



**АГАТА МУЦЕНИЕЦЕ**

Нужно просто не хотеть замуж! с. 8

**ХУДЕЕМ ВКУСНО!**

Полезная альтернатива вредным продуктам с. 22

БУДЬ  
СТРОЙНОЙ  
БЕЗ ДИЕТ

№ 5/2017 • 28 января • Издательский дом «Бурда»

*Все краски жизни для тебя!*

# Лиза®

ИСТОРИЯ  
ИЗ ЖИЗНИ

Как русское  
печенье  
спасло  
французскую  
семью

с. 34



4 рецепта  
с помидорами  
черри с. 29

Аппетитные  
рулетики с. 26



**МАССАЖ ОТ МОРЩИН**

*Всего 10 минут в день –  
и кожа гладкая!* с. 18

ВОКРУГ МЕХА  
**В ЦЕНТРЕ  
ВНИМАНИЯ – ЦВЕТ,  
ПРИНТЫ, ОТДЕЛКА** с. 10

**НЕ ДАЙ СЕБЕ  
ЗАМЕРЗНУТЬ**

*7 простых  
секретов* с. 20

# 10 шагов к оптимизму

*Меняем  
минус на плюс* с. 32

Новые  
хитрости  
продавцов  
Не попадись  
на уловки!

с. 38

**РАЗВОД БЕЗ ЭМОЦИЙ**  
Думаем о будущем  
с холодной головой

с. 36

**КАПРЕМОНТ!**  
Как не разориться,  
устраняя последствия?


с. 40

**ЦВЕТЫ В ДОМЕ**  
Делаем необычный  
флорариум

с. 44







АКТРИСА  
РЕНАТА ЛИТВИНОВА  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИНИЮ PLATINUM

faberlic

[faberlic.com](http://faberlic.com)



faberlic

PLATINUM

# ДРАГОЦЕННЫЙ УХОД ВЫСШЕЙ ПРОБЫ

Инновация Лаборатории Faberlic и итальянских экспертов

Интенсивное омоложение и восстановление кожи  
на основе платинового комплекса

# 75%

потребителей  
отметили  
разглаживающий  
эффект после  
первого  
применения  
дневного крема\*



Роскошные  
текстуры и «умная»  
упаковка airless  
без доступа воздуха





# Дорогая читательница!

**П**ессимист – это хорошо информированный оптимист. Так говорят. А мы решили, что пора перевернуть это утверждение в другую сторону: оптимист – это хорошо вооруженный информацией пессимист. Ведь наши мысли, настрой и то, как мы воспринимаем происходящие события вокруг (будь то пролитая чашка кофе или конфликт с начальником), напрямую влияют на наше здоровье, успех, самооценку и... Стоп! Думаю, теоретическую часть ты давно освоила на «отлично», а вот с практикой все гораздо сложнее... На с. 32 ты найдешь руководство к действию – свои первые шаги и упражнения для развития оптимизма. А если отражение в зеркале совсем не добавляет радости, отправляйся на с. 14 за мастер-классом по контурингу и стробингу (и поскорее, если ты до сих пор не в курсе, что это за штуки! :))

Пиши мне: glavred-lisa@burda.ru.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»  
Алёна АЛЕКСАНДРОВА

## ВСЕГДА НА СВЯЗИ

### НЕ «СПАСИБО», А «ПРОЩАЙ»

Дорогая «Лиза»! Прочитала историю Марины в номере 3 – «Скажи спасибо, что я тебе не мешаю», – и в ужасе! История так напоминает мне мою! Мне было 19, когда я первый раз вышла замуж. Была слишком влюблена, чтобы замечать недостатки, поэтому очень быстро получилось так, что я стала тянуть на себе всю семью. Муж считал, что моих денег нам достаточно, и зарабатывал только себе на посылки в бар. Через какое-то вре-

мя моя фанатичная влюбленность прошла, я поблагодарила судьбу, что не успела завести с этим инфантилом ребенка, а сейчас я счастлива замужем. И Марине желаю найти настоящего мужчину!

Инна Бероева,  
г. Рязань



**Приз за письмо!**

Дарим Инне косметический набор GlissKur от Schwarzkopf – для легкости в голове. Во всех смыслах!

### «ЛИЗА» СБЛИЖАЕТ СЕМЬЮ

Уважаемая редакция, всегда с большим интересом читаю ваши мастер-классы. Хотела сказать большое спасибо сразу за два из них, которые нашла в №3! Пока муж тер и красил старую драную табуретку, чтобы

сделать ее новой и стильной, мы с дочкой резали джинсы мужа, чтобы сделать из них стильную обложку для альбома с наклейками. Это так объединяет! Лучше любых сериалов!

Кристина Аразян, г. Брянск

## СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 6** Такая жизнь.
- 8** Интервью. Агата Муцениеце советует девушкам не хотеть замуж.
- 46** Легенда. Вспоминаем Владимира Зельдина



## МОДА&КРАСОТА

- 10** Стиль. Вокруг меха.
- 12** Шопинг. Офисный стиль.
- 14** Красота. Как сделать овал лица идеальным с помощью макияжа.

## ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 20** Важная тема. 7 простых способов согреться в холода.
- 22** Диета. Полезная альтернатива вредным продуктам.

## КУХНЯ&ДОМ

- 28** Рецепт читателя. Рыба с овощами.
- 36** Имеешь право. Раздел имущества при разводе.
- 38** В курсе дела. Новые уловки продавцов.
- 40** Бюджет. Капремонт: за что мы платим?
- 42** Интерьер. Вязанный декор.
- 44** Цветы. Флорариум своими руками.

**48**

### МОЯ СТРАНА

В 2017 год у нас богат на праздники. Планируй поездки по стране заранее!



## ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 32** Психология. 10 шагов к оптимизму.
- 34** История из жизни. Бабушкин рецепт печенья спас семью от финансового краха.

## ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 24** Сканворд и анекдоты.
- 37** Судoku.
- 50** Гороскоп.

## ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД**  
на обои – создаем неповторимый стиль дома



**ГОТОВИМ БЕЗ МЯСА**  
овощные блюда на каждый день



**ПОДСМОТРЕНО В ИНСТАГРАМЕ:**  
модные прически звезд



# 5 способов сохранить здоровье

  
**Дыши**

**1**



## РЯДОМ ЧИХАЮТ?

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

**2**



## НОС НЕ ДЫШИТ КАК СЛЕДУЕТ?

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

**4**

## ВЯЛОСТЬ, СЛАБОСТЬ, САМОЧУВСТВИЕ ХУЖЕ ОБЫЧНОГО?

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



**3**

## ЗАМЕРЗЛИ НА УЛИЦЕ?

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



**5**

## ПЕРШИТ В ГОРЛЕ?

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



**АКВИОН**  
PHARMACEUTICALS

TV 9151-061-58853373-11, СР № RU.50.99.05.001.E000333.09.14 от 04.09.2014, РУ № РЗН 2014/2248 от 10.09.2015 г. Реклама

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.





### КИБЕРПОНЕДЕЛЬНИК 30 января

Киберпонедельник — это крупная онлайн-распродажа, проводимая интернет-магазинами. Акции и скидки в эти дни достигают 90%. А большинство покупателей, как ни странно, — мужчины. У тебя 24 часа!

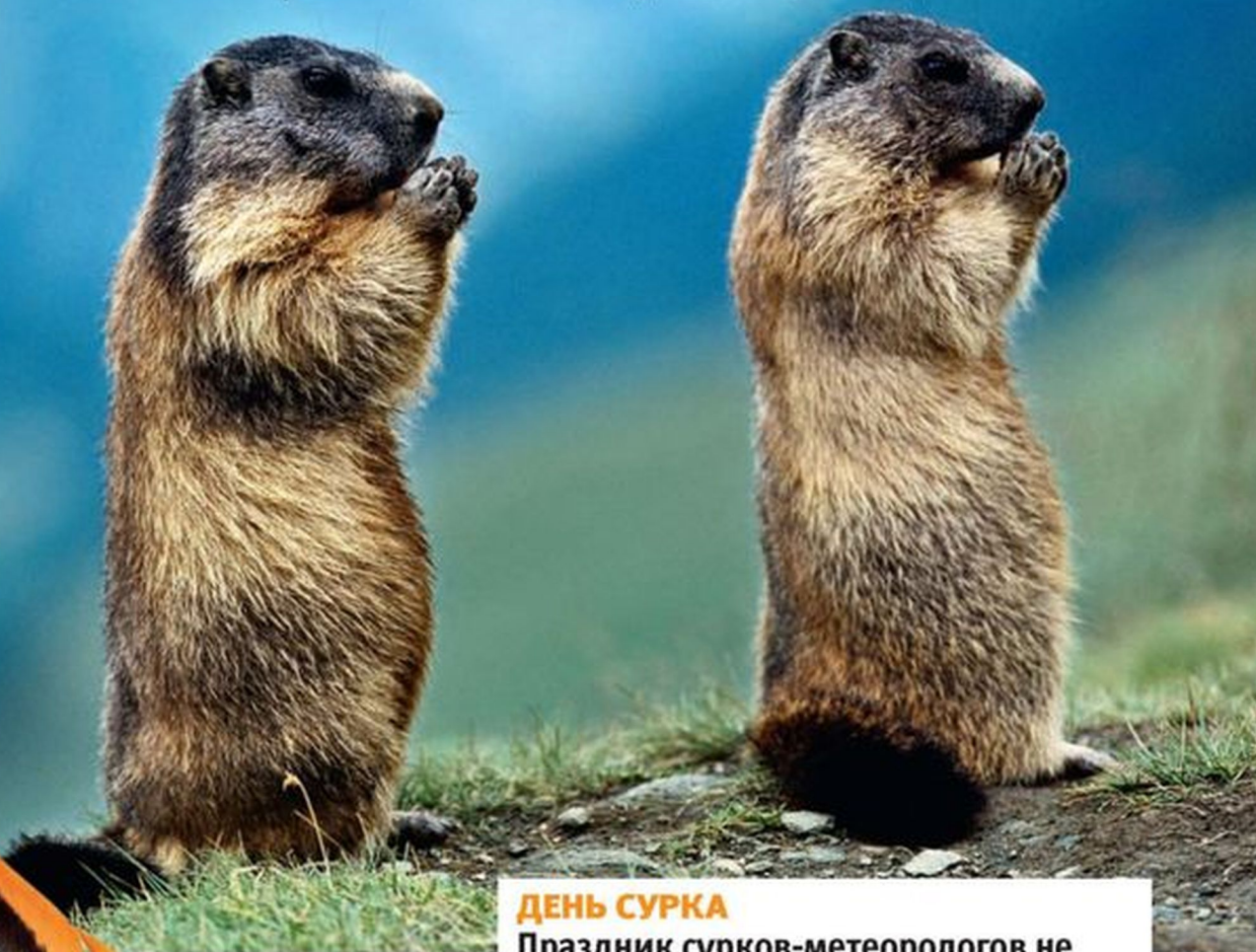
#### ЦИТАТА

Февраль. Достать чернил и плакать! Писать о феврале навзрыд, пока грохочущая слякоть весною черною горит.

Борис Пастернак

# НА ВТОРУЮ СТУПЕНЬ

Первый месяц года уже почти позади. Признайся, не мечтаешь ли ты иногда — хоть иногда! — о дне сурка, чтобы успеть за один день осуществить все, что запланировала на этот год месяц назад?



#### ДЕНЬ СУРКА

Праздник сурков-метеорологов не был бы таким известным, если бы не знаменитый фильм с Биллом Мюрреем. Но на самом деле строить прогнозы о будущей весне начинали еще в Древнем Риме — правда, тогда предсказателями служили ежи. А в Северной Европе наблюдали за барсуками или медведями.

## 105 лет

самому знаменитому, пожалуй, стихотворению о феврале! Произведение Бориса Пастернака появилось в 1912 году. Освежи в памяти!







### ПРЕМЬЕРА! «ОТКРЫТЫЙ МИКРОФОН»

На ТНТ стартовало новое юмористическое шоу талантов – «Открытый микрофон». Участники проекта – молодые стендап-комики, которые борются за возможность попасть в основной состав комедийного шоу Stand Up на ТНТ. Смотри в 22:00!

### ФИЛЬМ



### «КОСМОС МЕЖДУ НАМИ» 2 февраля

Она – земная девушка, а он вырос в экспериментальной колонии на Марсе. Их роман начался в интернете, и теперь герой летит на Землю, чтобы увидеть свою возлюбленную. Что подарит им эта встреча?

### ФОТО НЕДЕЛИ

Оказывается, далеко не все соцсети звезд пестрят пляжными фотографиями! Мы собрали несколько зимних кадров.

**Алла Михеева,**  
@allamikheeva  
«Новое путешествие, помчала за сестрой в Val Thorens», – поделилась Алла. Несмотря на снег, согревающее фото!



**Елена Темникова,**  
@lenatemnikovaofficial  
«Новогодние праздники продолжаются. И подарки тоже», – рассказала подписчикам Лена, добавив: «Куртка крутая».



**Анна Плетнева,**  
@dusya\_star  
«Улыбаемся и машем», – подписала это фото Анна. Отличный пример, показывающий, что снег и морозы – не повод переставать быть стильной!



### ИМЕНИННИКИ НЕДЕЛИ



**Шакира**  
2 февраля  
40 лет исполнится колумбийской певице, композитору и хореографу.

### ДЕНИС КУКОЯКА

31 января отметит день рождения Денис Кукояка, звезда сериала «Гражданский брак» на ТНТ. Актеру исполнится 31. Поздравь просмотром новой серии!



**Кристиан Бэйл**  
30 января 43 года исполнится знаменитому Бэтмену и номинанту на «Оскар». Для одной из ролей он сбросил 30 кг – вот это сила воли!





**С**облюдать баланс между работой и личной жизнью всегда непросто, а уж актерским семьям — тем более!

Агата Муцениеце — прекрасный пример женщины, которой удается находить баланс! Кстати, для тех, кто хочет замуж, у Агаты есть один совет...

**«Лиза»:** Агата, расскажите о своей героине в сериале: она похожа на вас? Как вы вели бы себя в ситуациях, в которые попадает она?

**Агата:** Мне понравилась роль, потому что Ника очень необычная. Она безбашенная, она открытый и энергичный человек. Она может нехотя обидеть. Например, сказать подруге: «Ого, ты такая толстая. Я понимаю, почему у тебя нет парня». А если она чего-то хочет, то она будет очень стараться добиться своей цели. Наверное, у нас с Никой много общего. Мы похожи, но не могу сказать, что идентичны. В каких-то моментах есть совпадения.

**Л:** А каково ваше отношение к гражданскому браку?

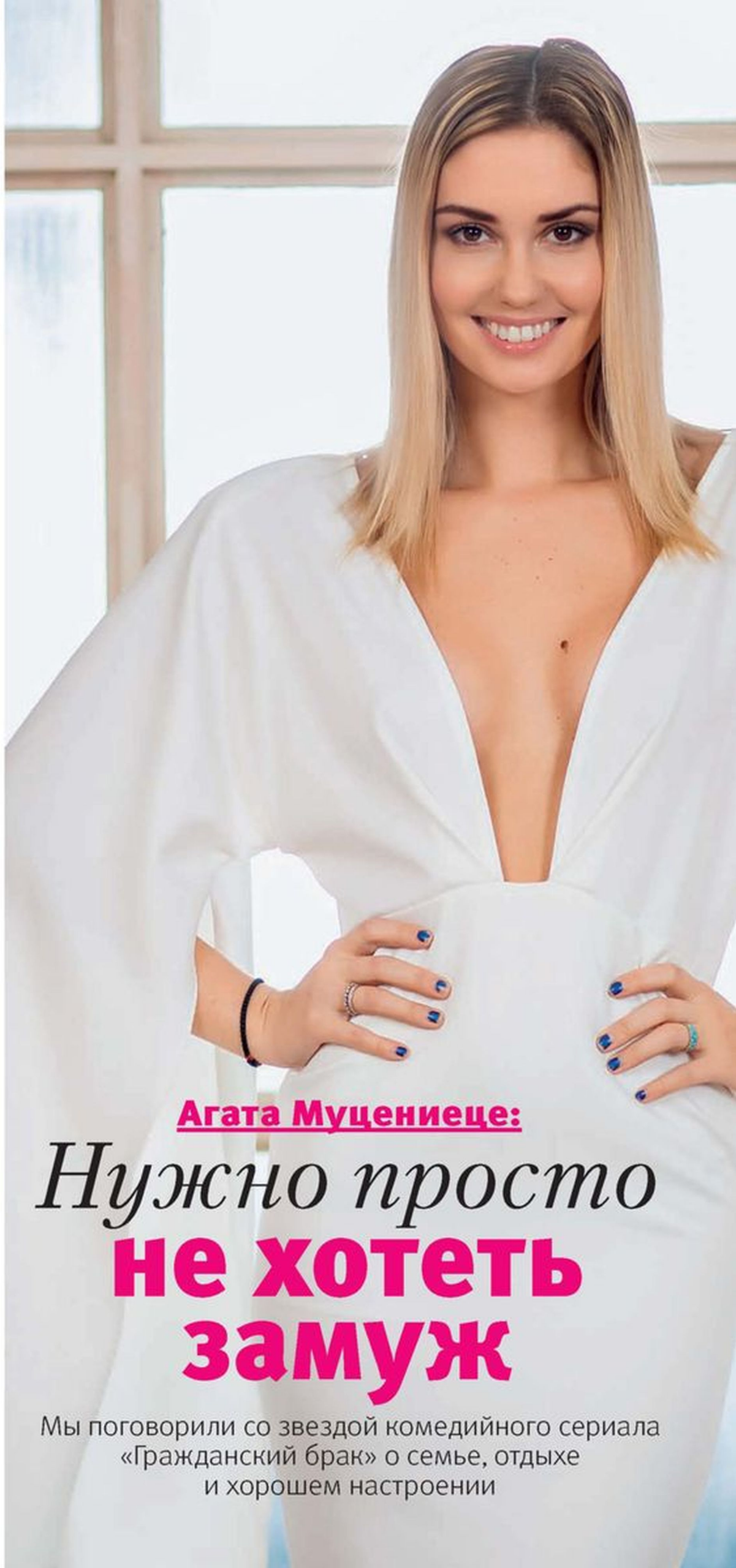
**А:** Не знаю, я никогда в жизни в нем не жила. Для меня земные формальности не имеют смысла, имеет смысл душевное состояние, энергетические отношения друг с другом, неважно, как они называются — брак или гражданский брак.

