

**ПРЯНОСТИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ**  
Минус 2 кг за неделю с. 20

**ВАННАЯ МЕЧТЫ**  
Переделка, доступная всем с. 42



№ 03/2017 • 14 января • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

# Лиза®

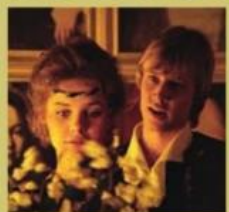
**ЖЕНСОВЕТ**

«Муж не дает денег. Говорит, зарабатывай сама» с. 32



Выпечка с мандаринами с. 29

**7 ПРИЧИН КАШЛЯ**  
Когда он опасен? с. 18



**Дмитрий ХАРТЬЯН**  
«Гардемаринам»  
БЫТЬ с. 6

**ДОМАШНИЙ СПА-САЛОН**  
Маски, смузи, обертывания с. 12

## Погадаем?

- ✓ ПРЕДСКАЗАНИЯ с. 34
- ✓ ХИРОМАНТИЯ с. 36
- ✓ ГОРОСКОП с. 38



**ЧИСТЫЙ ДОМ**  
8 способов  
использования  
лимона с. 44

**ЗАКОНЫ В 2017**  
Что ждет  
нас в новом  
году? с. 24

**ДЕТСКИЙ  
ПРАЗДНИК**  
Устраиваем  
сами! с. 22

**ЗИМА  
В ДВИЖЕНИИ**

- ❁ лучшие катки страны с. 48
- ❁ стильные образы для лыжных прогулок с. 12



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](http://www.mos.ru)



# Дорогая читательница!

Каждый раз, проводив старый год, мы говорим о том, что он был сложным, как никогда. Начиная жить в новом, мы верим в чудеса, загадываем желания и делимся стандартным «набором» с друзьями: успех, деньги, радость, новые свершения, яркие путешествия, интересные проекты. Но часто ли мы задумываемся о том, что настоящее человеческое счастье кроется в банальном отсутствии несчастий? Не буду сейчас высокопарничать о том, как важно беречь близких и находить для них свое драгоценное время. Но, пользуясь случаем, хочу сказать всей своей большой семье огромное спасибо. Просто за то, что она есть. А в наступивший 2017-й хочу отправить весточку. Пожалуйста, оставь все на своих местах. Пусть наши близкие будут всегда рядом. Счастья вам! Настоящего.

Пиши мне: [glavred-lisa@burda.ru](mailto:glavred-lisa@burda.ru).



главный редактор  
журнала «ЛИЗА»  
Алёна АЛЕКСАНДРОВА

## ВСЕГДА НА СВЯЗИ

### В МЕЧТУ ПОВЕРИЛА!

Дорогая редакция! С большим интересом прочитала в №1 статью «Поверь в мечту». Как же вы правы! Ведь мы очень часто, загадывая желания, надеемся, что они сбудутся сами, без нашей помощи, и никаких усилий не прикладываем. Хочу машину, думаем мы – и даже не начинаем учиться на права или экономить на ненужных расходах. Хочу съездить за границу, загадываем мы, но даже не пытаемся выучить хотя бы пару слов на ан-

глийском, намертво забытом после школы. А еще я абсолютно согласна с вашим редактором Ириной Бондаревой – чем реже мы просим подарков судьбы, тем с большей вероятностью их получим. Оставила эту статью почитать дочке – пусть тоже учится мечтать!

Анна Сергеева,  
г. Брянск



**Приз  
за письмо!**

Набор из трех лаков Dance Legend – привлекай не только удачу, но и внимание мужчин!

## СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЮ

Привет, «Лиза»! Всегда с интересом читаю письма в рубрике «Всегда на связи». В №1 прочитала письмо Полины и заинтересовалась фильмом «Зимняя сказка, или Королева, потерявшая имя», билеты на который

она выиграла. Оказывается, главная героиня – моя тезка. Это знак, правда? 1 января пошла в кино со своим «Вальтером» – лучшим другом. Может, и у нас начнется сказка?

Регина Жукова, г. Новосибирск

## СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 4 **Такая жизнь.**
- 6 **Интервью.** Дмитрий Харатьян рассказал о продолжении «Гардемаринов».



**26**

**МЯСНОЕ РАГУ**  
под корочкой –  
вкусно и сытно!

## МОДА&КРАСОТА

- 8 **Стиль.** В одной гамме.
- 10 **Гардероб.** Теплые чувства.
- 12 **Уход.** Спа дома как в салоне.
- 14 **Практика.** Что может лак для волос?

## ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

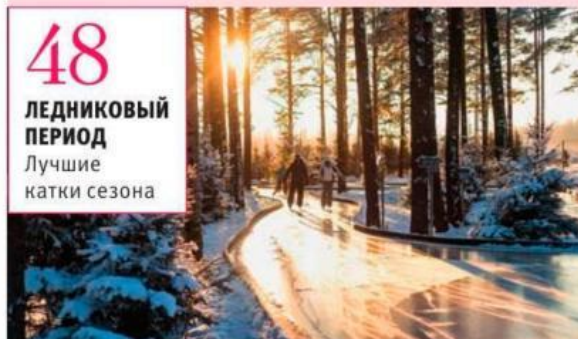
- 18 **Важная тема.** 7 главных причин затянувшегося кашля.
- 20 **Диета.** Травы, которые снижают вес.

## КУХНЯ&ДОМ

- 22 **Имеешь право.** Что нового ждет нас в 2017 году?
- 24 **В курсе дела.** Как устроить детский праздник.
- 28 **Согревающий букет.** Топ-10 специй и пряностей, которые не дадут замерзнуть
- 42 **Интерьер.** Как обустроить ванную мечты на небольшом пространстве.

**48**

**ЛЕДНИКОВЫЙ  
ПЕРИОД**  
Лучшие  
катки сезона



## ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 32 **Женсовет.** Муж героини считает, что она должна обеспечивать семью.
- 40 **Дети.** Джинсовая идея.

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 31 **Сканворд** и анекдоты.
- 34 **Загляни в будущее!** Гадания.
- 38 **Финансовый гороскоп** на 2017 год.
- 46 **Рассказ.**

## ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**БАНКА  
ПРЕВРАЩАЕТСЯ...**  
Простые идеи оригинального декора



**ЗИМНИЕ  
САЛАТЫ**  
4 рецепта на любой вкус



**МНЕ БЫ В ЛЕТО**  
Отпуск в теплой стране – недорого и безопасно



ФИЛЬМ

### ПРОСТО СКАЗКА!

Итальянский кинохит «Зимняя сказка, или Королева, потерявшая имя» уже пару недель идет в прокате. Успей посмотреть!



ДАТА

## 192 года Большому театру!

18 января 1825 года прошло торжественное открытие. Отметим?

# ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Казалось, совсем недавно мы ловили первые снежинки, а сейчас половина зимы уже позади! Успей насладиться зимними развлечениями — а мы собрали для тебя самые интересные события этой недели.

### С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ЗООИ ДЕШАНЕЛЬ!

17 января отмечает 37 лет красотка Зоуи, известная по фильму «500 дней лета» и экранизации романа «Автостопом по галактике». Девушку, родившуюся в семье режиссера и актрисы, звездная судьба просто не могла обойти стороной.



ПРАЗДНИК

## ЕЩЕ СНЕЖНЕЕ

Любишь ли ты снег так, как любит его... Международная федерация лыжного спорта? В 2012 году они даже учредили праздник — Всемирный день снега, он же Международный день зимних видов спорта. По замыслу организаторов, Всемирный день снега должен служить популяризации зимних видов спорта и активного образа жизни. Отмечается он обычно в предпоследнее воскресенье января, так что доставай лыжи и планируй на 22 января праздничные катания!



КНИГА

### «НЕЧИСТАЯ СИЛА»

Валентин Пикุล

Повесть о жизни и гибели Григория Распутина «Нечистая сила» (издательство «Вече») — пожалуй, один из лучших романов Валентина Пикюля.

ИМЕНИННИК

ЦИФРА



## 52 часа продлится полет Федора Конюхова

на воздушном шаре, чтобы  
побить мировой рекорд. Так  
Федор начинает проект  
«Космос» с Викой Цыгановой  
и Фио Дзанотти.



ВЫСТУПЛЕНИЕ

**ТОЛЬКО РАЗ В ГОДУ**  
**22 января**  
в Концертном зале  
им. П. И. Чайковского  
пройдет особенный –  
юбилейный! – вечер  
Эдварда Радзинского  
«Чтобы предвидеть бу-  
дущее, придется понять  
прошлое». Особенное  
событие, учитывая, что  
писатель выступает в  
Москве всего раз в год!

ЦИТАТА

«Зима пробуждает  
аппетит. Пока на  
улицах лежит снег,  
шоколадное тирож-  
ное – лучшее лекар-  
ство».

Эрих Мария Ремарк.  
Слушай классиков!



# Прогнать ЗИМНЮЮ хандру!

Как справиться  
с накопившейся  
усталостью  
и не заболеть



Вторая половина зимы и особенно ее окончание –  
трудное для многих время. Нехватка солнца,  
витаминов, сезонная хандра и усталость – как им  
противостоять?

- **Хорошо высыпайся.** Чтобы чувствовать себя хорошо, нужно достаточно отдыхать – это аксиома. Твой ночной сон должен быть не менее 7–8 часов.
- **Правильно питайся.** В этот период лучше обойтись без жестких диет, но вместо конфет и пирожных все же стоит налегать на фрукты и овощи. Не забывай пить достаточно воды, а крепкий чай и кофе замени смузи с замороженными ягодами – они тоже отлично бодрят!
- **Больше двигайся!** Неважно, ходишь ты в тренажерный зал, бассейн, просто гуляешь или катаешься на коньках, – в это время года любая активность идет на пользу твоему здоровью.
- **Включай свет.** Нехватка солнца и света сказывается на самочувствии – появляется сонливость, усталость, депрессивное настроение. Следи, чтобы дом и офис были достаточно освещены, а дополнительно для поддержания жизненного тонуса используй аромамасла – бергамот, мяту, грейпфрут.

Не добавляют хорошего настроения зимой и вирусы. Если тебе не повезло и ты разболелась, необходимо принять меры по борьбе с простудой и гриппом, в чем может помочь **АнвиМакс®**, который одновременно снимает симптомы болезни и оказывает противовирусное действие. Этот препарат комбинированного действия выпускается в капсулах и в порошке для приготовления горячего напитка. Компактные упаковки порошков (№3, 6) можно взять с собой, а большие (№12, 24) – хранить в семейной аптечке.



**АнвиМакс® –  
двойной удар  
по простуде  
и гриппу!**

РЕКЛАМА РУ №ЛП-001747, ЛП-001965

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

**Х**аратьян совершенно счастливый творчески и реализованный в жизни человек. Сейчас в сфере его интересов развитие отечественного кинематографа для детей, работа в своей студии актерского мастерства и участие в съемках 4-й и самой масштабной части любимых «Гардемаринов».

**«Лиза»:** Дмитрий, год только начался, чем будете радовать поклонников? Какие проекты грядут?

**Д:** На 2017 у меня большие планы и задачи, прежде всего, я надеюсь, что все-таки начнутся съемки четвертой части «Гардемаринов» Светланы Сергеевны Дружининой. Это очень серьезный и масштабный проект, но государство, к сожалению, не поддержало его финансово. Собирали целую комиссию. Рассмотрели сценарий и его приняли, и даже выделили средства на подготовительный период, но на производство денег не хватило... Такого большого бюджета у государства для одного фильма нет. Но мы не теряем надежды, сейчас идут поиски финансирования.

**Л:** О чем будет четвертый фильм?

**Д:** Действие новых «Гардемаринов» развернется в 1787 году во время начала русско-турецкой войны. Параллельно будут идти две главные темы — история человеческих взаимоотношений, и масштабная военная часть с батальными сценами. Светлана Сергеевна разделила эти две линии и сейчас пока будет заниматься мирной историей, для этого нужно меньше средств. Мне кажется, картину ждет успех, сейчас самое время для ее выхода. Россия себя как-то по-новому начинает позиционировать в мире, развивается настоящий патриотизм. «Гардемарины», российское кино, российская армия, российская доблесть и честь — это должно быть актуально.

**Л:** Вы считаете роль Алеши Корсака главной в своей жизни?

**Д:** Наверное, по восприятию зрителей, это моя главная роль. Все, конечно, меня сразу ассоциируют с Алешей. Но были и другие работы — и у Гайдая, и у Юнгвальда-Хилькевича, у Владимира Меньшова — мне



Дмитрий Харатьян

## Продолжению «Гардемаринов» БЫТЬ!

Этот проект находится в работе уже четвертый год. Дмитрий уверен, что картину ждет успех, ведь сейчас самое время для ее выхода

очень повезло в творческом плане, я — счастливчик.

**Л:** Вы предполагали, что это будет такой оглушительный успех?

**Д:** Я знал, что это моя роль и, конечно, нам всем очень нравилась эта история. Я уверен, что эта роль — настоящий подарок судьбы. Иногда думаю, что это, возможно, даже зов предков. Мои деды и прадеды по маминей линии служили российскому флоту. Один из них — Борис Петрович — в 1917-м году был расстрелян революционными матросами. Ему было 27 лет. Именно в 27 я и сыграл Алешу. Можно сказать, конечно, что это притянута за уши, но для меня это важно, и есть такое стойкое ощущение, что все это не просто так. Ведь изначально на роль был утвержден другой артист, но так вышло, что в итоге сыграл я. Думаю, мои деды мне помогли, в память о наших предках, которые так много сделали для России.

**Л:** Сейчас вы все меньше снимаетесь в кино сами. В какую сторону будете развиваться?

**Д:** Мне очень интересно кино для детей. Я много лет был президентом детского фестиваля визуальных искусств в «Орленке», а в этом году мы презентовали новый фестиваль в Крыму, в Евпатории, который называется «Солнечный остров». В городах Крыма прошли спецпоказы сказки режиссера Натальи Бондарчук «Тайна Снежной королевы», где я сыграл Короля. Фильм показали еще кое-где в России, но масштабную премьеру решили отложить. Это достойная картина, но она требует дофинансирования. Снимали ее в 3D, однако на сегодняшний день есть только вариант 2D. И когда появится возможность сделать 3D, тогда лента и выйдет во всех крупных кинотеатрах страны.

**Л:** Вы ведь открыли актерскую школу для детей, верно?

**Д:** Да, 3 года назад, в день российского кино, 27 августа мы открыли в Красногорске «Школу гардемарин». Это детская театральная школа, где преподаются предметы, которые есть и в театральных вузах, — мастерство актера, сценическое движение, вокал, хореография, сценическая речь, фехтование. Мы ставим спектакли, мюзик-



1. Дмитрий с женой Мариной и сыном Иваном



2



2. В фильме «Тайна Снежной королевы» (1986) — Дмитрий Харатьян (Сергей Русанин) и Лариса Гузеева (Лариса Россети)

3. С Максимом Галкиным (moscow\_theater\_guide)

клы, выступаем на городских мероприятиях. Дети от 10 до 16 лет, около 50 человек. Школа постоянно пополняется, кто-то вырастает, кто-то новый приходит. Мне нравится этим заниматься, это прежде всего полезно, я вижу результат.

**Л:** А еще какие свои дела можете назвать полезными?

**Важно сохранить в себе способность сопереживать чужой боли, беде. Нельзя позволять сердцу очерстветь!**

**Д:** Я при любой возможности стараюсь помогать. Всей семьей в экологических акциях постоянно участвуем, сами живем за городом и очень следим за сохранением природы, так как от нее напрямую зависит качество нашей жизни. Например, в Подмосковье недавно из-за жука-короеда вырубали старые деревья, и мы высаживали там новые леса.

Участвуем и в благотворительных акциях. Это, конечно, не то, чем можно хвастаться. Это нужно просто делать, просто помогать. Но святая обязанность каждого публичного человека — пропагандировать идею до-

брых дел и своим примером вдохновлять других.

Важно сохранить в себе способность сопереживать чужой боли, беде. Нельзя позволять сердцу очерстветь! Пока мы можем сочувствовать, мы живем.

**Л:** Это ваше жизненное кредо?

**Д:** Жизнь очень многообразна. Нельзя следовать какому-то одному девизу. Есть 10 библейских заповедей, стараюсь жить по ним.

**Л:** С 13 на 14 января в России отмечают Новый год по старому стилю. У вас есть какие-нибудь любимые праздничные блюда?

**Д:** Я вообще люблю вкусно поесть, но в принципе я достаточно всеяден. Правда, стараюсь не есть вредного — жареного, мучного, сладкого.

Обычно самый плотный прием пищи — утром. Но не могу сказать, что у меня есть какая-то определенная излюбленная кухня или даже блюдо. Иногда хочется борща, иногда рыбы. Лишь бы было вкусно.

Из детства помню фирменное мясо по-французски, которое делала моя мама — с луком, майонезом и сыром. Иногда, конечно, можно себе позволить (улыбается).

Беседовала Анна Щербакова

# В ОДНОЙ ГАММЕ

Для прогулок, выхода в свет и уютных домашних посиделок выбирайте наряды в одной стилистике – создавайте новые семейные традиции. Непременно модные.

**Фото:** Андрей Карпенко/Burda Media.  
**Стиль:** Дарья Турченкова, Анна Остроущенко.  
**Фото слева, визаж и прически:** Наталья Белова.  
**Фото справа, прически:** Елена Бухарева (Шарм Дистрибьюшенс),  
**Визаж:** Полина Прусова.  
**Модели:** Светлана Кузина и Даниил Комзолов, Елизавета и Александра Алексеевы, Ирина Витальевна Шевченко.

## БРИТАНСКАЯ ТРАДИЦИЯ

Культурный досуг требует особого дресс-кода. Брюки, рубашки, жилеты в сдержанных тонах – образ в английском стиле идеально подойдет и маме, и маленькому джентльмену.

**ДАНИИЛ**  
 Рубашка, 1460 руб., жилет, 1320 руб., все – British House (BHS), Джинсы, Zara, 1699 руб. Полуботинки, Deichmann, 1999 руб.

**СВЕТЛАНА**  
 Блузка, Marks&Spencer, ок. 3999 руб. Жилет, Marks&Spencer, ок. 4499 руб. Брюки, Koton, ок. 3000 руб. Туфли, Bershka, 1999 руб. Браслеты, Sunlight, цена по запросу.



