



**НОВЫЙ
КОНКУРС!**

НАЙДИ КОТА!

Пришли фото питомца, получи приз с. 45

РЕЦЕПТЫ СМУЗИ

Похудение + очищение с. 22

№ 4/2017 • 21 января • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

ЖЕНСОВЕТ

«РАДИ НЕГО
Я ПОШЛА
НА ЖЕРТВЫ,
НО ВСЕ БЫЛО
ЗРЯ...» с. 32



Жаркое
из свинины
с кореньями с. 25



Кексы
в стаканчиках с. 27

**РОМАНТИЧНЫЕ
ЛОКОНЫ**

Просто сделать самой с. 14



**КОЖАНАЯ
ЮБКА**

4 образа –
на любой
случай с. 8

**+10
ФАКТОВ
О СЕКСЕ,**
которые
ты
не знала!
с. 38

КУРС на любовь

- ♥ Узнай, где его искать с. 39
- ♥ Помоги ему влюбиться с. 34
- ♥ Учись у звезд с. 36

КРАСИВО И ЛЕГКО!
Банка превращается...
в стильный декор
+ мастер-класс с. 42

ЧУДЕСА НАУКИ
Самые забавные
эксперименты
вместе с ребенком с. 40

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ
Как ухаживать
за обувью
зимой с. 11



A full-page photograph of a woman with blonde hair, wearing a light pink dress with a floral pattern and embroidered hummingbirds. She is standing in a narrow European street with stone buildings. The text is overlaid on the lower half of the image.

НОВЫЙ ЧУВСТВЕННЫЙ АРОМАТ

faberlic
by
VALENTIN YUDASHKIN



faberlic.com



содержание

Дорогая читательница!

Вопросом поиска второй половинки однажды задаются все. У кого-то этот путь оказывается слишком длинным, а кто-то за просто преодолевает любые препятствия на самой короткой дистанции (причем «сдавая нормативы» не единожды :)) Как бы то ни было, эта тема волнует и будоражит человечество веками. Вот и мы всей воодушевленной редакцией не могли остаться в стороне от столь интригующей темы, подготовив для тебя специальный выпуск журнала — «Как найти мужа» (в продаже уже 25 января!) Но кое-что ты уже сможешь узнать здесь и сейчас. Пиши нам, задавай вопросы, делись собственным опытом: glavred-lisa@burda.ru.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Алёна АЛЕКСАНДРОВА

ВСЕГДА НА СВЯЗИ



ХОЧУ СТАТЬ МАМОЙ ДЛЯ МНОГИХ РЕВЯТИШЕК!

«Мое самое сокровенное желание на ближайшие годы — чтобы в нашей семье было прибавление (взять деток из детского дома), чтобы наша семья стала не просто большой, а

огромной!!! Построить большой дом и чтоб в нем всегда было счастье и веселье! Большая дружная семья — это цель на 2017 год и будущие годы!»
Вероника Богаткина

**Приз
за письмо!**

Новинка от российского бренда BQ — смартфон BQS-5050 Strike Selfie. Для лучших селфи большой семьи!



48

**МНЕ БЫ
В ЛЕТО**
Где погреться
в разгар зимы?
У нас есть идеи



СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 6 Такая жизнь
- 36 Звезды. Звездные love-story: хэппи-энд неизбежен!

МОДА&КРАСОТА

- 8 Стиль. Вторая кожа. Как носить кожаную юбку?
- 10 Гардероб. Блеск металла. Выбери: серебро или золото?
- 14 Прически. Приятное волнение. Сделай кудри дома!

29

ЗИМНИЕ САЛАТЫ
С картофелем и беконом.
Попробуй!



ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 18 Натуротерапия. Поддай парку!
- 20 Важная тема. Чего боятся женщины, или правда о климаксе

КУХНЯ&ДОМ

- 11 В курсе дела. Уход за обувью зимой
- 25 Рецепт недели. Жаркое из свинины с кореньями

42

БАНКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ...
...в необычный декор!
Специальный мастер-класс



- 26 Вкусно и просто. Воскресный обед
- 28 Мастер-класс. Воздушный бисквит

ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 32 Женсовет. Ради него я стала другой. Стоит ли меняться ради мужчины?
- 34 Как помочь ему влюбиться?
- 39 Пойди туда, известно куда. Где найти любовь? Тест!
- 40 Дети. Привет, наука!

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 24 Сканворд и анекдоты
- 44 Судоку
- 46 Рассказ. Билет в рай
- 48 Путешествие. Мне бы в лето
- 50 Гороскоп

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**ВТОРАЯ ЖИЗНЬ
ВЯЗАНОГО СВИТЕРА**
Мастер-класс



ДЛЯ СЕМЕЙНОГО УЖИНА
Рулетики с жареным
арахисом



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА
Кормушки для птиц
своими руками

ПОДПИСКА

Выберите свой журнал!



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

ЛИЗА

72222 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»

99163 в каталоге «Каталог российской прессы»

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

42952 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»

99385 в каталоге «Каталог российской прессы»

МОЙ УЮТНЫЙ ДОМ

26070 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»

99193 в каталоге «Каталог российской прессы»



Реклама

16+

Подписка на почте

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

Отдел подписки

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

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

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

такая жизнь



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ЭСКИМО**
24 января

Почему именно в этот день, а не где-нибудь в жарком июле? Все просто — 24 января 1922 года владелец магазина сладостей Христиан Нельсон получил патент на эскимо.



«ГРАЖДАНСКИЙ БРАК»
ТНТ, 20:00

История о паре, которой уже поздно встречаться, но рано жениться. Комедийный сериал «Гражданский брак» в эфире ТНТ — каждый день с пн по чт! В главных ролях — Агата Муцениеце и Денис Кукояка.

ЗИМА — В СЕРДЦЕ?

«Сколько сердец смогут пережить все зимы и не остаться холодными?» — пел когда-то Элвис Пресли. Мы точно не боимся холода — и даже готовы отметить международный день эскимо, прикупив еще один свитер в гардероб! Чем еще порадует нас эта неделя?



ФИЛЬМ



«ПРИБЛИЖЕНИЕ»
26 января

Свеженький российский фильм об инопланетном объекте, сбита над Москвой. Режиссер — Федор Бондарчук. Интригует, правда?

159 лет маршу Мендельсона!

25 января 1858 года увертюра для спектакля «Сон в летнюю ночь» впервые прозвучала на свадьбе английской принцессы. С тех пор это свадебный марш!

ПЕСНЯ



FRANK SINATRA
Let it snow

«Пока ты так сильно любишь меня, пусть идет снег, пусть идет снег, пусть идет снег!» Снежный гимн, который никогда не устареет.

МУЛЬТФИЛЬМ



«БАЛЕРИНА»
26 января

Маленькая сиротка по имени Фелис («счастливая») приезжает в 1879 году в Париж, следуя за своей мечтой стать балериной. Как думаешь, у нее получится? Волнующее приключение для детей от 6 лет – учимся верить в чудеса!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ЭЛАЙДЖА ВУД!

28 января исполнится 36 лет самому известному хоббиту мира. На счету актера, начавшего карьеру в восьмилетнем возрасте, почти сотня ролей, но согласись, самой любимой для нас всегда останется роль Фродо.



ВСПОМНИТЬ ВСЕ

25 января — Татьянин день, он же праздник студентов. Даже если для тебя студенческие годы давно позади, собери подруг – делиться воспоминаниями!



ФАКТ

ЦИТАТА

«Я люблю зиму, потому что зимой можно сидеть дома без чувства вины».

Тереса Скелтон



5% – ровно настолько, если верить статистике, женщина в уютном свитере кажется мужчинам более привлекательной, чем в бикини!

Так что не думай, что в свитере и смешной шапке невозможно встретить свою любовь. Чтобы убедиться, посмотри комедию «Зимняя сказка, или Королева, потерявшая имя», которая сейчас идет в кинотеатрах.



ЧЕРНОЕ И БЕЛОЕ

Попробуй составить образ в сочетании двух базовых цветов, но разных фактур. Черную кожаную юбку дополни легкой блузкой с цветочным принтом и утепленным серым кардиганом — классический ансамбль готов!

Блузка из шифона, Motiv, ок. 2049 руб.
Юбка из искусственной кожи, Bershka, ок. 1899 руб.
Кардиган из трикотажа, Kiabi, 1960 руб.
Часы из стали, Sunlight, ок. 750 руб.
Сумка из экокожи, 1499 руб., сапоги из искусственной замши, ок. 1749 руб., все — Deichmann.



ТЕПЛЫЙ И ЯРКИЙ

Прямой силуэт юбки будет гармонично смотреться с объемным верхом. Например, с орнаментальным вязаным джемпером и укороченной дубленкой — такой прием визуально сделает тебя стройнее.

Свитер из трикотажа, Springfield, ок. 2000 руб.
Юбка из искусственной кожи, Bershka, 1899 руб.
Искусственная дубленка, Selo, 3999 руб.
Браслет из серебра, Sunlight, ок. 800 руб.
Сумка из экокожи, Next.com.ru, ок. 3000 руб.
Шарф, Kiabi, ок. 700 руб.
Кожаные перчатки, Eleganza, ок. 920 руб.
Сапоги из искусственной замши, Deichmann, ок. 1749 руб.

Вторая кожа

Звездные красавицы давно полюбили такую деталь гардероба, как кожаная юбка-карандаш. Примерь ее и ты! Мы подскажем, как гармонично сочетать ее с вещами в разном стиле и создавать новые образы каждый день



СВЕЖО И ИЗЯЩНО

Свежим и элегантным образ получится, если оттенить юбку белой блузкой и жакетом-бомбером из жаккарда. Акцентом станут клатч и туфли с металлическим блеском.

Рубашка из хлопка, Kiabi, ок. 650 руб.
Юбка из искусственной кожи, ок. 1899 руб.,
бомбер из жаккарда, ок. 4999 руб., все – Bershka.
Серьги из металла, Lady Collection, ок. 400 руб.
Клатч из экокожи, Eleganza, ок. 1200 руб.
Туфли из экокожи, Deichmann, ок. 1999 руб.

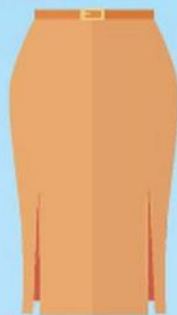


ПРОСТО СТИЛЬНО

Для вечернего выхода дополни юбку нарядным топом и сумочкой. А если сможешь завершить образ шубкой, сапогами и шляпкой в тон, то будешь выглядеть сногшибательно и точно не замерзнешь!

Топ из шифона, Kiabi, ок. 900 руб.
Юбка из искусственной кожи, Bershka, ок. 1899 руб.
Жакет из искусственного меха, Mango, ок. 7999 руб.
Шляпа из фетра, Motivi, ок. 2000 руб.
Сумка из экокожи, ок. 1200 руб.,
перчатки из кожи, ок. 2410 руб., все – Eleganza.
Сапоги из искусственной кожи, Deichmann, ок. 1999 руб.

КОЖАНАЯ ЮБКА: как носить?



1 Цвет

В холодное время года в тренде сдержанные и классические сочетания цветов. Юбку выбери черного цвета – он идеален для создания базового комплекта. Остальные детали образа могут быть светлых или насыщенных тонов песочной и бордовой гаммы.

2 Фактура

Особенно удачно кожаная юбка смотрится в контрасте с верхом из разнофактурных материалов. Трикотаж, шелк, жаккард, мех – выбирай то, что по вкусу тебе. Такие модные сочетания подчеркнут хрупкость и женственность образа.

3 Силуэт

Юбка-карандаш – фасон, который подойдет обладательницам любого типа фигуры. Девушкам с широкими бедрами стоит обратить внимание на прямоугольные модели, с узкими – на юбки, чуть зауженные книзу. Этот прием скорректирует особенности фигуры.

БЛЕСК МЕТАЛЛА

Блистать только в Новый год – скучно. Сочетай в одежде все оттенки золота и серебра и создавай сверкающие образы как для вечеринок, так и на каждый день

Куртка
из искусственной
кожи, *Bershka*,
4999 руб.

Кулон,
Sela,
699 руб.

Джемпер
с люрексом,
Motivi,
ок. 1500 руб.



Перчатки
из кожи
с декором,
Eleganza,
2390 руб.

Клатч,
Stradivarius,
1499 руб.

Золото

Юбка
с пайетками,
Stradivarius,
2599 руб.

Туфли,
Stradivarius,
2599 руб.



Шапка
из трикотажа
с напылением,
Bershka,
899 руб.

Джемпер
с люрексом,
Topshop,
4699 руб.

Дубленка
из искусственного
меха,
Topshop,
10699 руб.



Серебро

Сумка,
Topshop,
3899 руб.

Юбка
плиссированная,
Koton,
ок. 3900 руб.

Ботильоны,
Pull&Bear,
3999 руб.



Лиза

**СУШИМ
И МОЕМ**

Уютные
валенки



Лиза

**ПРОТИВ
РЕАГЕНТОВ**

Натуральная
кожа и лак



УХОД ЗА ОБУВЬЮ ЗИМОЙ

Лиза

**ЗАЩИТА
ОТ ТРЕЩИН**

Искусственная
кожа



Лиза

**НИКАКИХ
ПЯТЕН!**

Замша
и нубук





Натуральная кожа и лак

Уход:

- 1 Щеткой удалить с поверхности кожи пыль и грязь. Затем протереть влажной фланелевой тряпочкой. Если есть солевые разводы, нужно почистить кожу специальной пенкой. Другой способ – обработать пятна ватным тампоном со спиртом или касторовым маслом.
- 2 Просуши обувь, набив ее бумагой, но не ставь при этом к батарее. Лучший способ просушки – положить внутрь электросушилки для обуви.
- 3 С помощью поролоновой губки нанеси питательный крем. Чистой тряпочкой отполируй обувь до блеска.
- 4 Перед выходом на улицу нанеси на кожу водоотталкивающий спрей. Особенно тщательно обработай границу между кожей и подошвой.
- 5 Лаковую обувь нельзя тереть жесткой щеткой. Не надевай ее при температуре ниже минус 10°.

ПОНАДОБИТСЯ:

- фланелевая тряпочка
- пенка для очистки натуральной кожи
- универсальный водоотталкивающий спрей
- щетка из натуральных волокон, лучше всего – из конского волоса
- питательный и увлажняющий крем для натуральной кожи
- электросушилка для обуви
- касторовое масло
- ватные пластинки



Уютные валенки

Уход:

- 1 Высушить валенки, а затем счистить жесткой щеткой сухую грязь.
- 2 Полстакана стирального порошка развести в стакане холодной воды. Окунуть в раствор щетку и потереть наиболее загрязненные места. Смыть пену под струей холодной воды. Если грязь все же не отмывается, каждый валянок отдельно положить в старую наволочку, завязать и постирать в стиральной машине.
- 3 Как можно плотнее набить валенки бумагой и поставить к батарее.
- 4 Незначительные загрязнения со светлых валенок можно счистить мелкой наждачной бумагой или манной крупой. Нанеси крупу на поверхность валенок, а затем потри их фланелевой тряпочкой.
- 5 Сложные пятна хорошо выводятся пеной для чистки ковров или пятновыводителем для шерстяных тканей.

ПОНАДОБИТСЯ:

- жесткая одежная щетка
- порошок для ручной стирки
- манная крупа (если валенки белые)
- мелкая наждачная бумага
- тряпочка из фланели
- пена для чистки ковров или специальный пятновыводитель для шерстяных тканей

УХОД ЗА ОБУВЬЮ ЗИМОЙ



Замша и нубук

Уход:

- 1 Зимой, перед тем как первый раз надеть обувь из замши или нубука, необходимо пропитать ее водоотталкивающим спреем. Нанеси средство на всю поверхность обуви, просуши, затем нанеси снова. Если средство перестало впитываться в замшу, значит результат достигнут: влага не будет проникать в поры кожи. То же делай после каждой просушки, если обувь на улице все же намочил.
- 2 Очищаем ворсовую кожу с помощью щетки или губки и специального очистителя. Если ты пробуешь очиститель впервые, сначала проверь его действие на незаметном участке замши. Некачественные средства могут оставлять следы.
- 3 После очистки обуви как следует ее просуши – но ни в коем случае не возле батареи. А затем пропитай кожу средством с натуральным воском.