**Л:** Как быть, если девушке уже хочется новой ступени отношений, а вот ее спутника абсолютно устраивает «гражданский» этап?

**А:** Мне кажется, что нужно просто не хотеть замуж. Ничего хорошего в этом нет, зачем вам это надо, девушки? Это же ужас какой-то! И вот когда вы всем своим существом: телом и душой — расхотите замуж, вас сразу позовут. Сразу! Это всегда так. Когда тебе не хочется, тебе обязательно это всунут. Живите самостоятельно, будьте довольны собой, отвлекайтесь на свои дела, и не надо хотеть замуж. И вот тогда ваша половинка задумается и обязательно позовет вас замуж. А мою героиню вполне устраивает то положение, в котором она находится.

**Л:** Где проводите отпуска с семьей? Часто приходится обсуждать рабочие вопросы на отдыхе?

**А:** Я всегда четко разделяю личную жизнь и работу. А с семьей мы обычно



**Агата Муцениеце:**

## Нужно просто не хотеть замуж

Мы поговорили со звездой комедийного сериала «Гражданский брак» о семье, отдыхе и хорошем настроении



путешествуем, стараемся это делать хотя бы два раза в год. Если не получается всей семьей, то едем частями. Паша (*Павел Прилучный* – прим. ред.) может с нами не поехать, потому что у него съемки, плотный график. Тогда я беру детей в охапку и еду с ними вместе. У Паши много командировок, летом была командировка в Баку: мы всей семьей поехали туда совмещать приятное с полезным. Отец работал, дети загорали и купались.

**Л:** Не планируете совместных съемок с детьми – может быть, для маленькой Миш уже планируется какая-нибудь роль в новых проектах? Вы хотели бы, чтобы ваши дети пошли по вашим стопам и связали карьеру с кино?

**А:** Нашему сыну пророчит актерскую карьеру его бабушка, Пашина мама. А я не знаю. Мне кажется пока,

**Счастливой меня  
делает сам  
факт жизни.  
Это же круто!  
Почему надо  
грустить?  
Не надо.**

что он простой такой ребенок, которому нравится смотреть мультики и играть. Но он подвижный и достаточно артистичный, любит на публику повыпендриваться. На самом деле я хочу, чтобы дети выбрали ту профессию, которая будет делать их счастливыми. И неважно, что они выберут. Потому что цель в жизни – не заработать кучу денег и чтобы общество ценило то, что ты делаешь, а просто быть счастливым.

**Л:** Появление второго ребенка сильно повлияло на ваш образ жизни? Удастся выкроить время, чтобы провести его с семьей?

**А:** Удастся, но нам очень помогают няня и мама Паши. За дочкой сейчас нужен глаз да глаз: она запросто может уронить что-то на себя. Тимофей тоже требует к себе внимания, поэтому мы делим детей. Если няня сидит с дочкой, то бабушка развлекает Тимофея.



С Денисом Кукоякой – кадр из сериала «Гражданский брак» на ТНТ

**Л:** Как ухаживаете за собой? У вас есть какие-то любимые процедуры, домашние или салонные, без которых вам сложно обойтись?

**А:** Главное – это метаболизм хороший, гены. (Смеется.) Не без спорта, но в последнее время я филоню, давно не занималась. Я просто очень люблю пол-дэнс, это мой любимый вид спорта, которым я занялась два года назад. Он помогает. Сложно быть в плохой форме, если занимаешься пол-дэнсом, потому что все тело работает, когда ты на тренировке. Ну и я, конечно, стараюсь не есть булки, пиццу, фастфуд. Стараюсь кушать более здоровую пищу. Не всегда получается.

**Л:** Работа, тренировки... А как вы отдыхаете?

**А:** Главный отдых для меня – это и есть фитнес, спорт, пол-дэнс. Для меня это усадка, на тренировке можешь побыть без семьи. Вообще моя работа – это большое удовольствие, поэтому я отдыхаю на работе, а от работы отдыхаю в семье. Так балансирую.

**Л:** У вас есть какой-то свой секрет хорошего настроения? Поделитесь!

**А:** Я не знаю, в чем секрет. Я просто такой человек, я всегда улыбаюсь. Я сама недавно начала снимать блоги для YouTube и начала замечать, что я все время улыбаюсь, это очень странно. Это, видимо, какая-то рефлексорная деталь в моем лице. Счастливой меня делает сам факт жизни. Это же круто! Почему надо грустить? Не надо.



## ВКЛЮЧИ ЦВЕТ

Дополни свой гардероб укороченным жакетом или пальто из яркого меха. Носи его с облегающими брюками или короткими платьями и ботфортами. Яркий цвет шубы не только привлекает к себе внимание, но и выглядит невероятно стильно.

1. Куртка из искусственного меха, Pull&Bear, ок. 6600 руб.
2. Короткая шуба из искусственного меха, Marks&Spencer, ок. 10000 руб.



# ВОКРУГ МЕХА

Гвоздь программы — мех! Выбери шубку из натурального или экомеха. Не бойся экспериментировать с цветами, принтами, фактурой и отделкой

## А-ЛЯ НАТЮРЕЛЬ

Если ты поклонница классики, присмотри к уютным пушистым шубкам натуральных коричневых цветов. В сочетании с легкими платьями и юбками такие грубоватые на первый взгляд шубки выгодно подчеркнут твою изящность и женственность.

1. Пальто из искусственного меха, Banana Republic, цена по запросу.
2. Пальто из искусственного меха, Next, ок. 5000 руб.







MARC CAIN

ZADIG & VOLTAIRE



### ЧЕТКАЯ ГЕОМЕТРИЯ

Сшитые из меховых полосок или украшенные четкими контрастными по цвету линиями, шубы выглядят очень эффектно. Такие вещи не нуждаются в дополнительных украшениях. Носи их с однотонными вещами.

1. Шуба из искусственного меха, Topshop, ок. 6000 руб.
2. Укороченная шуба из искусственного меха, Asos, ок. 6500 руб.

### ЗВЕРИНЫЕ ПРИНТЫ

Размытые, контрастные или пестрые пятна — на пике популярности уже не первый сезон! Смелые барышни выбирают шубку в стиле поп-арт. Вещи с классическим сочетанием цветов станут модным дополнением к офисному наряду. Шубы более ярких оттенков украсят твой повседневный образ.

1. Шуба из искусственного меха, Marks&Spencer, ок. 7000 руб.
2. Пальто из искусственного меха, Manilla Grace, цена по запросу.





2000 руб.,  
Topshop

### ВНЕШНИЕ СВЯЗИ

Не любишь быть в центре внимания? Тогда выбирай спокойную базовую гамму, например, песочных оттенков.



999 руб.,  
H&M



499 руб.,  
Lady  
Collection

### ОТКРЫТАЯ ПОЛИТИКА

Блузка с рюшевым воротником и юбка с запахом добавят в образ женственности.



1499 руб.,  
witt.ru

999 руб.,  
Koton

## ВСЕ ПО ПЛАНУ

Мы уже собрали  
для тебя новые  
комплекты  
в офисном стиле

не дороже **3000 рублей.**

Выбор за тобой!

699 руб.,  
Koton



189 руб.,  
Lady  
Collection

600 руб.,  
Kiabi

1500 руб.,  
Sela



899 руб.,  
Koton



699 руб.,  
Kiabi

799 руб.,  
Bershka



### ШИРОКИЙ РАЗМАХ

Рубашка с пестрым принтом и широкая юбка «солнце-клеш» добавят наряду творческого настроения.

### ЧЕТКИЕ ЛИНИИ

Юбка-карандаш и блузка в полоску простого кроя выгодно подчеркнут изящность силуэта.



# В ПОДВЕШЕННОМ СОСТОЯНИИ

Дизайнеры единогласно заявляют, что элегантные колье уже давно перестали быть частью вечернего наряда. Смело добавляй украшения к теплым свитерам и кардиганам



1. Подвеска с кисточкой, Uterque, от 3000 руб.
2. Колье с подвеской, Magia di Gamma, ок. 2000 руб.
3. Колье из кожи и серебра, Sunlight, ок. 2000 руб.
4. Колье из металла, Bershka, ок. 1000 руб.
5. Колье со стразами, Mango, ок. 1500 руб.
6. Колье из металла, Mango, ок. 1200 руб.

## ВАЖНЫЙ МОМЕНТ

### 1. КРУПНОЕ КОЛЬЕ ПОД ГОРЛО

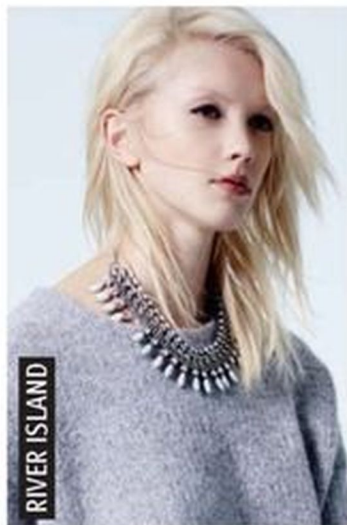
Будет гармонично смотреться с неглубоким вырезом. Примеряй модели из металла, пластика, жемчуга, кристаллов или цветных камней.

### 2. ДЛИННЫЙ КУЛОН

Подойдет к джемперам с неглубоким вырезом и свитерам с воротником. Вытянутые линии сделают силуэт визуально более стройным.

### 3. ТРЕУГОЛЬНАЯ ПОДВЕСКА

К джемперу с элегантным V-образным вырезом выбирай колье, которое по форме совпадет с ним. Например, цепочку с крупным кулоном в виде треугольника.





## КОРРЕКЦИЯ ОВАЛА ЛИЦА

**КВАДРАТНОЕ И КРУГЛОЕ** Темную пудру нанеси по границе лица ото лба до подбородка, светлую – на лоб и подбородок.

**ТРЕУГОЛЬНОЕ** Затемни виски и верхнюю границу скул. Подбородок и центральную часть лба, наоборот, осветли.

**РОМБОВИДНОЕ** По внешней части скул растушуй темную пудру, по центру лба, под глазами и на подбородке – светлую.

**ВЫТЯНУТОЕ** Темную пудру нанеси на кончик подбородка, а если лицо узкое и худое, тогда и на лоб, и по кромке роста волос.



Квадратное



Треугольное



Ромбовидное



Вытянутое



# БЕЗ ПЛАСТИКИ!

Как сделать идеальным овал лица, поменять форму глаз или носа с помощью макияжа?



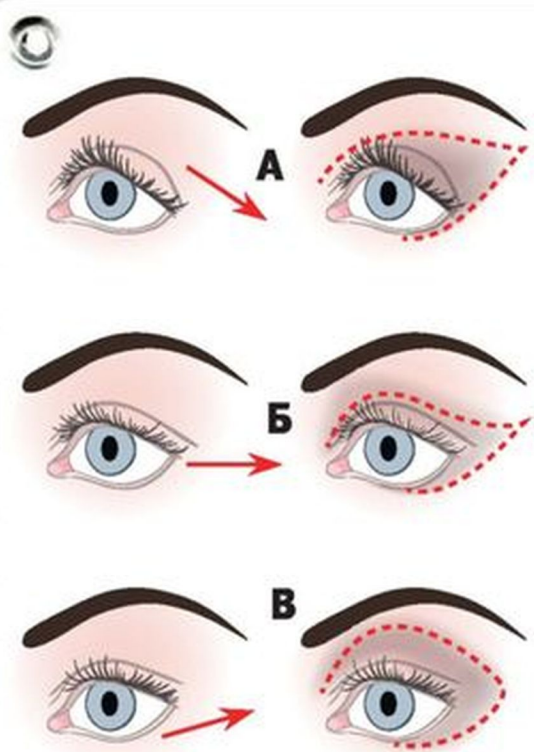
## «НОВАЯ» ФОРМА НОСА

**1** На все лицо и шею нанеси тональный крем. По спинке носа, на лбу, во внешних уголках глаз, по носогубному треугольнику и вокруг рта растушуй хайлатер.

**2** Чтобы убрать горбинку на носу, нанеси на нее темную пудру, а на переносицу – светлую. А если нос курносый, по центру растушуй темную пудру и на кончике – светлую. Втяни щеки и на появившиеся впадины нанеси румяна.

**3** Выровняй кожу, скрывая границы коррекции, плотной матирующей пудрой. Если предстоит вечеринка, распыли по лицу спрей-фиксатор





## ДЛЯ ГЛАЗ

При нависших веках (А) нанеси до бровей светлые тени, а темными подведи линию роста ресниц и сделай растушевку. При близко посаженных глазах (Б) нанеси во внутренний уголок светлые тени и растушуй их темными, делая также небольшую подводку на нижнем веке. Маленькие глаза (В) станут больше, если на все веко нанесешь светлые тени, а на складку чуть более темные.



## УВЕЛИЧЕНИЕ ГУБ

Нанеси на губы тональный крем. Обведи их карандашом, выходя за контур, и прочерти 3 вертикальные линии по периметру губ. Закрась поверхность помадой чуть светлее карандаша. Нанеси прозрачный блеск.

Затемнение области вдоль линии роста волос при контуринге позволяет визуально уменьшить высокий лоб

Высветление скул при стробинге создает иллюзию свежей здоровой кожи. Но если она склонна к жирному блеску, от такого приема нужно отказаться

Высветляя середину верхней губы с помощью мерцающей пудры, ты придаешь ей визуальный объем

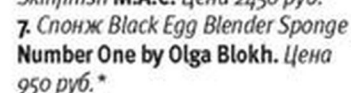
Светлые блики на подбородке после нанесения тонального крема визуально вытянут квадратное лицо



## СТРОБИНГ И КОНТУРИНГ

**■ ТЕХНИКА СТРОБИНГА** предполагает подсвечивание кожи с помощью мерцающей пудры или хайлайтера. Лицо становится более рельефным, а кожа выглядит моложе. Пудра или хайлайтер наносятся по спинке носа, на верхнюю границу скул, подбородок. Чтобы свечение было естественным, выбирай косметику с мелкими блестящими частицами.

**■ ТЕХНИКА КОНТУРИНГА** позволяет приблизить овал лица к идеальному с помощью темных и светлых тональных средств. Главный принцип нанесения – светлые корректирующие средства наносятся на выступающие части лица: лоб, надбровные дуги, кончик носа, яблочки щек, подбородок, центр верхней губы, а темные – по границе лица и под скулами.



1. Суперсбалансированный легкий тональный крем Superbalanced Silk Makeup SPF 15 Clinique. Цена 3000 руб. \* 2. Палитра теней Pure Dimensions Mary Kay. Цена 2700 руб. \* 3. Финиш-пудра Ultra HD Micro Finishing Loose Powder Make Up For Ever. Цена ок. 2520 руб. \* 4. Многоцветные румяна Multicolour Blush Gosh. Цена 896 руб. \* 5. Оттеночный бальзам для губ Candy Tint Lip Balm Sleek MakeUP. Цена 835 руб. \* 6. Перламутровая пудра Mineralize Skinfinish M.A.C. Цена 2450 руб. \* 7. Спонж Black Egg Blender Sponge Number One by Olga Blokh. Цена 950 руб. \*





## МЕНЯЙСЯ К ЛУЧШЕМУ

Всего одна капля выравнивающей сыворотки для коррекции морщин Dr. Pierre Ricaud Hyalurides LP сделает кожу более гладкой! А если пользоваться ею каждый день, то через месяц заметно сократятся морщины. Дополни сыворотку кремом из этой же гаммы, и эффект будет еще поразительнее.