**СВЕТЛАНА**  
 Топ из ткани с блеском, Springfield, ок. 1200 руб. Жакет из хлопка, Kiabi, 2000 руб. Юбка из парчовой ткани, Marks&Spencer, ок. 4499 руб. Колготки, Calzedonia, 499 руб.

**ДАНИИЛ**  
 Рубашка, Zara, ок. 1300 руб. Джемпер, British House (BHS), 1190 руб. Галстук-бабочка, H&M, ок. 399 руб. Джинсы, H&M, 999 руб. Полуботинки, Deichmann, 1999 руб.



## СКАНДИНАВСКИЕ МОТИВЫ

Отправляясь в гости, обрати внимание на вещи в норвежском стиле. Забавные олени, ромбы, природные мотивы традиционно признаны зимними и праздничными. Следуй принципу многослойности – комбинируй жакет, рубашку и свитер в одном образе.

## МОРОЗНЫЕ УЗОРЫ

День за городом проведите в теплых свитерах и мягких брюках. Выбирайте вещи в праздничной красно-белой гамме. И конечно, классические зимние узоры на свитерах и шарфах будут смотреться уютно и гармонично.



**Справа САША**

Свитер, Marks&Spencer, 4499 руб.  
Джинсы, 1500 руб.,  
ободок, 250 руб., все – Kiabi.  
Шарф, Sela, ок. 999 руб.  
Кроссовки, Topshop, 2699 руб.

## ВЕСЕЛАЯ ВЕЧЕРИНКА

На вечеринках и домашних концертах девушки засверкают в легких платьях с пайетками или с воздушными тюлевыми юбками-пачками. Дамы могут сыграть на контрасте и выбрать изящное кружево. Сочетайте элегантные наряды как с обувью на высоком каблуке, так и с яркими балетками или даже кедами благородного золотого цвета.



Благодарим за создание причесок стилиста Елену Бахареву и компанию «Шарм Дистрибьюторс» (укладка выполнена с использованием Sexy Hair). Сайт: [www.charmdis.ru](http://www.charmdis.ru).

**В центре ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА**

Свитер, 1500 руб.,  
кардиган, 1500 руб.,  
брюки, 700 руб., все – Kiabi.  
Тапочки, Women's secret,  
ок. 699 руб.

**Слева ЛИЗА**

Свитер, Marks&Spencer,  
ок. 3500 руб.  
Джинсы, Springfield, 1999 руб.  
Кроссовки, Tamaris,  
ок. 5000 руб.

**Слева САША**

Платье из искусственного шелка, расшитое пайетками, Kiabi, 1000 руб.  
Балетки из хлопка, Sela, 599 руб.  
Часы, Sunlight, ок. 1500 руб.  
Колготки, Calzedonia, ок. 499 руб.

**В центре ИРИНА ВИТАЛЬЕВНА:**

Платье с кружевной вставкой, Stella Di Mare, ок. 7000 руб.  
Кардиган, Kiabi, 1800 руб.  
Часы, Valtera, ок. 3000 руб.  
Туфли с блеском, Deichmann, 1999 руб.

**Справа ЛИЗА**

Джемпер с блестящей нитью, Springfield, ок. 2200 руб.  
Юбка-пачка из фатина, Acoola, 1299 руб.  
Браслет, Sunlight, ок. 800 руб.  
Кроссовки, Tamaris, ок. 5000 руб.

Спортивная куртка, Sela, 3699 руб.

Свитер из шерсти, Marks&Spencer, 3498 руб.



Перчатки трикотажные на флисовой подкладке, Eleganza, 790 руб.

Утепленные брюки, Sela, ОК. 2404 руб.



Коньки, Спортмастер, ОК. 2600 руб.



# ТЕПЛЫЕ ЧУВСТВА

Яркие зимние наряды просто кричат о своих намерениях отправиться на каток или лыжную прогулку. Составишь им компанию?



1



2

## НА ГОЛОВУ

Шапочка и специальные очки — стильные аксессуары, которые защитят лицо от ветра и холода. Выбирай яркие модели.



3

## ПО ФОРМЕ

Леггинсы и свитшот на молнии с высоким воротом держат тепло и не сковывают движений. Кроме того, такой комплект можно носить самостоятельно.



4



5

1. Вязаная спортивная шапка, Jack Wolfskin, ок. 2000 руб.
2. Защитная маска, Roxu, от 3500 руб.
3. Спортивный свитшот на молнии, Oysho, от 1500 руб.
4. Спортивные утягивающие леггинсы, Mango, ок. 2500 руб.
5. Сноубордические перчатки, Roxu, ок. 2500 руб.
6. Лыжи беговые, Спортмастер, цена по запросу.

## ИКОНА СТИЛЯ

Париж стал идеальной декорацией для съемок зимней рекламной кампании LONGCHAMP, созданной культовым фотографом Питером Линдбергом. В ключевом кадре кампании Алекса Чанг позирует в двустороннем пальто из кроличьего меха, а также с новой элегантной сумкой красного цвета.



## ВОВРЕМЯ!

Новая эксклюзивная часовая модель – начало официального партнерства CASIO EDIFICE и Scuderia Toro Rosso. Циферблат защищен минеральным стеклом, браслет – из нержавеющей стали, кварцевый механизм.



## БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

The Creeper стала первой моделью кроссовок, придуманной Рианной для FENTY PUMA by Rihanna. Начиная с 2015 года кроссовки несколько раз переиздавались в различных цветах и материалах, от замши до лакированной кожи. В новой версии верх кроссовки выполнен из бархата, а сама модель изготавливается в Италии.



## РОМАНТИКА БУДНЕЙ

Самые милые платья из коллекции SULTANNA FRANTSUZOVA украшены рюшами, оборками и бантами.



## ПРОГУЛЯЕМСЯ В ПАРКЕ

Если ты любишь гулять по заснеженному городу, то без теплой парки не обойтись. Их у Motivi великое множество – однотонные, с ярким мехом, короткие и длинные. Выбрать понравившуюся легче легкого. Парки в этом сезоне принято комбинировать не только с джинсами, но и с брюками и юбками в стиле casual.

# СПА ДОМА КАК В САЛОНЕ

Расслабляющие процедуры для лица, тела и волос могут быть недорогими, а эффект от них будет как от профессиональных. Убедись в этом сама!

Читайте журналы и газеты онлайн на сайте [PRESSA-VSEM.RU](http://PRESSA-VSEM.RU)



## Очисти кожу от токсинов

Сделай паровую ванночку для лица с эфирными маслами лаванды, ромашки, розы. Они успокаивают кожу, под действием тепла очищаются поры и кожа освобождается от токсинов. Кроме того, эти масла возвращают силы! Разведи в 3 л воды (идеальная температура для распаривания 43°) 4 капли масла, наклонись над ванночкой (расстояние от воды до лица должно быть не менее 20 см), накройся полотенцем и вдыхай аромат 10 минут.



## СОЗДАЙ НАСТРОЕНИЕ

Натуральные запахи цветов, фруктов и трав помогут создать расслабляющую атмосферу. Прежде чем приступать к процедурам, поставь диффузор и зажги ароматические свечи. Можешь насыпать в прозрачную чашу ароматическую соль и добавить сухоцветы. Погаси яркий свет и поставь успокаивающую музыку: например, звуки природы.

1. Свеча ароматизированная Wax Lyrical «Зимняя сосна». Цена ок. 1089 руб. \* 2. Ароматический диффузор «Ревень с имбирем» Kitchen Garden. Цена 2300 руб. \*



## Увлажни сухую кожу



Маска со спа-эффектом должна иметь приятную текстуру и тонкий аромат. Поищи такую в арсенале любимых косметических брендов. Или приготовь маску сама: например, из шоколада! Растопи 25 г шоколада на водяной бане и добавь 1 ст. л. свежевыжатого апельсинового сока. Нанеси на 15 минут. Даже сухая кожа станет увлажненной и приобретет сияние.



1. Маска anti-age «Стволовые клетки растений» Librederm. Цена ок. 500 руб.\*
2. Ночная энергетическая маска против усталости My Payot Sleeping Pack Payot. Цена 1665 руб.\*
3. Крем-гель Aqualia Thermal «Ночной Спа-ritуал» Vichy. Цена ок. 1800 руб.\*



## Побалуй себя массажем

Для массажа понадобятся жирный крем или масло. Желательно сначала слегка их подогреть, тогда ощущения от прикосновения рук во время процедуры будут еще более приятными. Для этого поддержи тюбики 10–15 минут под горячей водой. Массируй тело по

направлению лимфатических путей. Это способствует выходу лишней жидкости. Движения в области шеи и спины совершай от волос к плечам; руки массируй от кистей к локтям. Во время массажа ног двигайся вверх, от стоп к коленям, а потом от колен к бедрам.



## СДЕЛАЙ ПИЛИНГ

Скраб из овсянки, приготовленный по этому рецепту, подойдет как для кожи лица, так и для тела. Его нежная обволакивающая текстура не раздражает даже чувствительную кожу. Наоборот, овсянка оказывает успокаивающее и смягчающее действие благодаря витаминам группы В. Содержащаяся в ней фитиновая кислота глубоко увлажняет кожу, оказывает омолаживающий и выравнивающий эффект. Смешай 2 ст. л. измельченных овсяных хлопьев с 2 ст. л. растительного масла. Добавь по 2 ч. л. меда и теплого молока. Нанеси скраб на кожу на 15 минут. Затем сделай легкий массаж и смой маску водой.

## Удели внимание волосам



1. Шампунь «Прогрессивное восстановление» Dove. Цена 320 руб.\*
2. Масло для волос и тела «Монои» Yves Rocher. Цена 590 руб.\*
3. Органическое аргановое масло PLANETA ORGANICA. Цена 341 руб.\*

Пользуешься феном, делаешь горячие укладки со стайлинговыми средствами, носишь резинки и ободки? Тогда твоим волосам тоже нужен отдых! А еще зимой им не повредит глубокое увлажнение. Нанеси на волосы масло: например, арганы или оливковое – или сделай маску для волос с маслами, и оставь на 30 минут. Если средство не предназначено для ухода за кожей головы, то в корни его не втирай. Вымой голову шампунем и кондиционером и нанеси спрей для блеска на расстоянии 20 см от волос.



Конечно, основная его задача — надолго сохранить твою укладку. Но лак может пригодиться и в других, порой самых неожиданных случаях. Купи флакон побольше...



## ЧТО МОЖЕТ ЛАК ДЛЯ ВОЛОС?

### РАБОТАЕТ КАК АНТИСТАТИК

Надела новую блузку и обнаружила, что к ней все прилипает? Сбрызни ее лаком с расстояния 20 см и протри бумажным носовым платком. Кстати, таким же способом можно снимать катышки со свитера.



### ЗАКРЕПЛЯЕТ МАНИКЮР

Лак медленно сохнет? Не дуй на ногти! От теплого дыхания он сильнее растечется. И не дуй на него феном: пропа-

дет блеск. Лучше распыли лак для волос экстра-сильной фиксации, и через пару минут лак на ногтях затвердеет.

### СПАСАЕТ КОЛГОТКИ

От стрелки на колготках никто из нас не застрахован. Можно закрепить ее лаком для ногтей. Однако не всегда есть под рукой нужный цвет. Бесцветный лак волос в этом смысле — беспроигрышный вариант. Распыли его по стрелке и дай высохнуть.



### ЗАМЕНЯЕТ ГЕЛЬ ДЛЯ БРОВЕЙ

А чем ты обычно пригlašиваешь брови: гелем, специальной помадкой? В случае необходимости их также заменит лак. Выбирай без запаха: так меньше вероятность, что начнется аллергия. Распыли лак на щеточку-расческу и пригладь брови по направлению роста волосков. Аккуратная форма сохранится до вечера.

Топ-6  
лаков  
разной  
фиксаци



1. Лак для волос Lock It Londa Professional. Цена ок. 540 руб.\*
2. Лак для волос экстра-сильной фиксации Lisap Milano. Цена 734 руб.\*
3. Лак для волос сильной фиксации Niospray Nioxin. Цена 1480 руб.\*
4. Спрей для волос для блеска и эластичной фиксации Shine Define Sebastian. Цена 1416 руб.\*
5. Лак Ultra Control сверхсильной фиксации Taft. Цена 252 руб.\*
6. Спрей для объема с мальвой Yves Rocher. Цена 550 руб.\*

# СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

## журнала *Лица*





## ВОТ ЭТО МЕЙК!

Аккуратный макияж – визитная карточка ухоженной женщины! С новой премиальной линейкой макияжа *Secret Story* от *Faberlic* ты сможешь сделать дневной или вечерний макияж не хуже профессионального визажиста. Пройди тест на сайте [www.burdastyle.ru/faberlic](http://www.burdastyle.ru/faberlic) и узнай еще больше секретов мейк-апа.

На фото: лицо *Faberlic* Агния Дитковските



## НОЧНОЕ РАНДЕВУ

Ночной крем-эликсир для лица *Dream Cream* с питательными маслами и витаминами стимулирует обменные процессы в клетках и способствует их восстановлению. Утром твоя кожа будет сиять как после 8 часов сна!

## МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Жидкое мыло для рук *DOLCE MILK* «Молоко и пряный чай» мягко и деликатно очистит и смягчит чувствительную кожу.



## КРЕПКИЕ И ЗДОРОВЫЕ

Гамма *L'Oréal Professionnel PRO FIBER RE-CREATE* создана для ухода за истонченными волосами, поврежденными частыми укладками и окрашиванием. Активные компоненты в составе средств глубоко проникают в структуру волоса и обеспечивают глубокое и продолжительное восстановление. Волосы выглядят сильными, блестящими и ухоженными от корней до кончиков.



## Растем большими

Сыворотка для роста и укрепления ресниц *Eyelash Booster* на основе гиалуроновой кислоты, пантенола и кофеина эффективно останавливает процесс вы-

падения ресниц и делает их более длинными, крепкими и упругими. Заметных результатов ты добьешься уже через 30 дней после начала использования.

## С ЮБИЛЕЕМ!

В честь наступающего 15-летия марка *beautyblender* выпускает «юбилейный» спонж оттенка сахарной ваты. Особый пористый материал и форма в виде капли делает его идеальным аксессуаром для нанесения тональных средств, ВВ- и СС-кремов, консилеров, корректоров, а также рассыпчатых пудр и румян.



**Алла ОГАНЯН,**  
СТИЛИСТ  
сети салонов  
«Маникюрофф»

## Присылай письма на [lisa@burda.ru](mailto:lisa@burda.ru)

Как ухаживать за волосами зимой, чтобы они не теряли объем под шапкой?

Валерия, г. Москва

Выбирай шампунь и бальзам для объема. Во время укладки пользуйся легким спреем для фиксации с пометкой *Volume*. Тщательно суши волосы феном, а в завершение обдуй их холодным воздухом.

И желательно делать прическу за полчаса до выхода на улицу, чтобы волосы успели зафиксировать заданную форму.

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
НОВЫЙ КОМЕДИЙНЫЙ СЕРИАЛ

# ГРАЖДАНСКИЙ БРАК



премьера

9

января

20:00

понедельник - четверг

ЛЮБОВЬ  
-БЕЗ-  
ШТАМПА

16+

Реклама. Лицензия ЗАО «ИНТЕРФАКС-ТВ»  
на осуществление телевизионного вещания Серия ТВ N°23644 от 04.06.2013

# 7 ГЛАВНЫХ ПРИЧИН затянувшегося кашля

В холодный сезон кашель — не редкость. Хорошо, если после простуды он исчезает. А если нет-нет, да и возвращается или вообще никуда не уходит?



Ольга  
МАЛИНОВСКАЯ,  
мед. директор KDL,  
врач лабораторной  
диагностики

**К**ашель был задуман природой, как способ очистить дыхательные пути. Когда мы кашляем, бронхи освобождаются от дыма, пыли или мокроты. Но с другой стороны, кашель может быть проявлением многих заболеваний. И не только простудных. Вот, как минимум, 7 примеров, когда этот симптом вызван совершенно иными причинами.

**1 УЖЕ НЕ ПРОСТУДА...**  
Обычно кашель, связанный с простудой, длится менее 3-х недель. Он может быть сухим (без отделения мо-

кроты) или влажным. В зависимости от этого подбирается лечение. Но если иммунитет ослаблен, к вирусной инфекции легко может присоединиться бактериальная.

И тогда развиваются осложнения — бронхит или пневмония. Обрати внимание, если после непродолжительного «хорошего» периода у тебя снова ухудшилось самочувствие. Например, появилась температура (не обязательно высокая). Другие

тревожные симптомы — сильная слабость, одышка, потливость, нарушение сна и снижение аппетита.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Такое развитие событий требует обязательного обращения к терапевту или пульмонологу. Ни в коем случае не принимай антибиотики по собственному желанию или по совету фармацевта в аптеке! При подозрении на бронхит или пневмонию нужно сделать рентгенологическое исследование легких. Затем врач назначит лечение.

**2 КАШЕЛЬ КУРИЛЬЩИКА**  
Это ни что иное, как хронический бронхит. Он возникает из-за длительного раздражения слизистой бронхов табачным дымом. Такой кашель, как правило, продуктивный (влажный). Чаще всего он начинается по утрам (человек долго не может откашляться). Но через какое-то время все чаще появляется и в течение дня. В сырую холодную погоду приступы кашля усиливаются.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** В первую очередь, конечно, бросить курить! Во-вторых, нужно убедиться, что кашель не связан с серьезными заболеваниями, например, туберкулезом или онкологией. Для этого врач назначает рентгенологическое обследование грудной клетки, анализы крови и при необходимости — мокроты. Иногда могут понадобиться специальные процедуры, например, бронхоскопия или спирометрия — оценка функции внешнего дыхания.