ПОНАДОБИТСЯ:

- щетки – обычные ворсовые или специальные, креповые
- губки для замши из пенополиуретана
- очиститель для замши
- пропитка для изделий из ворсовой кожи с натуральным воском
- универсальный водоотталкивающий спрей



Искусственная кожа

Уход:

- 1 Влажной тряпочкой очисти поверхность обуви от грязи. Если обувь очень загрязнена, используй шампунь для искусственной кожи.
- 2 Как следует просуши сапоги или ботинки. Только не ставь их при этом к батарее или обогревателю.
- 3 Обработай обувь водоотталкивающим кремом. Нанеси его на границу между кожей и подошвой, и тогда сапоги не будут пропускать влагу.
- 4 Нанеси на поверхность кожи питательный крем. Он придает коже блеск, гибкость, помогает обуви держать форму. Если трещины все же появились, закрась их краской для искусственной кожи.
- 5 Экономный вариант: протереть обувь губкой, пропитанной маслом. Или помыть тряпочкой с мыльной водой, а после высыхания смазать глицерином или детским кремом.

ПОНАДОБИТСЯ:

- мягкая тряпочка из фланели
- чистящие средства для искусственной кожи – шампунь или спрей, защищающие от растрескивания
- краска для искусственной кожи
- крем с воском или парафином
- водоотталкивающий крем для искусственной кожи
- поролоновая губка
- глицерин или детский крем



НАЧАЛО СОТРУДНИЧЕСТВА

Немецкая суперзвезда Робин Шульц объединился с молодым street-style брендом Q/S designed by для создания капсульной коллекции одежды Q/S designed by Robin Schulz. Новая коллекция сохранит главные ценности немецкого бренда s.Oliver – высокий уровень качества и комфорта.



ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ

В бутиках и интернет-магазине известного испанского бренда UNO DE 50 можно приобрести аксессуары из весенне-летней коллекции 2017 года, украшенные кристаллами Swarovski.



ПУТЬ ЗВЕЗДЫ

Итальянская марка PINKO запустила новый проект для социальных сетей #PINKOLove. Главными его героинями стали певица и продюсер Инна Маликова и сумка Love Me Tender. Каждая поклонница итальянской моды сможет повторить понравившиеся звездные «луки» и выложить их также в социальные сети с тегом #PINKOLove. Ведь новая коллекция Pinko – Love Me Tender – создана для тех, кто привык быть в центре внимания!

ИЩЕМ ТАЛАНТЫ

ASOS запускает программу «ASOS Supports Talent», чтобы дать возможность талантливой молодежи во всем мире работать над проектами и помочь найти наставников, которые помогут раскрыть творческий потенциал.



НАШЕ ОТКРЫТИЕ

В Москве открылся первый фирменный магазин легендарного джинсового бренда Lee – изобретателя приталенной джинсовой куртки, первых джинсов с молнией и других культовых моделей из денима. На площади 100 м² наиболее полно представлена коллекция осенне-зимнего сезона, сочетающая в себе современные тенденции и более чем 125-летний опыт.

ПРИЯТНОЕ ВОЛНЕНИЕ

Это только кажется, что голливудские волны или «мелкий бес» могут делать профессиональные стилисты. Пара тренировок, и ты тоже научишься

КАК СДЕЛАТЬ?

Разотри в руках крем для укладки и пригладь волосы, отступая от корней. Пряди шириной около 5 см накручивай утюжком: наматывая волосы на одну створку, зажимай другой и быстрым движением протяни до концов.



Голливудская волна

1. Пенный бальзам-ополаскиватель Pantene Pro-V. Цена ок. 300 руб*.
2. Спрей для создания объема Spray & Play Hairspray Sexy Hair. Цена 905 руб*.



Естественная завивка

КАК СДЕЛАТЬ? Нанеси текстурирующий спрей, а если волосы тонкие и могут потерять объем из-за «тяжелых» укладочных средств, то спрей легкой степени фиксации. Пряди шириной 3–4 см накручивай на щипцы крупного диаметра или бигуди-липучки. Начиная завивку не от корней, а на уровне скул. Тогда волны будут выглядеть естественно. Когда закончишь, расчеши волосы круглой щеткой.

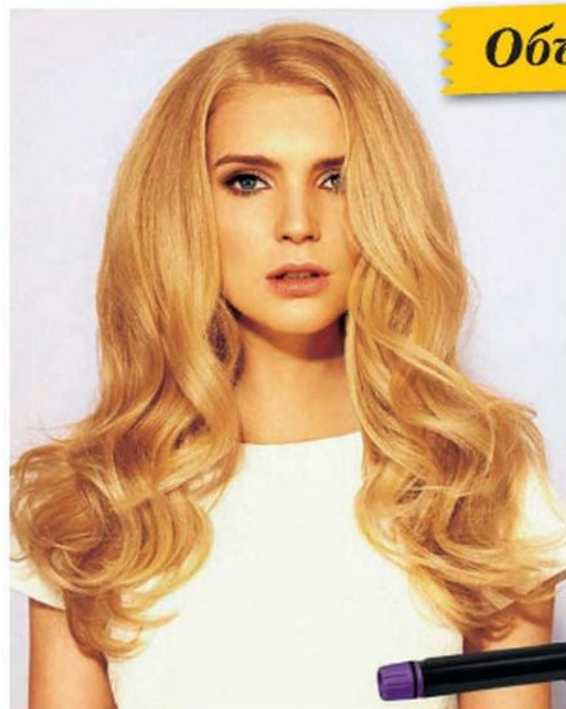


1. Бигуди Juma. Цена 300 руб.* 2. Масло спрей сухое Vibrant Sexy Hair. Цена 1700 руб.*



Объемные локоны

КАК СДЕЛАТЬ? Без начеса такая укладка не получится, даже если у тебя плотные и густые волосы. Нанеси прикорневой спрей для объема, а по длине прядей – мусс сильной фиксации. Пластиковой расческой с частыми зубчиками начеши каждую прядь примерно на четверть длины, двигаясь против роста. Накрути пряди щипцами крупного диаметра, чередуя завивку внутрь и наружу. «Разложи» волны руками и зафиксируй прическу лаком.



1. Щипцы для завивки PHS 2510K POLARIS. Цена 1690 руб.* 2. Спрей-мусс для придания объема Weightless Finish Wella System Professional. Цена 1350 руб.*

КАК СДЕЛАТЬ? Нанеси термозащитный спрей по длине волос. Бери прядь шириной 2–3 см и каждую накручивай на бигуди мелкого диаметра. Все завитки должны лежать в одном направлении: например, внутрь. Расчесывать их не нужно! Если у тебя обычно укладка плохо держит форму, то разотри между ладонями немного воска и аккуратно подкрути пальцами все завитки. По желанию можешь еще распылить лак.



1. Щипцы Curl SECRET C1200E Ionic BaByliss. Цена ок. 8990 руб.* 2. Спрей для укладки «Блеск Софитов» got2b. Цена 390 руб.*

Мелкий бес





Забудь про МОРЩИНЫ!

Чем суше кожа, тем сильнее заметны возрастные изменения. Пора с ними бороться

Считается, что если нанести крем с гиалуроновой кислотой, то можно моментально «оживить» сухую кожу. Но это не совсем так. Такой эффект дают кремы, содержащие минимум два вида гиалуроновой кислоты, одна из которых препятствует испарению влаги из клеток, а другая увеличивает ее запасы, притягивая капельки воды из воздуха.

СЧАСТЛИВАЯ ЧЕТВЕРКА

В 2010 году марка Dr PIERRE RICAUD разработала уникальное антивозрастное средство с содержанием трех видов «гиалуронки». А в новом году ее эксперты побили собственный рекорд, выпустив

линейку средств HYALURIDES LP для интенсивной борьбы с морщинами с четырьмя видами кислоты! Как же они работают? Один вид разглаживает поверхностные морщины, создавая защитную увлажняющую пленку, второй улучшает процесс обновления клеток на уровне эпидермиса. Третий вид гиалуроновой кислоты возвращает коже объем и заполняет морщины изнутри, а четвертый поддерживает этот омолаживающий процесс. В результате твоя кожа не только мгновенно преобразуется, но и сохраняет молодость, тонус, объем и сияние день за днем. Для лучшего эффекта пользуйся всеми тремя средствами из линейки (см. фото).

Эффект будет сильнее

1 Сними макияж
Чем лучше очищены поры, тем эффективнее действие крема.



2 Тонизируй кожу
Лосьон удалит остатки загрязнений. А если он увлажняющий, то усилит действие крема.



3 Наноси крем или сыворотку легкими похлопывающими движениями пальцев от центра лица к периферии.



Выравнивающая сыворотка для коррекции морщин
HYALURIDES LP
Dr PIERRE RICAUD.
Цена 1850 руб.*



Крем от морщин для контура глаз
HYALURIDES LP
Dr PIERRE RICAUD.
Цена 950 руб.*

Крем против морщин
«Комплекс 4-х действий»
HYALURIDES LP
Dr PIERRE RICAUD.
Цена 1650 руб.*





НАВЕЯНЫ ЛОНДОНОМ

Теплые мерцающие оттенки лаков из коллекции «Лондон 60-х» от Essie Professional олицетворяют яркие молодежные движения того време-

ни. А единственный яркий лак – красный – символизирует архитектуру Лондона, согласно задумке креативного директора Essie.

ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА

Маски Eveline 2 в 1 #MULTIMASKING, состоящие из двух половинок, наносятся на разные зоны лица, и за одно применение решают разные косметологические проблемы. Например, часть маски для зрелой кожи с расширенными порами оказывает лифтинг в области скул и подбородка, а вторая с детокс-эффектом – очищает Т-зону. В маске для сухой кожи одна половина увлажняет кожу лица, а вторая борется с гусиными лапками вокруг глаз.

Цена за маску 89 руб*.



МАСКИРУЙСЯ

Увлажняющая ночная маска Estée Lauder New Dimension «Моделирование и сияние» вернет коже молодой и привлекательный вид, возвращая плотность, упругость и придавая сияние.



ТЫ МОЯ ЯГОДКА!

Вечерний мейк будет проще создать с коллекцией CATRICE Victorian Poetry, в которой абрикосовый и лиловый тона сочетаются с ягодными. Цена хайлайтера от 335 руб*.

В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

Кремы NIVEA Creme с рождественскими иллюстрациями питают кожу, защищают от мороза и помогут спокойно наслаждаться зимней сказкой.



САМА ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Собираешься на свидание? Не забудь про парфюм Lady Emblem Elixir от Montblanc. Ноты ириса, розовых бутонов и сандала придадут образу флер таинственности...

Цена парфюмерной воды – от 3399 руб*.



Татьяна КРАВЧЕНКО, редактор рубрики «Красота»

Присылай письма на lisa@burda.ru

Что скрывается за словом «мультимаскинг»?

Это уход, при котором на лицо одновременно наносятся разные маски. На разных участках лица кожа отличается

по типу, и специально подобранные маски помогают решить ее потребности. Маски продаются в пакетиках, разделенных на две части. Бывают тканевые маски, предназначенные для од-

ной зоны: например, для нижней части лица. Тогда для полноценного ухода тебе нужно купить маску этой же фирмы для верхней части лица и, например, для кожи вокруг глаз.



ПОДДАЙ ПАРКУ!

Теплолечение признает традиционная медицина и широко использует народная. Но применять согревающие процедуры нужно с умом

О благодатном действии тепла хорошо знали еще наши бабушки, любившие «погреть косточки» в жарко натопленной бане. Вызывая расширение кровеносных сосудов, тепловые процедуры восстанавливают питание клеток, усиливают микроциркуляцию крови и обмен ве-

ществ в тканях. За счет этого быстро уходят воспаление и боль, улучшается самочувствие. Согревающие процедуры применяются при болезнях суставов, органов дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем. Однако этот метод, как и любой другой, имеет противопоказания. Поэтому перед самостоятельным применени-

ем посоветуйся с врачом. Например, тепло запрещено использовать при повышенной температуре, склонности к кровотечениям, опухолям, обострении хронических заболеваний.

ЕСЛИ НОЕТ СПИНА

Самый простой и быстрый способ снять боль — обычная резиновая

КОМПРЕССЫ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ

Возьми простое растительное масло (можно камфорное), подогрей его на водяной бане, нанеси на марлю, положи компресс на область шеи, хорошо закрепи в 3 слоя. Держи в течение 2-х часов.

■ При гнойной форме ангины согревающий компресс делать нельзя.



КАРТОШКА ОТ КАШЛЯ

Отвари 6 картофелин в мундире, почисти, разомни вилкой, добавь 2 ч. л. соды, заверни в полиэтилен и сформируй «лепешку». Заверни ее в полотенце и приложи на область лопаток.

■ Держи, пока картошка не остынет.



МОРСКАЯ СОЛЬ ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ

Возьми 100 г соли, раствори ее в 1 л горячей воды. В этом растворе смочи марлю, отожми (она не должна быть слишком влажной) и используй в качестве первого слоя компресса. Компресс можно оставить на всю ночь.

■ Концентрацию соли лучше не превышать, иначе можно повредить мелкие сосуды.



грелка. Залей в нее горячую воду (50–70°), оберни полотенцем и приложи на 15–20 минут к больному месту. При этом помни, грелку нельзя использовать при неясных болях в животе, любых гинекологических заболеваниях и в первые 3 дня после ушибов и травм.

ОПЯТЬ ПРОСТУДА...

Быстро доставить лекарство в бронхи и легкие при кашле и насморке помогают ингаляции. Залей горячей водой цветы ромашки, шалфея или обычную пищевую соду и подыши над паром 5–15 минут. Очень полезны ингаляции с эфирными маслами эвкалипта или мяты (10 капель масла на 1 л кипящей воды). И конечно, классический народный рецепт – дышать над паром вареной картошки. Чтобы не обжечься, следи, чтобы температура пара не превышала 50°.

При затянувшейся кашле лучше воспользоваться ультразвуковым ингалятором – небулайзером. Преимущество небулайзеров в том, что они позволяют проникать лекарству намного глубже – даже в мельчайшие бронхи. Для «заправки» небулайзера используют слабощелочную минеральную воду или готовые аптечные препараты. Важный момент: любые ингаляции лучше делать через 1,5 часа после еды. Закончив процедуру, постарайся около часа поменьше разговаривать и не выходить на улицу.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННОЧКИ

Давно известно, что наши стопы рефлекторно связаны с ЛОР-органами. Если ты не любишь ингаляции, то при насморке и кашле хорошенько попарь ноги или руки. Во время такой процедуры кровь оттекает от

Как поставить компресс

Правильный компресс всегда состоит из 3 слоев:

- 1 слой – бинт (марля) – на него наносят лечебные вещества.
- 2 слой – полиэтилен – препятствует остыванию компресса.
- 3 слой – вата, шерстяной платок или толстое полотенце – дольше сохраняет эффект от компресса.



верхней части тела. Это уменьшает отек слизистой носа – дышать становится легче. Ванночки особенно эффективны при насморке с сухим кашлем. Только делать их нужно правильно: опускай в воду ноги до уровня коленей или руки до локтей.

Если ты много ходила в течение дня и к вечеру у тебя «гудят» ноги, раствори в теплой воде 4 ст. л. соли и погрузи в раствор стопы. Ты быстро почувствуешь облегчение. Разболелась голова? Опустит ноги в таз с водой температурой 36° и постепенно, доливая небольшое количество кипятка, повышай температуру до 42°.