## ВОДНЫЙ БАЛАНС

Кожа перестанет сохнуть после душа, если пользоваться липидовосстанавливающим очищающим крем-гелем для лица и тела La Roche-Posay LIPIKAR SYNDET AP+. Он увлажняет и смягчает даже очень поврежденную кожу, устраняя раздражение и зуд.



## СТАВИТ РЕКОРДЫ

Сухой шампунь COLAB Active вернет волосам аккуратный вид после тренировки, убирая жирность у корней. По длине пряди сохранят мягкость благодаря входящему в состав маслу моринги. Шампунь пригодится тебе и летом на пляже: он содержит УФ-фильтр, защищающий цвет от выгорания.



## ЭНЕРГИЧНО

Бархатистая текстура омолаживающего дневного крема Decleor Orexcellence мгновенно питает кожу. А аромат магнолии и имбиря зарядит ее энергией и подарит сияние.

## СИЛА И БЛЕСК

Шампуни Head & Shoulders теперь еще лучше очищают, увлажняют и защищают волосы от перхоти и повреждений. Секрет – в формуле ActionFormula и технологии Micro Zinc Technology с миниатюрными частицами цинка, глубоко проникающими в структуру волос.



## ВОТ ЭТО ОБЪЕМ!

Ресницы станут объемными и подкрученными без щипчиков для завивки, если пользоваться тушью Max Factor 2000 Calorie Curl Addic. Формула с высоким содержанием твердых частиц позволяет наносить ее в несколько слоев без комочков, а укороченная щеточка идеально разделяет ресницы.



## ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

У молодых мам каждый день возникает тысяча вопросов. Ответы на них точно найдутся в приложении для планшетов и смартфонов «Здоровая кожа – здоровый малыш». Скачай приложение на App Store или Google play и получи доступ к лучшим материалам журнала «Лиза. Мой ребенок». Бонус для новых подписчиков: возможность приобрести крем для чувствительной кожи Ла-Кри со скидкой 50%.





# Лиза ВКонтakte



ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАШЕЙ ГРУППЕ ВКОНТАКТЕ [VK.COM/LIZAMAGAZINE](https://vk.com/lizamagazine)



*Мы будем рады*

- ◆ рассказать тебе новости из жизни редакции
- ◆ выслушать твое мнение о журнале
- ◆ поделиться советами экспертов
- ◆ обсудить модные новинки
- ◆ обменяться новыми рецептами вкусных блюд

Делись с нами своими историями о разных жизненных ситуациях.

Участвуй в наших конкурсах и выигрывай призы.



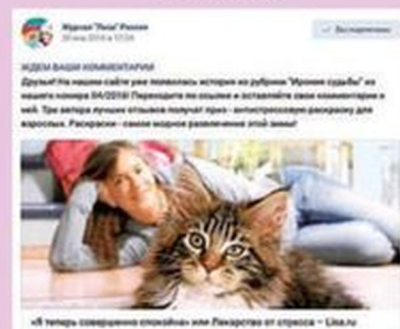
**ГАДАНИЕ НА НОВОМ НОМЕРЕ:  
СОРВИ ДЖЕКПОТ!**



**УЧАСТВУЙ В СОЗДАНИИ  
ЖУРНАЛА!**



**ПОЛУЧИ СОВЕТ  
ЭКСПЕРТА!**



**ПОДЕЛИСЬ  
СВОИМ МНЕНИЕМ!**





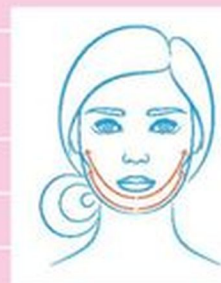
**У**крепить овал лица, разгладить морщины, вернуть коже сияние... Все это под силу лифтинг-массажу! Он улучшает кровообращение и способствует восстановлению поврежденной кожи. Но чтобы от массажа был эффект, мало лишь освоить приемы косметологов! Нужно делать

его регулярно вечером, так как кожа омолаживается именно в ночные часы. Заранее удали макияж и нанеси укрепляющие крем, маску или масло для лица. Не старайся приложить как можно больше усилий! Все движения должны быть плавными, иначе ты растягиваешь кожу и только углубляешь морщины.

## МОРЩИНЫ, ПРОЩАЙТЕ!



**1** **для скул**  
Приложи ладони к центру лица и аккуратно постучи по скулам подушечками пальцев, двигаясь снизу вверх.



**3** **для подбородка**  
Поставь указательные пальцы под подбородок и легкими нажатиями двигайся от центра в стороны.



**2** **для зоны вокруг рта**  
Проработай зону вокруг рта, скользя указательными и средними пальцами от носа к подбородку.



**4** **для лба**  
Приложи ладони к области между бровей и делай плавные надавливания, напрягая и расслабляя руку.

## ПОДТЯНИТЕСЬ!

Всего 10 минут на лифтинг-массаж перед сном, и твоя кожа будет гладкой и упругой



**Наталья ГРИГОРЬЕВА,**  
бьюти-эксперт  
клиники  
«Премиум  
Эстетико»

Кожа теряет упругость не только из-за воз-

### КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

раста. Если ты злоупотребляешь загаром (5 минут сеанса в солярии тормозят синтез эластина и коллагена 72 часа!), ешь много простых углеводов и мало белков, то рискуешь к 25–30 годам

столкнуться с потерей тонуса и упругости кожи. Самомассаж поможет продлить эффект от профессионального, который рекомендуется делать курсом по 10 сеансов 2 раза в год.



Крем для контура глаз Active C La Roche-Posay. Цена 1651 руб.\*

Ночной крем для нормальной и жирной кожи Swisso Logical. Цена 2774 руб.\*



Маска для лица и кожи вокруг глаз Diamond lift 4D PERFECTA. Цена 69 руб.\*



# СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

## журнала *Лиза*





# Не дай себе ЗАМЕРЗНУТЬ

7 простых советов, которые помогут согреться в холода

**Н**аши российские зимы отличаются капризным нравом. То мы ежимся от холода в трескучие морозы, то встречаем неожиданное потепление, ледяные дожди и гололедицу... Как чувствовать себя комфортно при любой температуре?

## 1 ДОБАВЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ

Расход энергии зимой увеличивается, поэтому питание должно быть более калорийным. Диетологи рекомендуют в холодное время года съедать в день на 400 калорий больше, чем обычно. Это количество пойдет на обогрев. Чтобы не мерзнуть (и не поправляться), сочетай белки, жиры и медленные углеводы при каждом приеме пищи. Жиры дают энергию, углеводы – долгое ощущение сытости, а белки поддерживают высокую скорость обменных процессов. Например, на завтрак съешь омлет с салатом из овощей, приправленным растительным маслом. На обед и ужин – филе

курицы, постную говядину или рыбу с гарниром (днем на гарнир можно есть крупы, вечером – некрахмалистые овощи). Добавляй в еду пряности – имбирь, острый перец, чеснок, гвоздику, тмин или горчицу. Они улучшают теплообмен. Питаться лучше дробно и не менее 5 раз в день. Если есть реже, в организме будет накапливаться гормон грелин. Он снижает скорость обмена веществ и усиливает чувство голода. Грелин начинает вырабатываться, если перерыв между едой днем больше 4,5 часов, а ночью – больше 12. В морозные дни не выходи из дома голодной. Калорийная горячая еда (например, суп на говяжьем бульоне) замедлит потерю тепла.

## 2 ПРИЕМЫ ДЛЯ ТЕПЛА

Если на улице тебе стало холодно, попробуй 5–10 раз напрячь все мышцы, а потом быстро их расслабить – этот простой прием помогает согреться. Если от холода онемело лицо, сделай 10–20 наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу.

## 3 ОДЕНЬСЯ КАК КАПУСТА

Чтобы не замерзнуть в холодный день, соблюдай «правило капусты»: одежда должна быть многослойной. Между слоями остается воздух, удерживающий тепло. Первый слой – базовый (термобелье),

второй – утепляющий (одежда из флиса), а третий – мембранный (верхняя одежда). Такая экипировка сохраняет тепло и не дает телу перегреться. Не выходи в мороз без шарфа, варежек и шапки. Имей в виду: через непокрытую голову ты теряешь 17% тепла всего организма! За час до выхода на улицу нанеси на лицо крем для защиты от холода (криопротектор). Увлажняющими средствами сейчас лучше не пользоваться. В их составе есть вещества, удерживающие влагу. На холоде они замерзают и могут навредить коже.

## 4 ТРЕНИРУЙ СОСУДЫ

Зимой опасен не столько холод, сколько частый перепад температур, особенно при повышенной влажности. Поэтому не забывай о таком важном факторе, как закаливание. Улучшить то-

## ХОЛОД – НЕ БЕРЕТ!

### БАНЯ ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К МОРОЗАМ

Баня – это своеобразная гимнастика для сосудов из-за резкой смены температуры: в парной сосуды расширяются, а под действием прохладного воздуха – сужаются.

**ЗАМЕЧЕНО:** люди, которые регулярно ходят в баню, спокойнее переносят даже самые лютые морозы.







**6 ДЫШИ НОСОМ**  
Врачи советуют дышать на морозе только носом. Так ты минимизируешь теплопотери и уменьшишь объем холодного воздуха, который попадет в легкие. Бонус носового дыхания – профилактика простуд.

## ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ



**НОСИТЬ ТЕСНУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ** Свитер или куртка, сидящие впритык, не только не согреют, а, наоборот, спровоцируют переохлаждение. Потому что тесная одежда препятствует нормальному кровообращению. То же самое касается узких сапожек или ботинок, сдавливающих ноги.



**ГРЕТЬ ЗАМЕРЗШИЕ РУКИ ПОД СТРУЕЙ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ** Если на морозе у тебя онемели руки, поддержи их сначала под прохладной струей воды, а затем под теплой. Но не горячей! Иначе можешь травмировать кожу. По этой же причине не стоит греть руки, прикладывая их к батарее.



**СОГРЕВАТЬСЯ АЛКОГОЛЕМ** Спиртные напитки создают обманчивое ощущение тепла, а на деле – только увеличивают теплопотери. Не стоит также сразу перед выходом на улицу пить горячий чай. Резкий перепад температур может спровоцировать сужение сосудов и быструю потерю тепла.

жить в обувь термостельки или надеть шерстяные носки (они хорошо впитывают влагу и оставляют ноги сухими). Есть еще один способ удержать тепло – кремы для ног с согревающим эффектом. Как правило, в их состав входят компоненты, которые улучшают кровообращение: экстракт красного перца, масла какао, розмарина и кунжута. Нанеси тонкий слой крема на стопы и надень носки. Будь внимательна: если у тебя очень чувствительная кожа, может возникнуть раздражение. Нанеси крем сначала на небольшой участок кожи и прислушайся к своим ощущениям. Кстати, согревающий крем ты можешь приготовить сама. Добавь в любой крем для ног или рук эфирные масла – 4 капли шалфея, 3 фенхеля и 2 имбиря.

## 7 ОКАЖИ ПОМОЩЬ ПРАВИЛЬНО

Обморожение – коварная вещь. Кстати, обморозиться можно даже при не очень низкой температуре. Если во время прогулки ты почувствовала озноб, покалывание и боль в пальцах, кожа и губы посинели, как можно быстрее зайди в теплое помещение и выпей горячего чая. Дома можно принять теплую (но не горячую!) ванну. Постепенно повышай температуру воды до 40°. Если на коже есть обмороженные участки, не пытайся растереть их снегом, смазывать кремом или маслом – так ты только травмируешь кожу. Наложить сухую стерильную повязку. Если через 20 минут онемение и боль не прошли, лучше обратиться к врачу.

нус сосудов и приучить организм спокойнее воспринимать температурные изменения поможет контрастный душ. Начать можно с комбинации «горячий, потом теплый». Поочередно включай горячую и теплую воду (по 15–20 секунд каждую) в течение 3-х минут. Когда привыкнешь, попробуй комбинацию «теплый, прохладный и в завершение те-

плый». Затем «теплый, холодный (20°), теплый». Чтобы такой душ пошел на пользу, принимай его регулярно.

**5 ГРЕЕМ НОГИ**  
Зимнюю обувь лучше покупать на размер больше, чем туфли и босоножки. Тогда будет возможность хорошенько утеплить ноги. Например, вло-

## аптечка

► **Лечит горло**  
Шипучий «Фурацилин Авексима» быстро растворяется в воде. Опустить таблетку в воду – раствор для полоскания готов!



► **При простуде**  
Напиток «Дыши» – это обильное питье без парацетамола. В его составе – прополис, имбирь, экстракты растений и витамин С.



► **Есть контакт!**  
В спреях «Тизин Ксило БИО» помпа состоит из фильтров и серебряной спирали. При ее контакте с препаратом снижается количество болезнетворных микробов.



► **Дыши легко**  
«Синупрет» – растительный препарат для лечения и профилактики синусита. В его составе – комбинация из 5 целебных трав.



Перед применением проконсультируйся с врачом и прочитай инструкцию. Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги





**Худеем  
вкусно!**

Полезная  
альтернатива  
вредным  
продуктам

# Команда ЗАПАСНЫХ

Что делать, если надо сбросить пару лишних кило, но отказать себе в любимых сладостях или гамбургере сил нет? Искать низкокалорийную замену!

**Б**удем честными, любая диета, если на ней приходится есть одну отварную грудку с сельдереем, быстро сходит на нет. А как иначе, если душа просит хрустящих чипсов, салата с майонезом или торт? Диетологи подтверждают: чтобы эффективно худеть, еда должна приносить удовольствие. Тем более, что практически любым калорийным продуктам можно найти более легкую замену. Например...

## БУРГЕР ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

В легкий сэндвич с курицей и зеленью! Заменяй белый хлеб цельнозерновым (слегка подсуши его в тостере), сверху положи кусочек запеченной рыбы или нежирного мяса. В качестве соуса используй натуральный йогурт с добавлением горчицы и лимонного сока. Сверху — лист салата. Надоели рыба и мясо? Есть другой вариант.

■ **Сэндвич с творожным сыром и зеленью** Возьми 50 г творожного сыра, 2 ломтика зер-

нового хлеба, любую свежую зелень, несколько маслин, половинку помидора и лист салата. Смешай сыр с измельченной зеленью, выложи на ломтик хлеба, укрась маслинами и нарезанным кружочками помидором. Сверху положи лист салата и накрой вторым ломтиком хлеба. Вкусно!

■ **Зеленый соус для салата** Если ты заменишь майонез этим соусом, калорийность салата уменьшится в несколько раз! Тебе понадобятся: стакан очищенных семечек подсолнечника, стакан воды, сок половины лимона, соль и специи по вкусу, любая свежая зелень, 0,5 ч. л. горчичного порошка. Замочи семечки на 2–3 ч в воде, затем переложи их в блендер, залей водой так, чтобы она покрыла семечки, измельчи. Добавь остальные компоненты и еще раз взбей в блендере. У тебя должен получиться однородный соус светло-зеленого цвета. По желанию в него можно добавить чеснок. В холодильнике такой соус можно хранить до 4-х дней.

■ **Овощные чипсы.** В 100 г магазинных картофельных чипсов — более 500 ккал. Но иногда их так хочется... Заменяй картошку на свеклу, тыкву и цукини! нарежь овощи на тоненькие ломтики, приправь по вкусу любимыми пряностями и специями (лучше обойтись без соли) и отправь в духовку. Готовые чипсы должны приятно хрустеть.

## ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО?

Не проблема! Вкусный десерт можно приготовить без добавления сахара. Например, конфеты, типа «Рафаэлло». Возьми по 100 г миндаля и грецкого ореха, немного кокосовой стружки и 2 банана. Измельчи все ингредиенты в блендере. Скатай из полученной массы небольшие шарики и обваляй их в кокосовой стружке. При желании, в серединку шарика можно спрятать миндаль. Затем помести готовые «конфеты» на час в холодильник. Такой десерт просто тает во рту... Приятного аппетита!



# А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

ЧАШКА ЛАТТЕ СОДЕРЖИТ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО ГАМБУРГЕР, А ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С МОЛОКОМ СОПОСТАВИМ С КАРТОФЕЛЬНЫМ САЛАТОМ? ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, СЧИТАЙ КАЛОРИИ В НАПИТКАХ!