**3 НЕУЖЕЛИ АЛЛЕРГИЯ?**  
Аллергический кашель возникает из-за отека или спазма просвета бронхов при контакте с каким-то раздражающим веществом — аллергеном. Им может быть все, что угодно — шерсть животных, домашняя пыль, лекарства, бы-



товая химия и даже косметика (сухие тени, рассыпчатая пудра). Такой кашель очень навязчивый, приступообразный. Обычно он появляется внезапно без сопутствующих симптомов инфекционного заболевания – насморка, боли в горле, повышения температуры. Имей в виду: аллергический кашель может быть единственным проявлением бронхиальной астмы. Вопреки распространенному мнению, приступы удушья при этом заболевании не обязательны.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** *Выяснить аллергический у тебя кашель или нет, может только врач-пульмонолог или аллерголог. Твоя задача – следить, чтобы воздух в квартире не был сухим (используй увлажнители) и снизить до минимума контакт с аллергенами. Влажная уборка и частое проветривание – одни из лучших средств от кашля (и не только аллергического).*

**4 ПРОБЛЕМА С ЖЕЛУДКОМ**  
Затяжной кашель может появиться из-за нарушения, при котором содержимое желудка попадает в просвет пищевода (гастроэзофагеальный рефлюкс). Как правило, он возникает в дневное время при изменении положения тела, особенно при наклонах. А к вечеру – уменьшается.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** *При «желудочном» кашле нужна консультация гастроэнтеролога. Рекомендуется пройти гастродуоденоскопию и амбулаторный мониторинг pH пищевода. Чтобы снизить неприят-*

## НЕ НАВРЕДИ ПОДАВЛЯЮЩИЙ ФАКТОР

*Не увлекайся лекарствами, подавляющими кашель. Их лучше применять только по назначению специалиста – в качестве «скорой помощи». Например, если из-за изнуряющего приступа ты не можешь заснуть. Если кашель долгое время подавлять, мокрота не выводится из организма, дыхательные пути не очищаются. В результате болезнь может затянуться или возникнуть осложнения.*

## Первая помощь

### Сухой или влажный?

Если ты точно знаешь, что кашель связан с простудным заболеванием, облегчить его помогут следующие способы.

■ **При сухом кашле** полезно чаще полоскать горло и пить теплые напитки. Например, подогретое молоко с минералкой. Теплое питье рефлекторно снижает возбудимость кашлевых рецепторов.

■ **Увлажнение** – одно из лучших средств при кашле, так как смягчает воспаленную и раздраженную слизистую дыхательных путей. Напри-

мер, остановить приступ кашля можно вдыханием теплого и влажного воздуха (пара). Но ни в коем случае не горячего! Для этого используй ингалятор. Или просто включи душ в ванной комнате.

■ **В качестве отвлекающего средства** при навязчивом кашле можно делать горячие ножные ванны.

■ **При влажном кашле** главное – вывести из бронхов скопившуюся мокроту. Здесь по-

могут и подогретое молоко с медом, и отвар березовых почек с соком алоэ, и ингаляции. Хороши также любые аптечные растительные средства с отхаркивающим эффектом (если на них нет аллергии).



*ные симптомы, старайся есть регулярно и небольшими порциями. Сразу после еды не ложись в постель и не нагибайся в течение часа-двух. Не носи тугие пояса, утягивающее белье и узкие джинсы.*

**5 ПРОВОКАТОР – НАСМОРК!**  
Бывает, что кашель возникает из-за постоянного стекания слизи из носовых ходов в глотку (постназальный затек). Как правило, это не самостоятельное заболевание, а симптом какой-то другой проблемы. Чаще всего – аллергического ринита.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** *Выявить причину постназального затека помогут лабораторные тесты, которые делают при аллергии: определение общего иммуноглобулина Е в крови и микроскопия отделяемого из носа. При аллергическом рините врач увидит в нем особые клетки – эозинофилы.*

**6 СЕРДЕЧНЫЙ СИМПТОМ**  
Если кашель появляется наряду с такими симптомами, как учащенное сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, боль в области груди, необходимо проверить состояние сердечно-сосудистой системы. Еще один частый при-

знак «сердечного» кашля – его усиление в положении лежа. При тяжелых случаях сердечной недостаточности возможно появление кровянистой мокроты.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** *Чтобы избавиться от «сердечного» кашля, нужно лечить заболевание, которое его вызвало. Неправильные действия (например, подавление кашля с помощью лекарств) могут навредить, поэтому не предпринимай никакого самолечения.*

**7 ЭТО ВСЕ НЕРВЫ!**  
Не зря говорят, что все болезни от нервов. Кашель – не исключение. Есть особый его вид, который называется психогенный. Он связан не с заболеванием, а с особенностью личности и нервной регуляцией. Такой кашель нередко бывает у детей и подростков. Обычно психогенный кашель сухой, достаточно сильный и громкий, очень навязчивый. Приступы такого кашля обычно происходят в моменты эмоционального напряжения.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** *Диагноз психогенного кашля ставится только тогда, когда исключены все другие причины. Если это именно он, устранить проблему поможет опытный психолог или психотерапевт.*

# ТРАВЫ, которые снижают вес

Хочешь изменить вкус привычных блюд и при этом эффективно худеть? Добавляй в еду душистые травы!



**Наталья  
ФАДЕЕВА, диетолог-  
эндокринолог, доктор  
медицинских наук**

**П**очему, сидя на очередной диете, многие срываются и снова возвращаются к привычной еде? А все потому, что не получают главного – удовольствия от пищи! В самом деле, какая радость от пресной куриной грудки или гречки? Наши вкусовые рецепторы перенасыщены и «избалованы» разными вкусами. Отчасти этому способствуют производители продуктов, добавляющие в еду усилители вкуса (например, глутамат натрия и другие). Наш орга-

низм быстро привыкает к ним и требует еще больше новых ощущений. С другой стороны, мы знаем, что химические добавки приводят к проблемам со здоровьем. Вот тут-то и помогут специи и травы – натуральные, а главное, безвредные усилители вкуса.

## ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Сукропом, петрушкой или базиликом привычные диетические блюда обретают совершенно другой вкус. Прояви немного фантазии или готовь по нашим рецептам. Ты убедишься, что худеть можно с удовольствием! Еще одно ценное свойство ароматных трав – большое количество растительных волокон, в том числе клетчатки. Она стимулирует перистальтику и улучшает работу органов ЖКТ. Это тоже помогает снизить вес.

## ДЕСЕРТ С БАЗИЛИКОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

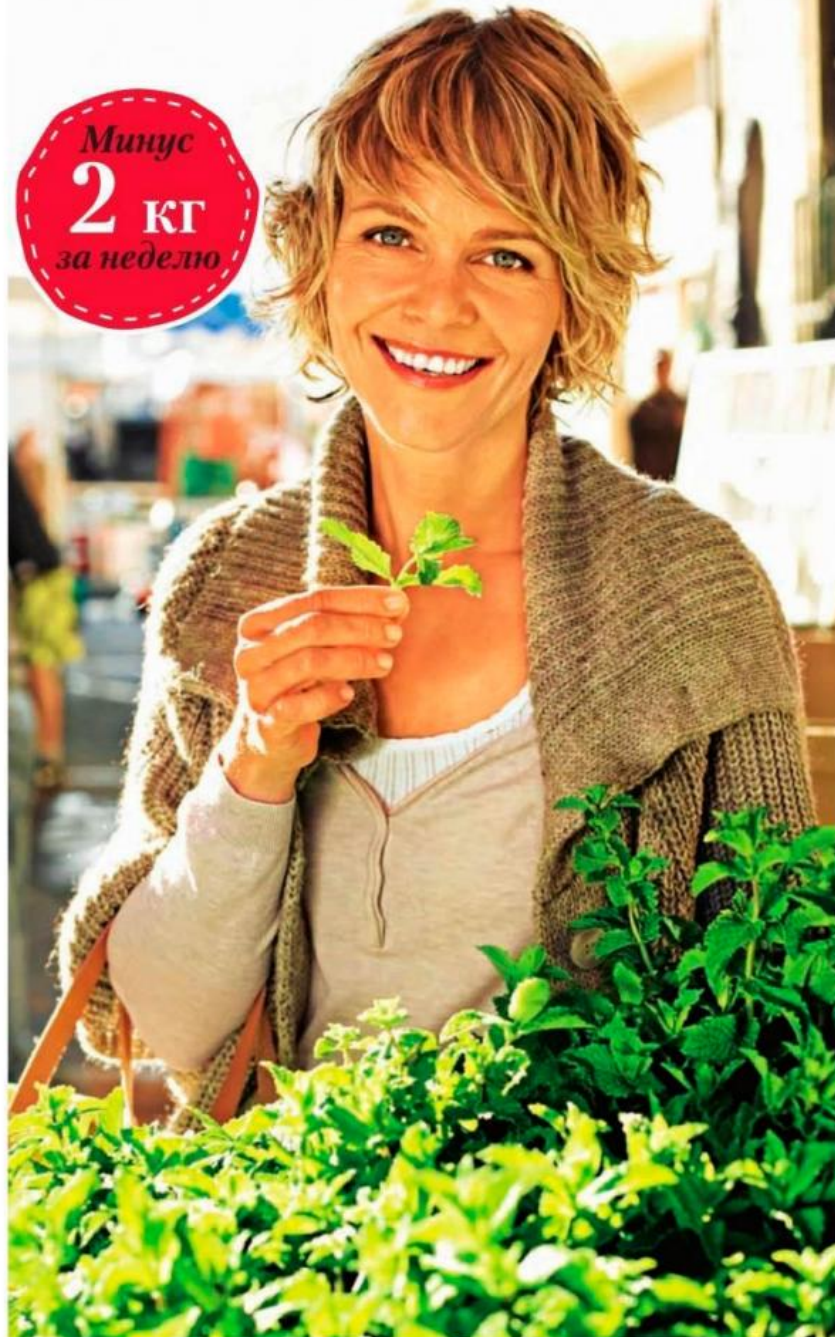
• 3 веточки базилика • 400 г нежирного йогурта • яблоко • 150 г сливочного сыра

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** измельчи базилик, нарежь яблоко (или любой другой фрукт) на небольшие кусочки. Затем смешай йогурт со сливочным сыром, добавь базилик и немного натурального меда по вкусу. Получившуюся смесь разложи по креманкам, сверху положи кусочки фруктов.



233  
ккал

Минус  
**2 кг**  
за неделю



## АРОМАТНАЯ ИНДЕЙКА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

• 500 г филе индейки (грудка)  
• 2 ч. л. измельченного свежего или сушеного шалфея • 2 ч. л. мелко нарезанного тимьяна  
• 2 ч. л. свежего розмарина  
• соль, перец по вкусу • растительное масло • 100 г красной и желтой чечевицы

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** промой филе прохладной водой и обсуши бумажным полотенцем. Смешай в миске 2 ст. л. растительного масла, зелень, соль и перец. Консистенция должна получиться густой. Этой смесью натри мясо. Затем заверни его в несколько слоев фольги так, чтобы при за-

пекании не вытек сок. Разогрей духовку до 200°. Помести в нее мясо и запекай примерно час. Готовое мясо достань из фольги, нарежь и подавай к столу. На гарнир отвари красную и желтую чечевицу.



430  
ккал

## БЛИНЫ С КРЕСС-САЛАТОМ И РЕДИСОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

• 6 яиц • пучок редиса • пучок зеленого лука • 350 г нежирного творога • 2 стакана молока • 150 г нежирной сметаны • 2 ч. л. зернистой горчицы • зубчик чеснока • 200 г муки • 150 г кресс-салата • 4 ст. л. петрушки

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** свари вкрутую 2 яйца, мелко нарежь. Затем нарежь редис

и зеленый лук. Смешай творог с 3 ст. л. молока, сметаной и горчицей. Добавь соль, перец и измельченный чеснок, соедини с луком и яйцами. Вкусный творожный соус готов. Оставшиеся яйца, молоко и муку смешай, чуть подсоли, добавь растительное масло, немного воды и взбей. Измельчи кресс-салат и петрушку и добавь в тесто. Испеки тонкие блинчики. Подавай с творожным соусом.



## Витамины на подоконнике

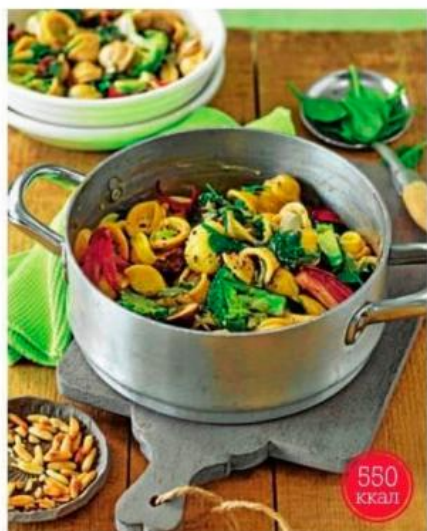
Зимой тоже хочется зелени. Но не магазинной, а своей, без «химии». Начни выращивать ароматные травы у себя дома, на подоконнике. При покупке семян в магазине обрати внимание на срок их годности. Из нескольких сортов выбирай тот, в названии которого есть слово «ранний». Так, например, если обычный укроп прорастет примерно через 40 дней, ранний порадует тебя уже через 25 дней.



## ПАСТА С ГРИБАМИ И ШАЛФЕЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** • 500 г пасты • 300 г шампиньонов • 300 г брокколи • 50 г твердого сыра • 2 зубчика чеснока • 2 ст. л. горчицы • 1–2 щепотки сухого шалфея

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** разбери брокколи на соцветия и отвари в кипящей воде 5–7 минут. Тонко нарежь шампиньоны и обжарь до готовности. Отвари пасту до состояния альденте. Откинь на дуршлаг, чтобы стекла вода. Натри сыр. Приготовь соус: разогрей растительное масло в сковороде, добавь измельченный чеснок. Обжарь его в масле, пока он не потемнеет. Достань чеснок шумовкой. Добавь горчицу, соль, перец, шалфей. Смешай пасту с соусом, добавь брокколи, грибы и сыр.



## ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ



**ШАЛФЕЙ** обладает противомикробным и противовоспалительным действием. А чай из него помогает снизить аппетит. 2 ч. л. листьев залей стаканом кипятка и пей до или во время еды.

**КРЕСС-САЛАТ** благодаря мягкому мочегонному действию помогает избавиться от отеков, выводит токсины. А если смешивать его с соками, можно ускорить обмен веществ.



**БАЗИЛИК** улучшает пищеварение, помогает перевариванию жирной и тяжелой пищи, предупреждает расстройства кишечника, а также снижает уровень холестерина в крови.



**МАЙОРАН** обладает спазмолитическим эффектом и помогает при болезненных менструациях. А чай из него обладает седативным эффектом и снимает нервное напряжение.



**ТИМЬЯН** (другое название – чабрец) стимулирует выработку желудочного сока. Кроме того, из всех душистых трав именно в нем – самая высокая концентрация ценных антиоксидантов.



## Вопрос юристу



**Анатолий НАГИЕВ,**  
Национальная юридическая  
служба, amulex.ru

**?** Планирую уволиться, но не хочу появляться на работе. Можно ли послать заявление об увольнении по собственному желанию электронной почтой?  
*Ольга П., г. Актыбинск*

В этом случае правильнее будет поступить так – отправить работодателю заявление об увольнении по собственному желанию в письменном виде с собственноручной подписью. Электронное письмо тоже законно (есть подобная судебная практика), но лучше, если оно будет заверено электронной подписью. При этом нужно учитывать, что, в каком бы виде ни было подано заявление – обычным письмом, электронным или из рук в руки, работодатель должен узнать о желании работника уволиться не позднее, чем за две недели до предполагаемой даты увольнения. Этот срок указан в Трудовом законодательстве РФ. А вот способ направления работодателю заявления об увольнении там не обозначен, он может быть любым.

**?** Пока я была в декрете, меня без моего ведома перевели в другой отдел, правда, в том же офисе. Имел ли работодатель на это право?

*Светлана Т., г. Екатеринбург*

Советую внимательно почитать свой трудовой договор. Если там нет никакого указания на конкретное структурное подразделение, а есть только общее название компании, ничего не поделаешь – придется смириться и привыкать к новому рабочему месту. Если же в договоре обозначен именно тот отдел, в котором ты работала, можно предъявлять претензии работодателю. В этом случае он имел право на перевод только с согласия работника.



# Что нового ждет нас в 2017 году?

Тарифы на коммунальные услуги опять вырастут, зато больничный теперь можно будет закрыть онлайн

**В** наступающем году вступают в силу новые законы и поправки к существующим законам и правилам. Мы выбрали из них те, что могут повлиять на твою повседневную жизнь. То, что касается всех: тарифы ЖКХ вырастут с 1 июля на 2,5–7% в зависимости от региона. Больше всего подорожает газ, а вот плата за свет подрастет совсем немного.

## АВТОМОБИЛИСТАМ

- Подорожает полис ОСАГО. Для злостных нарушителей его цена возрастет примерно в три раза.
- За отсутствие техосмотра теперь будут штрафовать в размере 500–800 руб. За повторное нарушение – лишение водительских прав.

## СОБСТВЕННИКАМ ЖИЛЬЯ

С Нового года начинает действовать закон о госрегистрации недвижимости. Оформить купленное

жилище можно будет гораздо быстрее и с меньшим количеством бумаг. Главное новшество: если ты, живя в Москве, приобрела, например, квартиру в Калуге, документы на регистрацию можно будет подать по месту жительства в любом МФЦ. Ехать для этого в другой город теперь не нужно. А вот для дачников не самые хорошие новости. Если у тебя есть незарегистрированный садовый домик, то с января 2017 года для его оформления потребуется дорогостоящий техплан, который нужно будет заказывать у кадастровых инженеров.

## ДОЛЖНИКАМ

Наконец вступит в силу долгожданный закон о коллекторах. Им запрещено звонить должникам в ночное время, угрожать, применять меры физического и психологического воздействия. Коллектор может встречаться с должником всего один раз в неделю, а звонить – лишь дважды в неделю.

## Мелочь, а приятно

В следующем году:

- 1 работодатель должен будет оплачивать работнику и те дни больничного, которые пришлось на отпуск;
- 2 больничные листы начнут оформлять в электронном виде, так же как и полисы ОСАГО, что гораздо удобнее;
- 3 поездки детей на экскурсионных автобусах станут безопаснее. В 2017 году запретят перевозить детей на автобусах, с года выпуска которых прошло больше 10 лет;
- 4 индивидуальных предпринимателей обещают порадовать снижением налогов. На-

пример, те, кто сейчас по упрощенной системе налогообложения (УСН) платит 6% от прибыли, будут платить 1%. А для начинающих ИП введут налоговые каникулы, и первые два года деятельности вообще не нужно будет платить единый налог.