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Теплая ванна – что может быть приятнее? Она хорошо согревает, расслабляет нервы, снимает усталость и стресс. А если добавить в воду несколько ложек меда, это поможет укрепить иммунитет. Отлично тонизирует и повышает настроение ванна

с лимоном. Нарезь ломтиками один–два лимона, залей холодной водой на 2 часа, процеди полученный настой и добавь в воду. Масляная ванна обладает увлажняющим эффектом. Перед тем как принимать ее, смажь кожу растительным маслом или добавь масло прямо в воду. Ну и, конечно, очень полезны ванны с лекарственными травами. Например, ванна с отваром ромашки оказывает антисептическое действие, с отваром корня лопуха или листьев березы – укрепляет организм. А при бессоннице специалисты рекомендуют добавлять в воду настой из цветов липы. Только после такой ванны нельзя принимать душ, сразу отправляйся в постель.

ЛЕКАРСТВО ПОД НОГАМИ

При болях в спине и суставах помогают теплые компрессы с глиной. Они расширяют сосуды, снимают отек и боль. Для лечебных целей купи в аптеке очищенную глину. Разведи ее 10%-ным раствором поваренной соли (1 десертная ложка на 1 л воды). Нагрей эту смесь на водяной бане до 48–50° и приложи к больному суставу. Глину можно наносить прямо на кожу, толщина слоя – 4–5 см. Затем оберни больной сустав клеенкой и плотно укутай одеялом. Держи компресс 20–30 минут.

Глину можно применять и при простуде. Например, если заболело горло, разведи 1 ч. л. в стакане теплой воды и полощи раствором горло 5 раз в день. Можно также каждый час пить по несколько глотков глиняной воды. Благодаря адсорбирующим и противовоспалительным свойствам, глина выводит из организма токсины и снимает боль.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ОТ НАСМОРКА

Возьми горсть квашеной капусты, отожми сок и подогрей ее. Заверни капусту в льняное полотенце и приложи компресс к щекам и лбу.

■ **Делай такой компресс ежедневно до полного выздоровления.**



МЕД ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Пропитай марлю теплым медом. Приложи компресс на область спины, держи примерно 30 минут.

■ **Медовый компресс лучше всего делать перед сном.**



ТВОРОГ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ КОЖИ

Если на коже появились высыпания (акне, фурункулы), сделай холодный компресс из творога. Разотри творог до состояния пасты, выложи тонким слоем на марлю и накрой сверху другим слоем марли. Творог не должен соприкасаться с кожей!

Приложи компресс к проблемному участку и закрепи бинтом.

■ **При острых воспалениях (фурункулах) держи компресс не более 20 минут. Повторять процедуру можно несколько раз в день.**



Чего боятся женщины, ИЛИ ПРАВДА О КЛИМАКСЕ

Для многих женщин это слово означает чуть ли не глубокую старость. Можно надевать платочек и присоединяться к бабкам на скамейке... Есть ли жизнь после климакса?



Светлана ЮРЕНЕВА,
д.м.н., врач-гинеколог,
эксперт программы
Abbott «Women First»

Конечно же, климакс – вовсе не синоним старости. Кстати, само слово в переводе с латинского означает «ступень». Перешагнув через нее, вполне можно жить полноценной жизнью, прекрасно выглядеть и хорошо себя чувствовать. Что же происходит в организме в это время?

НЕ СТАРОСТЬ, А НОВЫЙ ЭТАП!

Завершается репродуктивный период, постепенно уменьшается уровень половых гормонов, прекращается овуляция. Обычно яичники «выключаются» в возрасте 50 лет. Но это может произойти и раньше – в 45 и даже 40 лет. Самый яркий симптом приближающейся менопаузы – изменение менструального цикла. Менструация может отсутствовать пару месяцев, потом появиться вновь. При этом месячные становятся обильными, или, напротив, скудными. Длительность переходного периода – около 2–3 лет. При первых «звоночках» очень важно не медлить с визитом к гинекологу. Прежде всего потребуется сдать анализы на гормоны, сделать УЗИ органов малого таза. К сожалению, обмануть природу и «отменить» наступление климакса нельзя. Но если заботиться о себе, он пройдет незаметно и мягко и не доставит особого дискомфорта. Что же пугает женщин больше всего?



Я НАЧНУ НАБИРАТЬ ВЕС

НА САМОМ ДЕЛЕ изменение гормонального фона может стать причиной лишнего веса. Снижение уровня эстрогена и прогестерона влияет на скорость обменных процессов. К тому же с возрастом увеличивается процент жировой ткани. В группе особого риска – женщины с объемом талии больше 80 см. Это не только эстетическая проблема, но и риск развития болезней сердца и сосудов. Однако активный образ жизни, снижение калорийности рациона и выполнение рекомендаций врача помогут оставаться стройной в любом возрасте.

БУДУ МУЧИТЬСЯ ОТ ПРИЛИВОВ

НА САМОМ ДЕЛЕ по статистике приливы, раздражительность и другие проявления климакса испытывают до 80% женщин. Но это не норма! Такие симптомы указывают на то, что организм не справляется с происходящими в нем изменениями и ему нужна помощь. Самый эффективный способ (если нет противопоказаний) – менопаузальная гормональная терапия. Современные препараты содержат очень низкую дозу гормонов. Поэтому бояться такого лечения не надо.



аптечка

► При простуде

Напиток «Дыши» – это теплое питье без парацетамола. Содержит прополис, имбирь, экстракты растений и витамин С.



► Лечит горло

Новый шипучий «Фурацилин Авексима» быстро растворяется в воде комнатной температуры. Опустить таблетку в воду – и раствор для полоскания готов!



► Для малышей

«Линекс для детей» – это пробиотик, который подходит маленьким детям с формирующейся микрофлорой. Не содержит лактозы, пальмового масла, глютена.



► Мягкая помощь

«Климадинон» – растительный негормональный препарат, позволяющий мягко справиться с проявлениями менопаузы.



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



НАЧНУ «РАССЫПАТЬСЯ» НА ЧАСТИ И БЫСТРО СТАРЕТЬ

НА САМОМ ДЕЛЕ в период менопаузы повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. До ее наступления состояние наших сосудов контролируют гормоны эстрогены. Затем эта защита снижается. Однако физическая активность, отказ от вредных привычек плюс гормональная терапия в минимальных дозах улучшают состояние сосудов и замедляют про-

цессы старения. Главное, начать профилактику вовремя. Особенно это важно при преждевременном климаксе, который возникает, например, из-за гинекологических операций. Помимо этого, нужно следить, чтобы в рационе было достаточное количество «витаминов молодости» – А, Е, С и группы В. А также витамина D и кальция, которые обеспечивают прочность костей.



НЕ ЗАХОЧЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ

НА САМОМ ДЕЛЕ нет ни одной причины отказываться от близости из-за некоторых перемен в организме. Единственным неприятным фактом может оказаться уменьшение выработки естественной смазки во влагалище. Поэтому половая близость может причинять боль. Но

для решения этой проблемы уже давно созданы специальные мази, кремы и свечи (их назначает врач). С их помощью за очень короткое время слизистая возвращается в норму. А вдобавок устраняется другая распространенная проблема – учащенное мочеиспускание.

АнвиМакс®

от простуды и гриппа

Двойной удар по простуде и гриппу!®



www.anvimax.ru

cotekc

Реклама.

Регистрационные удостоверения №ЛП-001747 и №ЛП-001965

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Экспресс-ДЕТОКС

Хочешь сбросить пару лишних кило и очистить организм? Пей смузи!

Почему для детокса и похудения полезны именно смузи? Содержащаяся в них нерастворимая клетчатка очищает ЖКТ, как щетка, а растворимая впитывает токсины и тяжелые металлы. Пюреобразная консистенция смузи хорошо насыщает. Получается, что ты съешь совсем немного калорий, а голодной не будешь. За счет этого и снижается вес. Как бонус такой диеты – чистая кожа, бодрость и отличное самочувствие. Но, чтобы получить хороший эффект, надо учитывать несколько нюансов.

МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

Наталья Григорьева, диетолог клиники «Премьюм Эстетикс»: «Худеть и очищать организм с помощью смузи разумно не более 3-х дней подряд. Иначе организм не получит необходимое количество белков. Чтобы провести полноценный детокс, не смешивай овощи и фрукты ни с чем другим. Не добавляй в напитки молоко: молочный сахар вызывает ненужное брожение. Лучше добавить на 1 стакан 1 ч. л. семян кунжута, льна или кокосовых сливок. Желательно готовить разнообразные коктейли (чередуй смузи из разных овощей и фруктов) и пить их 4–5 раз в день».

ПОДХОДИТ НЕ ВСЕМ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к смузи-детоксу – пониженное содержание гемоглобина в крови. Железо из растительных продуктов практически не усваивается, это может усугубить железодефицитную анемию. Другое ограничение – колит и гастрит с повышенной кислотностью. При этих заболеваниях большое количество овощей и фруктов может спровоцировать обострение.



Морковь + мята



Огурец + яблоко

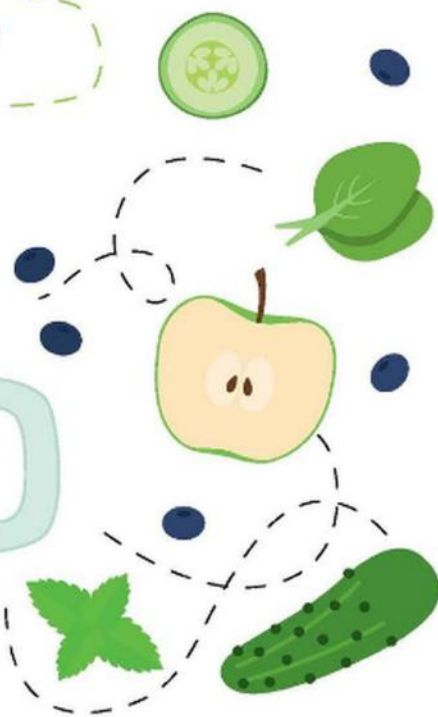


ИНГРЕДИЕНТЫ:

•огурец •мята
•стебель сельде-
рея •яблоко

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

все измельчи, до-
бавь 1 ст. л. ли-
монного сока
и 100 мл воды.



НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Детокс-диета обязательно должна включать яблоки. Эти фрукты стимулируют производство желчи, которую печень использует в том числе и для выведения токсинов. А пектин в яблоках помогает вывести тяжелые металлы.



ЦВЕТОВОЙ ЭФФЕКТ

- Смузи из овощей и фруктов желтого цвета – источник витаминов А, С и биофлавоноидов. Они поддерживают нормальную работу сердечно-сосудистой и иммунной систем.
- Зеленые смузи содержат уникальный компонент – хлорофилл. Он противодействует развитию онкологии, оздоравливает печень, улучшает работу щитовидной и поджелудочной желез.
- Смузи красного цвета (например, из свеклы) содержат вещества, улучшающие работу мозга. Кстати, свекла не теряет своих полезных свойств даже после термической обработки.



Свекла + сельдерей



ИНГРЕДИЕНТЫ:

•вареная свекла
•яблоко •2 стебля
сельдерея
•листок мяты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

соедини свеклу
с яблоком и сель-
дереем, измельчи.



1200 ккал – ниже этой цифры снижать суточную калорийность не стоит. Иначе ты будешь испытывать чувство голода

сделай паузу

АНЕКДОТ ЗНАЕШЬ?

В связи с ударившими морозами в России резко выросло число дорог с твердым покрытием.



- Моя собака постоянно бежит за машинами «Ока».
- Ну, это нормально, многие собаки бегают за машинами...
- Да, но мой дог приносит их и всегда закапывает на огороде.

Беседуют два человека.
Один говорит другому:
— Я банкир, и, к своему
стыду, не был в театре уже
лет десять.

– Не переживайте, – отвечает второй, – я актер, и тоже последние десять лет не был в банке.

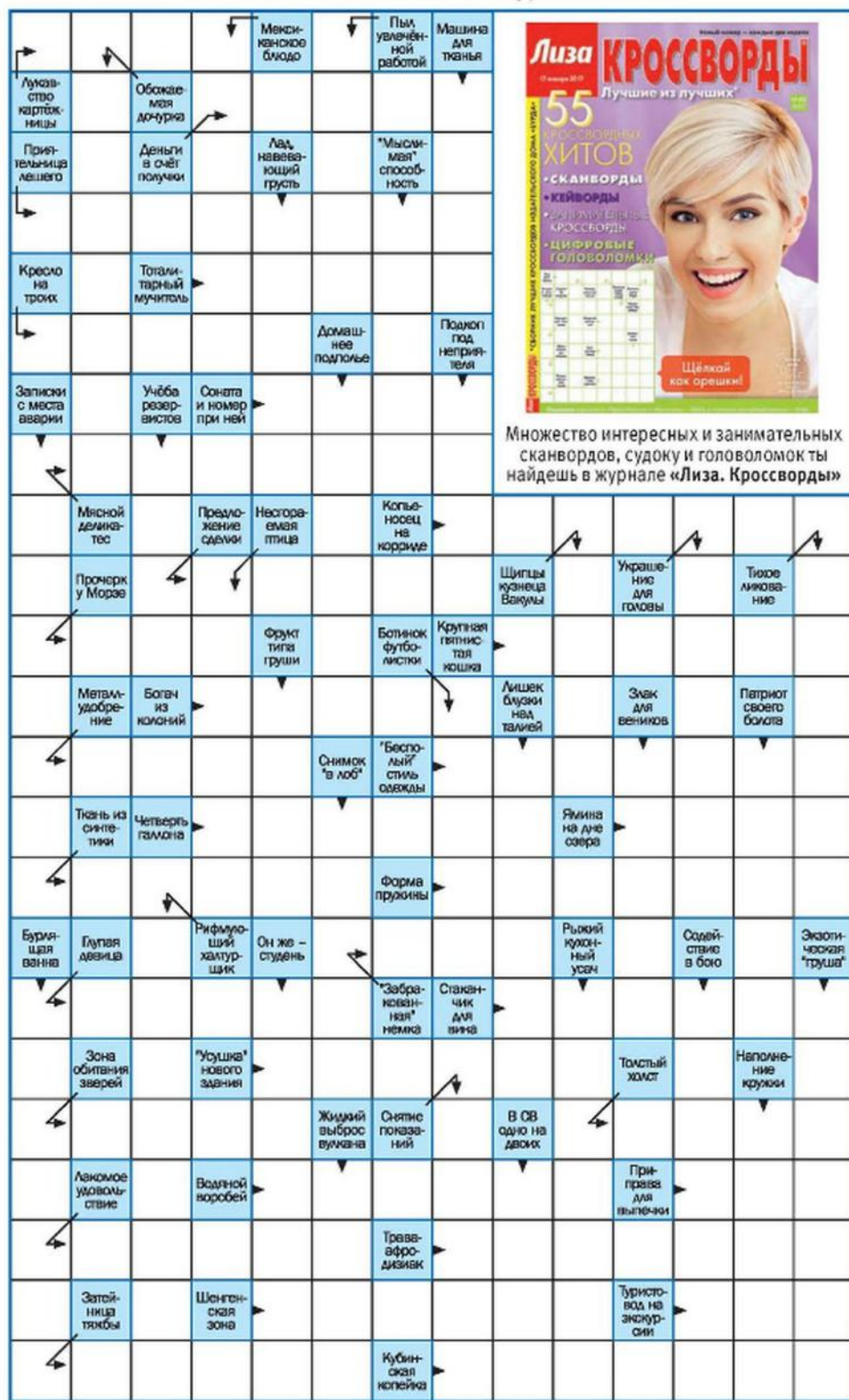
Свекровь – это мать идеального сына, которому ужасно не повезло с женой.

