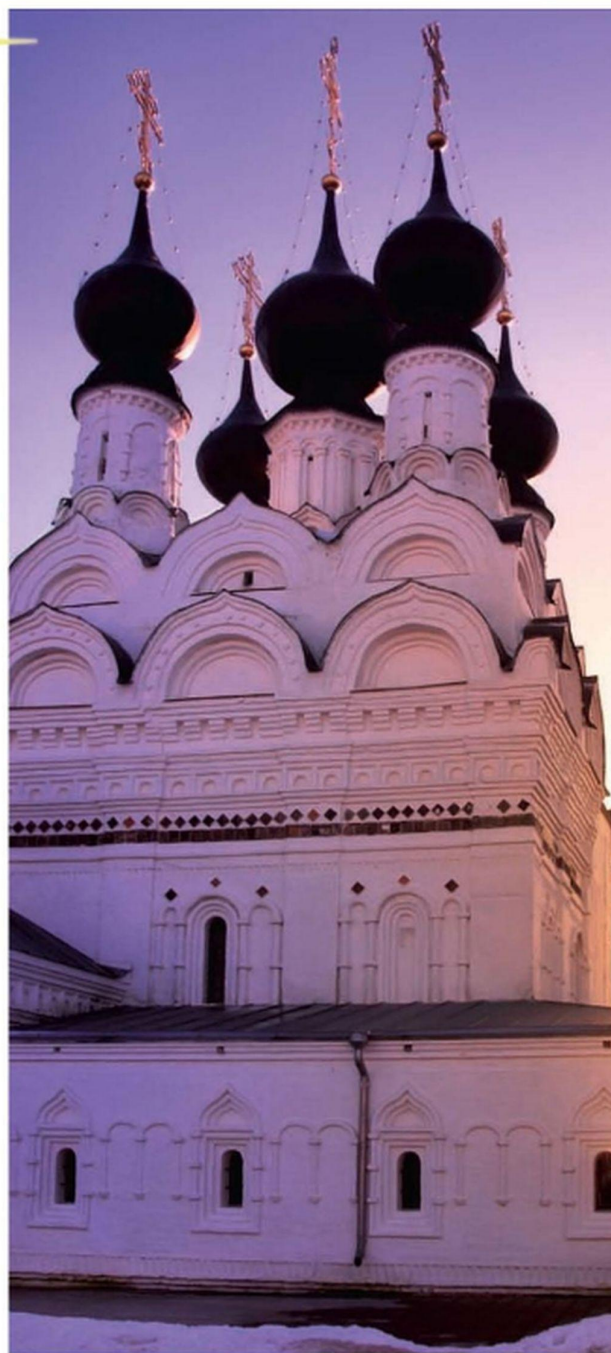
и брака. В Сочельник здесь состоится праздничная служба. А по субботам (7 января как раз приходится на этот день недели) в соборе открывают мощи святых. Каждый может приложиться не к стеклянной крышке раки, а к самим ризам.



В преддверии праздника в храмах устанавливают рождественские вертепы. Многие из них — настоящее произведение искусства

МОСКВА: УСЛЫШАТЬ ЛУЧШИЙ ХОР

Те, кто хоть раз был в Соборном храме Сретенского монастыря на Рождество, знают, какая душевная там атмосфера. Ты увидишь совершенно удивительные фрески петровского времени, чудом уцелевшие. Услышишь хор, который имеет статус главного церковного хора страны. А в конце всех ждет небольшое разговление — напиток и бутерброд с колбасой или рыбой. Кстати, нарезать чуть больше тысячи бутербродов (нелегкое дело!) поручают семинаристам. Приготовь им в благодарность какой-нибудь сладкий сувенир.

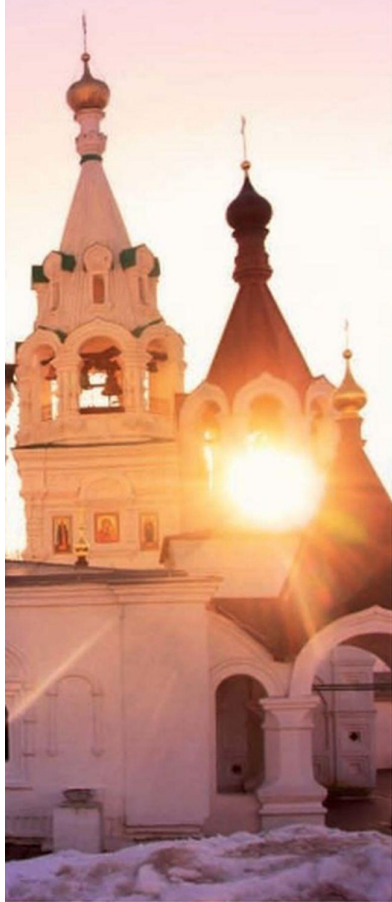


СЕРГИЕВ ПОСАД

В ТРОИЦЕ-СЕРГИЕВУ ЛАВРУ

приезжают сотни паломников со всей страны. Рождественская служба здесь очень красивая и торжественная.