## НАСТОЯЩИЙ БРИЛЛИАНТ

Бренд Röndell дополнил свой ассортимент коллекцией посуды из штампованного алюминия с уникальным дизайном Brilliance. Все предметы выполнены из штампованного алюминия толщиной 3 мм и идеально подходят для быстрого приготовления и разогрева любых блюд, а внутреннее трехслойное антипригарное покрытие Trititan Whitford позволит избежать пригорания блюд и сохранит в пище полезные элементы.



### ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

4 новинки из линейки Head & Shoulders с 3ActionFormula обеспечивают непревзойденный уход как за кожей головы, так и за волосами, делая их послушными и красивыми.

## Сладкая жизнь

Маленькие изящные мармеладки «Апельтины» и «Шарм», глазированные настоящим шоколадом, понравятся всем, кто ценит отличный вкус. Побалуй сладким себя и семью!



## ФОТО НА ПАМЯТЬ

Новинка от российского бренда электроники BQ – смартфон BQS-5050 Strike Selfie! Козырем новой модели стала 13-мегапиксельная фронтальная камера со вспышкой и автофокусом, предназначенная для создания селфи-фотографий высшего качества.



## ВПЕРЕД В БУДУЩЕЕ

До 19 марта на территории московского центра современного искусства «Винзавод» проходит Эпицентр высоких технологий SMIT.SPACE – первая в мире интерактивная выставка высоких технологий для взрослых и детей. Здесь каждый может окунуться в мир технологических развлечений: квесты в смешан-

ной реальности, новинки цифрового мира, голограммы и четыре фотозоны, где можно сделать лучшее семейное селфи в вашей жизни. А у детей и подростков есть возможность научиться создавать собственных домашних роботов и технику нового поколения и даже разрабатывать компьютерные игры.



Актуально

## Страховщики будут пугать по телефону?

По заявлению Минздрава РФ, в 2017 году российские страховые компании получают новые права. Теперь операторы колл-центров смогут звонить обладателям полисов ОМС, сообщать о диспансеризациях, необходимых прививках, контролировать ход лечения и прием лекарств. А также предупреждать о рисках и последствиях легкомысленного отношения к своему здоровью.



## Новый вид мошенничества

Сбербанк предупредил о новом виде махинаций с картами. Если ты перевела деньги частному лицу, тебе могут позвонить из «банка» и сообщить: карта заблокирована до тех пор, пока ты не объяснишь цель перевода. Якобы так власти отслеживают тех, кто платит за работу (аренду и т. п.) без налогов. После твоих объяснений «менеджер», чтобы разблокировать карту, просит назвать код из sms. И жулики получают доступ к твоему счету...

# Как устроить ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

Чтобы день рождения ребенка был незабываемым, тебе нужно стать сценаристом, дизайнером и аниматором

**П**роше всего заказать праздник профессионалам. Они предложат увлекательную программу на своей территории – в детском центре, музее, кафе. Только не забудь почитать отзывы и подписать договор. Но можно и домашний праздник превратить в настоящее шоу, стоит только постараться.

## СКАЗКА СВОИМИ РУКАМИ

**Подготовка** Устрой тематическую вечеринку. Продумай сценарий, исходя из интересов ребенка. К примеру, если он обожает мультфильмы, включи в сценарий его любимых героев. Подсказки ищи в Интернете, например, на сайтах [shkolaprazdnika.ru](http://shkolaprazdnika.ru), [vampodarok.com](http://vampodarok.com). Для именинника сделай полноценный костюм, а гостям приготовь аксессуары: картонные шляпы, короны и

т. п. (идеи – на сайте [supercook.ru](http://supercook.ru)). Развесь картинки, привяжи к гелиевым шариками записочки и сувениры для гостей. Прикрепи к стене лист ватмана – пусть гости напишут или нарисуют свои поздравления имениннику. Популярная новинка – кэнди-бар, тематическое оформление сладкого стола. Примеры разных вариантов кэнди-бара смотри на сайтах [candydays.ru](http://candydays.ru), [miramam.ru](http://miramam.ru).

**Игры и конкурсы** Нарисуй на листе кошку без ушей, лап и т. п. Пусть дети с завязанными глазами пытаются дорисовать картинку. Кто точнее попал – получает приз. Веселый конкурс: «Кто это?» Завязываем ребенку глаза и надеваем варежки, остальные меняются местами, предметами одежды и т. п. Задача – наощупь определить, кто есть кто. Хорошие интернет-ресурсы с большим количеством игр: [pozdravok.ru](http://pozdravok.ru), [karapuzik.ru](http://karapuzik.ru).

## На чем сэкономить



**Светлана ХАРИТОНОВА,**  
агентство по  
организации детских  
праздников «Чудо-  
Град», [www.kremlin-izmailovo.com](http://www.kremlin-izmailovo.com)

Просчитывая бюджет для детского праздника, не стоит выделять много денег на дорогостоящий стол. Для детей развлечения гораздо важнее изысканного меню. Их больше обрадует фаст-фуд, который, как правило, запрещен в повседневной жизни, – картошка-фри, пицца. А вот на торте экономить не стоит, он должен быть большим, ярким, красочным и лучше – сделанным на заказ.

## АНИМАТОР НА ДОМ

Приглашение профессиональных артистов на домашний праздник, например, в Москве обойдется в сумму от 2,5 тыс. руб. Программа включает работу аниматора, музыкальное сопровождение, мини-спектакль (шоу мыльных пузырей, театрализованное чтение сказки и т. п.), до 10 различных конкурсов и игр, аквагим. Действо длится около часа, но по желанию детей и родителей может быть продлено за отдельную плату.

Цифра  
недели  
**81%**

россиян назвали себя счастливыми людьми. На вопрос о том, что приносит им счастье, большинство ответили: семья и дети.

Источник – ВЦИОМ

# ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

Рецепт  
недели

## ЗАПЕКАНКА С РУБЛЕННЫМ МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • по 450 г картофеля и моркови • 200 г замороженной стручковой фасоли • 1 средняя луковица • 2 ст. л. растительного масла • 500 г рубленой говядины • 1 веточка розмарина • 2 веточки петрушки • 2 яйца • 150 мл сливок (жирность 20%) • 150 мл бульона • 150 г тертого сыра • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

- 1 Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать небольшими ломтиками. Залить кипящей подсоленной водой и варить 10 мин. Переложить в дуршлаг и дать стечь жидкости. Стручковую фасоль варить в подсоленной воде 5 мин и откинуть на сито.
- 2 Лук очистить и порубить. Подрумянить в сковороде на растительном масле, добавить мясо и, помешивая, вилкой, дер-

жать на среднем огне до изменения цвета. Посолить и поперчить. Переложить в форму, смазанную любым жиром.

- 3 Духовку нагреть до 190°. Листочки розмарина и петрушки мелко порубить. Яйца взбить со сливками, добавить бульон, зелень, немного посолить и поперчить.

- 4 Картофель, морковь и фасоль выложить слоями на мясо в форме, залить яично-сливочной смесью, посыпать сыром и запекать около 40 мин.



Внеси  
разнообразие  
в ежедневное  
меню

# Сытные ЗАПЕКАНКИ

## ГРАТЕН ИЗ СВЕКЛЫ, СЕЛЬДЕРЕЯ И КАРТОФЕЛЯ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 2 свеклы среднего размера • 2 моркови (350 г) • 1 небольшой клубень сельдерея • 600 г картофеля • 2 средние луковицы • 2 зубчика чеснока • 50 г сливочного масла • 2 веточки розмарина • 150 мл молока • 300 мл сливок (жирность 10%) • щепотка мускатного ореха • 100 г тертого сыра • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

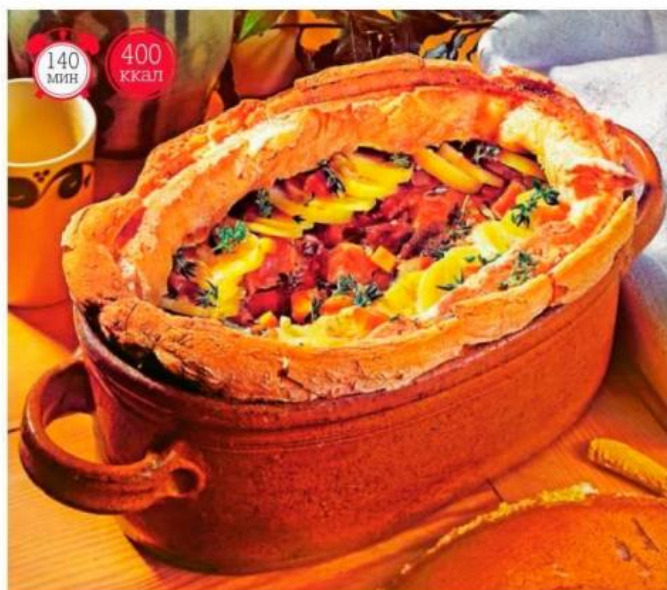
① Свеклу, морковь, сельдерей, картофель очистить и вымыть. Нарезать тонкими ломтиками. Картофель переложить в миску и залить холодной водой.  
② Для соуса лук и чеснок очистить, порубить. В сковороде распустить 30 г сливочного масла и слегка подрумянить лук с чесноком. Добавить листочки розмарина и прогреть все вместе в течение 1 мин.

Затем влить молоко, сливки, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и довести до кипения.

③ Духовку нагреть до 180°. Форму смазать оставшимся сливочным маслом. Выложить в нее слоями или попеременно подготовленные картофель, морковь, свеклу и сельдерей. Залить молочно-сливочным соусом, посыпать тертым сыром и запекать 30–40 мин.

60  
мин

350  
ккал



## МЯСНОЕ РАГУ ПОД КОРОЧКОЙ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 250 г моркови • 2 луковицы • 2 зубчика чеснока • по 300 г свинины и телятины • 2 ч. л. тимьяна • 2 гвоздики • 10 горошин черного перца • 500 мл белого сухого вина • 1 кг картофеля • 300 г муки • соль

### Приготовление:

1 Морковь, лук и чеснок очистить, нарезать ломтиками. Мясо нарезать небольшими кусочками и перемешать с овощами. Посыпать тимьяном, добавить гвоздику, черный перец горошком, посолить и залить вином. Убрать в холод на 10 ч.  
2 Духовку нагреть до 190°. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками и вместе

с мясом и овощами выложить слоями в жаровню. Залить оставшимся маринадом.  
3 Из муки, 200 мл холодной воды и щепотки соли замесить тесто. Сформовать толстый жгут и уложить по краю жаровни, растягивая таким образом, чтобы часть теста заходила на овощи с мясом. Закрывать и запекать 1,5 ч. Затем крышку снять и готовить еще 30 мин.

## ФРИТТАТА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 700 г картофеля • 2–3 зубчика чеснока • 1 луковица • 2 ст. л. растительного масла • 2 стебля лука-порея • 6 яиц • 200 мл сливок (жирность 10%) • 70 г тертого сыра • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

1 Картофель тщательно вымыть щеткой и отварить в мундире в течение 10 мин. Дать немного остыть, очистить и нарезать ломтиками.  
2 Чеснок и лук очистить, мелко порубить. В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить картофель и, помешивая, жарить все вместе на

среднем огне 5 мин. Переложить в форму.  
3 Духовку нагреть до 180°. Лук-порей почистить и нарезать колечками. Выложить на картофель с луком и чесноком. Яйца взбить венчиком со сливками, добавить тертый сыр, посолить и поперчить. Получившейся смесью залить овощи в форме и поставить в духовку примерно на 30 мин.



## ПАСТА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 250 г пасты • 2 ст. л. оливкового масла • 2 стебля сельдерея • 1 луковица • 2 зубчика чеснока • 800 г консервированных томатов • 300 г куриного филе • 2 веточки базилика • 100 г сыра • соль • молотый перец

### Приготовление:

1 Пасту отварить в подсоленной воде в течение 5 мин и откинуть на дуршлаг. Перемешать с 1 ст. л. масла.  
2 Для соуса сельдерей нарезать ломтиками. Лук с чесноком очистить и порубить. Консервированные томаты без кожицы измельчить в блендере.  
3 В сковороде нагреть оставшееся масло и подрумянить

подготовленные овощи. Добавить измельченные томаты и базилик. Посолить, поперчить и тушить 10 мин.  
4 Духовку нагреть до 180°. Куриное филе нарезать небольшими кубиками и переложить в форму, смазанную любым жиром. Сверху распределить пасту, залить получившимся соусом, посыпать тертым сыром и запекать около 30 мин.

# Согревающий букет

Топ-10 специй и пряностей, которые не дадут замерзнуть

**П**роверь содержимое своего кухонного шкафа, где хранятся разнообразные приправы, и, если это будет необходимо, пополни запасы. Ведь многие специи не только придают блюдам вкус и аромат, но и обладают согревающими свойствами. Никакой магии здесь нет: эти пряности содержат вещества, которые расширяют сосуды и вызывают приток крови. А заодно улучшают обмен веществ и, безусловно, настроение!

**1 ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ** Можно использовать для приготовления как горячих блюд, так и сладких, например, традиционных рождественских пряников.

**2 ИМБИРЬ** Придает выпечке выразительный, пикантный, свежий вкус. Имей в виду, что молотый имбирь «острее» тертого свежего корня, поэтому добавляй его в небольших количествах.

**3 КОРИЦА** Ее аромат способен «спасти» самую скучную выпечку. Поэтому добавляй ее в молотом виде в печенье и фруктовые пироги. А вот в глинтвейн лучше класть палочки корицы целиком.

**4 КАРДАМОН** Супы, плов, овощные блюда, благодаря его семенам, приобретают более острый вкус с легкими лимонными нотками. А если добавить кардамон в кофе, то это ослабит вредное воздействие кофеина на сердце.

**5 ГВОЗДИКА** В измельченном виде она отлично сочетается с другими пряностями и медом, поэтому смело клади ее в тесто для пряников или коврижек.

**6 МУСКАТНЫЙ ОРЕХ** Благодаря ему горячие блюда, соусы или выпечка приобретают изысканный, тонкий аромат. Лучше добавлять не молотый мускатный орех, а тертый на мелкой терке.

**7 КОРИАНДР** Сладко-пряный и немного острый аромат этих зернышек делает их незаменимым ингредиентом многих восточных соусов, овощных блюд, а также разных сортов хлеба.

**8 БАДЬЯН** Его можно использовать для приготовления муссов и желе, причем добавлять за 5 мин до прекращения нагрева и затем держать под крышкой еще 5 мин.

**9 АНИС** Несмотря на то что он обладает слегка сладковатым вкусом, анис кладут в горячие рыбные и мясные блюда, чаще всего в сочетании с измельченным лавровым листом и кориандром.

**10 ВАНИЛЬ** Разумеется, лучше всего использовать стручки и выскабливать семена непосредственно перед приготовлением. Ваниль – незаменимый ингредиент разнообразных десертов и выпечки.

## РЕЦЕПТ

### БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 1 яблоко • 1 апельсин • 1 л сока из черного винограда или вишневого • 5 бутонов гвоздики • 4 шт. чернослива • 2 палочки корицы • щепотка имбиря • 1 звездочка бадьяна • 1/4 ч. л. кардамона • 3 горошины душистого перца

#### Приготовление:

Яблоко и апельсин нарезать дольками. Сок довести до кипения, добавить фрукты, чернослив, специи и варить около 3 мин. Затем емкость закрыть и оставить на 10 мин. Разлить по бокалам.



# ВЫПЕЧКА С МАНДАРИНАМИ

## Торт



Лиза

С ЙОГУРТОМ

## Рулет



Лиза

С ФИСТАШКАМИ

## Пирог



Лиза

С ОРЕХАМИ

## Кекс



Лиза

С ШОКОЛАДОМ

# ВЫПЕЧКА С МАНДАРИНАМИ



## Рулет с фисташками

### Приготовление:

① Для теста белки взбить с 1 ст. л. воды и 100 г сахара. Желтки, муку, разрыхлитель и какао перемешать и соединить с белками. Тесто вылить на противень, выстланный пергаментом, и выпекать 10 мин при 190°. Затем корж вместе с бумагой выложить на влажное полотенце и свернуть рулетом.

② Для крема желатин замочить. Мандарины очистить, из двух отжать сок, остальные разделить на дольки (5 шт), отложить. Оставшиеся нарезать небольшими кусочками.

③ Желатин распустить в горячем мандариновом соке, нагретом с 80 г сахара. Сливки (300 мл) взбить с сахарной пудрой миксером и соединить с желатиновой массой. Добавить мандарины.

④ Корж развернуть, распределить по нему крем и осторожно свернуть рулетом. Убрать в холод на 3 ч. Перед подачей украсить оставшимися сливками (взбить) и дольками мандаринов.

### НА 10 ПОРЦИЙ:

- 4 крупных яйца
- 180 г мелкого сахара
- 130–150 г муки
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- 3 ст. л. порошка какао
- 18 г желатина
- 600 г мандаринов
- 500 мл сливок (жирность 33%)
- 2–3 ст. л. сахарной пудры
- 2 ст. л. рубленых несоленых фисташек



## Торт с йогуртом

### Приготовление:

① Для основы торта печенье раскрошить. Масло распустить, перемешать с миндалем и печеньем. Получившуюся смесь распределить по дну разъемной формы и убрать в холод на 30 мин.

② Мандарины очистить и разделить на дольки. Мякоть нарезать небольшими кусочками. Перемешать с ликером и оставить на 15 мин.

③ Желатин замочить. Сливочный сыр взбить с йогуртом и сахарной пудрой. Мандарины в ликере откинуть на сито и дать стечь жидкости (собрать).

④ В небольшом ковшике нагреть жидкость от мандаринов и распустить в ней желатин. Соединить с сырной массой и кусочками мандаринов. Сливки взбить миксером. Подмешать к сырной массе.

⑤ Получившийся крем выложить на застывшую основу и убрать в холодильник не менее чем на 4 ч. Перед подачей верх торта украсить консервированными мандаринами.