## КОКТЕЙЛИ

Яблочный, с медом  
и лимоном 0,25 л



1/2 плитки  
молочного шоколада



280 ккал

Молочный коктейль 0,2 л

260 ккал

Шоколадный 0,2 л

252 ккал

Банановый 0,2 л

160 ккал

Ванильный молочный 0,2 л

224 ккал

Пина Колада 0,2 л

Макароны с сыром (200 г)



340 ккал

## СМУЗИ, СОКИ, КОЛА

Смузи 0,25 л



Картофельный салат  
с майонезом 300 г



140 ккал

Яблочный сок 0,2 л

90 ккал

Апельсиновый сок 0,2 л

88 ккал

Виноградный сок 0,2 л

108 ккал

Томатный 0,2 л

30 ккал

Кола 0,2 л

1/4 пиццы «Маргарита» (80 г)



84 ккал

## ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Латте 0,3 л



Гамбургер



270 ккал

Капучино 0,2 л

62 ккал

Кофе с молоком 0,2 л

116 ккал

Кофе гляссе 0,2 л

240 ккал

Горячий шоколад 0,2 л

152 ккал

Латте макиато 0,3 л

Ванильный пудинг 100 г



117 ккал

## ПИВО И ВИНО

Светлое пиво 0,3 л



Круассан



210 ккал

Темное пиво 0,2 л

148 ккал

Безалкогольное пиво 0,33 л

66 ккал

Игристое вино 0,1 л

80 ккал

Белое сухое вино 0,25 л

180 ккал

Красное сухое вино 0,25 л

Свиная отбивная 100 г

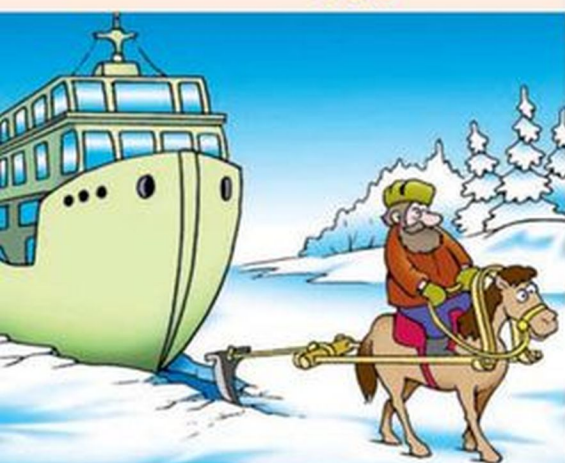


195 ккал



## АНЕКДОТ ЗНАЕШЬ?

Жизнь полна разных переживаний. Самое безобидное из них – переживание зимы.



Познакомился в Интернете с девушкой 160/46/18... При встрече оказалось, что это вес, размер ноги и IQ.

– Это было великолепно! Шепните еще раз мне на ушко эти три слова.  
– Ваш кредит погашен.  
– О, да!

– Алло, поликлиника? Могу я записаться к врачу?  
– Можете, но у нас очередь на 6 месяцев вперед.  
– А откуда больные знают, чем они будут болеть через 6 месяцев?

Офисное наблюдение – чем хуже шутит начальник, тем легче выявить подхалима среди подчиненных.

ОТВЕТЫ № 05–2017



## Зарядка для ума

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

			Парусное судно	Город на юге Швейцарии	Нутро автомобиля
На рынке он уместен	Вид искусства				
Шут из хита Пугачевой	Подарок кита парюмерам	Лепота девицы		Пожарный "типилом"	
Бок комнаты	Духовой рояль в храме				
Зять в доме тестя	Безопасный ...	Начало Успенского поста	Добыча зверя бригадой	Бруней как государство	
Рамка для фотографий	Погода из года в год	Европейская столица	Гурман-сладостена		
Нельзя есть в пост				Комплект принципов	Мальдивский парламент
		Вор с места работы	Борода-тая хохма		Тройственный союз
Заначка старого Флинта	Закладка на мус-танга			Всемирные епархии	Слуга в господском доме
		Хожение за плугом	Малая планета		Вилы рыба-лова
Древесина для спичек	Денюжка за проезд			Голена-стая птица	
		Облик выш-балы	Шестая ступень гаммы		
Всемирный разум	Стрельба с ложки	Слоно-вый "носик"		Смотря-щий через линзы	Цирка-король-шка
		Уто-ну-шая муть	Плотная шерсть на бурку		Паровоз-ный "корми-лец"
	Блюдо из фасоли	Буксир, дающий под зад		Гне-ту-щая сила	
			Кадет-ский или учебный	Студень на десерт	
Само-цвет и плод	"Полн-лот" в горах	Шёлк на под-кладку		Тёртый хлебец	Держать ... востро
			Внезап-ный страх		
"Свита" арес-танта	Модный контур платья	Удмини-тели ног		Суп из стерляди	
			Инстру-мент само-вода		



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



# ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

Рецепт  
недели

## РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МОРКОВЬЮ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 8 телячьих шницелей (по 80 г) • 70 г рубленого миндаля • 5 крупных корнеплодов моркови • цедра 1 апельсина • 2 ст. л. растительного масла • 30 г сливочного масла • 400 мл бульона • 200 мл сливок (жирность 10%) • 1 веточка эстрагона • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

❶ Шницели вымыть, обсушить и слегка отбить. Миндаль подрумянить без масла и дать остыть (1 ст. л. отложить).  
❷ Морковь (1 шт.) мелко нарезать, перемешать с большей частью миндаля, апельсиновой цедрой и приправить. Распределить по шницелям и свернуть их рулетиками. Скрепить зубочистками.

❸ Оставшуюся морковь нарезать длинными брусочками. В сотейнике нагреть оба вида масла и подрумянить морковь. Выложить. В этой же сковороде обжарить рулетики. Влить бульон, сливки и довести до кипения. Посолить и поперчить. Тушить 20 мин. Добавить в сотейник листочки эстрагона вместе с морковью и 1 ст. л. миндаля, тушить еще 5 мин.





# Аппетитные РУЛЕТКИ

С ЖАРЕННЫМ  
АРАХИСОМ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 1 стручок  
перца чили • 1 ст. л. семян  
фенхеля • 2 луковицы  
• 1 ст. л. растительного масла  
• 200 г рубленого жареного  
арахиса • сок 2 лаймов • 4 ку-  
риных филе (по 160 г) • 500 мл  
бульона • 400 мл кокосового  
молока • по щепотке кайенско-  
го перца и сахара • соль

**Приготовление:**

❶ Для начинки. Из стручка перца чили удалить семена, мякоть нарезать тонкими полосками. Семена фенхеля подрумянить на сковороде без жира. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

❷ В сковороде нагреть растительное масло и, помешивая, слегка подрумянить лук. Дать немного остыть, добавить перец чили, семена фенхеля, рубленый арахис и 2 ст. л. лайма. Посолить по вкусу и перемешать.

❸ Куриное филе вымыть, обсушить и слегка отбить. Каждое намазать приготовленной начинкой и свернуть рулетиком. Скрепить зубочистками и переложить в глубокий сотейник. Бульон нагреть с кокосовым молоком, добавить кайенский перец, сахар и соль. Получившимся соусом залить рулетики. Тушить на среднем огне под крышкой 25–30 мин.

Необычные  
идеи для  
семейного  
ужина

50  
мин  
300  
ккал





## С ЦУКИНИ И БЕКОНОМ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 4 шницеля • 200 г цукини • 40 г вяленых томатов • 100 г бекона • 6 ст. л. оливкового масла • 200 мл красного вина • 250 мл сливок • 500 г картофеля • 2 ст. л. томата-пасты • 150 г шампиньонов • соль • перец

### Приготовление:

- 1 Шницели посолить и поперчить. Цукини нарезать длинными ломтиками. Томаты мелко нарезать. На каждый шницель уложить ломтики бекона, цукини (1/3 ломтиков отложить) и томаты. Свернуть рулетиками и скрепить зубочистками.
- 2 В сотейнике нагреть 3 ст. л. оливкового масла и обжарить рулетики со всех сторон. Влить

вино и тушить 20 мин. Можно добавить немного бульона.

3 Картофель варить в подсоленной воде 20 мин, затем размять. Добавить горячие сливки, томат-пасту и перемешать.

4 Оставшиеся ломтики цукини и нарезанные грибы подрумянить на 3 ст. л. оливкового масла. Подать на стол вместе с рулетиками и приготовленным картофельным пюре.

## С БРОККОЛИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 500 г брокколи • 4 свиных шницеля • 60 г моцареллы • 2 ст. л. растительного масла • 1 зубчик чеснока • 1 ст. л. листочков чабреца • 30 г сливочного масла • 100 г сметаны • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

1 Брокколи разделить на соцветия и варить в подсоленной воде 10 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь жидкости.

2 Шницели отбить. Третью брокколи распределить по шницелям. Сыр моцарелла нарезать ломтиками и разложить по шницелям. Свернуть рулетиками и скрепить зубочистками.

3 В сковороде нагреть растительное масло и обжарить рулетики со всех сторон. Затем сковороду закрыть и готовить на маленьком огне еще 15 мин.

4 Чеснок порубить и вместе с чабрецом слегка прогреть в растопленном сливочном масле. Из брокколи, чеснока с чабрецом и сметаны сделать пюре. Приправить и подать на стол вместе с рулетиками.



## С КРАСНОЙ КАПУСТОЙ

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 800 г красной капусты • 150 г белого хлеба • 2 луковицы • 1 груша • 2 луковицы • 500 г рубленого мяса • 1 яйцо • 2 ст. л. листочков тимьяна • 60 г топленого масла • 250 мл бульона • соль • перец

### Приготовление:

1 Листья капусты варить в подсоленной воде 5 мин и выложить на дуршлаг. Отобрать самые крупные (остальные можно использовать для приготовления других блюд).

2 Для фарша с хлеба срезать корку, мякиш замочить в холодной воде на 10 мин. Грушу нарезать мелкими кубиками. Лук порубить. Хлеб отжать, со-

единить с мясом, яйцом, половиной лука, грушей и тимьяном. Посолить и поперчить.

3 Получившийся фарш завернуть в листья капусты и обжарить со всех сторон на топленом масле. Затем добавить оставшийся рубленый лук и слегка подрумянить все вместе. Влить горячий бульон и тушить на маленьком огне под крышкой 40 мин.





экспресс-рецепт



## Рыба с овощами

Запекается в «лодочках» из пергамента, в собственном соку

**НА 4 ПОРЦИИ:** • 600 г филе любой белой рыбы • 4 помидора • 1 лимон • 1 стручок перца чили • 2 ст. л. оливкового масла • 2 ст. л. рубленой зелени • соль • свежемолотый белый перец

### Приготовление:

1 Рыбное филе вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Разрезать на 4 порционных куска, посолить и поперчить.

2 Помидоры нарезать кружочками. Из половины лимона выжать сок, оставшуюся нарезать тонкими кружочками. Перец чили, удалив семена, нарезать колечками.

3 Куски рыбы разложить по небольшим листам пергамента. Сверху распределить перец чили, кружочки помидора и лимона. Сбрызнуть лимонным соком и маслом. Края пергамента с двух сторон приподнять и скрепить, чтобы получились «лодочки». Запекать 15 мин при 180°. Перед подачей посыпать зеленью.

30 мин

150 ккал

## ПИШИ НАМ

[lisa-konkurs@burda.ru](mailto:lisa-konkurs@burda.ru)

Пришли рецепт любимого блюда, его цветное фото, а также свой портрет. Мы рассмотрим каждое письмо! Самые удачные рецепты будут опубликованы в этой рубрике. Почтовый адрес на с. 50.



## ПИРОГ-ПЕРЕВЕРТЫШ

Этот рецепт нам прислала Анастасия Каминская, из города Санкт-Петербург

**НА 6 ПОРЦИЙ:** • 170 г сливочного масла • 180 г муки • 1 ст. л. сметаны • 500 г яблок • 150 г коричневого сахара

### Приготовление:

- 1 Для теста 100 г масла растереть в крошку с мукой. Добавить сметану, 1 ст. л. холодной воды и замесить тесто. Убрать в холод на 1 ч.
- 2 Яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Мякоть нарезать дольками.
- 3 В сковороде с антипригарным покрытием распустить масло, выложить яблоки и посыпать сахаром. Тушить на среднем огне 5 мин, затем перевернуть и готовить еще 5 мин.
- 4 Из теста сформовать лепешку, накрыть остывшие яблоки в карамели, подвернув края, и выпекать около 30 мин при 180°.

приготовлено читателем



## Находки для хорошей хозяйки

### ПРОСТО ИДЕАЛЬНО!

Ежедневная готовка превратится в приятный и легкий творческий процесс, если на твоей кухне поселится **мясорубка HR2723 Viva Collection от Philips**. Ее мощный мотор 1800 Вт позволяет обрабатывать до 2,3 кг мяса в минуту. А благодаря инновационной технологии InsertClean, ты сможешь быстро и без проблем вымыть мясорубку после использования.



### С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ

Проверь в деле новые **сковороды Arabesco от Røndell**: выполненные из штампованного алюминия толщиной 2,5 мм, они равномерно распределяют тепло, обеспечивая безупречное приготовление блюд. Внутреннее же покрытие гарантирует максимальную сохранность полезных свойств продуктов.