На фоне ночного неба
Троицкий собор в Муроме
смотрится особенно нарядно



РОСТОВ: ИСТОРИЯ ОДНОЙ СЕМЬИ

Димитриевский собор в Спасо-Яковлевском монастыре в Ростове Великом имеет удивительную архитектуру и историю. Если бы не купола, можно было бы подумать, что перед нами реплика Большого театра! Вход украшен ионическими колоннами, а на стенах много барельефов. Этот великолепный храм появился благодаря тому, что в середине XVIII века вдруг произошла канонизация митрополита Димитрия Ростовского. Событие экстраординарное, ведь за 50 лет до этого не было ни одного нового святого в России! Знаменитый меценат, ревностный почитатель

трудов митрополита, граф Николай Шереметев строит храм для обретенных мощей святителя. А через два года у графа рождается сын от любимой жены, бывшей крепостной актрисы

Прасковьи Жемчуговой. Ребенок, как нетрудно догадаться, получает имя Дмитрий. Именно он впоследствии сделал иконостас в виде триумфальной арки — еще одно архитектурное чудо храма.



Панорамный вид на Спасо-Яковлевский монастырь

ГДЕ ПОВЕСЕЛИТЬСЯ НА СВЯТКИ?

■ **Музей деревянного зодчества «Витославицы».**
Великий Новгород

На широкой улице среди старинных деревянных домов и церквей святки отмечают по всем традициям с христославлением, колядованием, гаданием, играми ряженых.

■ **Билет — ок. 300 руб.**
■ visitnovgorod.ru

■ **Этнографическая деревня «Семёновское».**
Вологда

Настоящая школа святочных традиций. В программе «Приходила коляда» запланированы и мастер-класс по изготовлению рождественских ангелочков, и выпечка козулей, и даже целовальные (звучит интригующе!) игры.

■ **Билет — ок. 150 руб.**
■ semenkovo.ru

■ **Музей-заповедник «Щёлоковский хутор».**
Нижний Новгород

Святочная программа здесь называется «Каракулька». Это такое местное печенье, которым в старину угощали всех колядовщиков. Эту традицию в заповеднике поддерживают и сегодня. Всем дают попробовать каракульки, а еще показывают маленький рождественский спектакль.

■ **Билет — ок. 250 руб.**
■ hutor-museum.ru

ВРЕМЯ ДЕЙСТВИЯ

8

января

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ —
НА ТВОЙ ВЫБОР

■ **Музей деревянного зодчества «Малые Корель».**
Архангельск

Считается крупнейшим подобным музеем в России. На его территории разместились более 100 старинных построек, так что декорации для фольклорных праздников здесь самые подходящие.

■ **Билет — ок. 200 руб.**
■ korely.ru

А ЧТО В СТОЛИЦАХ?

*Веселые рождественские гуляния в Москве
проходят в усадьбах Коломенское и Царицыно.
А в Петербурге — в загородной Гатчине.*



Расстояние
от Санкт-Петербурга
до Выборга — около

140 км

Трасса
«Скандинавия»
Е18

НАЗАД В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

Всего два часа езды на машине из Санкт-Петербурга — и ты как будто попадаешь в другую эпоху или даже другую страну. А на самом деле это Выборг!

Основанный крестоносцами более семи веков назад, Выборг не похож ни на один город у нас в стране. Это больше европейская история. Здесь на небольшом острове сохранился в прекрасном состоянии единственный в России рыцарский замок с башней Святого Олафа. Отсюда, кстати, открывается красивый вид на город.

■ Билет — ок. 80 руб.
■ vyborgmuseum.org

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Следы далекого прошлого заметны и в центре города: на узких, мощенных булыжником улочках стоят валунные дома, сторо-

жевые башни, костелы. Чтобы прочувствовать эту атмосферу, можно отправиться на экскурсию-квест по средневековому Выборгу (ок. 5500 руб. *на группу*, vyborg-info.ru). После ее окончания загляни в «Лавку вкусовностей Wiborg», где продают выборгские крендели, приготовленные по старинному рецепту монахов-францисканцев.