### НА 10 ПОРЦИЙ:

- 200 г бисквитного печенья
- 120 г сливочного масла
- 50 г молотого миндаля
- 3–4 крупных мандарина
- 3–4 ст. л. цитрусового ликера
- 12–15 г желатина
- 400 г сливочного сыра
- 200 мл натурального йогурта
- 100 г сахарной пудры
- 150 мл сливок (жирность 33%)
- 200 г консервированных мандаринов



## Кекс с шоколадом

### Приготовление:

① Духовку нагреть до 180°. Мандарины очистить, из 3 плодов выжать сок. Оставшиеся разделить на дольки и каждую очистить от белых пленок. Нарезать небольшими кусочками и выложить на сито, чтобы стек лишний сок.

② Яйца взбить миксером с сахаром до получения пышной массы однородной консистенции. Добавить растительное масло и ликер, перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем и быстро замесить тесто. Добавить ломтики мандаринов. Тесто выложить в кольцевую форму, смазанную любым жиром, и выпекать около 35 мин. Кексу дать немного остыть.

③ Апельсиновый джем нагреть и полить им верх кекса. Дать застыть. Горький шоколад наломать, распустить на горячей водяной бане вместе с 3 ст. л. воды и сахарной пудрой. Получившейся глазурью полить кекс и оставить на 10 мин. Украсить по желанию.

### НА 12 ПОРЦИЙ:

- 800 г мандаринов
- 5 яиц
- 250 г сахара
- 50 мл растительного масла
- 40 мл ликера
- 400 г муки
- 1 пакетик разрыхлителя
- 200 г апельсинового джема
- 400 г горького шоколада
- 60 г сахарной пудры



## Пирог с орехами

### Приготовление:

① Для теста сливочное масло нарезать небольшими кубиками и оставить на 30 мин. Затем переложить в чашу миксера и взбить с сахаром.

② Отдельно взбить миксером яйца и соединить с апельсиновым соком. Постепенно, не прекращая взбивания, подмешать получившуюся смесь в приготовленную ранее масляную.

③ Молотые орехи, муку и разрыхлитель просеять. Подмешать измельченные орехи и добавить к яично-масляной массе.

④ Духовку нагреть до 180°. Небольшую форму выстелить бумагой для выпекания и перелить в нее тесто. Мандарины очистить и нарезать кружочками. Распределить по поверхности теста и поставить в духовку на 1 ч.

⑤ Готовому пирогу дать немного остыть и полить сверху теплым абрикосовым джемом. Оставить на 30 мин, затем нарезать и подать на стол.

### НА 8 ПОРЦИЙ:

- 120 г сливочного масла
- 150 г мелкого сахара
- 4 крупных яйца
- 100–120 мл апельсинового сока
- 100 г молотых грецких или лесных орехов
- 200–250 г муки
- 2–3 ч. л. разрыхлителя
- 70 г рубленых орехов
- 2 крупных мандарина
- 5 ст. л. абрикосового джема

# Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ

Склад- дочки на юбочке	Шелуха для Хрюши	Младой природо- вед	Скарб в дорогу	
Произве- дение макраме	Нечаян- ный успех	Время для нера- боты	Фильм Сидни Люмета	
Забастовка испод- тишка	Изрече- ние мудреца			
Соблазн для спортс- мена			Успех в лавро- вом венке	Сосед Пакиста- на
	Чёрточка между словами	Подсад- ная ...		
Прибор для выжиган- ия	Надоед- ливый малый	Торговец ценным старьём	Самочка сизаря	
Смастерённая вещь			Столовый прибор	Финансовый воротила
		Часть футболь- ных ворот	Принцесса на горо- шине	Подобный предмет
Вокальный символ страны	Лодочки на шпильках		Газетная страница	Муж сестры жены
		Зелёная вуаль пруда	Предтеча "пожар- луиста"	Косоплыв гуру Маугли
Смещение слоя	Подарок золотой рыбки		Ему не сдался "Варяг"	
Спешная охота на блох		Телефонное "Здравствуйте!"		"Январский" бог
Наведена уборщи- цей	Верный ход мыслей	"Гуд бай" ... о-о-о"	Белобородый экс- джигит	Мышиная беготня толпы
		Харч на конюшне	Водка для рикш и гейш	Пасмурно и сыро
Кожанка под седлом	Умелец в деле (разг.)		Первое дороже второго	"Росток" на голове
		Рак для нуворишей	Жаркий пояс Земли	Хлеб, не знавший серпа
Вечеринка в старину	Дерюга из мочала		Флейта- "лилипут"	Вратарская про- машка
Звучит похоже	Денежная сумка на Руси			Место отстоя судов
Желатин из водо- рослей			Саями или сервелат	



Множество интересных и занимательных сканвордов, sudoku и головоломок ты найдешь в журнале «Лиза. Кроссворды»

## АНЕКДОТ ЗНАЕШЬ?

- Вчера на работе искали справедливость.  
— Успешно?  
— Сегодня ищем работу.



Сегодня из банка пришла смс о просроченном платеже за кредит... Написала им в ответ: «Денег нет! Но вы там держитесь!»

Начальник отправил подчиненным смс из Греции: «Что в конторе хорошего?»

Получает ответное смс: «Вас нет!»

Веду здоровый образ жизни, потому что на другой не хватает денег, времени и здоровья.

Кинокомпании срочно требуются актеры для съемок в бразильском сериале. Первые пять лет — испытательный срок.

ОТВЕТЫ № 03-2017





## СКАЖИ СПАСИБО, что я тебе не мешаю...

Много лет Марина отдала нелюбимой работе – там хорошо платили, а семье нужны были деньги. После сокращения она лишилась и зарплаты, и поддержки мужа

**Я** вышла замуж в 20 лет. «Вы – идеальная пара», – говорили друзья и знакомые. И действительно, все у нас вроде бы было хорошо. Родился малыш, и хотя поначалу муж был не особо доволен, говорил, что «хотел пожить для себя», но позже все наладилось.

Родители помогали, но основная нагрузка все же была на мне. Я все время была с ребенком, да и не хотела ничего другого. А муж тем временем задерживался на любимой работе, счастливый тем, что нашел себя в своей творческой специальности. Его рабочий день часто плавно перетекал в корпоративную мини-вечеринку. А вот денег домой он приносил мало – негусто платили за его «творчество».

Когда сын чуть подрос, мне удалось по знакомству устроиться на работу в банк. Сказать, что мне там не нравилось, – не сказать ничего. Две смены, одна из которых заканчивается в час ночи. Ребенка не видела неделями. Отно-

### ПРОСТО СЫН ВЫРОС

Часто семейный кризис наступает, когда вырастают дети. А если ребенок единственный, супругам может быть еще сложнее. Раньше они полностью фокусировались на нем, а теперь остались один на один, и им придется заново выстраивать свои отношения.

шения с мужем такой режим работы тоже не улучшал. Но платили исправно, регулярно и много. Подруги, видя мои мучения, говорили – увольйся, найди себе дело по душе. Но я понимала, что зарплаты мужа на троих не хватит. А он менять работу не хотел. Любимое дело грело душу. Нужно отдать ему должное, деньги на хозяйство выделял – столько, сколько позволяла его зарплата. Когда они заканчивались, я тратила свои, ничего ему об этом не сообщая. Ведь мы же семья! Да и получала я значительно больше мужа. Он об этом знал, и это тоже не улучшало наши отношения.

Так и жили. Хорошие соседи, друзья – вот, пожалуй, и все, что осталось от «идеальной пары». Сын вырос, а в банке настала пора «омолаживания кадров». Когда меня сократили, я радовалась так, словно объявили амнистию, и я досрочно выхожу на свободу. Наконец-то стала пробовать делать то, что мне нравилось в уже далеком детстве. Писала статьи, рисовала. Конечно, денег эта деятельность не приносила, так как особых навыков у меня не было. Ведь опыт и имя нарабатываются годами, а я эти годы потратила на зарабатывание средств для

## КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА



**Юлия ЛУКАШЕНКО,**  
психолог-консультант,  
НЛП-практик

Марина! Для вас взаимопомощь — основа семьи, и, чтобы вы были счастливы, ваш мужчина должен разделять это убеждение. Но это не значит, что сейчас вам нужно немедленно разводиться и искать нового мужа. Вы пишете, что потратили годы на зарабатывание средств для вашей семьи. Но ведь вы — ее часть. Какие дивиденды вы получали? Ощущение собственной значимости, незаменимости? За это вы платили полным отсутствием профессиональной самореализации?

Загляните внутрь себя. Кто вы? В деятельности — художник или писатель? В отношениях — ведомая или ведущая? Чего, кроме финансовой помощи, вы ждете от своего мужчины? Когда вы поймете, кто вы, вам легче будет определить, что для вас значит семья и какой спутник вам нужен.

семьи. Счастливая жизнь продолжалась около года, пока выплаченных банком «отступных» хватало на жизнь. А потом я пошла к мужу просить деньги. Он был страшно удивлен, что тех денег, которые он выделял на хозяйство, перестало хватать. Сказал раздраженно: «Год прошел, пора бы тебе уже и зарабатывать».

Вот тут-то я и поняла, что мои надежды на то, что когда-нибудь мой вклад в семейный бюджет, моя жертва, окупятся, окончательно растаяли. Состоялся тяжелый разговор с супругом. Его резюме: «...Делай что хочешь, я же тебе не мешаю. Но на свои нужды ты должна зарабатывать сама...»

Сейчас мне в одно ухо кричат: «Разводись, вашего брака давно нет, ты еще не старая, найдешь себе мужчину». В другое: «...Все так живут, умерь свои потребности и желания...»

Что же делать? Неужели идеал семейной жизни — это «не мешать»? Неужели я всю жизнь ошибалась, думая, что взаимопомощь — основа семьи? Да и семья ли это?

## ИЗЛЕЙ ДУШУ!

Тебе изменяет муж? Достает начальник, не слушается ребенок? Пожалуйся нам!

Пиши на [lisa@burda.ru](mailto:lisa@burda.ru).

Участвуй в обсуждениях в группе «Лизы» [vk.com/lizamagazine](https://vk.com/lizamagazine)

## «ИЩУ МУЖЧИНУ!»

НАША АСЯ, КОТОРАЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕ ЗАМУЖЕМ, ЗАДУМАЛАСЬ: ЧТО ДЛЯ НАС, ЖЕНЩИН, ВАЖНЕЕ — ВЕЗЕНИЕ ИЛИ ХОРОШАЯ ПОДГОТОВКА? НУЖНО ЛИ ПЫТАТЬСЯ ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ НА ПУТИ К БРАКУ ИЛИ ВСЕ САМО СОБОЙ ПРИДЕТ — ВМЕСТЕ С МУЖЕМ? ЗАГЛЯНЕМ В ЕЕ ДНЕВНИК

**П**ривет, мои самые лучшие девушки! Недавно по работе я познакомилась с молодой женщиной. Ей 37 лет, вполне красивая, у нее отличная спортивная фигура. Но буквально с первых минут нашего общения она стала мне рассказывать, что недавно прошла лидерские курсы и достигла пика осознанности в своей жизни, ее перепрограммировали, нарушили ее предыдущие нейронные связи, и вот она передо мной, абсолютно обновленная, с новыми связями и нейронами. Выяснилось, что у нее не все ладится в личной жизни, но она провела работу над ошибками и сейчас попытается обуздать свою настойчивость в общении с сильным полом...

### Венец безбрачия снимала дважды

Эта встреча произвела на меня устрашающее впечатление. Внутренне я содрогнулась, потому что... я и сама постоянно чем-то увлекаюсь. После каждого неудачного свидания или разочарования пытаюсь найти некую «волшебную таблетку», чтобы раз и навсегда решить свою проблему. Чего я только не делала! Запоем слушала лекции разных психологических гуру. Прошла десяток курсов — от развития женской энергии и практики прощения до лидерства. Ездила на Гоа к мудрому и просветленному старцу Бабе. Разговаривала со своим внутренним ребенком. А еще мне два раза снимали венец безбрачия. Я уже стала всерьез задумываться о личном психотерапевте, но это недавнее знакомство на работе открыло мне глаза. Я сказала себе — стоп!

### Уеду к Бабе!

Мне кажется, что мы, женщины, порой перегибаем палку в своем стремлении стать гармоничными, осознанными и, в итоге, привлекательными для мужчин. Мы готовы пойти на все в погоне за своим личным счастьем, и порой нас заносит. Я много чего почерпнула из всех этих практик, но сейчас я решила остановиться. Потому что если гнать такими темпами, я через пару лет или навсегда уеду на Гоа к Бабе, бросив все, или же побью все рекорды посещений тренингов личностного роста. Мне хватало ума не говорить о «поисках гармонии» со своим ухажером — интуиция подсказывала, что мужчины к такому настороженно относятся. Я провела опрос среди друзей, что в целом подтвердило опасения.

А что думаете вы? Что может помочь девушке в поиске своего личного счастья? Может быть, вам что-то реально помогло или, может, вы мне сможете дать ценный совет? Целую и обнимаю! Ваша Ася.

Пишите мне на адрес [ASYALYUBIMAYA@GMAIL.COM](mailto:ASYALYUBIMAYA@GMAIL.COM).

*Продолжение следует...*





# ЗАГЛЯНИ в будущее!

Со стародавних времен верили, что есть в году отрезок времени, когда границы между прошлым и будущим стираются. В это безвременье с азартом проводились святочные гадания.

**Т**ак уж повелось, что самыми «верными» гаданиями в народе считались те, что проводили в сочельники, рождественский и крещенский, и под Новый год – в дни, отмеченные знаком рубежа. О чем спрашивали высшие силы в это время? Двумя основными темами самых распространенных гаданий были урожай и судьба в на-

ступающем году. Первое объяснялось исключительно практическим смыслом и желанием выжить – надеяться приходилось только на собственные силы и благосклонность природы, а вот второе – исключительно любопытством, которое было свойственно женскому разуму во все времена.

Гадали соло и компанией (чтобы было не так страшно), в светлице при

лучине или в бане при свечах, за воротами и в огороде. Главным правилом было и остается лишь время проведения ритуала – делать это нужно было в полночь. Заранее выбирался способ и готовился нужный реквизит (в ход шли все предметы и объекты – от охапки соломы, ведер, колодца или поленницы до петуха или соседских собак). Девицы старались снять с

## В НАШИ ДНИ: САМЫЕ ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ УЗНАТЬ СУДЬБУ

### 1 Набери любой номер

телефона наугад и спроси имя человека, который ответит. Считается, что именно так будут звать жениха либо его мать (на случай, если трубку возьмет женщина).

### 2 Отправь сообщение

на первый попавшийся номер с вопросом, ответ на который беспокоит вас больше всего. Если ответа не будет – надежды и мечты не сбудутся. Если тебе ответят хотя

бы что-то (например, «Кто это?» или «Вы ошиблись номером»), то вероятность того, что проблема все-таки разрешится благополучно, достаточно высока. Если придет осмысленный ответ на заданный вопрос – так тому и быть!

### 3 Открой привычный поисковик

и введи в нем беспокоящий тебя вопрос, затем открой первую ссылку из результатов и попробуй обнаружить на открывшейся странице ответ на свои душевные терзания.

### 4 Для любителей литературы

старый проверенный способ гадать по раскрытой случайно книге заменился на гадания по цитатам любимых авторов. Так, в Интернете уже существуют электронные «гадалки» по произведениям Бродского, Хемингуэя и Брэдли. Просто вводишь свой вопрос в специальное поле, а машина выбирает по специально разработанному математическому алгоритму цитату в ответ. Разгадать ее смысл – уже твоя задача.

себя все украшения, пояса, ленты из кос, чтобы все это не мешало получить правдивые ответы от высших сил. Затем в тишине проходила подготовка к гаданию: каждый старался максимально точно сформулировать свою проблему или вопрос – ведь именно от этого зависело, насколько точным будет полученный ответ.

Но если так сложилось, что экзотики вроде темной бани или валенок с воротами у тебя нет и не предвидится, не отчаивайся: новое время изменило характер традиционных гаданий и породило новые, приспособленные к современной жизни.

Нынче не обязательно устраивать разведку на соседской территории, чтобы подслушать, что ждет тебя в будущем году, просто прислушайся, о чем говорят за соседним столиком в кафе или в очереди в супермаркете. Вместо большого зеркала свечи ставят к монитору компьютера, а вместо лая собак стараются разобрать шум из Всемирной паутины. Но если случится так, что на Святки ты все же окажешься в деревне или за городом, не отказывай себе в удовольствии окунуться в мир старинных традиций – лично мы не уверены, что потусторонние силы уже умеют пользоваться Интернетом!



## ПО СТАРИНКЕ: ТОП-5 СВЯТОЧНЫХ ГАДАНИЙ

### 1 Гадание в новом доме:

гадать можно только в том доме, где ты ночуешь в первый раз, только тогда гадание считается верным. Перед тем как лечь спать, нужно произнести слова: «Сплю на новом месте, приснись жених невесте». Тот мужчина, который тебе приснится, и будет твоим женихом.

### 2 Гадание о судьбе по теням:

нужно поджечь смятый чистый бумажный лист на большом блюде или тарелке, а затем рассматривать тень от сгорающей бумаги на стене – это первый этап гадания, и уже на этом этапе могут возникнуть вполне ясные образы. Когда лист сгорит

или почти сгорит, поднеси к нему свечу и снова посмотри на тень – это второй и главный этап. В образах теней можно разглядеть свое будущее.

### 3 Гадание с зеркалами:

этот хорошо известный способ пользуется популярностью у смелых девушек. Гадание проводилось в одиночку в бане или пустой и тихой комнате, гадающая должна распустить волосы и сесть между двумя противоположно поставленными зеркалами. В полночь нужно зажечь две свечи, расставленные по бокам от зеркал, и вглядываться в галерею отражений со словами: «Суженый мой, ряженный, покажись мне». Где-то в зеркальных коридорах можно

разглядеть того, кто назначен вам судьбой.

### 4 Гадание с валенком:

девушки выходили из избы к воротам и, стоя к ним спиной, бросали на улицу валенок. После нужно было посмотреть, куда показывает носок валенка, – в ту сторону гадающей и предстоит отправиться замуж.

### 5 Гадание с подслушиванием:

девушки забирались под окна соседей по деревне и, естественно, слушали. Если в доме выясняют отношения с битьем посуды, можно ждать «веселого» года. Если в доме тишина, год выйдет спокойным.