# С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

## Салат

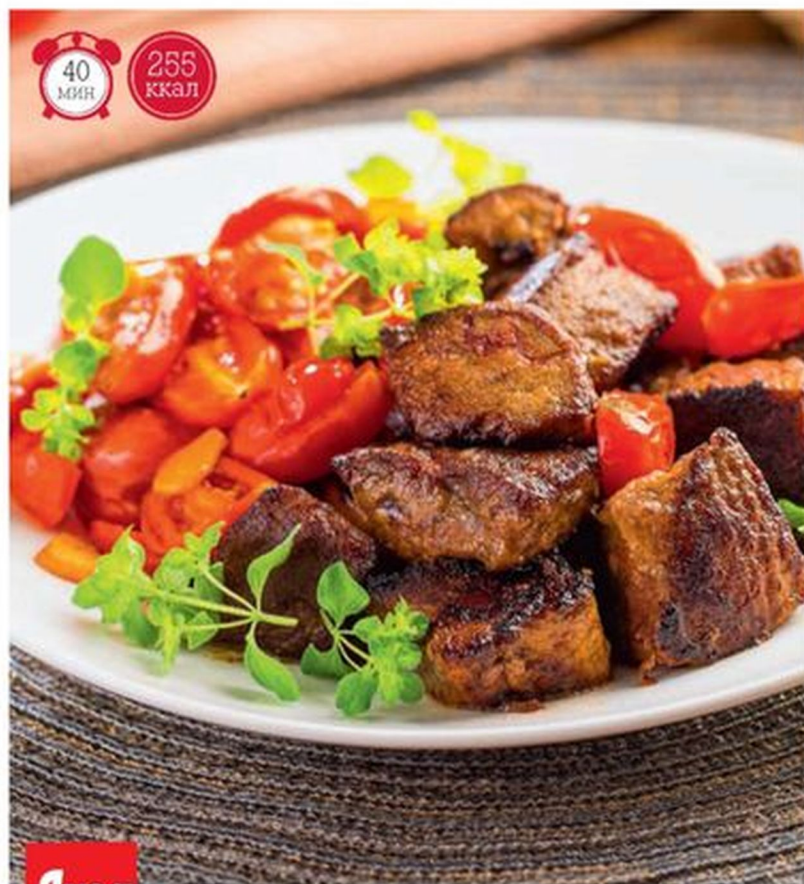


35  
МИН 120  
ККАЛ

Лиза

С РУККОЛОЙ

## Печенка

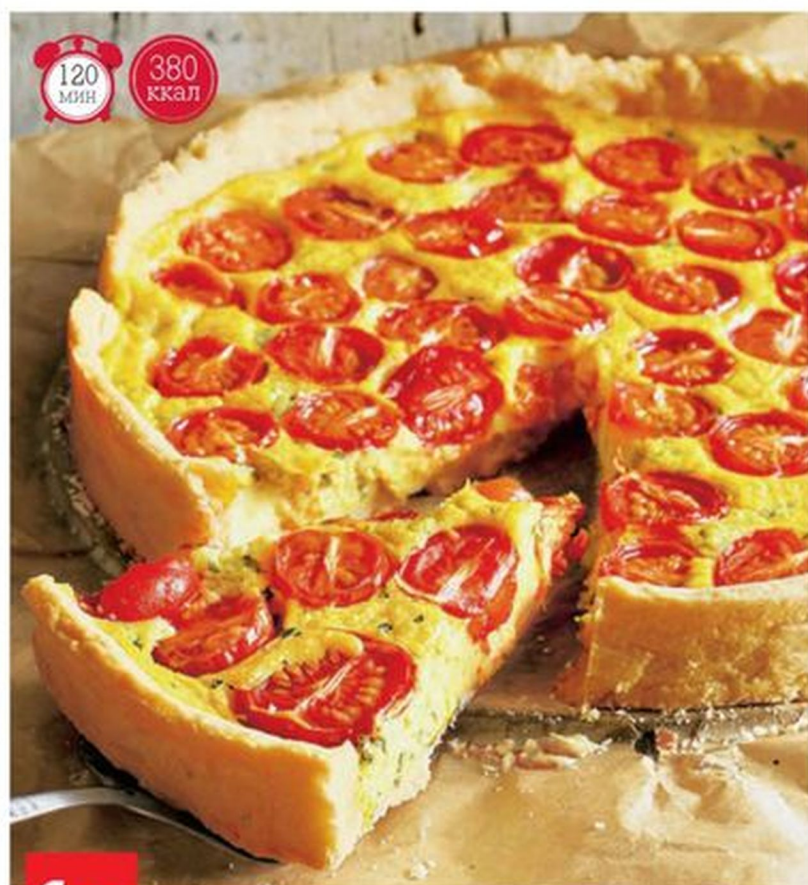


40  
МИН 255  
ККАЛ

Лиза

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

## Пирог

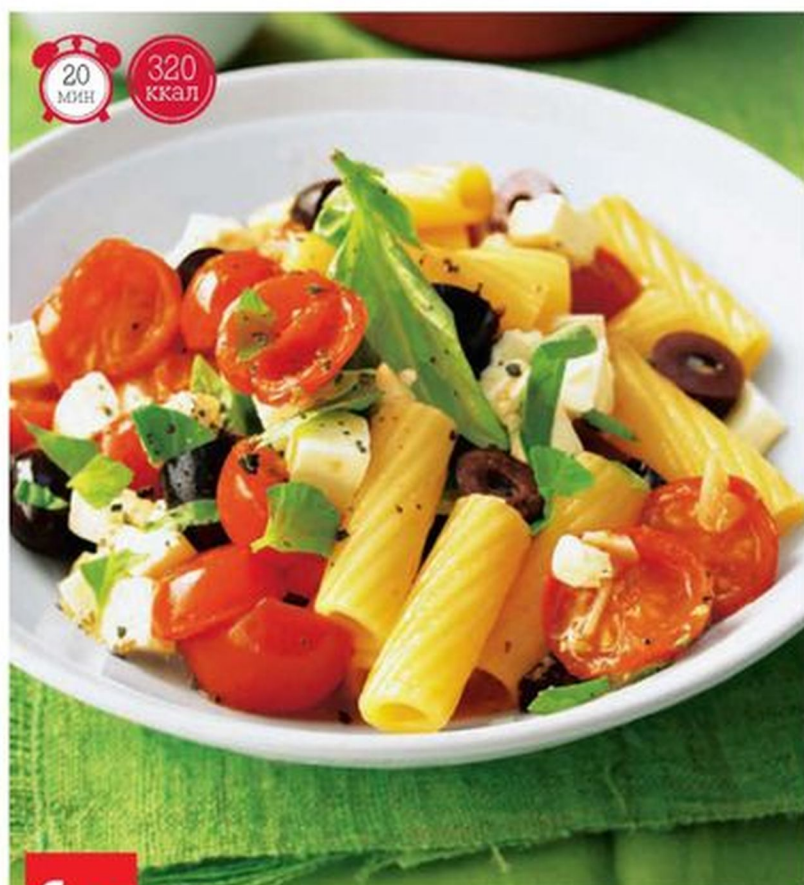


120  
МИН 380  
ККАЛ

Лиза

С СЫРОМ ТОФУ

## Паста с фетой



20  
МИН 320  
ККАЛ

Лиза

И ОЛИВКАМИ



# С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ



## Печенка ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

### Приготовление:

① Помидоры черри вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и разрезать на половинки. Зубчики чеснока очистить и нарезать тонкими пластинками.

② В большой сковороде нагреть 2 ст. л. растительного масла и слегка подрумянить чеснок. Добавить листочки душицы, помидоры черри и жарить, помешивая, 3 мин. Влить белое сухое вино и бульон, тушить 10 мин.

③ Говяжью печенку вымыть и обсушить. Удалить все пленки и протоки. Печенку нарезать кусочками среднего размера, обвалять в муке и обжарить на оставшемся растительном масле, помешивая, до подрумянивания.

④ Добавить помидоры черри, тушеные в белом вине, посолить и поперчить. Довести до кипения и держать на огне 3 мин. Затем разложить по тарелкам и подать на стол. Можно украсить веточками душицы.

### НА 4 ПОРЦИИ:

• 800 г помидоров черри • 2 зубчика чеснока • 5 ст. л. растительного масла • 2 веточки душицы • 100 мл белого сухого вина • 150 мл мясного бульона • 500 г говяжьей печени • 2 ст. л. муки • соль • молотый черный перец



## Салат с рукколой

### Приготовление:

① Для соуса темный бальзамический уксус слегка взбить с оливковым маслом, медом и лимонным соком. Добавить соль, молотый черный перец и взбить венчиком.

② Зеленый лук перебрать, промыть проточной холодной водой и обсушить на бумажном полотенце. Белую часть нарезать тонкими колечками и соединить с соусом. Оставить на 10 мин при комнатной температуре. Зеленые стебли лука крупно нарезать.

③ Помидоры черри вымыть и хорошо обсушить. Разрезать на половинки. Рукколу перебрать, промыть холодной проточной водой и обсушить, разложив на бумажном полотенце в один слой. Затем порвать.

④ Помидоры соединить с рукколой и зеленым луком в большой емкости. Полить соусом и перемешать. Убрать в холодильник на 10 мин. Разложить по порционным тарелкам.

### НА 4 ПОРЦИИ:

• 2 ст. л. темного бальзамического уксуса • 6 ст. л. оливкового масла • 1 ч. л. меда • 1 ч. л. лимонного сока • 4 стебля зеленого лука • 1 кг красных и желтых помидоров черри • 7 веточек рукколы • соль • молотый черный перец



## Паста с фетой и оливками

### Приготовление:

① Пасту отварить в подсоленной воде в течение 10 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

② Чеснок очистить и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, обсушить бумажным полотенцем и разрезать на половинки. Сыр фета нарезать маленькими кубиками, оливки – колечками. Базилик промыть, хорошо обсушить полотенцем и затем с веточек оборвать листочки.

③ В глубокой сковороде нагреть оливковое масло и слегка подрумянить чеснок. Добавить помидоры черри и оливки, тушить, помешивая, на маленьком огне 5 мин. Подмешать листочки базилика, посолить и поперчить по вкусу. Прогреть все вместе на маленьком огне под крышкой в течение 2 мин.

④ Добавить приготовленную ранее пасту, перемешать и держать под крышкой еще 2 мин. Перед подачей посыпать сыром фета.

### НА 4 ПОРЦИИ:

• 500 г любой пасты • 2 зубчика чеснока • 250 г помидоров черри • 200 г сыра фета • 80 г черных оливок без косточек • 4 веточки базилика • 4 ст. л. оливкового масла • соль • молотый черный перец



## Пирог с сыром тофу

### Приготовление:

① Для теста сливочное масло нарезать небольшими кубиками, порубить с мукой, просеянной с солью, и перетереть до получения крошки. Влить 80 мл холодной воды и замесить тесто. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 45 мин.

② Для начинки помидоры вымыть, хорошо обсушить и разрезать на половинки. Сыр тофу размять, перемешать с маслом, крахмалом и специями. Посолить и поперчить. Зеленый лук и базилик вымыть, обсушить и мелко порубить. Подмешать к сырной массе.

③ Духовку нагреть до 190°. Тесто раскатать в тонкий пласт и уложить в форму, сделав бортики. Наколеть вилкой и выпекать 15 мин. Затем вынуть из духовки и дать немного остыть.

④ По коржу распределить сырную массу, половинки помидоров черри и выпекать около 30–40 мин. Дать немного остыть и нарезать.

### НА 12 ПОРЦИЙ:

Для теста: • 150 г сливочного масла • 330 г муки • 1/2 ч. л. соли  
Для сырной начинки: • 500 г помидоров черри • 400 г сыра тофу • 2 ст. л. оливкового масла • 2 ст. л. кукурузного крахмала • по 1 ч. л. молотой куркумы и сушеной душицы • 1 перышко зеленого лука • 2 веточки базилика • соль • молотый черный перец



# ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:  
**99163** в каталоге «Каталог  
 российской прессы»  
**72222** в каталогах  
 «Пресса России»  
 и «Роспечать»

И получите в подарок  
 набор от  
**Dr PIERRE RICAUD!**



Средства гаммы **HYALURIDES LP**  
 дарят коже лица эффективность  
**КОМПЛЕКСА 4 ДЕЙСТВИЙ**,  
 который объединяет действие  
 4 форм гиалуроновой кислоты,  
 направленное на интенсивную  
 борьбу с морщинами:  
**РАЗГЛАЖИВАНИЕ, ВЫРАВНИВАНИЕ,  
 ЗАПОЛНЕНИЕ МОРЩИН  
 и ВОЗВРАЩЕНИЕ ОБЪЕМА**

Реклама 16+

## КАК ПОДПИСАТЬСЯ

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

## КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК

Для получения подарка пришлите копию оплаченной  
 квитанции или уведомление об оплате онлайн с по-  
 меткой «Лиза-05». Подарок получают 20 подписчиков,  
 оплативших подписку после выхода номера и отпра-  
 вивших копии квитанции до 17.02.2017. Предложение  
 действительно для жителей России.

## ОТДЕЛ ПОДПИСК

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».





# Меняем МИНУС на ПЛЮС

Для тебя мороз за окном повод для печали? Разбитая чашка – вселенская трагедия? А перегоревшая лампочка – конец света? Любую ситуацию ты видишь исключительно с плохой стороны? Подумай, может, пора в жизни поменять минус на плюс?! И зарядиться оптимизмом

**В**сех жителей планеты можно разделить на две основные категории. Нет, не на мужчин и женщин, а на оптимистов и пессимистов. У первых обычно «все в полном ажуре». Они уверены в себе, склонны идти по жизни смеясь, во всем видеть хорошие стороны и верить в успех любого предприятия. Вторые, пессимистично настроенные натуры, к себе, своим способностям и возможностям относятся с недоверием (это мягко сказано), имеют низкую степень самооценки. Мир вокруг них полон черных красок. Да, возможно, они были бы не прочь изменить свое отноше-

ние к жизни, но не знают, как это сделать. Мы знаем и предлагаем, не откладывая в долгий ящик, начать «перестройку» своей жизни.

## ЗАЧЕМ НУЖНА ПЕРЕСТРОЙКА?

«Пессимист – это хорошо информированный оптимист» – так обычно говорят. Мы с тобой перевернем это утверждение: «Оптимист – это хорошо информированный пессимист». Именно адекватная информация о способах и приемах борьбы с пессимизмом даст тебе возможность стать более уверенной в себе, в своих способностях и возможностях, и, что самое главное, – в своем будущем. Ведь,

как известно, люди, которые умеют радоваться жизни, оказываются более успешными, благополучными и надолго сохраняют свое не только душевное, но и физическое здоровье. И это связано с тем, что наша жизнь чаще всего становится такой, какой мы ее рисуем в своем воображении. Наверное, ты замечала, что стоит только загрустить – как сразу же на тебя обрушиваются разного рода проблемы: и в семье, и на работе, да и со здоровьем что-то неладное творится...

Так что же делать, чтобы твоя жизнь зажглась новыми позитивными красками, а в душе появился долгожданный комфорт?



# 10 ШАГОВ К ОПТИМИЗМУ

Чтобы не поддаваться пессимизму, тебе стоит следовать десяти правилам. Они просты и эффективны. Итак...

**1 Не суди себя** (свою внешность, способности, качества характера) слишком строго. Люби, цени себя такой, какая ты есть.

**2 Не сравнивай себя** с коллегами по работе. Помни: у каждого человека на этой земле есть свои плюсы и минусы.

**3 Не стесняйся делиться** «наболевшими» проблемами с надежными друзьями. Наверняка ты уже знаешь по своему опыту, что достаточно «поплакать в жилетку» маме, подруге, и уже становится легче. Кроме того, в процессе общения у тебя подчас рождается отличное решение. Иногда подруга может подсказать что-то дельное. Есть еще плюс в таком общении: откровенные исповеди обычно только укрепляют дружбу. А это впоследствии также может поднимать твою самооценку: «Если у меня такие надежные, умные друзья – значит, я и сама такая!».

**4 Не впадай сразу в панику** при возникновении трудностей. Не беда, если тебе не удалось, например, сдать сходу на водительские права, сдашь в следующий раз!

**5 Выплесни все** проблемы на чистый лист бумаги. И ты наверняка увидишь их в ином свете. А это – первый шаг к поиску нужного выхода из ситуации.

**6 Возьми за правило** каждый день записывать в красивую тетрадку или блокнот как минимум три радостных события, что случилось с тобой. Это научит тебя замечать в своей жизни позитивные моменты. Отмечай все что хочешь (даже пустяковое событие): солнечное утро, удачную покупку, неожиданную встречу и т. д. В общем, твоя задача приучить свой мозг «видеть» и фиксировать как можно больше позитивных моментов в этой жизни.

**7 Окружи себя предметами,** которые «излучают» радость. Например, повесь в квартире (или служебном кабинете) картину или фотографию, «заряженную» на радость и оптимизм. И когда почувствуешь себя на грани срыва, начнешь раздражаться на себя или окружа-

ющих, то не впасть в негатив тебе поможет прием самокоррекции. Вдохни глубоко и начни внимательно рассматривать эту картину (фотографию). Отличный способ восстановления душевного равновесия – открыть гардероб и устроить примерку любимых вещей. Или, например, перелистать семейный фотоальбом.

**8 Для поддержания в доме атмосферы радости,** бодрости и счастья используй аромасредства. Для комнаты среднего размера достаточно капнуть в аромалампу 2–3 капли эфирного масла розмарина, чайного дерева, герани, ромашки, ванили или мяты. Для создания позитивной погоды в доме можешь применить и пластиковую бутылочку из-под минералки (или распылитель для очищения воздуха). Во флакон достаточно налить 250 мл воды, добавить 8–10 капель масла. Встряхнуть и распылить жидкость в комнате.

Можно также ароматизировать постельное белье. Всего 1 капля эфирного масла, добавленная при окончательном полоскании белья, придаст ему приятный запах!

**9 Балуй себя!** Придумывай себе развлечения, делай подарки. Попробуй заняться чем-то новым, неожиданным для себя. Хочешь прыгать с парашютом – прыгай! Хочешь танцевать – танцуй! В общем, используй любые средства, чтобы уйти от обыденности и развеять житейскую скуку!

**10 И, пожалуй, самое главное:** несмотря ни на какие «проколы» в делах, проблемы в семейной жизни, старайся не закрываться в себе, как в консервной банке. Как ни в чем не бывало (даже если не хочется) ходи в гости к друзьям, на концерты, в кино, в сауну, на презентации. Не показывай всем, что из-за временной неудачи ты «выпала в осадок» и у тебя «опустились руки». Пусть это выглядит, будто ты тянешь себя из болота, как это делал барон Мюнхгаузен. Зато это придаст тебе заряд бодрости, уверенности в себе. И, что немаловажно, поддержит рейтинг в глазах окружающих.

## ЗЕРКАЛЬНАЯ СМЕХОТЕРАПИЯ

«Веселое сердце благотворно, как врачевание, а унылый дух сушит кости» – эту мудрость царя Соломона стоит всем нам взять на вооружение. О целительной силе смеха знали еще древнегреческие мыслители. Сам Аристотель призывал именно смехом лечить некоторые болезни. В наши дни с помощью смехотерапии, или гелотологии, лечат самые разные заболевания и, в частности, депрессию. Мы предлагаем тебе взять на вооружение несколько профилактических упражнений. В борьбе с пессимизмом они тебе пригодятся. Выполнять смехотренинг лучше всего каждый день и перед зеркалом.

**6**  
ВАЖНЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
ПЕССИМИЗМА



### УПРАЖНЕНИЯ:

**№1** Глубоко вдохни и на выдохе произнеси: «Ха-ха-ха», «Хо-хо-хо», «Ху-ху-ху», «Хе-хе-хе».

**№2** Растягивай губы в улыбку. Затем плотно сжимай их. Повтори это несколько раз.

**№3** Несколько раз выпяти нижнюю губу вперед. Затем надкуси ее.

**№4** Сдвинь несколько раз рот вправо – влево.

**№5** Попытайся нижней губой дотянуться до носа и при этом расслабиться.

**№6** Повтори упражнение №1. Увидев в зеркальном отражении собственные смешные рожицы, ты обязательно начнешь улыбаться. А это значит, в действие запущен механизм выработки гормонов «радости» и «оптимизма»!

Евгений Тарасов, кандидат психологических наук, психотерапевт высшей категории



Лена счастлива, что у нее так много детей. Она считает, что взрослым всегда есть чему у них поучиться



Елена и ее муж Андре

## КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ

«Русские женщины не уходят, когда все плохо!»  
От слов Елены у мужа-француза на глаза навернулись слезы, а она бросилась выручать семью из беды

**В**первые Елена вышла замуж в 18 лет. Муж очень любил и ее, и двух сыновей, но вот заботиться о семье у него не получалось. Поэтому Лена крутилась как могла: вечерами после работы рисовала маленькие картины и сдавала их в художественный салон за копейки. Делала уколы заболевшим соседям. И возможно, так бы и тянула на себе семью всю жизнь, если бы не встреча с Андрэ. «Французы умеют обольщать! Два года Андрэ ухаживал за мной, а как трогательно он относился к моим мальчикам», — вспоминает Еле-

на. И она сдалась. Во Францию супруги Маньенан прибыли уже с тремя мальчиками — у них родился общий ребенок. «Сначала мы приехали в Париж. Из окна было видно Эйфелеву башню, — вспоминает Елена. — А еще я сразу увидела, что стены голые, мебели нет. Андрэ смеялся — не проблема, все купим. И наш сын три месяца спал в чемодане. Хорошо, что я привезла с собой из России сковороды, подушки, одеяла — теперь все это очень пригодилось!»