КУДА ЕЩЕ ЗАЕХАТЬ?

В Парк «Монрепо»! Он хорош готическими гротами, романтическими мостиками и уютными беседками. Есть здесь и свой «край света» — смотровая площадка у выхода из парка, и даже «Остров мертвых» с декоративным замком Людвигштайн.



СОБИРАЕМСЯ В ДОРОГУ

К дальней поездке на машине зимой стоит подготовиться заранее. И взять с собой:

- небольшую лопату;
- размораживатель замков;
- размораживатель стекол «Антилед»;
- пусковые провода или «крокодилы»;
- термос с горячим чаем.

Также обязательно запиши телефоны службы эвакуации и МЧС региона, в который ты едешь. Все-таки осторожность лишней не бывает!



На средневековых улицах Выборга



Толстая Катерина — так прозвали Круглую башню, стоящую в центре города

Зимнее путешествие: ПРЕДУСМОТРЕТЬ ВСЕ!



Поездки на автомобиле зимой — дело увлекательное, но все же рискованное. Сложные погодные условия порой приводят к совершенно незапланированным «приключениям», и к ним тоже стоит подготовиться

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ?

На случай непредвиденных ситуаций всегда держи в машине теплые одеяла, фонарик, запасную одежду, воду и хотя бы минимальный запас перекусов. Следи, чтобы телефон в пути был заряжен, еще лучше — возьми с собой автономное зарядное устройство. Сохрани в телефонной книге номер надежной компании, которая при необходимости поможет тебе с эвакуацией автомобиля.

КАК ВЫБРАТЬ КОМПАНИЮ ДЛЯ ЭВАКУАЦИИ АВТОМОБИЛЯ?

Обрати внимание на несколько критериев. Во-первых, в каких регионах работает компания — чем шире «зона покрытия», тем лучше. Во-вторых, узнай, на каком транспорте осуществляется эвакуация, ведь в случае ЧП тебе придется тоже ехать в его кабине. А если машина холодная или некомфортная, 100–200 км пути могут превратиться в настоящее мучение!.. Поэтому обращай к надежным игрокам: например, компания ЭВАКОМ оказывает помощь в эвакуации автомобилей в Москве и близлежащих регионах и имеет в своем парке новые, комфортные эвакуаторы ISUZU.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ ЧП?

Если в дороге случилась поломка или авария и требуется эвакуация автомобиля, сразу звони в ЭВАКОМ. Уточнив свое местоположение, диспетчер сообщит тебе, когда точно приедет машина — в компании считают, что оказавшийся в сложном положении клиент всегда должен получать только честную информацию. Кстати, в ЭВАКОМ тщательно отбирают водителей для эвакуаторов — это опытные и тактичные профессионалы, которые с пониманием относятся к разным ситуациям и не допускают неуместных комментариев и шуточек.

СКОЛЬКО ЭТО СТОИТ?

Диспетчер ЭВАКОМ сразу сообщает точную стоимость услуг по эвакуации автомобиля — порой она даже ниже, чем эвакуация на более дешевых автомобилях. Никаких дополнительных наценок за погрузку или разгрузку! Стремясь сделать ценовую политику максимально честной и понятной, ЭВАКОМ не предлагает клиентам клубных карт и дополнительных скидок, и все водители (а не только «избранные») могут рассчитывать, что помощь к ним придет в ближайшее время.



ЭВАКОМ — качественные услуги за разумные деньги!

Новые машины ISUZU
Сдвижная платформа на всех эвакуаторах
Опытные и опрятные водители
в спецодежде

Честная диспетчерская служба: заранее известно время прибытия эвакуатора к клиенту и полная стоимость услуги.
Доступные цены в будни и праздники.



ЭВАКОМ
Рядом, когда нужно!

ЭВАКОМ — рядом, когда нужно!
www.evaco-m.ru

+7-495-150-55-00



Братья Сафроновы

Стать волшебником МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Как исполнить заветное желание без волшебной палочки и особых заклинаний

Под Новый год и Рождество все мы, хотя бы чуть-чуть, верим в то, что произойдет какое-то чудо. Например, звонит школьная подруга, с которой ты не виделась страшно сказать сколько лет, или ты выиграла путешествие на двоих в ту страну, в которую давно хотела поехать, или... А вот интересно, на фокусников-иллюзионистов братьев Сафроновых эта закономерность распространяется?