## А КАК У НИХ?

*Женщины одинаково любопытны по всей земле, потому примерно в одно и то же время в разных странах проводят ритуалы, перекликающиеся с нашими святочными гаданиями*

### АНГИЛИЯ

В ночь на Рождество незамужняя девушка идет к поленнице и наугад берет охапку дров. Утром дрова пересчитываются – если их нечетное количество, то в этом году замужество не предвидится, а если четное, то можно начинать готовиться к свадьбе.

### ГЕРМАНИЯ

Немецкие девушки ворожат на карточных королях. Они кладут их под подушку, а утром вытаскивают одного случайного. Если попадается пико-

вый – муж будет ревнивым и в возрасте, крестовый – вдовец, червовый – молодой и богатый, и только бубновый означает желанного и любимого мужа.

### ИТАЛИЯ

Итальянки верят, что первым в Новый год в дом должен зайти мужчина, и желательно брюнет, тогда год будет счастливым. Если женщина – жди неприятностей. Если полицейский – будут проблемы с законом, ну а появление священника означает скорую смерть.

# КАК НА ЛАДОНИ ГАДАЕМ ПО РУКЕ

Хиромантия – это древний способ предсказания будущего. И, несмотря на то что каждый рисунок на руке уникален и его природа до сих пор неизвестна, учеными доказано, что рисунки эти не случайны...

**Л**инии на ладони знают все о ее обладателе: о его судьбе, особенностях характера, предназначении. К тому же они позволяют человеку увидеть свое будущее.

*Эксперт шоу «Человек-невидимка» на ТВ-3, хиромант Борис Акимов открывает все свои секреты и научит читать по руке.*

**1 Линия Жизни.** Длинная, четкая линия – залог долгой и благополучной жизни. Укорочение или разрыв Линии указывает на некоторые трудности на жизненном пути.

**2 Линия Ангела-хранителя, или дочерняя линия Жизни.** Она охраняет жизнь и здоровье человека в сложные периоды. Таких линий может быть несколько, как ангелов-хранителей. Как правило, они выражены очень слабо.

**3 Линия Сердца (Любви),** у которой есть изгиб в сторону межпальцевого промежутка, характерна для страстной и любвеобильной натуры. Линия с небольшим изгибом, направленная на холм указательного пальца, говорит о том, что для человека романтические отношения важнее физических. А совсем прямая линия Сердца называется монашеской и указывает на скромность и сдержанность ее обладателя.

**4 Линия Головы (Ума)** по своей значимости вторая после линии Жизни. Чем прямее эта линия, тем рациональнее и практичнее человек. Изгиб в сторону запястья характерен для творческих натур, обладающих богатым воображением.

**5 Линия Судьбы** отвечает за карьеру. Чем прямее и четче эта линия на руке, тем успешнее карьера. Отсутствие линии Судьбы обычно встречается у людей творческих, ценящих свободу и независимость в профессии. У домохозяйек, призвание которых дом и семья, линия Судьбы тоже четко очерчена.

**6 Треугольник Денег** образуется линиями Головы, Судьбы и Меркурия. Он символизирует достаток и напрямую зависит от IQ, трудолюбия и коммерческих способностей человека. Ярко выраженный треугольник Денег говорит о материальном благополучии обладателя.

■ *Бугры на ладонях говорят о сексуальности.*

■ *Короткими и мягкими пальцами обладают люди с бурной сексуальной фантазией.*

*Существует три вида узора на руке:*

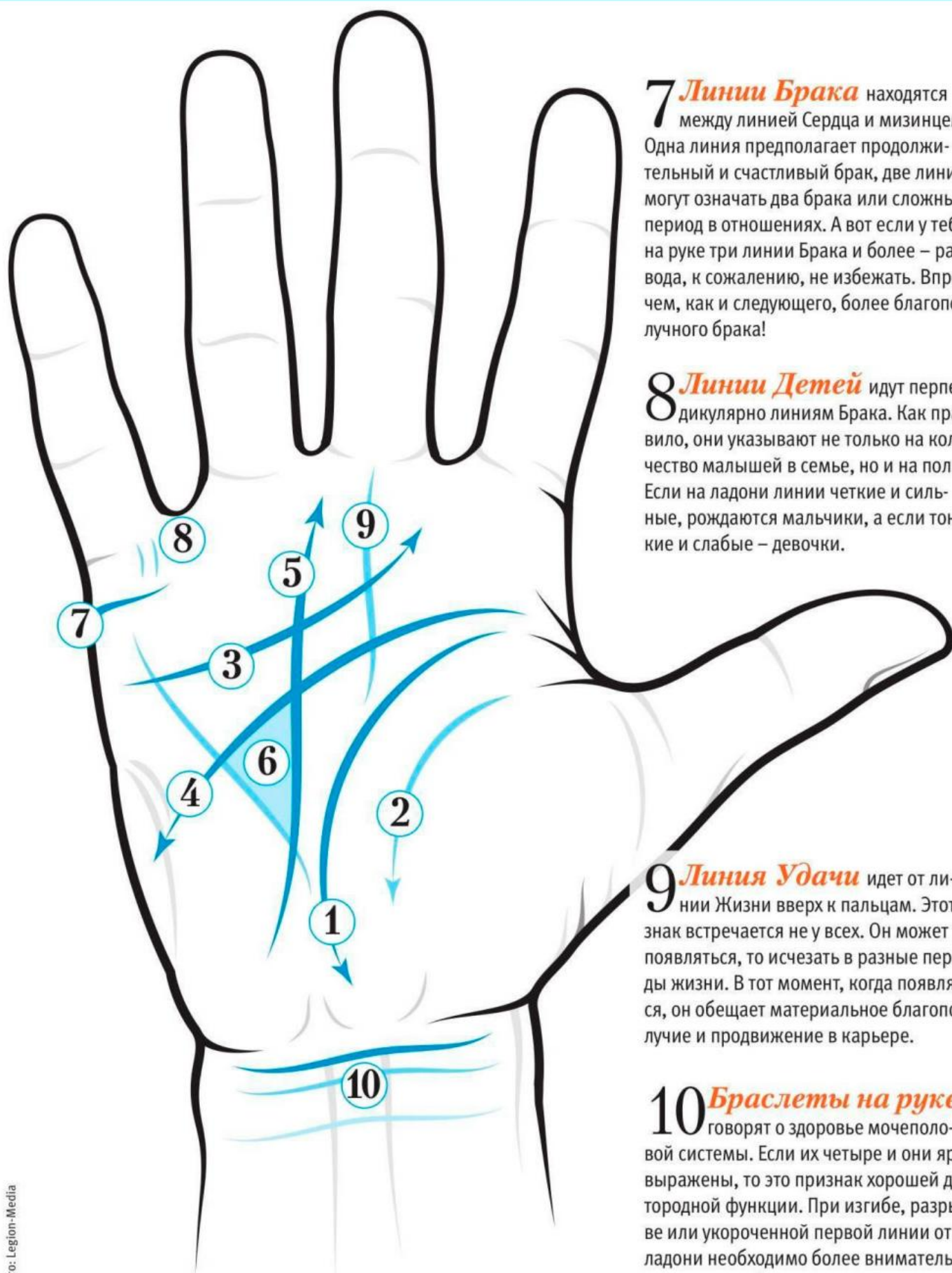
■ *дуги расскажут о выносливости;*

■ *петли – о коммуникативности;*

■ *завитки – о нарушенной психике.*

## ДРЕВНИЕ СЧИТАЛИ, ЧТО ЛЕВАЯ РУКА ЯВЛЯЕТСЯ

картиной предначертанной жизни, в то время когда правая отражает способность к реализации наших планов. Присмотрись внимательнее: рисунки на обеих руках разные, ведь человек далеко не всегда проживает свою жизнь по заранее спланированному сценарию.



**7 Линии Брака** находятся между линией Сердца и мизинцем. Одна линия предполагает продолжительный и счастливый брак, две линии могут означать два брака или сложный период в отношениях. А вот если у тебя на руке три линии Брака и более – развода, к сожалению, не избежать. Впрочем, как и следующего, более благополучного брака!

**8 Линии Детей** идут перпендикулярно линиям Брака. Как правило, они указывают не только на количество малышей в семье, но и на пол. Если на ладони линии четкие и сильные, рождаются мальчики, а если тонкие и слабые – девочки.

**9 Линия Удачи** идет от линии Жизни вверх к пальцам. Этот знак встречается не у всех. Он может то появляться, то исчезать в разные периоды жизни. В тот момент, когда появляется, он обещает материальное благополучие и продвижение в карьере.

**10 Браслеты на руке** говорят о здоровье мочеполовой системы. Если их четыре и они ярко выражены, то это признак хорошей детородной функции. При изгибе, разрыве или укороченной первой линии от ладони необходимо более внимательно относиться к беременности и родам.



Ясновидящая  
Кажетта  
АХМЕТЖАНОВА,  
финалистка 6-й битвы  
экстрасенсов

# ФИНАНСОВЫЙ ГОРОСКОП

## на 2017 год



### ОВЕН

2017 год Овнам обещает стабильность, без резких взлетов и падений. Многие

будут зависеть от своевременности и правильности решений, которые придется принимать. Не следует ввязываться в сомнительные предприятия и вкладывать средства в операции, которые тебе кажутся бесперспективными. Доверяй своей интуиции, она тебя не подведет.

Этот год считается очень удачным для накоплений, они позволят тебе в ноябре-декабре открыть собственный бизнес или приобрести что-то существенное. Нежелательны кредиты и азартные игры – существует вероятность обмана.

ва с влиятельными людьми способны сыграть важную роль в приумножении капитала. Но рассчитывать на легкие деньги не стоит. Не исключено увольнение, которое может стать толчком к переосмыслению своей жизни и профессиональной деятельности.

Год принесет представителям этого знака большие финансовые затраты, от банкротства Тельца смогут спасти только врожденная бережливость и экономия. Следует тщательно рассчитывать свой бюджет и не выходить за его рамки.

вые смогут найти выход из любой ситуации, ведь уже к концу февраля фортуна снова тебе улыбнется.

В начале лета возможны большие затраты, но, реализуя свои далеко идущие планы, представители этого знака могут взять кредит или ссуду в банке. Но, для того чтобы вернуть средства вовремя, расслабляться никак нельзя.



### РАК

Начиная год с четко поставленных задач, тебе потребуется упорядоченность

и систематичность. Гороскоп обещает удачу в материальном плане только тем, кто сможет поставить перед собой реальные цели и идти к ним. Не нужно хвататься за все и

### ТЕЛЕЦ

Стабилизировать свое финансовое положение ты сможешь с помощью интуиции. Ценные знакомст-



### БЛИЗНЕЦЫ

Возможные непредвиденные расходы создают угрозу финансовому благополучию. Однако довольно креативные и предприимчи-

вые смогут найти выход из любой ситуации, ведь уже к концу февраля фортуна снова тебе улыбнется.

сразу, выбери ту цель, которая для тебя является наиболее желанной и приемлемой, и двигайся к ней. Не спеши, не торопи события, все обязательно получится, если четко просчитать последовательность своих действий. Необдуманные расходы ждут тех Раков, которые не смогут сосредоточиться.



### ЛЕВ

Год призывает Львов к бережливости. Следует досконально планировать бюджет, иначе устойчивое

материальное положение в начале года может совсем истощиться до его конца. Гороскоп предостерегает возросшие потребности родственников, которые часто будут просить материальной поддержки. Представитель этого знака Зодиака не разменивается на мелочи, поэтому ответить на просьбу о помощи отказом тебе не позволит гордость и самолюбие. Пересмотри свои взгляды на жизнь и смело говори «нет», если это не вопрос спасения жизни.



### ДЕВА

Год предвещает удачу, ведь представители этого знака Зодиака могут и умеют распоряжаться

финансами. Звезды не обещают наследства и многомиллионных сделок, но из-за своей практичности и бережливости Дева сумеет удержать в руках «синицу». Многие даже смогут заключить несколько выгодных сделок или удачных приобретений без риска для себя. Это даст возможность не только безбедно прожить 2017 год, но и отложить определенную сумму на будущее. Вероятнее всего, это произойдет во второй половине года.



### ВЕСЫ

В наступающем году могут возникнуть проблемы, связанные с неудачным вложением денег или

долговыми обязательствами. Особую роль играют и незапланированные дорогие покупки. Придется вынужденно

потратиться на ремонт или даже на покупку объекта недвижимости. Очень внимательно следует действовать тем, кто работает с деньгами и договорами: даже небольшая ошибка способна повлечь за собой серьезные потери. Не стоит давать деньги в долг и вкладывать в сомнительные дела. Гороскоп рекомендует все финансовые потоки тщательно контролировать.



### СКОРПИОН

Нехватку средств почувствуют Скорпионы, но это не повод для переживаний: тебе всегда помогут

твои друзья, именно на них ты сможешь положиться в трудную минуту. А если уж ты вложишь средства в по-настоящему перспективный проект, то он оправдает себя в полной мере.

Финансовые проблемы в зимне-весенний период будут главным камнем преткновения для осуществления тех дел, о которых ты давно мечтала. Наберись терпения и жди осени, тогда можешь приступить к совершению сделок, которые принесут немалый заработок.



### СТРЕЛЕЦ

На серьезное финансовое обогащение рассчитывать не стоит, зато свое материальное положение ты

очень легко сможешь приумножить с помощью более успешного человека. Избежать «долговой ямы» удастся только благодаря родственникам, которые предложат свою помощь в самый нужный момент. Попробовать поправить свое материальное положение с помощью лотереи можно в период с апреля по июль. Именно тогда максимально возрастает шанс выигрыша.



### КОЗЕРОГ

Люди, рожденные под этим знаком Зодиака, обладают ценным умением грамотно управ-

лять денежными средствами, а также непрерывно их приумножать. Много

средств будет потрачено на путешествия и на подарки для любимого человека. Уже начиная с середины лета Козерог станет внимательнее относиться к своим финансам: начнет думать о будущем и о накоплении. Возможны вложения денег в новый проект, который принесет неплохую прибыль.

Гороскоп предупреждает о том, что брать в кредит большие суммы не стоит, иначе можно оказаться в весьма затруднительном положении.



### ВОДОЛЕЙ

Особых проблем с финансами Водолей испытывать не будет. Водолеи не любят загадывать

наперед и накапливать средства на случай непредвиденных расходов. Люди, относящиеся к данному знаку Зодиака, при финансовых трудностях часто рассчитывают на помощь родственников и близких друзей. И такие их ожидания вполне оправдываются.

В 2017 году у Водолеев предстоят и крупные покупки: почти все деньги ты будешь «спускать» на семью. У этого знака всегда есть уверенность, что в случае необходимости он заработает нужную сумму.



### РЫБЫ

Планируя какие-то новые предприятия, не стоит идти на необоснованный риск. Нужно тща-

тельно взвесить все плюсы и минусы и только потом приступать. Управление своим благосостоянием в этом году будет как игра в покер: беспощадно блефуя и дурача других, можно сорвать хороший куш, но и потеря всех средств тоже не исключена, поэтому не нужно спешить и идти ва-банк.

Цени то, что даст тебе этот год – он может стать одним из самых успешных на твоём жизненном пути. Успешным вложением будет и большая покупка. Главное, чтобы купленная вещь находила себе применение, тогда радость от нее будет невероятная.



Екатерина  
БОРКАЕВА,  
дизайнер и мама  
трех детей

делится с нами простым и оригинальным способом превращения старых джинсов в стильную обложку для дневника. Попробуй сделать вместе с дочкой.



## Джинсовая идея

Всего полчаса времени – и у дочки-подростка появится дизайнерская вещь для хранения девичьих тайн и записи планов

Поделка из того, что  
есть под рукой!



### ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- СТАРЫЕ ДЖИНСЫ (ВЕРХНЯЯ ИХ ЧАСТЬ)
- ЕЖЕДНЕВНИК (ОБЯЗАТЕЛЬНО В ПЛОТНОЙ БУМАЖНОЙ ОБЛОЖКЕ)
- КЛЕЙ ПВА
- НОЖНИЦЫ
- ЛЕНТЫ, ТКАНЕВЫЕ АППЛИКАЦИИ, БУСИНКИ, СТРАЗЫ – ВСЕ ЧТО УГОДНО ДЛЯ ЯРКОГО ДЕКОРА



**ШАГ 1** Отрежь у джинсов штанины. А оставшуюся верхнюю часть разрежь по боковым швам – для ежедневника нам понадобится половина с карманами.



**ШАГ 3** Возьми клей ПВА и промажь обложку с обеих сторон. Приклей к джинсе, загибая внутрь подгиб (он должен быть особенно тщательно закреплен).



**ШАГ 2** Положи ежедневник в раскрытом виде на получившийся кусок ткани и обведи контур мелком. Вырежь, добавляя по 1 см со всех сторон на подгиб.



**ШАГ 4** Теперь изделие осталось украсить. Лучше в произвольной форме. Идея: кожаный пэтч, если на нем нет изображения, используй под запись инициалов!

# 5 способов сохранить здоровье

  
**Дыши**

**1**



## РЯДОМ ЧИХАЮТ?

Значит, в воздух постоянно попадают вредные микроорганизмы. Шансы их вдохнуть и заразиться резко увеличиваются. Используйте для дезинфекции вдыхаемого воздуха масло Дыши или спрей масло Дыши. Эфирные масла в их составе уничтожают вирусы и бактерии.

**2**



## НОС НЕ ДЫШИТ КАК СЛЕДУЕТ?

Насморк – это первый «вестник» простуды. Пластырь-ингалятор Дыши с эфирными маслами не только облегчает дыхание, но и воздействует на причину насморка – болезнетворные вирусы и бактерии. Просто наклейте пластырь на одежду или рядом с кроватью.

**4**

## ВЯЛОСТЬ, СЛАБОСТЬ, САМОЧУВСТВИЕ ХУЖЕ ОБЫЧНОГО?

Пока нет температуры – лекарства пить рано. Однако напитки – обильное теплое питье без парацетамола, но с полезными экстрактами растений, повысят защитные силы организма, помогут быстрее вывести вредные вещества и поднимут жизненный тонус.