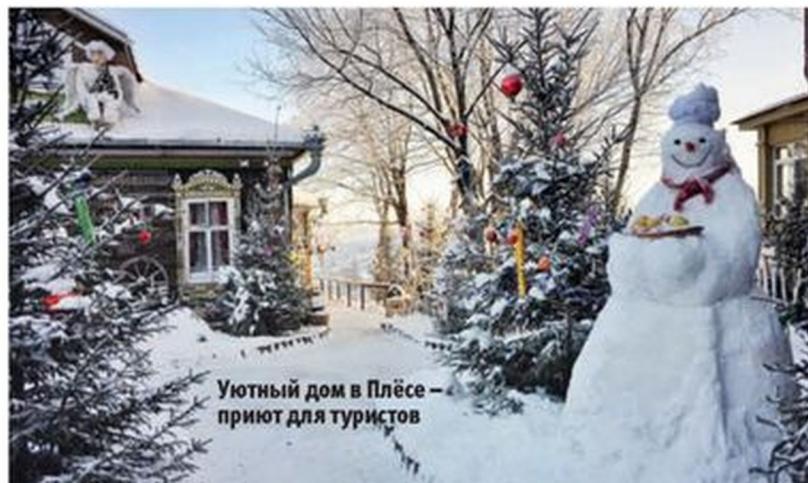
### ПАКЕТ МУКИ

Перед отъездом во Францию Елена продала свою

московскую квартиру, чтобы сделать первый взнос за дом в Бургундии. Через полтора года бизнес мужа потерпел неудачу. Андрэ долго скрывал от жены проблемы, признался, когда понял, — дом в Бургундии придется отдать за долги. Лена задала мужу только один вопрос: «Почему ты не сказал мне

раньше?» Он признался: «Боялся, что ты уйдешь». Тогда Лена и сказала мужу: русские женщины не уходят, когда все плохо.

И все же они были на краю. К ним уже наведались приставы, чтобы описать имущество, и через неделю семья могла оказаться на улице. «Мы размышляли, что нас мо-



Уютный дом в Плесе — приют для туристов





Запасы впечатляют! Домашние соленья-варенья в каменном подвале старого дома в Плесе



Угощайтесь, гости дорогие!

жет спасти, — вспоминает Елена. — В какой-то момент мне на глаза попался пакет муки, и меня озарило — русское печенье!»

#### ПО РЕЦЕПТУ БАБУШКИ

Всю ночь Елена пекла печенье «грибочки» по рецепту ее московской бабушки, почти две сотни. Утром уложила их в три корзины, каждую украсила букетиками земляники и поехала с мужем на рынок. Поначалу очень стеснялась стоять за прилавком, но вдруг услышала, как мужчина говорит жене, глядя на корзины с печеньем: «Смотри, уже грибы пошли». Лена на ломаном французском попыталась объяснить, что это традиционно русское печенье. «Угостила их, они жуют и восхищаются, — рассказывает Елена. — Оказывается, у их сыновей был день рождения. И это печенье замечательно подходило для детского праздника. Купили сразу две корзины за 2000 франков или 400 долларов. Дебют состоялся!» О Лене узнали, пошли заказы на русские котлеты, борщи, куличи. Среди ее покупателей были потомки Тургенева, Сологуба и других

знаменитых русских. За первый год она заработала примерно 150 тысяч франков, но...

За все это время у нее было много бессонных ночей и ни одного выходного. И Елена вдруг поняла — все повторится. Муж успокоился — ведь она все взяла на себя. Она перестала быть матерью для сыновей, превратившись, в машину по производству пирожков и обедов. И однажды она подумала: «Зачем мне все это?» Выплатив долги мужа, она вернулась с детьми в Россию. Через год к ним присоединился Андрэ. Он предложил: «Если 370 км от Парижа в Бургундии тебя не устраивают, поедем за 370 км от Москвы».

Через пару месяцев супруги нашли подходящую деревню, и для Елены снова все началось с нуля, только еще круче — с русской печью, колодезем на улице во дворе. Но Лена — оптимист, а оптимизм — ее двигатель. Через месяц в дом подвели воду. Соседи научили топить печь, чистить трубу, ухаживать за грядками. Жизнь в русской глубинке начала потихоньку налаживаться.

#### БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Однажды побывав в Плесе, Елена была им так очарована, что захотела там жить. Она всегда любила принимать гостей, умела вкусно готовить. И старший сын предложил маме открыть в Плесе гостевой дом, чтоб принимать туристов. Сначала гостиница была совсем небольшой, поэтому и назвали ее «Частный визит». Но шло

время, и сегодня у Елены 16 детей, из которых только трое родных сыновей. Под ее руководством огромное хозяйство — куры, кролики, лошади. Она готовит фантастически вкусные блюда для гостей. А девиз у Елены Маньенан прежний: делать, что любишь, и любить, что делаешь. Не бояться нестандартных решений и жизненных перемен.



#### ХРУСТЯЩЕЕ ПЕЧЕНЬЕ «ХВОРОСТ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** • 1 яйцо  
• 1 стакан муки • 1 ст. л. сахара  
• 2 ст. л. водки • растительное масло для жаренья

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Взбить яйцо, добавить соль и водку. Ввести муку и замесить крутое тесто, поставить его в холодильник на час. Затем

очень тонко раскатанное тесто разрезать на полоски и выпекать в кипящем растительном масле. Готовый хворост положить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего жира. Когда хворост остынет, посыпать его сахарной пудрой.



Вопрос юристу



Юлия ЧУМАК,  
адвокат

lawyermoscow777.ru



**Я получила письмо из управляющей компании – грозят отключить электроэнергию. А я не платила всего два месяца. Они имеют на это право?**

Светлана Б., г. Самара

Если письмо было заказным или с уведомлением, то по закону есть еще 20 дней, чтобы погасить задолженность. Другие способы сообщения о долге с 2016 года считаются недействительными. В этот период поставщик электроэнергии имеет право частично отключать свет – на несколько часов. А если и через 20 дней долг не будет оплачен, свет могут отключить совсем – специалисты опломбируют счетчик. Включить снова они обязаны в течение двух дней после оплаты.

Включить снова они обязаны в течение двух дней после оплаты.

**ЖКХ ПРЕТЕНЗИЯ ЖКХ**



**Взяла ипотечный кредит и вскоре попала под сокращение. Есть ли законный способ отсрочить платежи?**

Елена С., г. Тула

Лучше всего обратиться в банк с просьбой о реструктуризации долга, объяснив причину своей временной неплатежеспособности. Банк может потребовать доказательства – трудовую книжку с проставленной датой или копию приказа об увольнении. При этом банк может и не согласиться на отсрочку платежей – по закону это его право, а не обязанность.

Есть вопрос к юристу? Присылай его по адресу: i.bondareva@burda.ru. Ответ ищи в нашем журнале.

# РАЗВОД БЕЗ ЭМОЦИЙ

Расставаясь с мужем, подумай о своем будущем – с холодной головой и калькулятором в руках

**Р**азвод – одна из самых стрессовых ситуаций в жизни. Важно не поддаваться эмоциям и подойти к решению проблемы как можно практичнее. Если ты понимаешь, что расставание неизбежно, сходи на консультацию к юристу – возьми с собой документы о собственности, кредитные договоры, чеки на крупные покупки и т. п.

## САМЫЕ ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

- ❖ **«Бери все, что хочешь!»** При всей абсурдности этой фразы, ее произносят многие, желая скорее избавиться от кошмара домашних скандалов. Не дай мужу забрать все. В большинстве случаев ты имеешь законное право ровно на половину совместно нажитого имущества.
- ❖ **«Я не храню чеки и договоры».** А зря. Если вы с мужем, подав заявление на развод, сразу стали жить раздельно, только чек и договор помогут тебе доказать в суде, что новую машину, например, ты купила уже сама. И супруг не имеет права претендовать на нее.
- ❖ **«Он меня не обманет».** Думать, что хорошо знаешь своего партнера, – большая ошибка. При разводе он может проявить себя с самой неожиданной стороны. И быстро переформатировать дачу на двоюродного брата. В этом случае закон дает основания признать сделку недействительной (ст. 167 Гражданского кодекса РФ). Кроме того, ты можешь подать ходатай-

ство о наложении ареста на все имущество до окончания бракоразводного процесса.

❖ **«Долги делим пополам».** На самом деле это верно далеко не в каждом случае. Действительно, в ст. 45 Семейного Кодекса РФ прописано, что общими при разводе признаются долги и кредиты, если должниками являются оба супруга или кредит, оформленный на одного из них, использован на общесемейные нужды. Но есть еще и ст. 39. Она указывает, что распределение долгов происходит пропорционально доле каждого в общем имуществе. И если при разделе имущества доли были поделены не поровну, обладатель большей части собственности и будет платить большую часть долга.

❖ **«Не выносить сор из избы»** Нежелание на суде раскрывать неприятные страницы семейной жизни может встать тебе в копеечку. А ведь если ты честно расскажешь, что он месяцами не работал или просаживал деньги в игровых автоматах, и приведешь доказательства, суд может разделить имущество не поровну, а в твою пользу (п. 2 ст. 39 Семейного кодекса).

❖ **«Никаких брачных контрактов!»** Брачный контракт можно заключить не только перед свадьбой, но и накануне развода. Если вы с мужем решили разойтись мирно, зафиксируйте свои договоренности относительно имущества и детей на бумаге и все нотариально заверьте. Это убережет от сюрпризов.

## МОЖЕТ, ВСЕ НАЛАДИТСЯ?

Если муж сообщает о своем желании подать на развод в тот период, когда ты ждешь ребенка, тебе стоит знать – по закону он не имеет на это права. Семейный Кодекс РФ в ст. 17 устанавливает ограничение: мужу запрещается требовать развода в период беременности жены и до достижения ребенком годовалого возраста. Если у тебя есть надежда на то, что со временем все еще наладится, стой на своем. Без твоего согласия суд не примет у супруга заявление.







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

НАЧНИ С ПРОСТОГО ●●●

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

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●●●

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

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●●●

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

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●●

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

УЛЫБНИСЬ

Создатель «Тетриса» умеет так сложить на балконе велосипед, лыжи и банки, что ничего не видно.

— Морковка или жизнь! – кричал заяц, угрожая Снеговика фенотом.

ОТВЕТЫ № 05–2016





Актуально

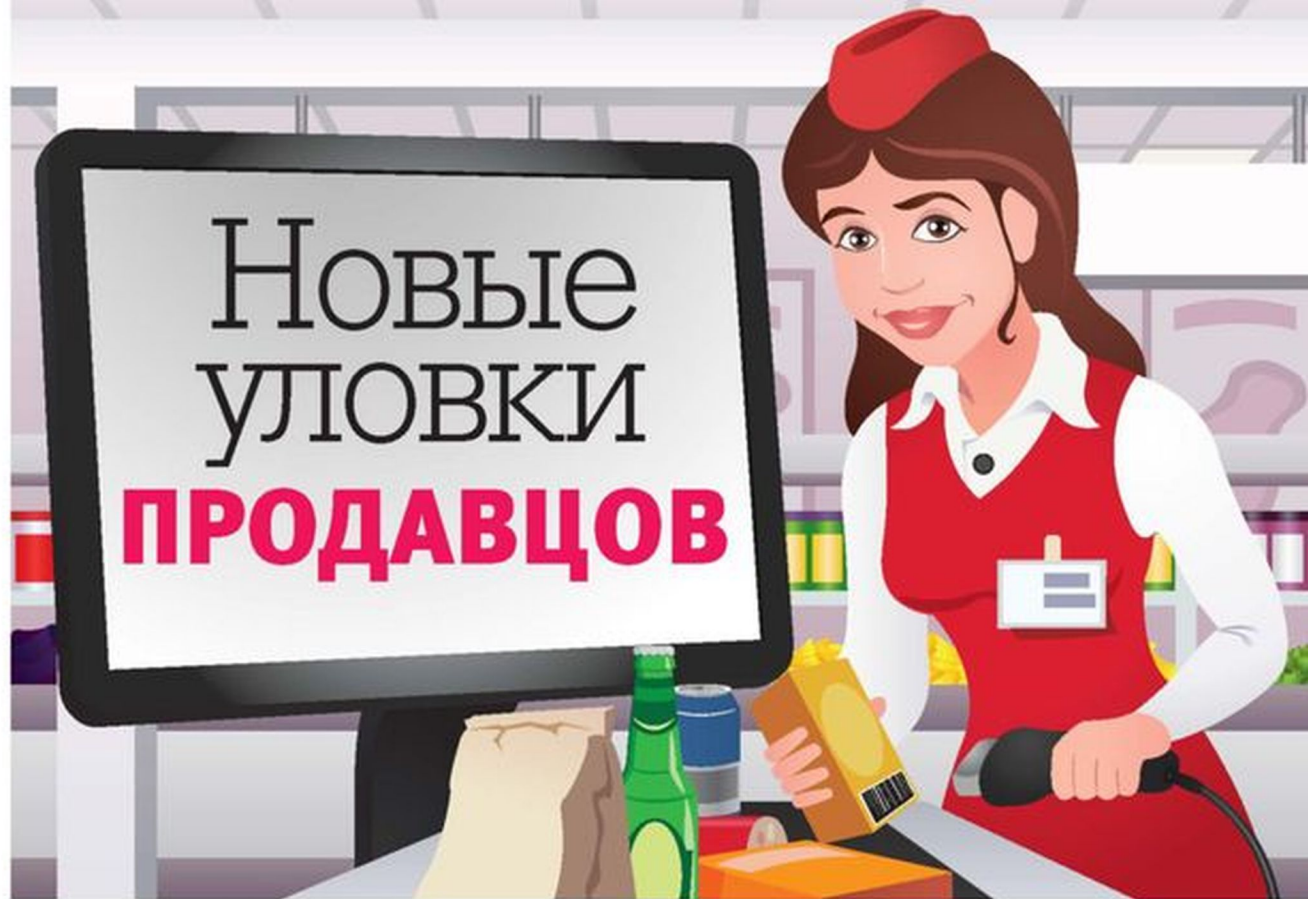
### Вырос штраф за неуплату налогов

Забывчивость обойдется налогоплательщику в 20% от просроченной суммы. Прежде всего это касается налога на имущество. До 1 января 2017 года каждый собственник должен был сам сообщить в налоговую о том неучтенном имуществе, на которое ему не приходят квитанции из налоговой. Если ты этого так и не сделала, со временем придется заплатить не только налог, но и штраф.



### Что подешевеет в 2017 году

По мнению экспертов, наступивший год – хорошее время для покупки недвижимости. К лету цены на квартиры могут снизиться на 4–5%. Из пищевых продуктов порадовать мясо и птица – они, скорее всего, подешевеют на 0,8%. Молоко, овощи и фрукты уже не будут так стремительно дорожать, как раньше, только в пределах инфляции. Лидеры предстоящего подорожания – алкоголь и табак (20%).



Чтобы не потратить в супермаркете больше денег, чем планировала, не поддавайся на маркетинговые хитрости

**М**ногие торговые ловушки нам давно знакомы. Большие тележки, в которые так и хочется положить побольше товара. Размещение неходовых или дорогих продуктов на самых удобных полках на уровне глаз – кто захочет наклоняться? Умиротворяющая музыка, которая расслабляет так, что теряешь бдительность, и т. п. Но есть и более изощренные способы заставить тебя расстаться с деньгами.

### ЧИТАЙ, СЧИТАЙ, ВЗВЕШИВАЙ

**Хитрости с упаковкой** Чем больше упаковка, тем выгоднее покупка – эта прописная истина давно уже стала ловушкой. Часто продавцы, наоборот, повышают цену на товар с надписью «на 20% больше» и т. п. в расчете на то, что в спешке ты не станешь сравнивать. Другой прием – повысить цену на расфасованные, к примеру, овощи в лотке. Не ленись взвесить – чаще всего развесной товар выходит дешевле.

**Товар со скидкой** Повысить цену в два раза, а затем продать товар со скидкой 50% – обычный прием. Но как тебе такое: бракованный товар возвращается производителю, его там ремонтируют и снова присылают в магазин с огромной скидкой. А тебе продают по акции без возможности возврата. Через месяц товар ломается, и ты ничего не можешь сделать. Чтобы этого не случилось, не покупай технику с маркировкой REF («refactoring», сделано еще раз).

**Срок годности** Просроченный товар вынимают из фабричной упаковки, расфасовывают заново в полиэтиленовые пакеты и печатают на наклейке новую дату. Поэтому старайся покупать продукты только в фабричной упаковке.

**Мошенничество с чеками** Кассир может сознательно не учесть скидку, добавить мелкие товары, которые ты не брала, и даже подменить штрих-код. Проверяй чек прямо у кассы!