— Вы верите в волшебство?

Сергей: Конечно! Особенно в канун рождественских праздников. Мы с детства ждем каких-то праздничных чудес. Наши родители всегда что-то придумывали. Я помню, в один из праздников мама нам сказала: «Вы идите пока, посидите пару часиков. А Дедушка Мороз в 12 прилетит, я вас разбудю». У нас была двухъярусная

кроватка, мы укрылись одеялами и смотрим на балкон. Ждем, как бы нам не пропустить Деда Мороза. Ждали-ждали да так и уснули. Утром смотрим — а у нас под елкой две маленькие гитарки! Прозвонили Деда Мороза, но он же вот же — прилетал! Хватаем игрушки, забегаем в комнату к родителям — мама, папа, смотрите — нам Дед Мороз гитарки подарил! Мы до сих пор верим в Деда Мороза, да нередко теперь и сами в него превращаемся.

— А самый свой необычный Новый год помните?

Андрей: Я 2000 год встретил в метро. Абсолютно один. Ехал на одну из первых наших работ. Бьет двенадцать, поезд останавливается на Пушкинской, машинист поздравляет по громкой связи. Я сижу, никого нет вокруг. Это мне запомнилось на всю

жизнь. А еще помню, мама рассказывала историю... К нам пришел Дед Мороз, а я набрал полный рот пельменей и не мог прожевать. И все время, пока Дед Мороз был у нас, я стоял и жевал. Ни стих не прочитал, ни песню не спел, но подарок получил. **С.:** А я помню тот Новый год, когда я сделал предложение своей супруге Маше. Мы все собрались на даче. Я весь вечер держал кольцо в руке и все ждал случая. Все думал, сейчас встану и скажу: «Уважаемые родители, братья, сестры, я хочу сделать объявление!» Но что-то как-то все сошло на нет. И я с кольцом в руке так и уснул. А проснулся я раньше Маши, аккуратно надел ей кольцо на палец и продолжил дальше спать. И когда она проснулась, у нее было ощущение, что случилось чудо. Стать волшебником может каждый, и каждый из нас может сотворить чудо для другого.

— Поэтому вы нередко участвуете в благотворительных проектах?

С.: Да. Недавно мы нарядили благотворительную елку в рамках благотворительного проекта «Азбуки Вкуса» для Фонда «Подари жизнь». Это делается не для пиара, не для собственного имиджа, а просто от души, с пониманием того, что ты не можешь этого не делать, не можешь не помогать. Это возможность при-

вдвигать внимание к проблеме и призывать помочь. У популярных артистов всегда есть поклонники, которые хотят чем-то быть на них похожими. Вот пускай они берут от наших звезд что-то хорошее. Например, участвуют в разных благотворительных мероприятиях, волонтерстве. Добро, на мой взгляд, — это то самое важное чудо, которое происходит не так часто, как хотелось бы.

— Как этот Новый год праздновать будете, расскажите?

А.: На Новый год у нас всегда много работы, но потом мы обязательно собираемся вместе с родителями.

С.: То есть мы уезжаем на какие-то мероприятия, потом возвращаемся в 3 часа ночи, к накрытому столу. Машины фирменные салаты — оливье, винегрет, курица, — все эти вкусности «дожидаются» нас. Но когда мы приезжаем, начинается Новый год.

— Вы все время вместе, дома, на работе, на гастролях. Устаете друг от друга?

А.: Никогда, честно-честно.

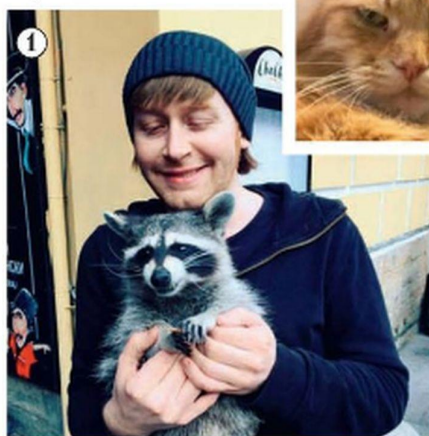
С.: На самом деле это большая радость — жить и работать с братьями. Нас с детства родители так воспитывали, чтобы мы всегда были одной командой, всегда плечом к плечу. Нам всегда говорили, что семья — это главное и мы самые близкие люди друг для друга.

— Своим детям тоже такие принципы прививаете?