**3**

## ЗАМЕРЗЛИ НА УЛИЦЕ?

После переохлаждения иммунная система не может быстро реагировать на опасности, поэтому вероятность заболеть возрастает. Восстановить защитные силы организма помогут согревающие гели Дыши на основе эфирных масел. Они улучшают кровообращение и нормализуют терморегуляцию.



**5**

## ПЕРШИТ В ГОРЛЕ?

Мед и экстракты полезных растений способствуют устранению сухости и дискомфорта, какие бы причины их ни вызвали. А эфирные масла продезинфицируют носоглотку. Все эти вещества содержатся в натуральных пастилках для детей и взрослых.



**АКВИОН**  
PHARMACEUTICALS

TV 9151-061-58693373-11, ОДР № RU 50.99.05.001.E.000333.08.14 от 04.09.2014, РУ № РЗН 2014/2246 от 10.09.2015 г. Реклама

Телефон горячей линии: 8-800-200-86-86  
Узнай больше на [www.масло-дыши.рф](http://www.масло-дыши.рф)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

**Н**а сегодняшний день для обустройства ванной комнаты больше всего подходит доступный по цене и при этом по-настоящему модный стиль «прованс». Создай его своими силами из подручных или совсем недорогих средств – это просто!

**1 СТЕНЫ** Приличная кафельная плитка стоит не дешево. Как быть? Положить ее до половины стены (снизу), либо только непосредственно над ванной – куда попадают брызги воды. Остальное пространство – **покрасить краской или оклеить обоями** (да-да, это один из наиболее популярных способов декора стен ванной во всем мире!). Единственное, обои в этом случае следует выбирать подходящие – влагостойкие, моющиеся, виниловые или жидкие.

**2 ПОТОЛОК** Он может быть сделан из любого материала (штукатурка, покраска, панели). Единственное, пусть будет белым. А вот вопрос освещения более сложный. Настоящий уют придают **люстры и бра комнатного типа**. Но, выбирая модель, не забывай о технике безопасности! Плафоны должны быть закрытыми и устойчивыми к влажности. Кроме того, размещать их нужно на максимальном удалении от воды – над зеркалом или высоко на потолке.



## ВАННАЯ МЕЧТЫ

Для ее создания не обязательно иметь огромное помещение, дорогие предметы интерьера и сантехники. Твоя фантазия и наши советы преобразят даже крошечное пространство

**3 САНТЕХНИКА И МЕБЕЛЬ** Потерявшую вид ванну можно самим обновить акрилом (от 1000 руб.) – прослужит 10–15 лет! А вот смесители стоит заменить – новые придадут блеска помещению. И важный момент меблировки. В маленькой ванной обычно умещаются пенал, навесной шкафчик и тумба под

умывальником. Все это не нужно покупать! В нашем мастер-классе мы расскажем, как **с помощью покраски вдохнуть жизнь в старые предметы мебели**. Поверь, бабушкин старый кухонный стол с дверцами, чугунная станина от швейной машины Zinger или Подольск, повидавшие виды книжные полки – все это может превратиться в модную винтажную мебель для ванной.



Ниши и полочки в ванной – это красиво и удобно: можно разместить все необходимое

## УЮТНЫЕ ДЕТАЛИ



### ■ ЗЕРКАЛО В РАМЕ

Возьми багет от старой картины и закажи в него зеркало. Или купи пластиковый, дешевый. Они бывают разных форм и с затейливыми узорами. Просто покрась пастельной краской.

■ **АКСЕССУАРЫ** Корзины с полотенцами или банками-тюбиками, кукла Тильда на «старом» крючке, стаканы для щеток, выполненные в технике декупаж, коврик ручной вязки из старых вещей – все эти вещицы добавляют уют.



### ■ ВЫШИТАЯ КАРТИНА

В Сети много тематических схем для ванной. Выбирай и приступай к работе. Вопреки всем «страшилкам» о плесени, уверяем – ее не будет, если регулярно проветривать помещение. Проверено редакцией!



# ИЗ СТАРОГО В НОВОЕ...

НАШИ ЭКСПЕРТЫ УБЕЖДЕНЫ: САМОЕ СЛОЖНОЕ В ПЕРЕДЕЛКЕ – НАЙТИ КРЕПКИЙ СТАРЫЙ ПРЕДМЕТ. НУ А С ОСТАЛЬНЫМ ТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРАВИШЬСЯ!



Андрей и Анна ПАНИХИНЫ  
Мастерская «Три слона»



ДО



ПОСЛЕ

### ЧТО ПОНАДОБИТСЯ:

• ПРЕДМЕТ ПЕРЕДЕЛКИ • НАЖДАЧНАЯ БУМАГА • ПЛОСКИЕ КИСТИ  
• МАСТИХИН ИЛИ ШПАТЕЛЬ • ГРУНТ АКРИЛОВЫЙ • МЕЛОВАЯ ИЛИ АКРИЛОВАЯ КРАСКА • ВОСК И ЛАК ДЛЯ МЕБЕЛИ

**1 ОБРАБАТЫВАЕМ ПОВЕРХНОСТЬ**  
наждачной бумагой (320), аккуратно наносим грунт и ждем, когда он высохнет (согласно инструкции, указанной на банке).

**2 НАНОСИМ ПЕРВЫЙ СЛОЙ КРАСКИ**  
(он должен быть темнее последующих, в нашем случае – коричневый). А теперь покрываем воском места, где планируются потертости.

**3 ПОКРЫВАЕМ СЛЕДУЮЩИМ**  
(верхним, основным) слоем краски. У нас это пастельно-голубой цвет – один из наиболее популярных в стиле «прованс». Ждем полного высыхания.

**4 СНИМАЕМ ШПАТЕЛЕМ**  
краску в тех местах, где был воск. Проходим наждачной бумагой (800) по всей поверхности. И наконец, наносим финишное покрытие – лак или воск.



# 1 УДАЛЯЕТ ЗАПАХ

Не можешь избавиться от неприятного запаха в холодильнике? Смешай 1 ст. л. сока лимона с 10 ст. л. спирта или просто сок с водой в соотношении 1:2. Тщательно обработай весь пластик раствором. А для закрепления эффекта оставь в чистом холодильнике на пару дней несколько ломтиков порезанного фрукта. Лимон поможет освежить и микроволновку. Положи его половинку в тарелку с водой (150–200 мл), поставь внутрь и включи печь на 5 минут.

# 2 СЛУЖИТ АРОМАТИЗАТОРОМ

Порежь лимон на дольки и высуши (естественным образом – не в духовке). Зубочисткой сделай в каждой долке по 8–10 отверстий и вставь в них пряную гвоздику. Осталось подвесить получившиеся кружочки на нить и отправить в шкаф с одеждой. Эти «саше» подарят аромат вещам и смогут надежно защитить их от моли.

# 3 ПРИДАЕТ БЛЕСК

Решила устроить дома генеральную уборку и перемыть до блеска весь праздничный хрусталь, фарфор и декоративные статуэтки?

Не забудь добавить в воду (прохладную) сок 1 лимона. После такой процедуры все сокровища заблестят свежими яркими красками. Мечтаешь обновить и избавиться от темных пятен старые, но любимые столовые приборы из нержавеющей стали? Возьми половинку лимона, хорошенько натри ею вилки-ножи. Осталось взять кусочек мягкой шерстяной ткани и отполировать каждый прибор – эффект гарантирован!

# 4 ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ИЗВЕСТКОВОГО НАЛЕТА

Отрежь половину лимона и, стараясь выдавить максимальное количество сока, натри смесители в ванной и кухне, кафельную плитку, чайник. Оставь на 8–10 минут для воздействия кислоты, смой водой и протри сухой тряпкой.

# 5 УБИРАЕТ ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ НА СТЕКЛАХ И ЗЕРКАЛАХ

Приготовь простой раствор – на 1 л теплой воды 1 ст. л. лимонного сока. Смочи губку и тщательно протри все загрязненные поверхности.

# 6 ПОЛИРУЕТ МЕБЕЛЬ

Смешай 1 ч. л. растительного масла (лучше оливкового) и 0,5 ст. л. лимонного сока – получится идеальное, экологически чистое средство для полировки деревянной мебели.

# 7 УДАЛЯЕТ ПЯТНА

Даже самые коварные пятна от ржавчины, крови, красного вина и детских фломастеров боятся лимона – воспользуйся этим! Нанеси

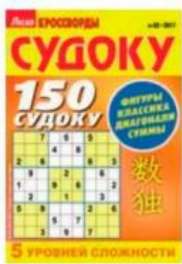
сок на загрязненное место, посыпь поваренной солью, а затем оставь вещь на несколько часов в сухом и теплом месте (летом и весной лучше держать на солнце). Уже через несколько часов от большинства пятен не останется и следа. Также лимон поможет в борьбе за белизну пожелтевших от времени тюля, скатерти, полотенца или постельного белья. Просто прокипяти их в воде с добавлением лимонного сока (2 лимона на 5 л воды). Но, используя этот природный пятновыводитель, помни, что он действует на основе кислоты. Нужно быть предельно осторожной с деликатными и цветными тканями – можно повредить их структуру и цвет.

## Верный помощник — ЛИМОН

Опытные хозяйки знают: необязательно тратить деньги на дорогостоящие средства для поддержания порядка в доме

# 8 БОРЕТСЯ С МУРАВЬЯМИ

Смажь соком места скопления насекомых или положи туда свежесрезанные дольки. Если будешь это делать регулярно – велик шанс надолго отвести от дома маленьких вредителей.



сделай паузу

# 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 ●●●

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

## УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●●

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

## ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●●

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

## САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●●

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

## УЛЫБНИСЬ

Недавно появилась социальная сеть для военнослужащих – Вконтакте.

Люди, купившие себе диплом врача, обычно попадают из-за красивого почерка.

## ОТВЕТЫ № 03-2017



# Ася, Новый год и китайцы

«Мне срочно нужна помада!» – Юлька выскочила из кабинета, чуть не сбив у двери Вадима

Он увернулся, оглянулся, улыбнулся и вошел в комнату. «Ася, работаешь?» – Голос директора был ласков. Ася кивнула, не отводя взгляда от монитора, а про себя подумала, что не может представить ситуацию, в которой ей «срочно нужна помада» и, возможно, это плохо. «Ценю! И поэтому...» – начал Вадим, но продолжение повисло в воздухе. Точно, плохо, решила Ася. Вот выбегала бы сейчас на шпильках с воплями в коридор, не было бы никаких «поэтому», только взгляды и улыбки.

– ...Поэтому только тебе я могу доверить отвезти китайцев в лес.

Звучало настолько абсурдно, что было неясно, шутка это или нет.

– Что? – Ася уставилась на Вадима.

– Ась, пойми, это наш самый крупный заказчик. Перед Новым годом целая группа приехала. Мы просто обязаны встретить их гостеприимно.

– А лес при чем? Они же не лес покупают, а программное обеспечение.

– Это да, но пока один покупает, еще трое впервые в России и просят показать им настоящую русскую зиму. Вот тебе ключи. Машина на парковке, в

страховку ты вписана. Через час они будут ждать внизу. Просто отвези их в Рощино, а потом приезжайте в гостиницу на корпоратив.

– Я не хочу на корпоратив! У нас с Пашей планы на 31 декабря. В восемь я должна быть дома с мужем!

– Ну дома так дома...



Ася выезжала с парковки и в зеркало поглядывала на пассажиров. Три веселых китайца обустроились на заднем сидении, достали телефоны и, громко переговариваясь, снимали на видео новогодний город. Оказалось, что Асин английский им понятен лишь отчасти, а Асе их английский непонятен совсем. Ладно, едем. До Рощино – и обратно. Вообще забавно наблюдать, как иностранцы рады русскому Новому году. Наибольший восторг у гостей вызвали елки, гирлянды в форме оленей и палатки с рождественскими крендельками. Кажется, один даже хотел выйти, чтобы купить, но другие смешно на него шикнули, и он передумал. Яркий праздничный город через час пути сменился однообразным, но сказочным пейзажем. Китайцы смо-

трели в окно заворуженно. Похоже, они и не думали, что поедут так далеко. За полчаса до Рощино двое уже дремали, положив головы друг другу на плечи. Асе даже жалко их стало. «Ну ничего, сейчас наломаем словых веток, посмотрим на заснеженный карьер и – обратно. Кренделей купим».

Зимний лес вызвал у всех, даже у Аси, бурю эмоций. Мороз бодрил, а робко брошенный в сосну снежок вызвал у китайских программистов ребячий восторг. Правда, оказалось, что у всех троих сели телефоны. И они опять хотели снимать видео. Ася протянула свой: «Вот, снимайте». Повалил снег и стало темнеть. Получасовой зимней фотосессии гостям хватило. Ася махнула в сторону машины. Китайцы дружно закивали. Отряхиваясь от снега и ежась, уселись. Ну все, поехали. В новогоднюю городскую сказку. Вам – в гостиницу, мне – домой к мужу. Все довольны.



Когда на неосвещенной заснеженной дороге машина резко заглохла и в салоне погас свет, стало понятно, что новогодняя сказка грозит превратиться в экзистенциальное эссе. Ася попробовала завести, но то ли аккумулятор, то ли что-то вышло из строя – чуда не произошло. Как объяснить иностранцам, что иногда машины заводятся «с толкача»? Ася, бурно жестикулируя, намекала пассажирам, что они должны ей помочь, подтолкнуть джип. Но те только мотали головами. Один виновато протянул Асе ее телефон. Разряженный. Приехали. Что у нас есть? Сломанная машина, лес, сумерки, минус 20, четыре голодных человека,





один вот смешно прыгает, чтобы согреться. Чего у нас нет? Заряженных телефонов и еды. О, Джейми Оливер, какое блюдо можно состряпать из таких ингредиентов? Точно не оливье! Надо идти, решила Ася. Просто идти по дороге. Если повезет, поймает попутку и не окоченеет. Она махнула китайцам. Не шелохнувшись, те косились на машину, на Асю, на лес, друг на друга. «Да пойдем же! В машине вы совсем замерзнете!» Китайцы были растеряны и напуганы. Да уж. Ася решительно взяла за руку того, кто хотел кренделей, и потащила за собой. Он неохотно, но пошел, и двое других потопали следом. «Правильно – не бросайте друга в беде. Вдруг я его в лес заведу и брошу? А что, настоящая русская сказка получится. «Морозко».



Шли быстрым шагом уже около часа. Вдруг в стороне от шоссе за деревьями

замаячил тусклый свет. Пробравшись по сугробам, компания увидела, что свет – от лампочки на крыльце домика. Наверное, дом лесничего. Подергав дверь и заглянув в окно, Ася решила, что хозяин уехал в город. Да, вот и след от машины. Но им надо попасть в дом. А как? Ломать замок! И надеяться, что в честь Нового года... «Ломай-те!» – Жестами Ася попросила иностранцев взломать чужой дом. «Крендель», кажется, понял. Двое других стали на него шикать, но он что-то сказал, и они согласились. Минут десять три китайца пытались сломать замок. И тут Ася услышала за спиной хруст снега и тихий стук мотора. Подъехала «Нива». Из машины с лаем выскочила собака, а следом, щурясь, вышел дед с ружьем. Не сговариваясь, Ася с китайцами подняли руки вверх. Ася затараторила быстро, как могла. Лишь бы лесник поверил, что это не спланированное международное ограбление. Даже собака перестала лаять, слушала. Лесник расхохотался, отпер дверь и затолкал всех в дом. Из большой рукавицы дед вытащил телефон и протянул Асе: «На, звони мужу, а машину твою мы потом притолкаем. И пушай купи мне кофе. Снимайте свои боты и грейтесь», – махнул на печь.

Через два часа приехал муж. Примчался. Ася выскочила на крыльцо в тулупе и валенках. Из машины за Пашей вышли Вадим, «главный» китаец и Юлька. Они несли пакеты с праздничной едой и шампанским. Даже хлопушки купили. «Нужна ли мне срочно помада? – подумала вдруг Ася. – Нет, по-прежнему не нужна».

Анна Павлова

## КНИГИ РАССКАЗОВ

**ЭТИ ЛЮДИ МНЕ ЗНАКОМЫ!** Такое ощущение возникает, едва начинаешь читать. И кажется, что все герои, как «Мириам Моисеевна из Саратова», живут «жадно, наслаждаются всем: весной, телевизором, прогулкой в супермаркет». А сюжеты – рождены из воздуха, в легких брызгах остроловия и любви.



**Марианна ГОНЧАРОВА**  
«Папа, я проснулась!», сборник рассказов

**НАСТОЯЩАЯ ЖЕНСКАЯ ПРОЗА.** Когда не было никого, а была Виктория Токарева, мы знали, кто напишет женскую историю любви так, чтобы и за душу брало, и читалось легко и в автобусе. Имен добавилось, а Токарева, к счастью, осталась. Читаем ее новую книгу и подправляем свою жизнь по ее рецептам.



**Виктория ТОКАРЕВА**  
«Кругом один обман», сборник рассказов и очерков

**МУЖЧИНА В ПРИСУТСТВИИ ЛЮБВИ.** Снегирев – лауреат «Русского Букера», если тебе важны награды. Снегирев – мастер зарисовки и простых на первый взгляд, но уникальных сравнений. Снегирев понимает женскую натуру настолько, что способен писать без пошлости и обид. Но мир видит глазами мужчины.



**Александр СНЕГИРЕВ**  
«Бил и целовал», сборник рассказов

**КЛАССИКИ СРЕДИ НАС** Интересно, те, кто жил в одно время с Чеховым, Гоголем, Довлатовым, осознавали, что классика пишется вот буквально рядом? В русской литературе Шишкин – живой классик. То, что он создает с помощью русского языка, – чудо. Нового романа пока нет, но вот есть рассказы «о жизни».

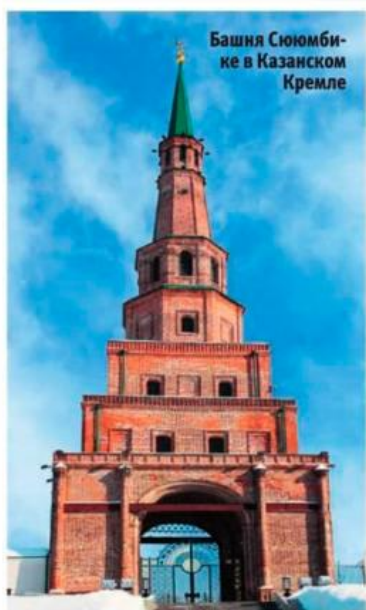


**Михаил ШИШКИН**  
«Пальто с хлястиком», сборник рассказов

## Казань

Один из самых длинных в Европе – каток на Кремлевской набережной. Над головой у посетителей световая иллюминация, с одной стороны – вид на ансамбль Кремля, а с другой – на речные просторы. Погреться и передохнуть после катания можно, к примеру, в блинной или самовар-баре.