ОТВЕТЫ № 04-2017



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



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

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

Рецепт
недели



ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С КОРЕНЬЯМИ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 1,5 кг мякоти свинины одним куском (с кожей) • 10 бутонов гвоздики • 2 ст. л. растительного масла • 2 веточки петрушки • 1 корень петрушки • 1/4 корня сельдерея • 2 средние моркови • 1 л бульона • 1–2 ст. л. соевого соуса • 100 мл сливок (жирность 10%) • 1 ст. л. измельченного тмина • соль • молотый черный перец

Приготовление:

- 1 Духовку нагреть до 200°. Свинину вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Со стороны кожи сделать острым ножом ромбовидные надрезы и нашить их бутонами гвоздики. Мясо натереть солью и перцем.
- 2 В большой сковороде нагреть растительное масло и обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки. Переложить в глубокую жаровню кожей вниз.

- 3 Зелень вымыть, хорошо обсушить и крупно нарезать. Коренья тщательно вымыть, очистить и нарезать небольшими ломтиками.
- 4 Все подготовленные ингредиенты добавить в жаровню к мясу. Влить бульон, соевый соус и запекать 1 ч. Затем мясо перевернуть кожей вверх и полить жидкостью от жаренья. Влить в жаровню сливки, добавить измельченный тмин и запекать еще 1 ч.

150
ккал

380
ккал

Воскресный ОБЕД

ФЕРМЕРСКИЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ: • 250 г
любого листового салата
• 300 г куриной печенки
• 70 г сливочного масла
• 2 ст. л. винного уксуса
• 1/2 ч. л. жидкого меда
• 4 ст. л. оливкового
масла • 1 луковича
• 2 ломтика хлеба для
тостов • соль • молотый
черный перец

Приготовление:

- 1 Салат вымыть, хорошо обсушить и порвать. Печенку вымыть и очистить от пленок. В сковороде нагреть сливочное масло и обжарить печенку со всех сторон. Посолить и поперчить.
- 2 Для заправки винный уксус взбить вилкой с медом и оливковым маслом. Посолить и поперчить.
- 3 Лук очистить и мелко нарезать. С хлеба срезать корку, мякиш нарезать кубиками и подсушить в духовке.
- 4 Листья салата перемешать с печенкой и луком. Полить заправкой и посыпать приготовленными ранее сухариками.



Побалуй
близких
в выходной
день



МЯСО В БЕЛОМ ВИНЕ

НА 4 ПОРЦИИ: • по 250 г баранины, свинины и говядины • 4 луковицы • 2 зубчика чеснока • 2 ч. л. сушеного тимьяна • 750 мл белого сухого вина • 800 г картофеля • 1 стебель лука-порея • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1 Мясо вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать крупными кубиками. Сложить в большую емкость. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и выложить к мясу. Немного посолить, поперчить, посыпать сушеным тимьяном и перемешать. Залить белым сухим вином и убрать в холодильник на 4 ч.

2 Духовку нагреть до 170°.

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук-порей почистить, вымыть и нарезать колечками.

3 В глубокую жаровню или большой глиняный горшок выложить слоями мясо с луком, а также подготовленные картофель и лук-порей. Залить оставшимся маринадом и запекать 1,5 ч под крышкой.

СУП ПО-АЗИАТСКИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 500 г куриного филе • 200 г помидоров черри • 2 стручка красного перца чили • 150 г шампиньонов • 30 г корня имбиря • 4 веточки кинзы • 500 мл кокосового молока • 3 ст. л. сока лайма • соль

Приготовление:

1 Куриное филе залить 700 мл холодной воды, довести до кипения и варить на маленьком огне 50 мин.

2 Помидоры разрезать на четвертинки. Перец чили, удалив семена, мелко порубить. Грибы почистить и нарезать ломтиками. Корень имбиря натереть на средней терке. Кинзу вымыть, обсушить и порубить.

3 Куриное филе нарезать ломтиками и положить в бульон. Довести до кипения, влить кокосовое молоко и варить около 5 мин. Добавить помидоры, перец чили, грибы, имбирь, сок лайма и варить 10 мин. Положить две трети кинзы, посолить по вкусу и варить на маленьком огне еще 5 мин. Перед подачей украсить оставшейся кинзой.



КЕКСЫ В СТАКАНЧИКАХ

НА 6 ПОРЦИЙ: • 100 г печенья • 200 г сливочного масла • 170 г сахара • щепотка соли • 4 яйца • 350 г муки • 2 ч. л. разрыхлителя • 3 ст. л. порошка какао • 4 ст. л. молока • 450 мл консервированной вишни без косточек

Приготовление:

1 Духовку нагреть до 180°. Печенье раскрошить. Мягкое сливочное масло взбить с сахаром и солью миксером. Добавить по одному все яйца, после каждого тщательно вымешивая массу. Сверху просеять муку с разрыхлителем. Тщательно перемешать. Получившееся тесто разложить по 6 огнеупорным стаканчикам.

2 Вишню откинуть на сито. Порошок какао, молоко и измельченное печенье перемешать. Половину массы выложить на тесто в стаканчики, сверху распределить вишню и снова массу с какао. Стаканчики должны быть заполнены не более чем на 3/4. Поставить на противень и выпекать 35 мин. Перед подачей можно посыпать сахарной пудрой.



Тонкости
приготовления
от А до Я

Воздушный бисквит

Редко когда это кондитерское изделие получается воздушным и пористым. Чтобы добиться такого результата, действуй следующим образом.

Во-первых, используй мелкий сахар и муку высшего сорта (ее необходимо просеять). Во-вторых, яйца заранее раздели на желтки и белки. Белки уберь в холодильник, а желтки оставь при комнатной температуре на 30 мин. И лишь затем приступай к готовке.

Взбей желтки миксером до бела. Затем добавляй понемногу сахар и взбивай до получения пышной массы. Всыпь муку (никакого разрыхлителя!) и перемешай. Отдельно взбей охлажден-

ные белки в крепкую пену и быстро подмешай их к мучной массе. Получившееся тесто выложи в форму, выстланную пергаментом, и выпекай около 30 мин при 180°. В первые 20 мин духовку не открывай, иначе бисквит оседет.

Если ты готовишь масляный бисквит, сначала взбей миксером масло, затем всыпь сахар и снова взбивай до получения пышной массы. Добавь по одному яйцу, после каждого тщательно перемешивая. Сверху просей муку с разрыхлителем и вымеси тесто.

Бисквиту дай остыть в форме. Затем выложи его и оставь еще на 1 ч. После этого бисквит можно разрезать и промазывать кремом.

РЕЦЕПТЫ

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 100 г горького шоколада • 100 г сливочного масла • 100 г сахара • 2 яйца • 1 ст. л. муки • 100 г молотого миндаля • 1 чайная ложка разрыхлителя • щепотка соли • 1 ст. л. сахарной пудры

Приготовление:

Духовку нагреть до 180°. Шоколад наломать и вместе с маслом распустить на горячей водяной бане. Дать остыть. Яйца взбить миксером с сахаром, добавить шоколадно-масляную массу и перемешать. Сверху просеять муку с миндалем, разрыхлителем и солью, быстро перемешать. Выложить в форму, выстланную пергаментом, и выпекать 30 мин. Дать остыть, выложить из формы и посыпать сахарной пудрой.

ОРЕХОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

НА 16 ШТ.: • 180 г рубленых орехов • 135 г сливочного масла • 150 г сахара • 1 ч. л. молотой корицы • щепотка соли • 4 яйца • 180 г муки • 2 ч. л. разрыхлителя • 100 мл молока • 300 мл сгущенного молока • 2 ст. л. коньяка

Приготовление:

Духовку нагреть до 180°. Орехи (125 г) смолоть. Сливочное масло (100 г), 75 г сахара, корицу и соль взбить. По одному подмешать все яйца. Сверху просеять муку, разрыхлитель и молотые орехи. Перемешать. Тесто выложить на противень, выстланный пергаментом. Сверху распределить оставшиеся орехи. Выпекать 25–30 мин. Для глазури оставшиеся сахар и масло, обычное и сгущенное молоко, коньяк довести до кипения. Варить около 30 мин. Вылить на теплый пирог, дать остыть и убрать в холодильник на 4 ч. Разрезать на пирожные.



Находки для хорошей хозяйки

ПО МАКСИМУМУ!

Справиться с самыми сложными задачами на кухне поможет **блендер Infu Force Ultimate 1000W DD878 от Moulinex**. Сверхмощный мотор прибора и уникальная технология 4-х ножей гарантирует безупречное измельчение самых твердых ингредиентов.

А благодаря его особым насадкам ты без проблем сможешь приготовить картофельное пюре или соус идеальной консистенции.



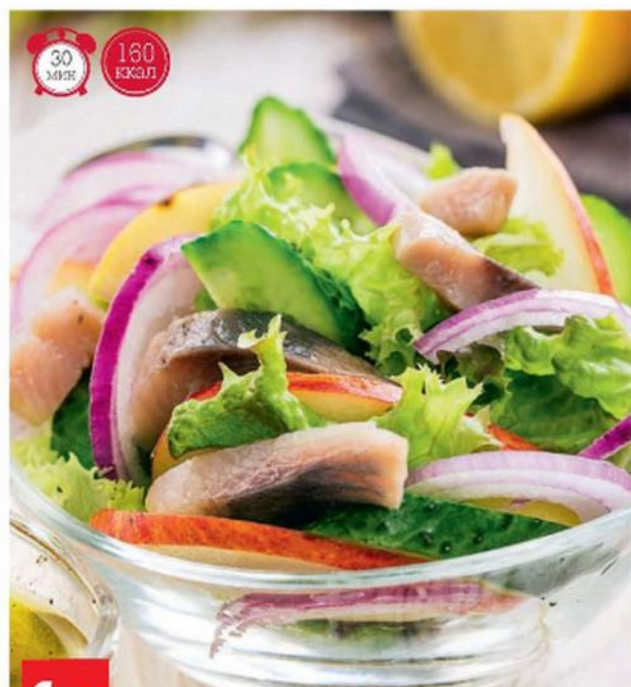
ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ

Сделать процесс готовки действительно простым и легким призвана **двусторонняя силиконовая бумага для выпечки от Paclean**. Особое покрытие предотвращает пригорание и прилипание блюд и дает возможность готовить практически без масла. Приятно и то, что бумага обладает удивительной износостойкостью: один лист можно использовать до 8 раз, в том числе при запекании на высоких температурах.



ЗИМНИЕ САЛАТЫ

С сельдью



Лица

И ЯБЛОКОМ

С картофелем



Лица

И БЕКОНОМ

С финиками



Лица

И КАПУСТОЙ

С тыквой



Лица

И ЦУКНИ

ЗИМНИЕ САЛАТЫ



С картофелем и беконом

Приготовление:

- 1 Картофель тщательно вымыть щеткой, сложить в кастрюлю и залить горячей водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне 20 мин. Воду слить, картофелю дать остыть. Затем клубни очистить и нарезать кружками.
- 2 Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Колбаски нарезать кружочками, бекон – небольшими ломтиками. Бекон подрумянить в сковороде без жира. Добавить половину лука, колбаски и, помешивая, обжарить все вместе. Дать остыть.
- 3 Маринованные огурчики нарезать тонкими кружочками. Зелень вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и мелко порубить.
- 4 Для соуса растительное масло перемешать с уксусом, горчицей, щепоткой сахара. Добавить соль и молотый черный перец по вкусу. Все подготовленные ингредиенты полить соусом, посыпать тмином и перемешать.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 3 клубня картофеля
- 2 красные луковицы
- 2 копченые колбаски
- 4 ломтика бекона
- 4 маринованных огурчика
- по 2 веточки петрушки и укропа
- 1 ст. л. семян тмина
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. горчицы
- щепотка сахара
- соль
- молотый черный перец



С сельдью и яблоком

Приготовление:

- 1 Листья салата перебрать и промыть проточной холодной водой. Дать им обсохнуть на бумажном полотенце и затем порвать.
- 2 Из филе сельди с помощью пинцета удалить мелкие косточки. Мякоть нарезать небольшими ломтиками. Яблоко вымыть, обсушить и разрезать на четвертинки. Удалить семена, мякоть нарезать тонкими дольками и сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока.
- 3 Огурец вымыть, обсушить, разрезать пополам и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Укроп вымыть, хорошо обсушить и мелко порубить.
- 4 Для заправки оставшийся лимонный сок перемешать с растительным маслом и слегка взбить вилкой. Поперчить. Подготовленные овощи и сельдь сложить в салатник и перемешать. Полить приготовленной заправкой и посыпать укропом.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 100 г листового салата
- 2 крупных филе сельди
- 1 небольшое красное яблоко
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1 свежий огурец
- 1 небольшая красная луковица
- 2 веточки укропа
- 5 ст. л. растительного масла
- молотый черный перец



С тыквой и цукини

Приготовление:

- 1 Для соуса чеснок очистить и мелко порубить. Петрушку вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем, затем вместе с чесноком и половиной оливкового масла поместить в чашу блендера. Измельчить.
- 2 Духовку нагреть до 180°. Лук очистить и нарезать крупными дольками. Цукини вымыть, обсушить и, не очищая, нарезать кружочками. Морковь вымыть, очистить и нарезать не очень тонкой соломкой. Мякоть тыквы нарезать небольшими ломтиками.
- 3 Все подготовленные овощи уложить в один слой на противень, выстланный пергаментом, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и запекать около 15–20 мин.
- 4 Свеклу нарезать небольшими ломтиками, соединить с теплыми запеченными овощами, посолить, поперчить, полить приготовленным ранее зеленым соусом и сразу подать на стол.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 2 зубчика чеснока
- 4 веточки петрушки
- 10 ст. л. оливкового масла
- 2 красные луковицы
- 1 маленький цукини
- 2 моркови
- 400 г мякоти тыквы
- 1 отварная свекла
- 70 г кедровых орешков
- соль
- молотый черный перец



С финиками и капустой

Приготовление:

- 1 Капусту вымыть и тонко нашинковать. Стебель сельдерея вымыть, обсушить и нарезать небольшими ломтиками. Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на терке для корейской моркови.
- 2 В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла и, помешивая, слегка подрумянить морковь. Посыпать сахарной пудрой, порошком карри и паприкой. Перемешать и держать на огне около 5 мин. Дать остыть.
- 3 Финики нарезать небольшими колечками. Лук и кинзу вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и крупно нарезать.
- 4 Для соуса оставшееся оливковое масло слегка взбить с лимонным соком, посолить и поперчить. Подготовленные капусту, сельдерей, финики, лук и кинзу перемешать с морковью. Полить приготовленным соусом и оставить при комнатной температуре на 10 мин.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 300–350 г капусты
- 2 стебля сельдерея
- 2 средние моркови
- 8 ст. л. оливкового масла
- 1/2 ч. л. сахарной пудры
- по 1/2 ч. л. порошка карри и молотой паприки
- 70 г фиников без косточек
- 50 г зеленого лука
- 4 веточки кинзы
- сок 1/2 лимона
- соль
- молотый черный перец



Товар
Года
2016



МАЖЕЕВЪ

Делает мир вкуснее!

Ради него Я СТАЛА ДРУГОЙ

Для любимых мы готовы даже луну с неба достать. Но иногда им этого мало, они хотят настоящее чудо – чтобы мы изменились. Марина попробовала, но счастья ей это не принесло

Несколько лет назад я пришла на стажировку в крупный банк и в первый же день влюбилась без памяти в своего коллегу-наставника. Я сразу поняла, что Дима – мужчина моей мечты».

Молодой, со внешностью голливудской звезды, при этом настоящий профессионал и – очень добрый. Именно поэтому ему и поручили работу с нами, стажерами. Когда я его увидела, то сразу решила – сделаю все, чтобы после стажировки остаться в банке!

Так и случилось. Все лето я работала без выходных, зато осенью оказалась единственной, кому после стажировки предложили контракт. И сразу – на хорошую должность в новый филиал, возглавить который доверили Диме. Радости моей не было предела – мы всегда будем рядом, а значит, у меня появился шанс покорить его сердце! Несмотря на то что в первое время мне не хватало опыта, я смогла завоевать доверие своего шефа, однако завое-

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

К советам мужчины, который тебе не безразличен, конечно, нужно прислушаться. Но полностью отказываться от собственного стиля, в котором тебе комфортно, не стоит. В конце концов, можно чередовать наряды или постараться найти компромисс.