А.: Принципы тут по сути один — принцип любви. У меня дочь Настя растет в безумной любви. Никакого ремня, никакой ругани не знает. Она настолько воспитанная, у нас с ней вообще нет проблем! Но если уж бывает какое-то мелкое баловство, то максимальное наказание — день без телевизора, без компьютера.

С.: А мне иногда все-таки приходится быть с моими домашними построже. Жена все, что я зарабатываю, тратит на детей. Они просто кунаются в этих куклах, машинках, солдатиках. И когда жена говорит: «Мне надо в магазин, у нас хлеб закончился», я понимаю — сейчас будет гора конфет, печенек, раскрасок и так далее. Алине 6 лет, Вове 4 года, и я уже сейчас заставляю их за каждый подарок рассказывать стишки, что-то делать.

1. Илья (ilyasafronov_official) с енотом, которого восторженные поклонники тут же назвали Ракетой — как в фильме «Стражи галактики»



3. Сергей (safronov_sergeysbvkuy) в гриме Чеширского кота (красочное шоу братьев Сафоновых по мотивам сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране Чудес»)



2. Дома у Андрея (andreysafronov_official) три пушистые кошки, вернее, две кошки и кот — рыжий. Поклонники считают, что этот кот похож на Сергея

Наши родители нас воспитывали так же. Чтобы получить по велосипеду, мы должны были не просто окончить школу, мы должны были поступить в цирковое училище. И уже за это нам подарили по велосипеду.

— Кто из братьев был самый непослушный?

А.: Все трое хороши!

С.: В нашем случае это всегда было хулиганство такое, знаете, не намеренное. Просто не подумав совершали какие-то глупости. Например, мы очень хотели остаться в группе продленного дня. Родители как раз собрались пойти к друзьям на какой-то праздник. Мама уже написала для продленки записку, я положил ее в дневник, дневник под подушку. Но утром выяснилось, что у родителей планы изменились, и мы не попадаем в группу продленного дня. Но я все равно принес мамину записку нашей

классной руководительнице Ирине Викторовне. После занятий мы несколько часов бесились! Вся школа была в нашем распоряжении. Часа в 4 нас посадили делать уроки. Окна кабинета выходили на окна нашей квартиры. И мы увидели, как мама, наполовину высунувшись из окна, кричала: «Сережа, Андрюша, где вы?» В общем, дома нас ждал ремень. Заслуженный ремень. Первый и последний раз в жизни.

А.: А Илья еще в школе проявил свой талант. Он рисовал карикатуры на учителей и одноклассников, писал веселые песенки, иногда матерные. Все обижались на него, а он веселился. В общем, мы с детства умели выделяться.

Редакция выражает благодарность Фонду «Подари жизнь» и сети супермаркетов «Азбука Вкуса» за предоставленное интервью.

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

- **Старший** из братьев, Илья, родился в 1977 году.
- **Андрей и Сергей** — двойняшки 1982 года рождения.
- **Илья учил** Андрея глотать огонь, есть мадагаскарских тараканов, «проходить» сквозь зеркало.

■ **Увлечение** театром было с детства. Братья выходили на сцену театра «Современник» вместе с маститыми актерами.

■ **Первое** появление братьев на TV — в программе «Что? Где? Когда?». В прямом эфире Первого канала иллюзионисты продемонстрировали номер «Сождение заживо».

ПОДПИСКА

Выберите свой журнал!



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

ЛИЗА

99163 в каталоге «Каталог российской прессы»
72222 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»

BURDA

12936 в каталоге ФГУП «Почта России»
39304 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»
99076 в каталоге «Каталог российской прессы»

VERENA

99022 в каталоге «Каталог российской прессы»
39305 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»



Реклама

16+

Подписка на почте

Подписку можно оформить в отделении связи по каталогам «Пресса России», «Роспечать», «Каталог российской прессы», ФГУП «Почта России» или онлайн на сайте burda.ru

Отдел подписки

Тел.: (495) 660-73-69
Факс: (495) 660-73-68
E-mail: abo@burda.ru

Адрес для писем:
127521, Москва,
а/я 52,
отдел подписки
ИД «Бурда»

Внимание! Подписка на I полугодие 2017 года начинается с 2-го номера.



BENETTON COLORS: Каларс де Бенеттон, #WeAreColors/ВИА Каларс.
Рекламодатель: ООО «ЛУЧ РУС», тел. +7 495 921 17 91/92.
Реклама. Товар сертифицирован.



UNITED COLORS
OF BENETTON.

БЕЛЫЙ



ЧЁРНЫЙ



COLORS
DE BENETTON

#WeAreColors