- Билет – ок. 50 руб.
- Прокат коньков – 130 руб/час.



Башня Сююмбике в Казанском Кремле



# Ледниковый ПЕРИОД

Переживаем зиму на коньках! Явки и пароли самых необычных и интересных катков сезона даем тебе под большим секретом

## Москва

Самый большой в мире каток с искусственным льдом. Вот такое официальное звание у ледовой площадки на ВДНХ. Одновременно здесь могут находиться до 4500 человек, и никому не будет тесно. Да и поглядеть здесь есть на что. Каток в этом году превратился в кусочек Арктики – с впечатляющими инсталляциями на тему «Волшебный лес», фигурками полярных животных и пешеходным мостом «Северное сияние», перекинутым через лед. Есть здесь и фудкорт, и пункт проката, и романтическая аллея влюбленных. А по выходным можно принять участие в утренней зарядке на коньках.

- Взрослый билет – от 300 руб.
- Льготный – от 150 руб.



### ГДЕ ЕЩЕ?

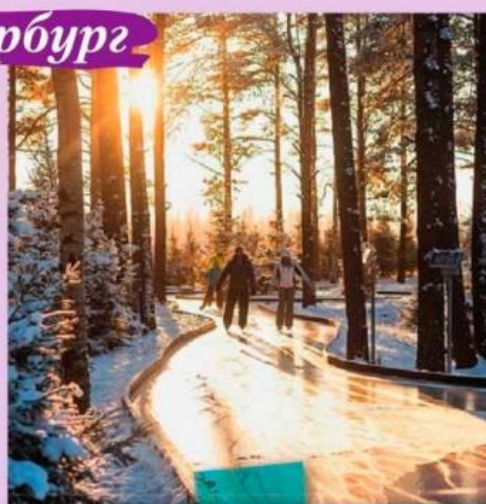
В этом году на крыше одной из башен «Москва-Сити» залили каток. Где еще можно стоя на коньках любоваться столицей с высоты 354 метра?!

## Санкт-Петербург



Новинка зимнего сезона – каток на острове Новая Голландия. Очень симпатичное место: вокруг исторические здания XVIII века, играет приятная музыка, по периметру установлены жаровни для обогрева, теплый павильон с прокатом коньков и приятная кофейня. Словом, все в духе старушки-Европы. Особой популярностью у посетителей пользуются специальные тренажеры-поддержки для детей и взрослых в виде белых медведей, пингвинов и морских котиков.

- **Взрослый билет** – от 100 руб. (по будням до 15:30)
- **Прокат коньков** – 220 руб.
- **Продажа билетов онлайн:** [newhollandsp.ru](http://newhollandsp.ru)



### ЗАТЕРЯТЬСЯ В ЛЕСУ

Один из самых живописных катков города залит прямо посреди леса на горнолыжном курорте «Охта-Парк» (ок. 10 км от Петербурга). Ледовая трасса петляет словно тропинки среди высоких деревьев. Настоящая зимняя сказка!

■ [ohtapark.ru](http://ohtapark.ru)

## А знаешь ли ты?

Зимой Байкал – один сплошной каток. И при этом настоящее природное чудо. Лед ровный, местами ярко-голубой (такой эффект достигается благодаря чистой пресной воде), сверхъестественно прозрачный и при этом очень прочный. С февраля по март по замерзшему озеру передвигаются машины! А еще здесь устраиваются организованные походы на коньках, но только по тщательно проверенным трассам. Самим выходить на байкальский лед в незнакомых местах категорически не советуем.

■ **Благоустроенные катки организуют вдоль берега озера** многие туристические базы в Листвянке и на Малом море.



Читайте журналы и газеты онлайн на сайте [PRESSA-VSEM.RU](http://PRESSA-VSEM.RU)



## Сочи

Главный каток столицы Олимпиады 2014 года находится на стадионе «Айсберг» в Олимпийском парке. Фасад этого хайтековского здания облицован переливающимися плитками всех оттенков синего – иллюзия морской волны. А внутри на ледовой арене почти три года назад наша команда завоевала три золотых награды. Сегодня встать на коньки здесь может любой желающий (причем возможность такая

### БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

На соседних с «Айсбергом» стадионах тоже можно встать на лед. В «Шайбе» каток работает вечером три раза в неделю. А на стадионе «Ледяной куб» предлагают освоить азы игры в керлинг.

есть круглый год). Единственный минус – «плавающее» время работы катка. Все зависит от того, нет ли там тренировок и не проходят ли в этот день какие-либо соревнования или представления.

■ **Взрослый билет** – ок. 300 руб. сеанс

■ **Льготный** – ок. 200 руб.

■ **Прокат коньков** – 300 руб.

■ **Расписание работы катка:** Олимпийский-парк.рф



Геннадий  
ГОНЧАРОВ,  
астролог,

www.goncharov.ru

## ВОДОЛЕЙ 20.01–17.02

**Долги** Не успела до Нового года рассчитаться со всеми задолженностями? Тогда займись этим прямо в начале недели. Все пройдет как по маслу. Освободившись от кабалы, ты словно заново родишься.

**Удачные дни:** 16.01, 20.01

## РЫБЫ 18.02–20.03

**Брак** Если ты замужем, удели супругу как можно больше внимания. Вместе планируйте отпуск, крупные покупки, ходите в гости. Одиночкам стоит быть смелее – есть вероятность перспективного знакомства.

**Удачные дни:** 18.01, 19.01

## ОВЕН 21.03–19.04

**Энергия** Прекрасное самочувствие и высокий тонус помогут без проблем включиться в рабочий ритм после насыщенных выходных. Сил будет столько, что ты даже сможешь помогать коллегам и родным.

**Удачные дни:** 16.01, 19.01

## ТЕЛЕЦ 20.04–20.05

**Любовь** Если есть возможность на несколько дней взять отгулы, используй это время, чтобы насладиться любовью. Романтическая поездка, загородные прогулки вдвоем – что может быть прекраснее!

**Удачные дни:** 17.01, 18.01



## КОЗЕРОГ

21.12–19.01

**Удача** Не упusti момент – на этой неделе ты сможешь добиться успеха в самых разных областях. В этом тебе поможет наставник – человек с большим жизненным опытом. Прислушайся к его советам!

**Удачные дни:** 18.01, 21.01

## БЛИЗНЕЦЫ 21.05–20.06

**Финансы** Все свободное время ты посвятишь денежным делам. По большей части приятным. Есть вероятность неожиданно выиграть в лотерею. Или очень выгодно вложить заработанные средства.

**Удачные дни:** 20.01, 22.01

## РАК 21.06–22.07

**Дипломатия** Предстоит улаживать конфликты и выстраивать отношения. Это касается как работы, так и семейных дел. Если есть о чем поговорить наедине с начальником, решайся – тебя поймут и услышат.

**Удачные дни:** 18.01, 21.01

## ЛЕВ 23.07–22.08

**Шопинг** На неделе стоит порадовать себя удачной покупкой. Приобрети то, о чем давно мечтала и на что никак не решалась. Например, заведи домашнего питомца. Это изменит твою жизнь к лучшему.

**Удачные дни:** 20.01, 22.01

## ДЕВА 23.08–22.09

**Романтика** Тебе захочется внести в свою жизнь романтическую нотку. Творческий подход к личным отношениям – это то, что нужно! Красивый сюрприз для любимого подарит ему радость и вдохновит.

**Удачные дни:** 17.01, 19.01

## ВЕСЫ 23.09–22.10

**Семья** Задумавшая теплоту посиделок с родными и близкими запомнится надолго. И не беда, что главные праздники уже позади, – есть же выходные! Устрой тематическую вечеринку – не пожалеешь.

**Удачные дни:** 20.01, 21.01

## СКОРПИОН 23.10–22.11

**Развлечения** Ты никак не можешь заставить себя войти в привычный ритм – хочется развлекаться. Делай это с пользой для души и ума – вечером и в выходные ходи на выставки, модные премьеры, в музеи.

**Удачные дни:** 19.01, 22.01

## СТРЕЛЕЦ 23.11–20.12

**Внешность** Самое время заняться улучшением фигуры. Пересмотри рацион. Сожаления об излишествах, которые ты себе позволяла в начале января, помогут с легкостью отказаться от вредной пищи.

**Удачные дни:** 16.01, 17.01

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ

### 16.01 ПОНЕДЕЛЬНИК

С самого утра заставь себя мобилизоваться. И хотя мысли будут скакать с одного на другое, при определенных усилиях у тебя есть шанс многого добиться.

### 17.01 ВТОРНИК

День добрых дел и бескорыстной помощи окружающим. Сделай кому-нибудь подарок, подай милостыню, возьми на себя работу того, кто не справляется.

18.01 СРЕДА

Сегодня нужно быть осторожнее с деньгами. Особенно если кто-то малознакомый попросит в долг. Либо возьми расписку, либо откажи – могут не вернуть.

### 19.01 ЧЕТВЕРГ

Тебя осенит идея, которая покажется гениальной. Не

спеши действовать, посоветуйся с партнером. Это может быть просто иллюзия.

### 20.01 ПЯТНИЦА

Берегись искушений. В тебе вдруг проснется азарт, желание быстро и легко заработать. Гони эти мысли, добра они не принесут.

### 21.01 СУББОТА

Начни выходные с занятий спортом. Бассейн, трена-

жерный зал или просто утренняя гимнастика – это может стать для тебя началом новой жизни.

### 22.01 ВОСКРЕСЕНЬЕ

Луна обещает полноекрепление. Используй эту энергию для улучшения отношений с партнером. По возможности, проведи день только вдвоем – это укрепит вашу связь.

## Телефоны магазинов и центров заказов, упомянутых в этом номере

- **bonprix.** Тел. (495) 787-40-45; www.bonprix.ru
- **Faberlic.** Интернет-магазин www.faberlic.com
- **Finn Flare.** ТРЦ «Ереван Плаза», ул. Б. Туйльская, 17; Инфоцентр. Тел. (495) 258-00-58; www.finn-flare.ru
- **H&M.** Интернет-магазин www.hm.com. Тел. (800) 500-78-00
- **L-Silver.** www.l-silver.ru
- **Mango.** ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, стр. 2. Тел. (495) 737-85-70
- **Marks&Spencer.** ТЦ «Золотой Вавилон», пр-т Мира, д. 211. Тел. (495) 665-14-61

- **Pull&Bear.** ТРЦ «Калужский», ул. Профсоюзная, 61 А. Тел. (495) 727-43-03
- **Quelle.** Интернет-магазин www.quelle.ru. Тел. (495) 995-55-77
- **Respect.** Нахимовский пр-т, 42. Тел. (499) 129-20-72
- **Sunlight.** Интернет-магазин www.sunlight.net
- **Sela.** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2. www.sela.ru
- **ИКЕА.** ООО «ИКЕА ДОМ», Московская обл., г. Химки, м/п-н ИКЕА, корп. 1.; www.ikea.ru
- **«Дефиле».** www.mydefile.ru

- **Eleganza.** Тел. (495) 646-86-74; www.gretta.ru
- **Клиника «Мосмед».** Ул. Габричевского 5, корп. 3. Тел. (499) 654-07-00; www.mosmed.ru
- **Национальная юридическая служба.** Хлебников пер., 5, оф. 1. Тел. (495) 926-88-06; www.amulex.ru
- **Сеть магазинов Урбаника.** Дизайн-завод Флакон, Б. Новодмитровская, 36, стр. 2. www.urbanika.ru. Тел. (495) 988-18-29
- **«Уютерра».** Магазины товаров для дома и интерьера. www.yuterra.ru. 398532, Липецк, ул. Подгоренская, стр. 16. Тел. (4742) 76-29-41

## Лица №03-2017

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается  
ЗАО «Издательский дом «Бурда»  
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва,  
ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru  
Тел. (495) 797-45-60

Бренд-директор:  
Анастасия Чурина, a.churina@burda.ru  
Главный редактор:  
Елена Алексеевна Александрова  
Ответственный редактор: Светлана Демидова  
Ведущий редактор: Анна Оцеткова  
Редакторы: Ирина Бондарева, Наталья Калугина,  
Наталья Горбунова, Илона Кондратьева, Татьяна  
Кравченко, Анна Остроушенко, Юлия Першина,  
Наталья Рымарь, Мария Седова,  
Татьяна Сотникова, Вероника Флора,  
Анна Шерстнева  
Арт-директор: Елена Заичева  
Дизайнеры: Алексей Четвертухин,  
Елена Давыдова  
Административный менеджер:  
Галина Прокофьева  
Руководитель по редакционным  
коммуникациям группы журналов  
Burda Life: Марина Вишневская,  
m.vishnevskaya@burda.ru  
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва,  
ул. Полковая, д. 3, стр. 4.  
Тел. (495) 797-98-83, факс: (495) 787-94-46  
Для писем: 127521, Москва, а/я 49  
E-mail: lisa@burda.ru. Сайт: www.lisa.ru  
Директор по корпоративным продажам:  
Сурен Хачин, s.khachyan@burda.ru  
Директор по рекламе:  
Елизавета Волошина, voloshina@burda.ru;  
Тел./факс: (495) 797-98-47/8  
Старший менеджер по рекламе:  
Светлана Кузина, s.kuzina@burda.ru  
Координатор печати рекламы:  
Дина Грачева, тел. (495) 797-42-79,  
d.gracheva@burda.ru  
Международные рекламные представители/  
international advertising sales representatives  
(BСN): Italy, Marilinda Sicari  
Тел. +39 02 91 32 34 66; marilinda.sicari@burda-vg.  
it, Germany, Julia Mund, Тел. +49 89 92 50 33 97;  
Julia.Mund@burda.com, Michael Newirth,  
michael.newirth@burda.com,  
Switzerland, Goran Vukota, Тел. +41 44 81 02 146;  
goran.vukota@burda.com,  
France / Luxembourg, Marion Badolle-Feick,  
marion.badolle-feick@burda.com, Austria,  
Christina Bresler, Тел. +49 89 92 50 232;  
Christina.Bresler@burda.com, UK / Ireland,  
jeanine.soldner@burda.com, USA / Canada /  
Mexico, Salvatore Zammuto, Тел. 1 212 684-48-24;  
salvatore.zammuto@burda.com  
Опел распространение:  
(495) 797-45-60 (доб. 21-20), vnetrie@burda.ru

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе  
по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи  
и охраны культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-29388 от 30.08.2007 г.  
Информационная продукция для детей,  
достигших возраста шестнадцати лет.  
Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных материалов. Мнение редакции может не  
совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат  
изданию и издательству – ЗАО «Издательский дом  
«Бурда». Перепечатка и любое использование мате-  
риалов возможны только с письменного разрешения  
редакции. Предоставляем (бесплатно) текстовые  
и иллюстративные материалы для их публикации  
в данном издании ЗАО «Издательский дом «Бурда»  
отправитель берет свое согласие на использование  
присланных им материалов также и в других изданиях  
ЗАО «Издательский дом «Бурда» и концерна «Бурда  
Медиа», в том числе на их использование путем  
распространения через любые виды электронных  
(цифровые) каналов: печатный Интернет, мобильный  
приложение, смартфон и т.д., в связи с публикацией  
указанных материалов ЗАО «Издательский дом «Бур-  
да», а также предприятия концерна «Бурда Медиа»  
Присланные тексты, фотографии и другие  
графические изображения не возвращаются.

Распространение и подписка в других странах:  
Беларусь: ООО «РЭМ-Инфо», Минск.  
Тел. 375 (17) 297-92-75, 297-92-76.  
ООО «Росчерк», Минск. Тел. 375 (17) 331-94-27;  
331-94-72, 331-94-41. Подписка по каталогу  
«Белпочта». Германия: DMR Rusexpress GmbH,  
Atriumstr. 4, 04315 Leipzig. Internet: www.pressa.  
de; www.mini-abo.eu.  
Тел. 49 (341) 687-06-10  
Факс: 49 (341) 687-06-10  
Типография: «ИДМ-Печать».  
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО,  
Всеволожский пр. 114  
Дата выхода в свет: 14.01.2017  
Тираж: 201 000 экз. Цена свободная.  
\*отпечатанный тираж

**Burda**  
Media Company



Подписка на почте:  
Подписной индекс 72222 в каталогах «Пресса  
России» и «Росчерк». Подписной индекс  
99163 в каталоге «Каталог российской прессы».  
Тел. (495) 660-73-69.  
E-mail: abo@burda.ru  
Подписка онлайн на сайте: burda.ru  
Тел. (495) 660-73-69. E-mail: abo@burda.ru

16+

РЕКЛАМА. Серия ТВ № 27273 от 26.10.15 г.

МИРОМ ПРАВИТ ЖЕНЩИНА



ДОМАШНИЙ

# ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК: ИМПЕРИЯ КЁСЕМ

С 7 ЯНВАРЯ 19:00  
ПО СУББОТАМ



**НОВИНКА** **3** TRI-ACTION  
ФОРМУЛА



# ПРАВДА?! ЭТО ПОТРЯСАЮЩЕ!

Даже самые строгие ценители красоты  
были поражены впечатляющими  
результатами нового Head & Shoulders.  
Теперь ваша очередь удивляться!  
Новая 3-action формула<sup>1</sup> очищает, защищает  
и увлажняет волосы и кожу головы<sup>2</sup>.



**до 100% СВОБОДЫ ОТ ПЕРХОТИ<sup>3</sup>.**  
**КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ.**

1. Тройное действие 3-х ингредиентов (кетоконазол, пироксид, цинк) по сравнению с шампунями против перхоти, не включающими шампунь против перхоти, сильнодействующие препараты и средства, содержащие салициловую кислоту. Согласно международным научным исследованиям, проведенным компанией P&G в 2012 - 2015 гг. "видимой перхоти" при регулярном применении. Россия.