вать его сердце мне долго не удавалось. Я точно знала, что девушки у него нет, – он допоздна задерживался на работе, чтобы вывести наш филиал в лидеры региона. Часто я оставалась вместе с ним и помогала. В процессе мы заказывали пиццу и болтали о жизни, и из этих разговоров я поняла, что его главная любовь и главный интерес – это работа.

Через некоторое время мы стали хорошими друзьями, но как женщина я была ему безразлична – я это чувствовала. Стала осторожно интересоваться, как ему моя внешность? Неожиданно он засыпал меня советами. Предложил похудеть, перекраситься в брюнетку и сменить строгий офисный стиль на более женственный. Как-то раз прислал мне ссылку на модный сайт с припиской: «Мне нравится,



Владимир КОРКУНОВ,
журналист, писатель

Дорогая Марина! Вы написали, что подлинная страсть Димы – работа. Так вот, на ваше волшебное превращение

ПРОЕКТ «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА»

он смотрел как на результат своего труда. И ваши отношения были – выражаясь офисным языком – сдачей проекта. Дима не видел в вас личность, потому не смог полюбить. Вы были глиной в руках гончара, мольбертом в мастерской художника. Но мы не влюбляемся

в строительный материал – даже самого высокого качества! Дима же, уверяю, мечтает о спутнице, с которой сможет развиваться сам, а не которая ждет его слова как откровения и готова легко отказаться от своего «я», если жестокий кумир отдаст такое распоряжение.

И последнее. Меняться, чтобы сделать себя лучше, – это прекрасно. Но когда подстраиваешься под другого, нужна осторожность. Главное, не перешагнуть ту черту, за которой в вас пропадет естественность, когда из зеркала будет смотреть внешне похожий на вас, но чужой человек.



когда девушки выглядят и одеваются так». Легко советовать! Одежда на фото была очень дорогая. Но чего не сделаешь, чтобы поправиться мужчине своей мечты? Я потратила почти все свои накопления – на шмотки, модного стилиста, фитнес-тренера. Правда, и выглядеть я стала действительно эффектно – судя по тому, что у меня появилось много новых поклонников. И Дима стал смотреть на меня по-другому – казалось, он мной любит. И однажды как бы в шутку сказал, что я настолько шикарно выгляжу, что он бы на мне женился. Я не растерялась и ответила – так давай подадим заявление! С тех пор мы стали жить вместе, все у нас было идеально, так что мы через некоторое время действительно подали заявление в ЗАГС. Но неделю назад Дима пригласил меня в ресторан и... попросил отменить свадьбу! «Знаешь... Просто я тебя не люблю», – сказал он. Но ведь это не ответ! Как можно столько времени жить и общаться с не любимым человеком? В чем проблема? Он встретил другую? Он испугался ответственности? Я взяла отпуск за свой счет, сижу дома и просто не знаю, что делать!

ИЗЛЕЙ ДУШУ!

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

Пиши на lisa@burda.ru.

Участвуй в обсуждениях в группе «Лизы» vk.com/lizamagazine

Фото: Legion-Media; Юлия Гуськова/Burda Media

Дневник незамужней

«ИЩУ МУЖЧИНУ!»

НАША АСЯ ВСЕ ЕЩЕ В ПОИСКЕ. ДЛЯ НЕЕ ЭТО НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО, ЗАТО ДЛЯ НАС – ИНТЕРЕСНО. ПОТОМУ ЧТО ОБО ВСЕХ СВОИХ ПРИКЛЮЧЕНИЯХ, ТЕРЗАНИЯХ И СОМНЕНИЯХ АСЯ ПИШЕТ В ДНЕВНИКЕ. А МЫ ЕГО ЧИТАЕМ!

Привет, мои прекрасные леди! Сегодня тема моих размышления грустная. Я – про расставания. Вы можете подумать, что это я с кем-то рассталась, но дело не в этом. Просто в прошлые выходные я успокаивала подругу, у которой случился быстрое роман с молодым мужчиной. Они с ним нашли друг друга на сайте знакомств.

Может, лучше горькая правда?

Отношения развивались стремительно. Вспыхнула даже страсть – виртуальная, конечно. Но постепенно ухажер исчез из эфира – то одно сообщение в день, то в два дня, пока не пропал окончательно. Подруга не из таких, чтобы выяснять отношения, она просто молчит и страдает. Я страдаю вместе с ней. Я спрашиваю ее, что могло бы облегчить ее страдания? Но что было бы лучше? Чтобы он сказал, что не готов к серьезным отношениям, что она слишком хороша для него, что он сошелся с бывшей? Какой бы вариант сделал этот процесс менее болезненным?

Хотя я тоже предпочитаю уходить «по-английски», не прощаясь. Может, оттого, что я трусиха, или потому что не люблю сообщать плохие новости. Но я постепенно пропадаю из эфира, если человек не бросается возвращать меня и выяснять отношения, то я облегченно вздыхаю, немного обижаюсь, что так легко парень сдался, но в целом чувствую себя хорошо.

Все возвращается

Для себя я тоже не прошу развернутой обратной связи, чтобы сделать работу над ошибками. Я читаю между строк, и если человек внезапно пропадает, то я вряд ли буду думать, что у него украли телефон или его похитили инопланетяне. Я сразу удаляю все контакты, чтобы в момент слабости и грусти не начать писать «сопливые» смс. Все последние отношения прекращала я сама, поэтому страданий я не испытывала, лишь дискомфорт, потому что мои парни не понимали моего тихого ухода и думали, что я капризничаю и требую внимания. Приходилось объясняться.

Поговорила на эту тему со знакомыми мужчинами. К моему удивлению, многие из них сказали, что предпочитают ставить четкую точку в отношениях, заканчивая их разговором, а не просто исчезая из жизни девушки. Тогда я не понимаю, откуда среди моих знакомых такое количество девушек, которых бросили без всяких объяснений? И которые так и продолжают надеяться, что он все осознает, поймет и однажды снова позвонит, напишет, позовет на свидание.

Наверное, идеального рецепта расставания нет. Просто нужно помнить, что нам все может вернуться – и добро, и зло, и боль, которую мы причинили.

А как вы расставались, мои милые? Какую самую необычную причину расставания вы слышали? Буду рада вашим письмам и историям! Ваша Ася.

Пишите мне на адрес ASYALYUBIMAYA@GMAIL.COM.

Продолжение следует...





Специальный
выпуск журнала
«Лиза»
**«КАК НАЙТИ
МУЖА»**
в продаже
**С 25 ЯНВАРЯ –
НЕ ПРОПУСТИ!**

КАК ПОМОЧЬ ЕМУ ВЛЮБИТЬСЯ?

Молодые люди обычно сдержанны в своих чувствах и далеко не сразу созревают для серьезных отношений

Впустить тебя в свое сердце порой ему так же страшно, как шагнуть с самодельным копьём в руке навстречу разъяренному тигру! Как сдвинуть отношения с мертвой точки?

ИЩИ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ

Знакомись с одним, другим, третьим, чувствуешь, что произвела впечатление, готова окунуться в новые отношения с головой, но всегда случается одно и то же. Точнее, не случается. За первым свиданием не следует второе. Ты открываешь сердце навстречу любви, мысленно выстраиваешь вашу совместную жизнь на несколько лет вперед, а возлюбленный не спешит разделить твои чувства. Тормозит. В лучшем случае становится просто приятелем, в худшем – исчезает с горизонта. Ты ругаешь себя за влюбчивость и эмоциональность, решаешь впредь быть более сдержанной и осторожной, но не получаешься. Да и не надо!

Совет. Контролируй эмоции. Все должно быть в меру. Холодные женщины отпугивают мужчин. Им нравятся нежные, «теплые» девушки, а не снежные королевы. Такие, рядом с которыми можно согреться душой. Эмоциональные, но не слишком. Взрывом чувств мужчину легко отпугнуть, ведь представители сильного пола не любят бурных эмоций и резких перемен в личной жизни. Женщины легче адаптируются ко всему новому и не боятся серьезных отношений, а потому им проще помочь мужчинам преодолевать эмоциональные барьеры на пути к взаимности.

УЧИСЬ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

Следи, чтобы разговоры не превращались в твои монологи, иначе у него просто не будет момента что-то сказать. Краткость – не только сестра таланта, но и союзница влюбленных. Если новый знакомый не задает личных вопросов, не стоит грузить его жизненными неуряди-

Опросив
3000 пар,

которые начали недавно встречаться, психологи выяснили: когда влюбленные целуются,

Он думает о сексе,

Она – о том, как долго продлятся их отношения.

цами, автобиографическими справками или философскими размышлениями. И уж тем более не жалуйся на предыдущий печальный опыт – ты же хочешь, чтобы он испытывал к тебе любовь, а не жалость. Кроме того, поменьше говори о себе – больше слушай и спрашивай! Пусть человек почувствует неподдельный интерес с твоей стороны, ощутит себя центром Вселенной. Знаешь, что общего было между Клеопатрой, женой Наполеона Жозефиной и Жаклин Кеннеди – супругой президента США Джона Кеннеди и миллионера Онассиса? Все эти замечательные женщины умели настолько внимательно слушать собеседника, что тот, сам того не замечая, запросто выкладывал им все, что у него было на душе.

Совет. Избегай при первых встречах прямых вопросов, не требуй: «Расскажи мне все о себе!» Таким заявлением можно напрочь отбить желание продолжать разговор. Чтобы произвести приятное впечатление, смотри новому знакомому в глаза (только не сверли его взглядом), слегка подавшись телом вперед: это поза внимания. Реагируй на то, что он скажет, изображая на лице улыбку, удивление, сочувствие в зависимости от контекста.



КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЗА МУЖЧИНА РАДОМ С ТОБОЙ? Присмотрись, кого он держит в доме: собаку, рыбок или... пауков

СОБАКА В его доме живет такса, пудель или болонка? Скорее всего, твой избранник немного сентиментален, ценит дружбу и любит детей. Выбирает бойцовые породы? У него просто огненный темперамент. Он во всем стремится к первенству и к тому же очень ревнив: в твоей голове могут быть мысли только о нем, на других смотреть воспрещается!

КОШКА Так же, как и эти пушистые существа, твой новый знакомый независим, решителен, но упрям и замкнут. Однако с девушкой, которой удастся найти путь

к его сердцу, он будет нежен и чувствителен.

ГРЫЗУНЫ Такого не испугает ни протечка в канале на кухне, ни банкротство банка, где он держал свои сбережения. Он не будет сокрушаться, а постарается побыстрее найти выход. Рядом с таким ты будешь ощущать себя в безопасности – спокойно и беззаботно.

ПТИЦЫ Любители пернатых, как правило, яркие, но немного пафосные натуры. Хочешь заполучить такого? Восхищайся им. Внимательно слушай и хвали!



НАСЕКОМЫЕ Мужчина, который держит в доме пауков, скорпионов, жуков и других представителей мира насекомых, непредсказуем, экстравагантен, любит экспериментировать. Рядом с ним ты не пропадешь и не заскучаешь: он всегда найдет чем тебя удивить и порадовать!

РЫБКИ Скорее всего, твой избранник – творческая натура, при этом он любит спокойствие и уединение. Искрометного веселья ты вряд ли от него дождешься, но зато с ним можно говорить обо всем на свете – он всегда выслушает и поймет!

ПОГОВОРИ О ЛЮБВИ

Хорошо бы выяснить любовную предысторию кавалера. Постарайся вывести разговор на эту тему как бы невзначай, с помощью наводящих вопросов. Не ревнуй, просто возьми на заметку: мужчина, который хотя бы раз любил по-настоящему, вполне может повторить этот опыт с тобой. Дай избраннику возможность поведать о том, что привело к разрыву прошлых отношений, но не сыпь соль на раны и не пытайся яростно осуждать женщину, с которой он расстался. Ты же не желаешь, чтобы новый знакомый перенес на тебя отрицательные эмоции, о которых ты заставила его вспомнить!

Совет. При случае расспроси его о маме. Как правило, мужчина ищет спутницу жизни, похожую на мать, если у них сложились теплые отношения. А если нет – выбирает женщину по принципу «от противоположного». В любом случае, негативно высказываться о маме он не должен. Неприятные отзывы о матери или бывшей жене – тревожный сигнал. Будь осторожна с таким кавалером! Благородство и великодушие явно не относятся к числу его сильных сторон. Возможно, стоит поискать другой объект для симпатий.

МЕДЛЕННО, НО ВЕРНО

Хочешь, чтобы мужчина тебя услышал?

НЕ ТАРАТОРЬ И БУДЬ ЛАКОНИЧНЕЕ. Ведь женщины в среднем произносят 160 слов в минуту, а представители сильного пола – лишь 120. **ЗА 2 МИНУТЫ** разрыв увеличивается с 40 слов до 80 (320 и 240 соответственно). **А ВОСПРИНЯТЬ СО СЛУХА** больше слов в единицу времени, чем способны произнести сами, мужчинам порой очень нелегко!

ЧЕГО В ОТНОШЕНИЯХ БОЛЬШЕ ВСЕГО ОПАСАЮТСЯ МУЖЧИНЫ?

37% потери свободы;

28% повторения неудачного опыта;

17% давления со стороны женщины;

13% сексуального однообразия;

5% нехватки времени.



ЗВЕЗДНЫЕ LOVE STORY: *хэппи-энд неизбежен!*



Как построить отношения, если за каждым шагом следят фотокамеры, а сплетники не устают сочинять новые истории? Представляем пять звездных пар, которые преодолели все трудности и сумели стать по-настоящему счастливыми!

1

Райан Рейнольдс и Блейк Лайвли

♥ Вместе: 4 года

♥ Секрет отношений: сила женщины – в ее мудрости

История этой пары – доказательство того, что не нужно бояться прошлого. Райана Рейнольдса нельзя было назвать идеальным кандидатом для серьезных отношений – сначала он растянул помолвку с Алалис Мориссетт на целых пять лет, но так на ней и не женился, потом целых два года состоял в браке с одной из самых сексуальных блондинок планеты – Скарлетт Йоханссон... Добавьте к этому наличие близкой подруги с неустроенной личной

жизнью в лице Сандры Баллок и получишь мужчину, с которым не каждая рискнет даже заговорить. А вот звезда сериала «Сплетница», юная блондинка Блейк Лайвли, не побоялась всех отягчающих обстоятельств, и на съемках фильма «Зеленый фонарь» между актерами вспыхнул роман. Меньше чем через год Блейк и Райан поженились, и девушка проявила себя не по годам мудрой – она послушала свою свекровь и не стала делиться со СМИ подробностями своего брака (пиар на личной жизни – черта, которая ужасно не нравилась маме Райана в Скарлетт Йоханссон). Зная, что Райан давно мечтал о детях, Лайвли за четыре года брака успела подарить ему двоих малышей, не отказываясь при этом от своей кинокарьеры.

2

Пенелопа Крус и Хавьер Бардем

♥ Вместе: 8 лет

♥ Секрет отношений: *тот, кого ты ищешь, все это время находился рядом*

Странно, что романтические отношения этой пары длятся сравнительно недолго — актеры выросли в одном городе, начинали сниматься у одних и тех же режиссеров и даже сыграли в одном и том же фильме на заре карьеры. Но потом судьба разделила их на целых 15 лет, предоставив совершать ошибки, взрослеть и набираться опыта отдельно друг от друга. И у Пенелопы, и у Хавьера было несколько романов с коллегами, ни один из которых не вылился в серьезные отношения. Судьбоносной для пары стала вторая совместная работа — в фильме Вуди Аллена «Вики, Кристина, Барселона» актерам пришлось сыграть супругов со сложными, но страстными взаимоотношениями. Роль тяжело давалась Пенелопе, Хавьер вызвался помочь партнерше вжиться в образ, и молодые люди стали проводить много времени вместе. Как и когда дружба переросла в любовь, доподлинно неизвестно — пара очень дорожит приватностью и не посвящает прессу в свои дела. Свадьба и рождение детей звездной четы прошло без особого шума, и, возможно, в этой скрытности и заключается секрет прочных отношений.

3

Джулия Робертс и Дэниэл Модер

♥ Вместе: 14 лет

♥ Секрет отношений: *женщина — кузнец своего счастья*

Известная всему миру «красотка» во многом повторяла судь-

бу своих экранных героинь — многочисленные романы со знаменитостями заканчивались, так и не дойдя до алтаря, причем чаще всего инициатором разрыва становилась сама Джулия. Счастье, как выяснилось, поджидало ее совсем не на красной дорожке — во время работы над очередным фильмом Робертс представили одному из операторов съемочной группы, Дэниэлу Модеру, и актриса мгновенно почувствовала — вот он. Правда, все осложнилось тем, что избранник был женат, а его супруга, по иронии судьбы, была преданной фанаткой Джулии Робертс. В ито-



ге дело решил один телефонный звонок — актриса позвонила жене Дэниэла, честно призналась, что влюблена без памяти, и... попросила уступить ей мужа. Что не менее удивительно, после некоторых колебаний миссис Модер согласилась. В 2002 году Джулия и Дэниэл сыграли свадьбу, сейчас у них уже трое детей. Периодически появляющиеся в прессе сплетни о разногласиях пара не комментирует — просто время от времени Джулия и Дэниэл появляются на людях, сияя счастливыми улыбками.

4

Яна Троянова и Василий Сигарев

♥ Вместе: 9 лет

♥ Секрет отношений: *дополнять и совершенствовать таланты друг друга*

Отношения звезды жизнеутверждающего сериала «Ольга» и ее супруга, талантливого режиссера, часто называют «служебным романом». Яна и Василий познакомились в Екатеринбурге, в маленьком театре — Сигарев ставил в нем свою пьесу «Черное молоко»,



а малоизвестная, но талантливая актриса Троянова была утверждена на одну из ролей. У молодых людей оказалось много общего — несложившиеся первые браки, желание перебраться в столицу и посвятить себя искусству. Спустя несколько месяцев Василий приступил к своей дебютной работе в кино, фильму «Волчок», главная роль в котором досталась Яне. Их тандем оказался удивительно гармоничным и продуктивным и в творчестве, и в жизни — фильмы Василия Сигаре-

ва, в которых играет его жена и муза, неизменно собирают похвалы критиков и награды. О том, что было в ее жизни до встречи с Василием, Яна старается не вспоминать — известно лишь, что самые желанные эпизоды «Волчка» и «Ольги» для актрисы во многом автобиографичны.

5

Михаил и Виктория Галустьян

♥ Вместе: 13 лет

♥ Секрет отношений: *первая любовь может стать единственной*

Пара познакомилась на краудовской дискотеке, когда Вике было всего 16 лет. На тот момент Миша, хотя и был набирающим популярность квнщиком, ни с кем всерьез не встречался. Свадьбу влюбленные сыграли в «красивую» дату — 7 июля 2007 года. Пара вместе уже 13 лет, и за это время, конечно, случалось всякое — переезды, ссоры, кризисы в отношениях, — но пара с успехом преодолела все. Серьезнее всего, пожалуй, могло стать испытание «звездностью»: как только Михаил Галустьян стал знаменитостью, возле него начали постоянно крутиться поклонницы. Но для артиста это не имеет значения — больше всего на свете он любит свою жену, а та с пониманием относится к славе мужа и не устраивает сцен ревности. Супруги много времени проводят вместе и растят двух очаровательных дочек. Все важные вопросы в семье — от планирования отпуска до крупных покупок — решает в основном Михаил, как настоящий глава семьи. Вика несколько не тяготеет тем, что ей приходится находиться «в тени» звездного спутника жизни, — она занимается домом, продолжает учиться и уделяет время собственным увлечениям.



10 фактов про секс, которые ты не знала



1 МЫ РАЗНЫЕ

Различия между мужчинами и женщинами — далеко не только анатомические. Ученые не прекращают говорить о том, что представительницам прекрасного пола крайне необходима прелюдия. Это связано с особенностью женской сексуальности: мужчины получают удовольствие от самого процесса, женщины — от момента нарастания сексуального возбуждения. Именно оно влияет на «разрядку» в первую очередь.

2 С ФЕРОМОНАМИ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО

Особенно — в террариуме. Дело в том, что так называемые «феромоны» — это летучие вещества, которые контролируют сексуальное притяжение у земноводных, а не у людей.

3 БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СМЕЛЕЙ!

Миотический оргазм — это способность достигнуть удовольствия от сокращения мышц. Довольно редкий, но реальный способ получить разрядку от спорта.

4 ПОЛНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Во время секса мужское внимание притупляется. Сильный пол поглощен половым актом, и ничего, включая землетрясение, не испортит его настрой. У женщин — все наоборот: во время секса все органы чувств «обостряются», мы улавливаем полутону запаха, голоса, каждое движение и поворот. Многие этого не знают, совершают ошибки. К примеру, женщины стараются выглядеть идеально во время секса, беспокоятся о роскошном белье и лстящей позе. А зря — мужчины этому действительно не придадут особого значения.

5 ПОЦЕЛУЙ МЕНЯ ЗА УШКОМ

В течении всего менструального цикла женская чувствительность — абсолютно разная. Более того — сексологи считают, что даже наши эрогенные зоны могут «мигрировать» в зависимости от его этапа. К примеру, в середине цикла может нравиться поглаживание руки, а в конце — массаж спины.

6 ШИРОКИЕ БЕДРА, УЗКАЯ ТАЛИЯ — ЭТО МИФ?

Много лет считалось, что внешняя фертильность (способность к зачатию и рождению детей) имеет прямое отношение к сексуальной привлекательности. Мол, чем шире таз у женщины и чем кривей мужские ноги, тем больше поклонников будет у них. Однако современная сексология установила: фертильность не имеет никакого отношения к сексапильности. На то, что мы считаем «сексуальным», влияют социокультурные явления (например, популярность какой-то звезды) и личный опыт — «привет» школьной влюбленности.

7 ЧТОБ ГОЛОВА НЕ БОЛЕЛА

«Не секса мне, аспири-ну!» — это плохая отговорка. Дело в том, что во время качественного полового акта в кровь выбрасываются нейромедиаторы, способные притупить боль, равную той, которая бывает при сильном ушибе.

8 ГРОМЧЕ!

Во время секса происходит гипервентиляция легких — с этой нагрузкой отлично справляется крик. Так мы облегчаем выход кислорода из дыхательных путей.

9 ВОЙНА ПОЛОВ

Есть такое выражение — «до секса власть у женщин, после — у мужчин». Видя красивую женщину, мужчины испытывают действие нейромедиатора дофамина — он отвечает за ощущение «хочу». У женщин после секса вырабатывается вещество под названием окситоцин — он буквально «привязывает» нас к хорошему партнеру, создает иллюзию любви и родства.

10 ПОРНО — ВРЕДНО

Сексологи хватаются за голову: из-за доступности порно многие решили, что секс на экране — эталонный. Люди стали сравнивать себя с актерами, обретая при этом комплексы. При этом зрители упускают из вида тот факт, что в жизни секс выглядит совершенно иначе.

Пойди туда, известно куда

Для этого не нужен ни компас, ни географические карты. Узнай, куда направить стопы, чтобы встреча состоялась скорее!

ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЕБЕ ВЫДАЛСЯ ВНЕЗАПНЫЙ ОПЛАЧИВАЕМЫЙ ОТПУСК. КАК ТЫ ЕГО ПРОВЕДЕШЬ?

- А** Купишь пару десятков новых книг и отправишься с ними на дачу.
Б Тут же откроешь афишу кино и концертов на ближайшие две недели, чтобы понять, как с пользой потратить время и деньги.
В Рванешь в магазин за новым телефоном или ноутбуком, о котором так давно мечтала, и проведешь свои мини-каникулы, изучая и тестируя гаджет.
Г Заточишь канты лыж и рванешь в горы, или купишь новую амуницию для бега или недельный абонемент в спа-салон – в общем, позаботишься о себе.
Д Где-то, куда давно мечтала съездить, – такой шанс упускать нельзя!

В БЕСЕДЕ С НОВЫМ ЗНАКОМЫМ ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ТЫ, РАССКАЗЫВАЯ О СЕБЕ, УПОМЯНЕШЬ, ЧТО...

- А** у тебя два с половиной высших образования.
Б любишь живопись прерафаэлитов и читаешь Асадова перед сном.
В у тебя есть аккаунты во всех социальных сетях.

- Г** тренировки для тебя так же важны, как сон, воздух и еда.
Д за последние три года ты объездила полмира.

ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ МЕТОД КОММУНИКАЦИИ – ЭТО...

- А** обстоятельное письмо по электронной почте.
Б весточка, написанная от руки, – это так романтично!
В ватсап, перископ или еще какой-нибудь мессенджер.
Г разговор, просто живой разговор.
Д скайп, конечно, – можно всегда увидеть семью и дать понять своим, что все в порядке!

ЗАКРОЙ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЬ МУЖЧИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ. ЧТО У НЕГО В РУКАХ?

- А** Толстенная книга по программированию или нейролингвистике.
Б Билет в Большой театр или Мариинку.
В Дорогой мобильник или ноутбук.
Г Спортивная сумка или теннисная ракетка.
Д Удобный легкий рюкзак для путешествий.

ПОДСЧИТАЙ ОТВЕТЫ

Варианты под какой буквой в этом тесте ты выбирала чаще всего?

Академический стандарт

А Ты серьезная натура, погруженная в книги и размышления о том, как устроены те или иные вещи. Вечер с книгой ты запросто предпочтешь шумной вечеринке у друзей. И пусть в Ленинской библиотеке больше не знакомишься (лишь потому, что попасть туда сложно!), не думай, что найти достойного спутника не представляется возможным: есть модные нынче публичные лекции, фестивали наук и современных технологий, клубы по интересам или тематические сообщества в интернете. Используй свой интеллект как главный козырь!

На выставке Ван Гога

Б Ах, вернисаж! Выставки, кинопремьеры, концерты или громкие театральные постановки – ты просто не способна пройти мимо таких вещей. Так почему бы не обратить пристальное внимание и на публику, что их посещает? Общие интересы и страсть к одним и тем же вещам – отличный повод для знакомства и хорошая тема для нескончаемых бесед. Будь уверена, твой «культурный багаж» будет по достоинству оценен.

Сетевой гражданин

В В интернете ты как крупная рыба в глубокой воде: видишь интересных людей за версту, умеешь вести остроумную беседу, знаешь, когда отпустить уместную шутку. Ты в курсе, как снять фото на тысячу лайков в инстаграме и где в «ВКонтакте» идут самые жаркие споры. Так почему бы не обратить внимание на тех, кто кружит около? Виртуальные знакомства для тебя не проблема, так почему бы не попробовать устроить аккуратную «развиртуализацию» одному из тех, с кем уже пятый год ты чатишься в сети?

Олимпийские резервы

Г Тебе нравится тот факт, что ты в отличной спортивной форме. И от верного спутника по жизни ожидаешь, конечно, того же. Спорт, активность и здоровье – это стиль жизни, который, кстати, очень удобно делить на двоих. Так что особое внимание к персонажам на соседней дорожке в бассейне, в очереди на подъемник, на любимом маршруте для вечерних пробежек, в тренажерном зале или прокате велосипедов – твой принц ждет тебя явно не сидя на диване!

За тридевять земель

Д Ты совершенно не боишься нового – открытия тебе в радость: места, кухня, традиции, наконец, люди. Учитывая, что твое сердце открыто, а разум жаждет познаний, весьма вероятно, что твой спутник по жизни отыщется во время одного из очередных путешествий. В самолете над Черным морем, у берега Байкала, во время восхождения на какую-нибудь горную вершину или у бассейна в уютном отеле под пальмами – вы сойдетесь в своей любви к перемещениям. Кажется, пора бронировать билеты!





ПРИВЕТ, НАУКА!

Каждый день наши любопытные дети совершают маленькие открытия. Но познавать мир вместе со взрослыми – гораздо веселее! Мы предлагаем тебе открыть дома научную лабораторию. И провести с маленьким ученым несколько веселых и безопасных опытов

Можно купить готовый набор для юных первооткрывателей: химиков, физиков, биологов. Цена – от 350 руб. Интересный выбор представлен на сайтах www.detmir.ru, www.toyway.ru, www.101slon.ru. Но это необязательно, увлекательные опыты можно провести и без лишних трат – из подручных средств. Вот три идеи для первых опытов в домашней лаборатории.



ВЫРАСТИТЬ КРИСТАЛЛ

Что необходимо: соль, стакан, теплая вода, нитка.

Что делать Приготовить насыщенный солевой раствор (лучше использовать морскую соль). Перелить его в стакан. Затем в раствор опустить нитку с петлей на конце. Закрепить ее так, чтобы она не касалась дна и стенок. Стакан накрыть салфеткой, поставить в темное место. Если добавить в раствор пищевой краситель или акварель, вырастут кристаллы нужного тебе цвета. Хочешь с ребенком вырастить оригинальное чудо? Возьми вместо нитки проволочку. Придай ей нужную форму. Наберитесь с юным химиком терпения: опыт длится не менее двух недель. Готовый кристалл для прочности лучше покрыть бесцветным лаком.



ПЕРЕКРАСИТЬ ЖИВЫЕ ЦВЕТЫ

Что необходимо: живые белые цветы (розы, хризантемы и др.), стеклянная банка или ваза, пищевой краситель, ножницы.

Что делать Маленький ученый оценит этот опыт по достоинству. Тем более что первые результаты эксперимента появятся уже через сутки. Итак, нужно взять стеклянную банку или вазу. Наполнить ее водой. Добавить туда пищевой краситель любого цвета. Затем нужно поставить в этот цветной раствор живые белые цветы. И все! Остается наблюдать за тем, как белоснежные лепестки постепенно – словно по волшебству – окрашиваются в тот цвет, который ты с ребенком выбрала. Первые заметные перемены ты увидишь уже через 3 часа.

Кстати, «продвинутые» экспериментаторы могут поставить подобный опыт и на цветных растениях. Какой, например, цвет обретут желтые хризантемы, поставившие в зеленом растворе?

ЗАСТАВИТЬ ИЗЮМ ТАНЦЕВАТЬ

Что необходимо: горсть изюма, бутылка минеральной воды, стакан.

Что делать Налить в стакан минеральную воду и высыпать изюм. И теперь вместе с маленьким экспериментатором ты наблюдаешь веселые танцы изюма. Наверняка твой почемучка захочет узнать, почему так происходит? Расскажи, что «танцует» изюм, потому что к поверхности воды его поднимают пузырьки углекислого газа (CO_2). Достигнув поверхности, пузырьки газа лопаются – и изюм, потеряв поддержку, падает вниз, где его опять настигают пузырьки CO_2 . Танцевать изюм будет до тех пор, пока не выйдет весь газ.

Рыбакова Мария



ДОМ, ПОЛНЫЙ ЧУДЕС!

Информация для родителей маленьких исследователей: в Москве работает уникальный музей – Экспериментаниум. Более 300 интерактивных экспонатов рассказывают о механике, электричестве, магнетизме, акустике, демонстрируют оптические иллюзии, головоломки.

- Цена детского билета – 350 руб.
- Адрес: Ленинградский пр-т, д. 80, к. 11 (м. «Сокол»).



УРОК ЗДОРОВЬЯ

27 октября 2016 года в рамках Всероссийского проекта «Здоровое питание от А до Я» прошел необычный урок для детей и родителей. Эксперты проекта рассказали о том, насколько важен для будущего успеха в жизни уровень EQ (эмоциональный интеллект). Оказывается, для развития эмоционального интеллекта нужно просто правильно питаться, включая в свой рацион молочные продукты, йогурты и продукты с пробиотиками.



МЕЧТА АРТЕМА

А знаете, что будет, если выложить мечту из буквочек-печенек нового творожка «Алфавит» от «Растушки» и поделить в Интернет-сообществе? Она может сбыться! Как-то трехлетний Артем составил послание о том, что мечтает о Formula 1, и вот 10 декабря 2016 года его мечта сбылась! Артем сел за руль болида и пообщался с гонщиками!



ГДЕ В РОССИИ ЖИВУТ САМЫЕ КРЕПКИЕ СЕМЬИ?

1,36

таков индекс устойчивости семьи (соотношение числа браков к разводам) на Дальнем Востоке. И это, как выяснилось, самый низкий показатель по стране. А что в других регионах?

1,4 – в Южном федеральном округе, 1,8 – в Санкт-Петербурге, 2,1 – в Москве, 2,3 – в Северо-Кавказском федеральном округе (и это самый высокий показатель по РФ).

* По данным ГБУ «Аналитический центр» за 2016 год.



ВСЕ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ

Для новорожденных выпущены подгузники Pampers Premium Care в яркой новой упаковке. Благодаря инновационной впитывающей поверхности памперсы надежно защищают нежную кожу младенцев от влаги до 12 часов. А индикатор влажности вовремя сигнализирует: пора менять подгузник малышу.



Актрисы Дарья Мороз и Виктория Исакова читают смешные рассказы

СМЕХ В ПОДАРОК

10 декабря 2016 года в столичном «Гоголь-центре» прошел литературный вечер, организованный Благотворительным фондом «Измени одну жизнь» (главная его задача – устройство сирот в семьи) и одним из его покровителей, известной ак-

трисой театра и кино Викторией Исаковой. Главными гостями праздника стали воспитанники детских домов, а также приемные семьи, усыновившие сирот. Специально для них Виктория Исакова, Дарья Мороз, Яна Сексте, Елена Степанова, Аг-

риппина Стеклова, Егор Дружинин читали сказки, басни и смешные рассказы из сборника Александра Блинкова «Чистые враки». А еще гостям в подарок фонд «Доктор Клоун» преподнес развлекательную шоу-программу с участием клоунов.

Использование стеклянных банок ассоциируется только с консервацией? И напрасно! Есть варианты поинтереснее

Любые банки, вне зависимости от своего размера, легко могут превратиться как в полезный домашний аксессуар, так и в стильный элемент декора. Все что требуется: умелые руки и запас идей.

ВАЗА ДЛЯ ЦВЕТОВ На изготовление уйдет минимум времени, а необходимые материалы есть в каждом доме.

— Оберни банку кусочком крафт-бумаги и парой кружевных лент (см. на фото) — получишь вазу в стиле «прованс».

— Разрежь газету или нотную тетрадь на кусочки 5х5 см и оклей ими наружную поверхность банки клеем ПВА — отличное концептуальное решение в стиле «лофт».

— Нанеси на поверхность банки клей ПВА и обмотай ее бечевкой. Готово! Можно украсить кружевом, цветком из фетра, яркими пуговицами — стиль «кантри».

СВЕТИЛЬНИК Проще простого — справишься без посторонней помощи. Приложи патрон к крышке, обведи карандашом и вырежи эту окружность. Теперь скрути с патрона гайку, вставь патрон сверху в отверстие крышки и закрепи с внутренней стороны гайкой. Осталось вкрутить в патрон лампочку и закрыть крышку — готово!

Для изготовления необычного осветительного прибора понадобится: банка (300–500 гр.) с крышкой, патрон для лампочки, белый или цветной кабель.



БАНКА ПРЕВРАЩАЕТСЯ...



СОВЕТ чтобы твоя самодельная ваза прослужила не один раз, а минимум несколько, сделай ее декоративную часть съемной.



СОВЕТ всегда выбирай свечи меньше размером, чем сама банка. Это не только красивее, но и безопаснее.

Украшение из мешка?

Да, это очень простая идея для супербыстрого и при этом стильного оформления. Понадобится всего кусок мешковины, а также бечевка или лента. Таким незамысловатым способом легко украсить не только вазу, подсвечник и т.д., но и любой съедобный презент – баночку с вареньем или бутылку хорошего вина.



ПОДСВЕЧНИК Идея со свечой в банке оригинальна сама по себе, поэтому необходимости в дополнительном декоре нет. Хотя при желании можно украсить банку в технике декупаж, расписать витражными красками, насыпать внутрь кофейных зерен или обычной крупной соли.

ПОСУДА Сегодня во многих барах и ресторанах всего мира существует мода на необычную посуду – небольшие стеклянные баночки. В них подают салаты, многослойные десерты и, конечно же, соки и коктейли (с цветными трубочками). Возьми на заметку – классная и необычная идея для домашней вечеринки или празднования детского дня рождения.

КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Вот уж где можно разгуляться фантазии! Банки в ванной – хранение ватных дисков и палочек; на кухне – подставка под ножи и вилки (а также емкости для специй и круп); в кабинете – для ручек, карандашей и скрепок; в уголке рукодельницы – для пуговиц и бисера... Вариантов много. Как и идей оформления – подписывай, украшай ленточками, разукрашивай крышки.



Еще одна необычная идея – флорариум в банке. Как создать цветочную композицию, которая точно станет украшением твоего дома? Расскажет профессиональный флорист. Уже в следующем номере «Лизы» – не пропусти!



Банки на полке, наполненные ярким драже или печеньем, выглядят как настоящий элемент декора.



Цвет тоже имеет значение!

Считаешь, что прозрачные банки смотрятся простовато? Проблема решаема – просто покрась их. Лучше всего для этой цели подойдут акриловые или водно-эмульсионные краски.

С их помощью можно создать как однотонное изделие, так и более оригинальное. Причем с краской одного цвета (без лишних трат). Как это сделать? Оклей банку по кругу бумажным

скотчем, покрась и после высыхания краски аккуратно сними скотч. Получатся ровные полоски. По этой же схеме можно вырезать из скотча кружочки, сердечки или контуры зверушек.



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



Еще больше sudoku разных уровней сложности ты найдешь в журнале «Добрые советы. Sudoku»

ПРОВЕРЬ СВОИ СИЛЫ

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

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

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

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

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

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ

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

УЛЫБНИСЬ

Беседуют два приятеля.
– Ты помогаешь жене по дому? – спрашивает один.
– Нет. Я все делаю сам.

Чтобы петь караоке – слух не нужен. Нужно хорошее зрение и отсутствие совести.

ОТВЕТЫ № 04–2017

С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О
С	В	Д	Р	В	О	И	С	О



ТЕМПЕРАТУРА Все кошки – животные теплолюбивые, и самая комфортная температура для них – 30–36°. А картон отлично изолирует, и лежать в ящике из него – блаженство!



БЕЗОПАСНОСТЬ

Кошки обладают «седьмым» чувством – даже при малейшей опасности стараются затаиться. На всякий случай.



СТРОГИЙ РЕЖИМ

У Мурок и Васек немало забот: покачаться на занавеске, запрыгнуть на шкаф, погрызть цветы... Но дела делами, а сон по расписанию – 18–20 часов в сутки... Так уж положено!



ОТЛИЧНЫЙ ВИД Несмотря на то что уже много столетий представители семейства кошачьих живут с человеком, они сохраняют независимость. Например, любят быть со всеми в комнате, но в сторонке, тихо наблюдая.



ПОЗИТИВ

Иногда кошки просто балуются. И это совсем неплохо – довольные жизнью питомцы реже болеют. Доказано.



Внимание, конкурс!

Пришли в редакцию фото своего питомца, расположившегося в необычном месте, с пометкой **КОНКУРС – УКРОМНОЕ МЕСТЕЧКО**. Мы обязательно выберем победителя и отправим ему вкусный презент от нашего партнера, бренда Purina. Ждем писем до 1 марта 2017 года.

LISA-KONKURS@BURDA.RU

Укромное МЕСТЕЧКО

Твоя кошка все время норовит забраться в корзину, ящик или под покрывало? Это неспроста!



Билет в Рай

Неяркая, одна из толпы, коротко стриженная, «пацинистая» Лилька прятала под темными очками гусиные лапки морщинок. Не от прохожих прятала. От себя



Ей говорили: «Себя не обманешь». А она попробовала. Купила себе в подарок на тридцатипятилетие билет к морю. Можно сказать в рай. Загадала, чтоб были пальмы, танцы и страсть, как в мексиканском сериале. Романтики ей захотелось. Не все ж грядки старикам полоть. Пять лет никуда не выбиралась, работала на износ. Устала встречаться с нелюбимыми. Впряглась и везла. То родителям помогала, то племянникам спингрызам. О себе забыла.



Забыла Лилька, как рвалась когда-то в Москву вслед за первой любовью. Дуреха белобрысая: коса до попы, глаза в пол-лица с похожими на крылья бабочки хлопающими ресницами. Наивная, с еще не обожженным сердцем. Лилькину любовь звали сказочным русским именем Иван. Он был невысок и крепок, как молодой дубок из деревенской рощи. Немного словен и принципиален. Военный! Лилька была ему под стать: не красавица, но с харизмой.

Ванька ее в шутку дразнил: «Ты не ягодка и не яблочко, не кошка и не рыбка. Ты – женщина-апельсинка! Кубинский апельсин с зеленой горь-

кой кожурой и сладкой сочной мякотью». Она про себя думала: «Я – стремительная, изворотливая, удачливая!» И образование получила, и любовь не упустила.

На последнем курсе задумала Лилька поехать в Германию на стажировку. Немецкий язык подучить и денег к свадьбе заработать. «Устроим праздник с размахом. Пригласим человек сто, не меньше. У меня платье будет белое кружевное итальянское, у тебя фрак», – делилась мечтами с Иваном. «Нет. Во фраке я буду похож на пингвина. Буду жениться в форме», – в шутку возражал он.

Так и смеялись до самого отъезда. Смех сквозь слезы. Провожать Лиль-

ку на самолет Иван не поехал. Спал беспорядочным пьяным сном.



Не пришел он ее встречать и спустя полгода, когда она прилетела с деньгами и подарками. Лилька про свои трудности Ивану не рассказывала. Не грузила проблемами. Звонила регулярно. Кричала в трубку: «Люблю!» А он в ответ: «Изменица!» Ну и еще много разных слов он ей говорил, а она ему. ...Глубоко вдохнуть и несколько секунд не дышать. Медленно выдохнуть, успокоить бешено колотящееся сердце. По дороге к дому Ивана Лилька занималась ауто-тренингом. Стремительно вбежала на



**Вера
ПЛАТОНОВА,**
автор
рассказов

ОБ АВТОРЕ

■ Вера Платонова прислала несколько рассказов – очень разных по темам и настроению. Мы выбрали для публикации один из них и желаем Вере успехов в литературных опытах. А пока – слово автору: «Основное в моей жизни – семья и творчество. Вдохновение нахожу в путешествиях, искусстве, природе и любви. Увлекаюсь фотографией, историей и познанием себя. Любимые жанры: рассказ, новелла, очерк. Любимый писатель – А. П. Чехов».

УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ РАССКАЗОВ! Пришли рассказ объемом 6 тысяч знаков: n.goribunova@burda.ru («РАССКАЗ НА КОНКУРС»). Лучшие мы публикуем в журнале.

пятый этаж. Нажала кнопку звонка. Иван открыл, но внутрь не пустил. Пропел сквозь зубы: «Убирайся! Знаю, чем в Германии занималась!» Она ответить не успела, как получила удар в нос. Упала, больно ударившись о косяк двери. А пьяный Иван отшвырнул ее ногой. Через неделю появился с букетом роз кровавого цвета, прощения на коленях просил. Любовь-морковь: как посадила — так и выдернула... Годы прошли. У Ивана появились новые звездочки на щеках, жена и дети. А Лилка до сих пор одна. Золушка в поисках принца. «Ягодка, солнышко, рыбка», — как называли ее ухаеры. С комплексом вины вместо короны и чередой неудачных романов за спиной.



Море, море... Как же давно Лилка не видела его. Бескрайнее, изумрудное, манящее, зачехляющее, заливающее соленой водой душевные раны море. За эти годы она сама изменилась, а море — нет. В этом южном раю Лилка, как и загадала, повстречала Адама. Уставшего, пятидесятилетнего, загорелого мужчину. Неторопливого, не хочешь — не надо. С детьми, разбросанными по миру, с бывшей женой, живущей своей жизнью то ли в Париже, то ли в Барселоне. Мужчину — воплощение мечты. Мечта обыкновенная: дом с виноградником; в распахнутое окно соленый воздух с моря; ночные трели цикад; аромат магнолий; вкусное домашнее вино; руки на руле иномарки, колесящей по горному серпантину; спокойствие и уют. Одним словом, Ялта.

Познакомились по закону жанра на пляже. Лилка с приятельницей загорали топлес, прикрыв галькой обнаженную грудь. Адам с другом проходили мимо... Мужчины пригласили девушек в ресторан отметить знакомство. После ужина отправились на набережную. Ночь была чудная, звездная. Такая ночь, какие бывают только на юге. С низким небом и огромными, размером с блюдца, звездами. Протяни руку и достанешь. Адам в шутку потянулся за звездой для Лилки. И, неловко взмахнув руками, полетел в воду. Она не растерялась и, хохоча, прыгнула за ним. Пошутили, называется. Она туфли новые утопила. Он — бумажник с документами. Впрочем, неприятности

сближают. Ту ночь провели вместе, и дием не было сил расстаться. Вечером ужинали в ресторане и разговаривали обо всем на свете. Он начинал фразу, она заканчивала, будто знали друг друга вечно. Курортные дни пролетели быстро. Ездили в горы, ловили в ладошки закатное солнце, слушали шепот волн. Однажды встречали рассвет у маяка на старом пирсе и увидели вдалеке дельфинов. «Смотри, люди моря, — обрадовался Адам. — Знаешь, в полнолуние они превращаются в красивых мужчин и соблазняют местных девушек». «И не местных тоже», — подыграла Лилка. Адам гладил ее по волосам, как кошку, и шептал: «Нежность в колючках. На первый взгляд, ты кажешься смелой и сильной. Да так и есть. Но внутри тебя живет маленькая робкая девочка. Как в матрешке». Перед отъездом он вручил ей сувенир-ракушку, одну из тех, которыми торгуют местные на набережной. «Когда тебе станет грустно, приложишь ракушку к уху и услышишь шум моря. Услышишь, как я зову тебя и вернешься».



В Москве было холодно и дождливо. Одинокое и неудобно. Даже работа не спасала от воспоминаний. На встречах с друзьями Лилка заразительно хохотала, называя Адама «курортным романчиком». Запрещала себе звонить и писать ему. А спустя месяц не выдержала, позвонила. Потом сразу взяла отпуск за свой счет и купила билет в один конец. Из Москвы в Ялту. Пока собирала чемоданы, по радио передавали «Юнону и Авось»: «Ты меня никогда не увидишь, ты меня никогда не забудешь...». Судьба-насмешница. Перед самым ее отъездом — звонок: тяжело заболела мама. Пришлось сдавать билет в Ялту и покупать новый — на родину. Она звонила ему, чтобы сказать, что не придет. Абонент был недоступен. Протяжные гудки отдавались болью в сердце.

...Адам мечтательно смотрел в иллюминатор на ватную перину из облаков. Скоро самолет приземлится в Москве. Кажется, так уже было. Рай может застать тебя врасплох. И так же неожиданно исчезнуть. Маяк. Мираж. Шепот волн.

Вера Платонова

КНИГИ НЕДЕЛИ

КАК ПОКОРИТЬ ЕВРОПУ И ОКРЕСТНОСТИ Неудивительно, что им было тесно на их родных территориях. Удивительно, как эти суровые язычники смогли внедриться в христианскую Европу, дотянуться до Востока, открыть Америку и даже поучаствовать в российской истории. Захватывающее исследование!



Джон ХЕЙВУД
«Люди Севера. История викингов. 793–1241»

ПОНЯТЬ, ЧТО У НИХ В ГОЛОВАХ Серия like Book — о молодых и для молодых, тех, кому до 25. И для тех, кто хочет понять это поколение юных, но самостоятельно делающих ужасающие, на взгляд старших, ошибки. Разбираемся на примере счастливой невесты и ее мучительного подросткового прошлого.



Джессика КНОЛЛ
«Счастливые девочки не умирают»

«СОВЫ — НЕ ТО, ЧЕМ КАЖУТСЯ» Вряд ли в 1993 в нашей стране были те, кто не знал этой фразы. Серил-патриарх, культовый «Твин Пикс» смотрели все. В 2017 режиссер Д. Линч и сценарист М. Фрост обещают 3-й сезон про агента Купера, а пока читаем документально-художественную историю знаменитого городка!



Марк ФРОСТ
«Тайная история Твин Пикс»

ИСТОРИЯ В СОСЛАГАТЕЛЬНОМ НАКЛОНЕНИИ «А что если бы...?» — любимая писательская игра. Роман-антиутопия Чижовой — альтернативная история времен Второй Мировой. Дано: война проиграна, Советский Союз начинается за Уралом. Как сложится жизнь двух молодых людей по разные стороны границы?



Елена ЧИЖОВА
«Китаист»



Традиционные лодки лонгтейл покачиваются на волнах в ожидании туристов

МНЕ БЫ В ЛЕТО

Куда полететь за жгучим солнцем и теплым морем в разгар суровой зимы? Конечно, в экзотические страны. Выбрать есть из чего!



Шри-Ланка

Мы знаем ее как родину цейлонского чая. Действительно зеленые плантации на острове очень обширны. Но все же по размаху они уступают размерам территории, которую «захватили» песчаные пляжи (а это около 1000 км). Главными пунктами назначения для отдыхающих

считаются Бентота и побережье от Тангалле до Велигамы. Вот где настоящий рай из рекламы «Баунти»: те же кокосовые пальмы, наклонившиеся к воде, тот же белый песок и теплый Индийский океан.

Перелет из Москвы –
ок. 18 часов (с пересадкой).
Виза обойдется в \$35.

Таиланд

Зимой здесь идеальные условия: жарко, но нет той изнуряющей влажности, которая так характерна для тропиков. Веселится Паттайя – пожалуй, самый молодежный и шумный курорт страны. На песчаных пляжах Пхукета мерно покачиваются традиционные лодки – приглашают отправиться в поездку на остров Пи-Пи, который засветился в фильме «Пляж» с Леонардо ди Каприо. Провинция Краби привлекает своими пейзажами: лазурным морем и живописными скалами. Вот только на Самуи случаются дожди и шторма, погода здесь приходит в норму только к марту. Зато Бангкок всегда остается самым собой: бесшабашным и колоритным.

Перелет из Москвы – от 9 часов.
Виза на срок пребывания до 30 дней
не требуется.



Индия

Дух вольной жизни, яркие краски, замечательные пляжи... Вот что такое Гоа – курортная столица Индии. Береговая линия протянулась здесь на 110 км (это почти 40 пляжей). В отелях недостатка нет – найти можно на любой вкус и кошелек. Демократичные, бюджетные варианты сосредоточились в северной части штата, а фешенебельные, дорогие – в южной.

Другой вариант для отдыха – штат Керала. Он чуть ли не самый богатый, благополучный и экологически чистый в стране. А еще это родина индийской медицины, а по совместительству еще и науки о жизни – аюрведы. Так что здесь действительно можно не только погреться на пляже, но и подлечить свое здоровье.

Перелет из Москвы –
чуть больше 7 часов.
Виза обойдется в \$60.



Аюрведические программы предлагают многие отели в Керале

Вьетнам

За прелестями пляжного отдыха зимой туристы тянутся на южное побережье страны. Все внимание здесь курортам Нячанг, Вунгтау, Фукуок. Изюминка первого – масса развлечений и бурная ночная жизнь. Второй славится широкими пляжами и близостью к Хошимину, который больше известен под прежним названием – Сайгон. Фукуок предпочитают любители спокойного отдыха, дикой природы и отличного дайвинга. Между прочим, местные пляжи Бай-Шао и Бай-Дай входят в список самых красивых в мире. А еще на острове Фукуок есть жемчужная ферма. Дамам стоит туда непременно заглянуть.



Перелет из Москвы – ок. 18 часов (с пересадкой)
Виза на срок пребывания до 15 дней не требуется.

Осторожно: экзотика!

👉 **Как сэкономить?** Купить пакетный тур у туроператора. В него входит перелет туда и обратно, трансфер, проживание в отеле с питанием. Если планировать поездку самостоятельно, львиную часть бюджета «съест» очень дорогой перелет.

👉 **Медстраховка** Ее нужно сделать обязательно. В экзотических странах есть много дополнительных рисков для здоровья: непривычная еда, диарейная, тропические болезни.

👉 **Аклиматизация** Поездку в теплые края посреди зимы лучше планировать минимум на 10 дней. Первые дни уйдут на акклиматизацию. Еще нужно время, чтобы организм привык к другому часовому поясу.

👉 **Еда** Лучший способ познакомиться с гастрономическими особенностями страны – попробовать что-то из уличной еды. И, вопреки расхожему мнению, способ этот не самый опасный. Главное, проследи, к кому из уличных торговцев выстраивается очередь из местных жителей. Постоянные клиенты – гарантия, что здесь вкусно кормят!

👉 **Вода** Санитарным нормам она, как правило, не отвечает. Поэтому пей бутилированную воду. Не добавляй лед в напитки. Тщательно мой фрукты (лучше водой из бутылок).



Калорийные уличные торговцы



Суп фо – главный вкус Вьетнама



Геннадий
ГОНЧАРОВ,
астролог,

www.goncharov.ru

РЫБЫ 18.02–20.03

Имидж Желание перемен благотворно скажется на твоей внешности. Удачная новая прическа, смелые эксперименты со стилем придадут уверенности в себе. Особенно если удасться немного похудеть.

Удачные дни: 25.01, 26.01

ОВЕН 21.03–19.04

Брак Напряженный период. Возможны разногласия в семье, споры и даже ссоры. Все попытки договориться окажутся напрасными. Лучше отложить любое выяснение отношений до следующей недели.

Удачные дни: 26.01, 29.01

ТЕЛЕЦ 20.04–20.05

Общение Во второй половине периода нужно побороть свою лень и, несмотря на погоду, встретиться с приятными или нужными людьми. Принимай любое приглашение, которое получишь, это будет полезно.

Удачные дни: 23.01, 28.01

БЛИЗНЕЦЫ 21.05–20.06

Дети Удели своему ребенку на этой неделе как можно больше времени. Возможно, придется принять участие в организации детского праздника или коллективной экскурсии – прими это как должное.

Удачные дни: 24.01, 27.01



ВОДОЛЕЙ

20.01–17.02

Бунт Твое природное свободолюбие внезапно выйдет из-под контроля. Захочется нарушать правила – на работе, за рулем, в отношениях. Это тебя взбодрит, но важно вовремя остановиться. Зачем тебе неприятности?

Удачные дни: 26.01, 29.01

РАК 21.06–22.07

Дом Тебе сейчас лучше надолго не отлучаться из дома – по крайней мере, в нерабочее время. Есть вероятность встретить недоброжелателя и крупно поссориться. Родные стены и семья защитят от негатива.

Удачные дни: 26.01, 27.01

ЛЕВ 23.07–22.08

Здоровье Иммунитет будет ослаблен, возрастет риск подхватить инфекцию. Старайся не переохлаждаться, одевайся по погоде. Период благоприятен для учебы – как самостоятельно, так и в группе.

Удачные дни: 23.01, 25.01

ДЕВА 23.08–22.09

Финансы Сбави стороной магазины одежды и косметики. Покупки, сделанные на этой неделе, не будут удачными. Только зря потратишь деньги и время. Зато в личной жизни все сложится прекрасно.

Удачные дни: 24.01, 29.01

ВЕСЫ 23.09–22.10

Хозяйство Суббота – отличный день для наведения порядка в доме. Особенно если делать это всей семьей. Порадует и покупка бытовой техники. Идея завести домашнего питомца тоже окажется удачной.

Удачные дни: 28.01, 29.01

СКОРПИОН 23.10–22.11

Романтика Если ты никак не решаешься объясниться в любви, сейчас самое время. И нужные слова найдутся, и обстановка окажется подходящей. Наберись смелости, и эта неделя запомнится на всю жизнь.

Удачные дни: 25.01, 27.01

СТРЕЛЕЦ 23.11–20.12

Экономия Скажутся последствия январских праздников. Нехватка денег заставит скорректировать планы. Возможно, тебе придется отказаться от задуманной ранее поездки или крупной покупки.

Удачные дни: 23.01, 29.01

КОЗЕРОГ 21.12–19.01

Карьера На работе придется приложить усилия, чтобы доказать начальству свою компетентность. Во второй половине периода напряженность спадет, и выходные ты проведешь в состоянии душевного покоя.

Удачные дни: 27.01, 29.01

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ

23.01 ПОНЕДЕЛЬНИК

Когда хочется взорваться и накричать, сначала сосчитай до десяти. Вспомнивай это золотое правило весь день, так как поводов поперенничать будет немало.

24.01 ВТОРНИК

Старайся меньше общаться с окружающими. В идеале лучше вообще остаться дома. Напряжение предыдущего дня выльется в апатию. Вечером прими ванну с травами, ложись пораньше спать. Все образуется.

25.01 СРЕДА
Если ты знаешь толк в духовных практиках, медитации, найди время для этих полезных занятий. Как минимум, послушай спокойную музыку, посмотри романтический фильм.

26.01 ЧЕТВЕРГ
Ты вздохнешь с облегчением. Конфликты, уныние в начале недели – что это было? Сегодня все по-другому: энергия через край и отличное настроение!

27.01 ПЯТНИЦА
Совещание с коллегами пройдет успешно – твои идеи будут одобрены и приняты. Пора действовать.

28.01 СУББОТА
Партнер может заткнуть сцену ревности. Не принимай близко к сердцу, докажи ему свою любовь – уступи в чем-то важном.

29.01 ВОСКРЕСЕНЬЕ
Стоит заняться здоровьем. Начни пить витамины, прогуляйся в парке, сходи в бассейн. Имей в виду: это отличный день для зачатия.

Телефоны магазинов и центров заказов, упомянутых в этом номере

- Bershka. ТЦ «Европейский», 2 этаж, пл. Киевского вокзала, 2. Тел. (495) 229-61-36
- Springfield. ТЦ «Ашан Милитари», МКАД, 31-й км. Тел. (495) 363-02-68 (д. 2003)
- Sela. ТЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2, www.sela.ru
- Next. www.next.com.ru
- Klubi. www.klubi.ru
- Lady Collection. www.ladycollection.com
- Koton. ТЦ Columbus, ул. Кировградская, д. 13А
- Eleganza. Тел. (495) 646-86-74, www.gretta.ru

- Deichmann. ТЦ «Золотой Базилекс», проспект Мира, 21. Тел. (495) 690-81-33, www.deichmann.ru
- Motivi. Театральная, 4. Тел. (495) 739-56-62, www.motivi.ru/tul
- Stradivarius. ТЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала, 2. Тел. (495) 101-44-44
- Westwing.ru. ООО «Вестинг Пауэлл», ул. Ленинская Слобода, 19. Тел. (495) 777-31-85, www.westwing.ru
- ИКЕА. ООО «ИКЕА ДСМ», Московская обл., г. Химки, м/пн ИКЕА, корп. 1. www.ikea.ru

- Topshop. ТЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала, 2
- Клиника «Мосмед». Ул. Габричевского, 5, корп. 3. Тел. (495) 654-07-00, www.mosmed.ru
- Национальная юридическая служба. Хлебников пер., 5, оф. 1. Тел. (495) 926-88-06
- Сеть магазинов Урбаника. Дизайн-заказ Флакон, ул. Б. Новомитровская, 36, стр. 2. Тел. (495) 988-18-29, www.urbanika.ru
- «Уютерра». Магазины товаров для дома и интерьера. www.yuterra.ru, 398 532, Липецк, ул. Подпоренская, стр. 16. Тел. (4742) 76-29-41

Лиза №04-2017

Издание выходит еженедельно по субботам

Учредитель и издатель:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»
Адрес: 125080, Москва, ул. Пашкова, д. 15, стр. 4, www.burda.ru
Тел. (495) 797-45-60

Бренд-директор:
Александра Чурова, alexandra@burda.ru
Главный редактор:
Елена Голосенко, elena@burda.ru
Особый редактор: Светлана Давыдова
Редактор: Анна Сидорова, anna@burda.ru
Адрес редакции: Москва, ул. Пашкова, д. 15, стр. 4, 125080
Тел. (495) 797-45-60
E-mail: liza@burda.ru, info@burda.ru
Директор по маркетингу: Елена Зайцева
Дизайнер: Алексей Шендерович, alexey@burda.ru

Административный менеджер:
Елена Прохорова, elena@burda.ru
Руководитель по рекламе:
Александра Голосенко, alexandra@burda.ru
Burdas Life Magazine: Екатерина Сидорова, elena@burda.ru
Адрес редакции: Москва, ул. Пашкова, д. 15, стр. 4, 125080
Тел. (495) 797-45-60, факс: (495) 797-45-60
E-mail: liza@burda.ru, info@burda.ru
Директор по корпоративным продажам:
Светлана Зайцева, svetlana@burda.ru
Директор по рекламе:
Елена Зайцева, elena@burda.ru
Тел. (495) 797-45-60

Секретарь по рекламе:
Светлана Зайцева, svetlana@burda.ru
Координатор печати рекламы:
Дана Громова, dana@burda.ru
Тел. (495) 797-45-60
Международные рекламные представители:
international advertising sales representatives (IAS)
Italy: Martina Sklar, Tel. +39 02 91 32 34 66, martina.sklar@ias.it
Germany: Julia Mund, Tel. +49 89 30 50 31 92, julia.mund@ias.de
USA: Kristin Boudreau, Tel. +1 415 481 01 01, kristin.boudreau@ias.com
France: Marion Boudreau, Tel. +33 1 47 00 22 32, marion.boudreau@ias.com

UK: Ireland: Kristin Boudreau, Tel. +353 1 47 00 22 32, kristin.boudreau@ias.com
USA: Canada: Kristin Boudreau, Tel. +1 415 481 01 01, kristin.boudreau@ias.com
Spain: Kristin Boudreau, Tel. +34 91 47 00 22 32, kristin.boudreau@ias.com
Мирная война: издательство «Бурда» и «Лиза» не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале.

В журнале «Лиза» и в журнале «Бурда» несут ответственность за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале.

В журнале «Лиза» и в журнале «Бурда» несут ответственность за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале.

В журнале «Лиза» и в журнале «Бурда» несут ответственность за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале.

В журнале «Лиза» и в журнале «Бурда» несут ответственность за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, размещенных в журнале.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

журнала *Лица*



МОРОЗКО®

К ЗИМЕ — ГОТОВЫ!

Крем «Морозко» защитит детскую кожу
от холодного ветра и колючих снежинок

РЕКЛАМА



«РУКАВИЧКИ», «МОРОЗКО»,
«РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ» —
защита зимой
для сына и дочки!

РЕКОМЕНДОВАНО ПЕДИАТРАМИ

Рекомендовано МНИИ педиатрии и детской
хирургии Минздравсоцразвития России
ООО «АвантаТрейдинг»,
www.morozko.avnt.ru, +7 (495) 968 38 35