### Цифра недели

**3638 руб.**

стоит сегодня, в среднем, минимальный набор продуктов на одного россиянина в месяц. Это на 3,4% дороже, чем в прошлом году.

Источник – Росстат

### Ложная популярность



**Роман ХАРЛАНОВ,**  
эксперт по защите  
прав потребителей

В магазине мы часто ориентируемся на мнение других покупателей. Если что-то разбирают, значит, это хороший товар! Поэтому продавцы часто искусственно создают ажиотаж: убирают товар с полки, оставляя несколько упаковок, чтобы создать ощущение, что его расхватывают. Или пишут: «Последняя упаковка (пара, коробка)!» Это должно насторожить.

### ФОКУС С ВЕСАМИ

Будь внимательна, если видишь на весах полиэтиленовый пакетик, который положили туда якобы в гигиенических целях. Краешек пленки может быть прикреплен скотчем к корпусу весов. Когда товар кладут на весы, пакетик натягивается, и вес товара «увеличивается». Лучший способ проверить – взвесить товар на контрольных весах. И в случае обнаружения обмана обратиться в Роспотребнадзор ([rospotrebnadzor.ru](http://rospotrebnadzor.ru)).



# Как сэкономить время в магазине

Если ты торопишься, эти правила помогут тебе сделать покупки максимально быстро

## Правильный день

По статистике, лучший день недели для хождения по магазинам – вторник. Во-первых, именно в это время появляется большинство новых предложений. Во-вторых, по вторникам в магазинах бывает меньше всего людей. Кроме того, эксперты называют и самое удобное время для быстрых покупок – за 15–30 минут до закрытия.

## Составь список

Все это знают, но никто не делает. А ведь покупка товаров строго по списку сокращает время пребывания в магазине, как минимум, на 1/3. Если ты не любишь писать на бумаге, воспользуйся удобным бесплатным приложением «Купи батон!». Список можно отправить на смартфон мужу или подруге, разделить и набирать продукты в корзины параллельно, вычеркивая уже купленное.

## Выбирай очередь

Прежде всего, смотри на количество людей, а не на заполненность тележек. В большинстве случаев очередь идет быстрее именно там, где людей меньше, даже если их тележки полны до краев. Американцы расчи-

тали это цифрах. Одному покупателю требуется, в среднем, 41 секунда, чтобы поздороваться, ответить на вопросы продавца, ввести пин-код, попрощаться, собрать товар и покинуть кассу. Тогда как на пробивание единицы товара уходит 3 секунды. Есть несколько признаков «быстрой» кассы при одинаковой длине очереди: женщина-кассир работает быстрее мужчины и чаще всего быстрее движется левая касса (это необъяснимо, но так говорит статистика).

## Твердая упаковка

Если торопишься, по возможности не бери товар в мягкой упаковке. Обращай внимание на состояние штрих-кода. На мягкой упаковке он часто мнется или затирается, и его приходится набивать вручную.

## Семья «в нагрузку»

Заскочив «на минутку» в магазин, не оставляй мужа с ребенком дожидаться в машине или у входа. Все та же статистика говорит: когда ходишь по торговому залу с детьми, тратишь на покупки меньше времени – так как стремишься покинуть супермаркет как можно скорее.



Слова в английском кроссворде расположены строго по прямой в любом направлении и могут пересекаться. Из букв, оставшихся неиспользованными, сложите слово и впишите его в клеточки под кроссвордом.

З	А	А	А	К	Т	Е	К	О	К	Ь	Т
С	В	Р	К	С	А	Л	И	К	Е	Т	В
Т	О	Е	А	У	Р	Е	Н	А	К	С	О
Р	Д	А	Р	П	З	В	Б	Т	И	О	Р
Е	И	С	А	О	К	А	А	П	Н	М	Е
Л	Л	Е	С	Д	Б	А	Б	И	Д	Е	Н
А	А	Б	Ь	А	А	О	Т	Л	А	А	Ь
А	С	О	Н	Б	К	Й	Й	А	С	К	Е
Т	К	К	О	С	Л	Й	О	К	В	Е	Л
А	Е	А	Ё	Е	О	А	О	В	Т	Т	М
Т	Р	Р	О	Н	К	К	Ь	Э	Н	Б	Б
И	Ю	М	У	Т	О	В	Т	Ч	Е	О	И
Ц	Л	Р	О	Н	Н	А	С	И	И	Н	К
К	Е	В	Ь	Н	Д	С	О	В	Р	И	А
Е	О	Е	А	М	О	А	Р	Е	У	Д	К
Р	И	Д	П	К	А	Р	Ё	Р	Т	Р	Д
Я	Л	К	О	О	У	К	Т	А	И	А	И
М	И	Н	Г	В	Р	У	А	С	Б	Б	К
И	Е	С	Т	Ё	А	В	М	Е	А	А	С
С	Е	И	Н	Е	Л	П	Е	Ц	О	Г	В

АБИТУРИЕНТ – АБСЕНТ – АРАПКА –  
 БАБНИК – БАЗУКА – БАНКЕТ – БОКСЁР –  
 ВАКУУМ – ВОДИЛА – ВСАДНИК –  
 ВСКИДКА – ГАБАРДИН – ГАСТРОНОМ –  
 ДОПУСК – ЕВРОПЕЕЦ – ЕРУНДА –  
 ЗВЕРОБОЙ – ИМЯРЕК – КАРАСЬ – КОКЕТКА –  
 КОНВОЙ – КРАСАВКА – ЛЕВКОЙ – ЛЁГКИЕ –  
 ЛЮРЕКС – МАТЁРОСТЬ – МРАКОБЕС – НАСКОК –  
 ОБТЕКАЕМОСТЬ – ОДНОКОЛКА – ОЦЕПЛЕНИЕ –  
 ПАВОДОК – СЕНОКОС – СКАНЕР – СТРЕЛА –  
 ТВОРЕНИЕ – ТЕКИЛА – ТЮРЬМА –  
 ЦЕСАРЕВИЧ – ЦИГАТА – ЭВКАЛИПТ

Мой ответ:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Как контролировать деньги, которые мы перечисляем на капремонт?

И как не разориться, ликвидируя последствия?



**Владислав  
ЛЕЙБОВ,**  
финансовый  
консультант

Э то может коснуться каждого — по всей стране начала действовать государственная программа по капитальному ремонту жилых домов. Взносы на капремонт являются обязательными и уже давно включаются в платежку, но сами работы активно начались относительно недавно. Как сделать так, чтобы в результате ремонта твоя квартира стала комфортнее, затраты на ее содержание — меньше, а устранение последствий ремонта не превратилось в кошмар?

#### ВСЕ ВКЛЮЧЕНО?

Прежде всего, нужно разобраться: что именно включает в себя капитальный ремонт, к чему нужно быть готовой? Даже если ты участвовала в собрании жильцов дома и подпи-

#### ПОЛЕЗНАЯ ССЫЛКА

Нужно понимать, что в каждом регионе утверждены свои программы капремонта. И план работ для каждого дома составляется отдельно. Если ты не знаешь, что и когда будут ремонтировать в твоём доме, зайти на сайт [reformagkh.ru](http://reformagkh.ru). Вбей в строку поиска свой адрес и сразу увидишь и сроки, и таблицу предстоящих работ с датами, и количество собранных средств. Обрати внимание на то, что работы могут быть растянуты на десятилетия. Например, в следующем году починят крышу, подвал и фасад, и только через 10 лет будут менять трубы и батареи в квартирах.



# Капремонт: ЗА ЧТО МЫ ПЛАТИМ

сывала согласие на капитальный ремонт, накануне начала работ нужно еще раз уточнить, что тебя ждет (см. инфографику на полосе справа). Иначе многие термины могут быть поняты неверно.

#### ГОЛОСУЙ ИЛИ ПРОИГРАЕШЬ

За 6 месяцев до наступления года проведения капремонта должно пройти собрание собственников жилья, где обсуждаются предложения о сроках, составе и стоимости запланированных работ. Постарайся принять в нем участие — твой голос может быть решающим. Перечень работ, смета, сроки и источники финансирования считаются утвержденными, если их

подписали 2/3 собственников жилых и нежилых (магазины, парикмахерские и т.п.) помещений дома. Собрание можно провести как очно, так и очно-заочно, когда отсутствующие на общем собрании жильцы голосуют письменно в удобное для них время. Также необходимо выбрать ответственного по дому, который будет участвовать в приемке работ и подписывать акты сдачи-приемки от имени собственников квартир. Деньги на капремонт могут собираться как в «общем котле» (на счете регионального оператора), так и на специальном счете, открытом жильцами дома для этой цели. Этот вопрос тоже решается на общем собрании. Размер ежемесячного платежа определя-





## Работы внутри квартир

Замена батарей  
центрального  
отопления

Замена труб водо-  
снабжения и водо-  
отведения (стояка)



ется государством и зависит от конкретного региона.

### КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ

Прежде всего нужно очень серьезно подойти к выбору ответственного лица. Желательно, чтобы это был человек инициативный, заинтересованный и разбирающийся в финансах и строительстве. Немаловажно и наличие свободного времени. В идеале – активный пенсионер, в прошлом предприниматель, бухгалтер или строитель. В большом многоквартирном доме найти такого возможно. Он будет иметь доступ ко всей проектной и сметной документации и сможет контролировать сроки, качество работ, а также затраты на ремонт. Если подрядчик откажется предоставлять документы, ответственный по дому имеет право не подписывать акты сдачи-приемки, что грозит подрядчику судебным разбирательством.

Заранее поинтересуйся гарантийным сроком на капремонт, который обычно составляет 5 лет. В течение этого срока подрядчик обязан за свой счет устранить недостатки, если их признают гарантийными.

### А МОЖНО ОТКАЗАТЬСЯ?

От уплаты сбора на капремонт отказаться нельзя. Если ты сознательно не будешь платить, дело может дойти до суда, и с тебя все равно взыщут задолженность. А вот от определенного вида работ отказаться можно. Например, ты недавно сделала в ванной ремонт и не хочешь, чтобы там все разрушили. Тогда ты просто не подписываешь согласие на замену труб в своей квартире. Но имей в виду: в этом случае по техническим причинам трубы не смогут поменять по всему стояку. И если у соседей случится протечка, платить будешь ты – за все 5, 9 или 12 этажей. Подумай, стоит ли так рисковать?



Ремонт  
крыши



Ремонт  
фундамента



Ремонт или  
замена лифта



Ремонт  
фасада



Ремонт  
подвала



Ремонт внутри-  
домовых инженерных  
систем

**ЧТО  
РЕМОНТИРУЮТ?**  
ОБЩЕДОМОВЫЕ  
РАБОТЫ  
(без захода  
в квартиры)



Утепление  
фасада дома



Установка коллектив-  
ных приборов учета  
расхода тепла, воды,  
газа и электроэнергии

## СМОТРИ В ОБА!

ИТАК, В ТВОЕЙ КВАРТИРЕ НАЧАЛСЯ РЕ-  
МОНТ – ЗАМЕНА ТРУБ И БАТАРЕЙ. ЧТО-  
БЫ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЖИЛИЩА НЕ  
СТАЛО РАЗОРИТЕЛЬНЫМ, СОБЛЮДАЙ  
ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.

**НИ НА ШАГ НЕ ОТХОДИ ОТ РАБОЧИХ.** Если трубы в твоей ванной закрыты плиткой, будь готова к тому, что плитку придется сбивать. И восстанавливать ее не обязаны, так как по закону закрывать доступ к трубам стояка запрещено. Проследи, чтобы рабочие сбили только ту плитку, которая мешает, и не заделали соседние. Тогда последующий косметический ремонт, которого не избежать, сделать будет легче и дешевле. Закрывай стены, мебель и полы пленкой, следи, чтобы искры от сварки при замене батарей не повредили обои.

**ВСЕ НАРУШЕНИЯ ФИКСИРУЙ НА БУМАГЕ ИЛИ ФОТОГРАФИРУЙ.** Если в ходе капремонта строители нанесли ущерб твоему личному имуществу (кроме того, на что они имеют право – например, снять ту же плитку, закрывающую стояк), восстановить все они должны своими силами и за свой счет. Алгоритм действий такой: ты фиксируешь ущерб и сразу сообщаем об этом в свою управляющую компанию. Затем вместе с представителем заказчика и генподрядчика составляешь акт о причинении ущерба.

**ВАЖНО!** Если представи-  
тель управляющей компании  
не пришел, нужно самой со-  
ставить акт о причинении  
ущерба в произвольной фор-  
ме. Написать, что случилось,  
указать дату, адрес и подпи-  
сать акт с участием двух со-  
седей. Затем сообщить об  
ущербе местным властям и  
своему региональному опера-  
тору. В этом случае ты име-  
ешь право на бесплатный  
ремонт или денежную ком-  
пенсацию. Обычно удается  
договориться без суда.



# ВЯЗАНЫЙ ДЕКОР

Для создания оригинальных украшений из пряжи вовсе необязательно уметь вязать — есть идеи проще

**В**се мечтают видеть свой дом красивым, как на картинках в гляцевых журналах. Единственная проблема — большинство дизайнерских аксессуаров, которыми украшены модные интерьеры, стоят огромных денег! А ведь некоторые из них можно сделать самой. Например, с помощью пряжи или уже готовых вязаных вещей, которые не жалко пустить «в расход».

## АЖУРНЫЕ ШАРЫ

Понадобятся: пряжа, клей ПВА и воздушные шарики! Обмотай пряжей надутый до определенного размера шарик (без натяжки). Обильно смажь сверху клеем. Оставь на 2–3 дня для просушки. Лопни шар — готово! Получившиеся изделия можно положить в вазу и поставить в каче-

стве декора на стол, нанизать на нитку и сделать гирлянду-украшение или даже сделать светильник. Для этого с одной стороны шара сделай отверстие и закрепи на патроне.

## АБАЖУР ДЛЯ ГОСТИНОЙ

Возьми старый (недорогой) пластиковый абажур, бельевую резинку, нитку с иглой и связанное в любой технике полотно (платок, скатерть или большую салфетку). Размер по длине должен соответствовать размеру окружности самого абажура. А высота — быть на 6 см больше высоты заготовки (по 3 см с каждой стороны закладываем на подгиб). Сшей полотно по боковой линии. Далее подверни по 3 см снизу и сверху, прошей по краю и вставь в получившееся отверстие резинку. Все, осталось надеть «наряд» на абажур!



*Хочешь украсить детскую, но нет яркой пряжи? Необязательно покупать лишние мотки. Покрась уже имеющиеся. Например, луковой шелухой, чаем, марганцовкой, зеленой, фукорцином, ягодами калины или облепихи.*

*Чехол на кружку можно сделать из чего угодно. Например, оставшегося без пары носка или варежки.*



## Маленькие хитрости для лучшего

**1 СОСТАВ ПРЯЖИ** Он имеет значение! Например, для создания наволочек, на которые планируешь ложиться, выбирай только натуральные и не колючие заготовки.

**2 РИСУНОК** Наиболее выигрышно смотрятся фактурные вязки. Особенно выполненные из толстых ниток, очень популярных в последнее время.



Выбирая материал для абажура, помни: от «рисунка» здесь будет зависеть количество поступающего света. Так что чем больше дырочек и чем они крупнее, тем лучше!



## результата

**3 КОМБИНАЦИЯ** После нескольких поделок остались кусочки? Сшей их между собой – получится сидуха на стул или лежанка для собаки.



## Мастер-класс



Используй любые маленькие обрезки для совместного творчества с дочкой. Например, пошейте мягкую игрушку или кофту ее любимой кукле.



Одежда питомцу из рукава? Запросто! Сделай отверстия под передние лапы и обработай края.



Манжеты – отличная заготовка для подсвечника. Отрежь их, надень на жестяные банки (загнув обрезанный край внутрь) и надень сверху крышку.



Горловина превращается... в стильную хлебницу! Отрежь ее, сшей обрезной край и скатай боковинки внутрь. Осталось положить белую салфетку.



Из основной части свитера легко получается подушка. Кстати, можно использовать кардиган (см. фото) – пуговицы выполняют роль боковой молнии.







**Анна ВАГИНА,**  
флорист,  
«Студия ЭкоДизайна  
Дмитрия Госсей»

# Делаем ФЛОРАРИУМ

Оригинальная композиция из живых растений в банке или аквариуме – настоящее чудо, которое украсит твой дом

**З**акрытые сады, как еще называют флорариумы, уже пару лет находятся на пике популярности. И это неудивительно – невероятно красивые и ни на что не похожие, они требуют по-

лива всего два-три раз в год. Фантастика и идеальный вариант даже для тех, кто совершенно не дружит с цветоводством! Ну что, хочешь создать небанальную красоту? Это просто – следуй инструкциям.

## ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ:

- БОЛЬШАЯ БАНКА ИЛИ ВАЗА С КРЫШКОЙ
- ТАБЛЕТКИ АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ
- ДРЕНАЖ • ДЕКОРАТИВНЫЕ КАМНИ • ГРУНТ
- ДОБАВКИ (НАПРИМЕР, ПЕСОК, ВЕРМИКУЛИТ, СЕРАМИС ГЛИНЯНЫЙ ГРАНУЛЯТ, МОХ СФАГNUM)
- РАСТЕНИЯ (У НАС 2 ВИДА ФИТТОНИИ И ФИКУС ПОЛЗУЧИЙ)



**ШАГ 1** Подготовь вазу: вымой ее и вытри до блеска.



**ШАГ 4** Следующий шаг – декоративные камушки.



**ШАГ 2** На дно положи таблетки активированного угля (он вполне подойдет для домашнего флорариума, хотя профессионалы используют специализированный активированный уголь из магазинов для аграриев).



**ШАГ 5** Теперь делаем грунт. Готовый не подойдет – в него нужно добавить песок, вермикулит, серамис глиняный гранулят, мох сфагнум. Все это продается в цветочных магазинах.



**ШАГ 3** Далее идет слой камней для дренажа. Они должны не впитывать влагу, а лишь пропускать ее. И быть симпатичными – помни, что ваза прозрачная.



**ШАГ 6** Выложи грунт, посади растения и установи декор (например, арки легко сделать из проволоки). Все готово – осталось накрыть крышкой!



## Ярусная

Легко сделать! Возьми несколько круглых подносов разного диаметра и опоры-подставки (кашпо или кусочки кирпичей). Собери конструкцию как на фото и поставь возле крыльца или на скамейку во дворе.



## Вкусно и полезно

- 1 Семена подсолнечника** Их высокая калорийность – главный энергетический источник для птиц в холодное время года – могут составлять до 70% рациона!
- 2 Различные зерна** Особенно пернатые будут благодарны за овес, пшено, просо, пшеницу.
- 3 Кальций** Самый простой и доступный вариант – кусочки мела или яичная скорлупа.
- 4 Сало** (не копченое и не соленое!). Его основной компонент, жир, защищает от холода. нарежь маленькими кусочками и добавляй в другие корма.
- 5 Сухарики** белого хлеба (помни, ржаной опасен для пищеварения птиц), крошки от печенья и сдобной выпечки.

# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

В зимнее время кормушки становятся настоящим спасением для пернатых. Предлагаем оригинальные идеи, как сделать их своими руками

## Плетеная

Красивая, но сложная в исполнении модель. Если не умеешь плести из лозы, воспользуйся неглубокой готовой корзиной. Просто сооруди из плотного картона «крышу»,крепи ее на ручке и повесь на дерево или на забор.



## Из кокоса

Вариант для маленьких птичек! Важно: вместо заморского фрукта можно использовать тыкву. Сделай боковое отверстие, достань мякоть, подсуши.



## С крышей

По аналогии с пластиковой (на фото) можно сделать кормушку из фанеры или перевернутого набора деревянного ящика. Главное условие: дно, крыша, стенки.





## О РОДИТЕЛЯХ

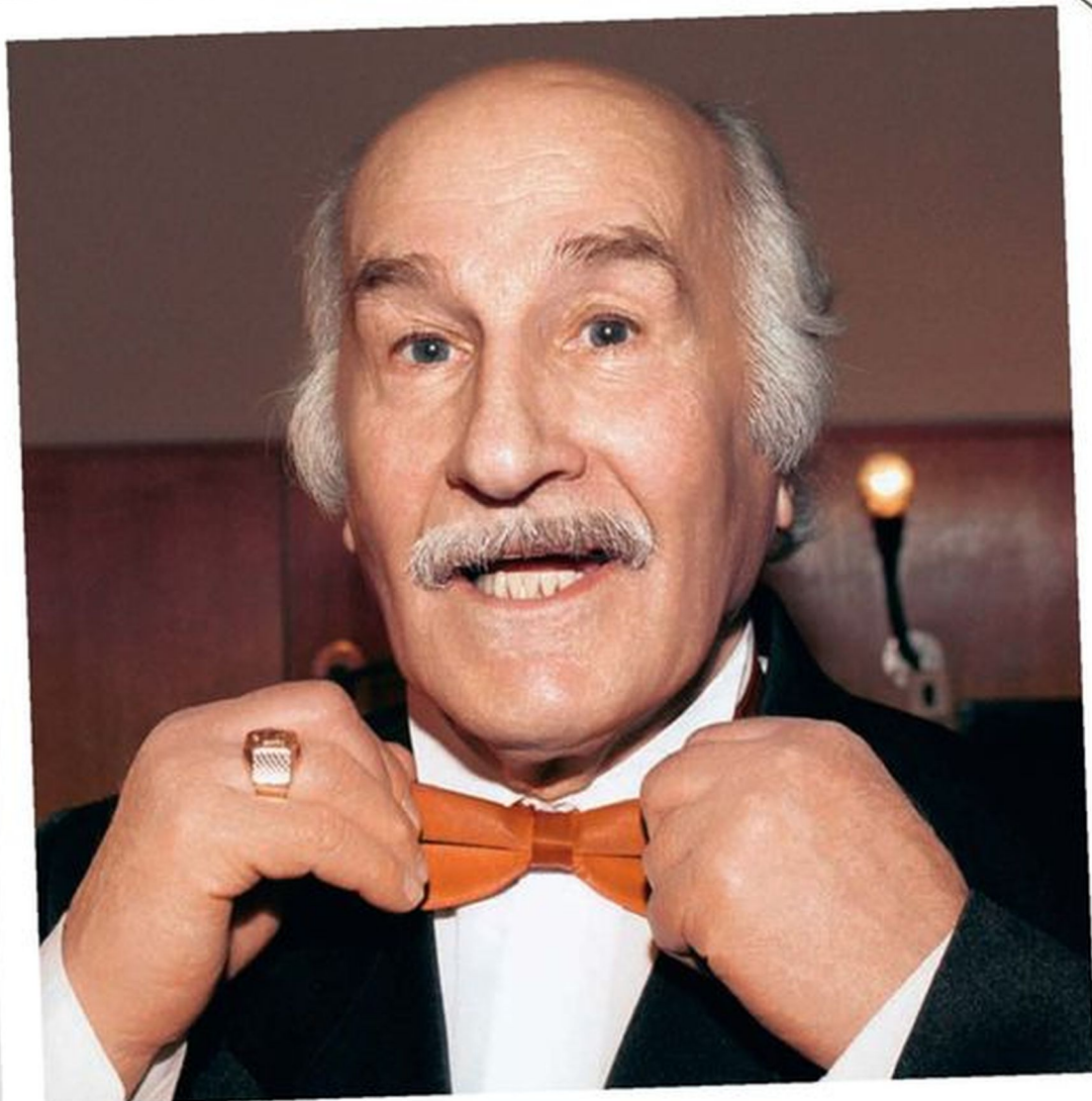
Мама моя, Анна Николаевна Попова, была учительницей младших классов, отец, Михаил Евгеньевич Зельдин, — музыкантом и дирижером, военным капельмейстером. Мама вышла замуж молодой (у отца это был второй брак) и занималась домом и детьми. Нас было много, папа один обеспечивал большую и шумную семью, и получалось у него это в разные годы по-разному: музыка — не то поприще, на котором можно разбогатеть.

## О ЕВРЕЙСКИХ ПОГРОМАХ

Мои первые детские воспоминания получились на самом деле совершенно не детскими. Однажды мы, как обычно, играли в палисаднике, и вдруг на улицу с диким гиканьем вылетела конница — мамонтовцы! После этого в городе начались погромы... Помню, как бежала потом по улице молодая и очень красивая женщина, страшно напуганная: черное платье, растрепанные волосы, безумные глаза — она почти бросилась перед отцом на колени с криком: «Спасите!» Женщина оказалась еврейкой, и мама несколько дней прятала ее в саду, в нашей любимой беседке, а отец строго объяснил нам, детям, чтобы мы об этом помалкивали.

## О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

...Однажды приятель подбил меня втихаря от взрослых попробовать самогон. Нам было лет по девять. Мы достали бутылку из «захоронки», разлили мутноватую жидкость в чашечки и выпили. И я так сильно отравился, что прободел три месяца. С тех пор мне становится дурно от запаха спиртного.



10 февраля Владимиру Михайловичу Зельдину исполнилось бы 102 года

## Владимир Зельдин

# О войне, женщинах и секретах долголетия

## О СИРОТСТВЕ

Когда ушел из жизни папа, мне было всего 14 лет. После папиной смерти у меня остались его лакированные концертные ботинки — уже позже, учась в театральной студии, я надевал их на вечера и танцевал только в них, а моя очаровательная мама покинула меня ...когда я стал уже студентом. ...Когда родители покинули меня навсегда, я еще очень нуждался в их защите, в маминой ласке, в папином совете.



## О ПЕРВОЙ ЖЕНЕ

Впервые я женился, когда мне было 24 года: ее звали Люся Мартынова, она была на пару лет старше меня, мы так и не расписались, и брак наш продлился недолго. Выпить ее не хочу ни в чем — мы хорошо жили, но потом она увлеклась кем-то другим и от меня ушла (подбадривая себя, я иногда шутил, что, если бы Люся предвидела, каким успехом будет пользоваться моя первая картина «Свинарка и пастух», никогда бы меня не оставила). ...Люся была очень красива — яркая блондинка, но самое главное — очень умна, эрудированна, много читала, хорошо знала историю живописи, писала стихи. В общем, она меня просвещала: по музеям водила, с импрессионистами, с русскими художниками XX века познакомила, и за это я ей благодарен.

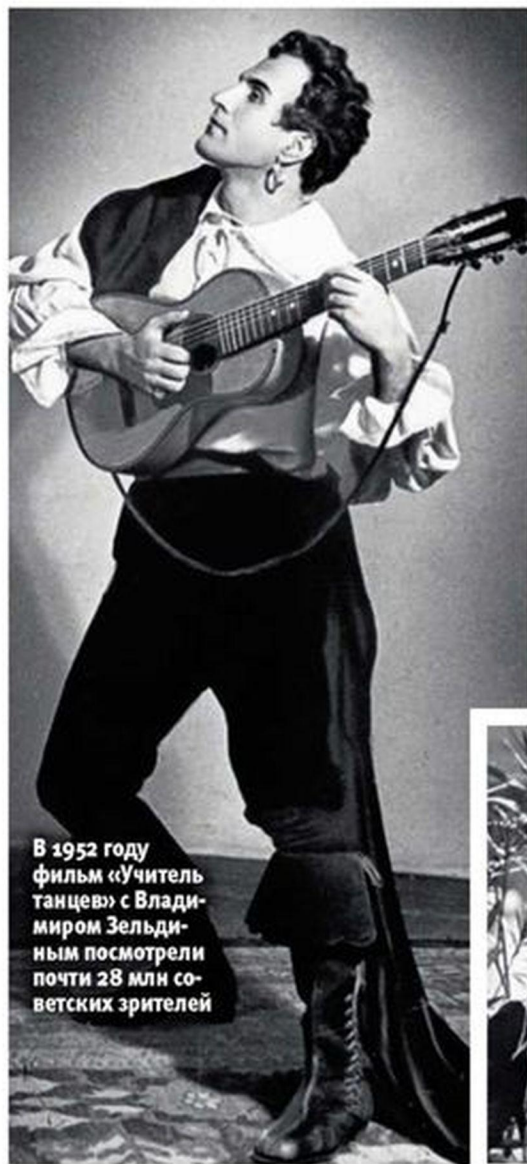
## О ВТОРОЙ ЖЕНЕ

Моей второй женой стала талантливая актриса Генриетта Островская или просто Гися. Впервые мы повстречались в спектакле «Учитель танцев» — Гися играла служанку моей возлюбленной Флорелы Лисену...

Она (Гися) приехала в Москву из Одессы во время войны — была очень красива, жгучая брюнетка, пользовалась большим успехом у мужчин. Мы прожили вместе, не расписываясь, 15 лет — у нее уже был большой сын от первого брака, Алеша, и мама. Пока оба мы были бездомны, я жил в театре, а она с Алешей и мамой — в гостиничном номере, который снимал для нее театр, а когда расходились, я оставил ей все — тогда у нас была уже и квартира, и дача.

## О ТРЕТЬЕЙ ЖЕНЕ

Вета (с Иветтой Капраловой актер прожил более 40 лет) — мой главный помощник, мой режиссер и советчик, мой шофер и финансист. Она умнее меня и образованнее — часто помогает советом. Знаете, мы очень разные по характеру, но живем гармонично. Я, например, всегда уступаю жене, потому что считаю, что мужчина должен быть великодушным...



В 1952 году фильм «Учитель танцев» с Владимиром Зельдиным посмотрели почти 28 млн советских зрителей

## О СЪЕМКАХ КАРТИНЫ «СВИНАРКА И ПАСТУХ»

Вспоминаю то время (прошло всего около месяца с начала войны) и до сих пор удивляюсь, как быстро мы свыклись с трагическими обстоятельствами... В массовке картины было занято огромное количество народу, и работали мы даже как-то весело, без конца шутили. Актеры — такой народ, наша профессия заставляет иногда отключаться, не зависеть от внешних обстоятельств.



Глаша (М. Ладынина) и Мусаиб (В. Зельдин) в фильме «Свинарка и пастух»

## О ГЛАВНЫХ ЗАПОВЕДЯХ

Есть важные заповеди: не укради, не убей, не осуждай... На себе проверил, что, придерживаясь их, живешь дольше. Я не завистлив, не страдаю от тщеславия, поэтому изнутри меня ничего не разъедает.

## О МАРИНЕ ЛАДЫНИНОЙ

Она была нашей Диной Дурбин — Марина Ладынина, а впервые мы встретились на съемках картины «Свинарка и пастух»... Увидев Марину так близко, я просто от восхищения онемел.

## О СЕКРЕТАХ ДОЛГОЛЕТИЯ

Стараюсь никому не делать гадостей, подлостей. ...Нужно уметь удивляться жизни, интересоваться всем новым, никогда никому не завидовать. И еще. Необходимо поддерживать в себе состояние влюбленности — в свою профессию, в людей, которые тебя окружают, в жизнь во всех ее проявлениях.



## 135 лет со дня рождения

Корнея Чуковского

31 марта

Еще при жизни писателя на его даче в Переделкино собиралась детвора со всей округи. Чуковский развлекал их играми и рассказами. Сегодня в доме-музее писателя можно увидеть много вещей, знакомых нам по его книгам: телефон, по которому «звонил слон», «чудо-дерево» в саду рядом с домом, кувшин из «Мойдодыра».

■ [goslitmuz.ru](http://goslitmuz.ru)



## 205 лет

со дня Бородинского сражения

3 сентября на Бородинском поле в 120 км от Москвы пройдет реконструкция легендарного сражения. Будут слышны залпы орудий, и, как по Лермонтову, кони, люди смешаются в одну кучу. Накануне главной «битвы», в субботу, состоится репетиция. Зрителей на ней не так много, и можно рассмотреть все в деталях.

## ТОТЬМА 880 лет

### 50 лет золотому кольцу России

В 1967 году вышла серия газетных очерков о древних городах вокруг Москвы. Автор материалов был искусствовед Юрий Бычков. Он и придумал звучное название – «Золотое кольцо». Сегодня это самый известный экскурсионный маршрут России, в который входят Сергиев Посад, Переславль-Залесский, Ростов Великий, Ярославль, Кострома, Иваново, Суздаль и Владимир.

### 2017-й — год экологии

Ровно 100 лет назад на Байкале был создан первый в России заповедник – Баргузинский.

# 2017 — год юбилеев

Нас ждет много знаменательных событий и круглых дат. Самое важное – в нашей подборке. Советуем занести эти даты в свой календарь и спланировать путешествие заранее



И на нашей улице праздник!

870 лет Вологде, 24–25 июня  
870 лет Великому Устюгу, июль

### 870 лет столице —

начало сентября

В программе будет и карнавал, и парад городской техники, и, конечно, концерты с салютом. Главным подарком москвичам станет открытие парка «Зарядье» с «Парящим мостом» над Москва-рекой.

■ [mos.ru](http://mos.ru)

### 60 лет

со дня запуска «Спутника-1»

4 октября

Чтобы увидеть, как выглядел первый искусственный спутник Земли, отправляясь в московский Музей космонавтики на ВДНХ. Кстати, недалеко находится и дом-музей Сергея Королева. У легендарного конструктора в этом году тоже юбилей – 110 лет со дня рождения.

■ [kosmo-museum.ru](http://kosmo-museum.ru)



## ЧЕРЕПОВЕЦ 240 лет

### «Путешествие в Рождество»

декабрь – январь

Новогодний фестиваль, уже ставший одним из самых посещаемых в Европе, пройдет в пятый раз. Обещают еще больше световых инсталляций и красочных шале с угощениями и сувенирами, зрелищных событий и веселых забав.



## СЕРГИЕВ ПОСАД 680 лет

**150 лет** роману Федора Достоевского «ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ»  
Роман опубликован в 1866 году, но годом позже вышло отдельное издание с правками автора. Так что мы с полным правом можем отмечать юбилей книги и в нынешнем году. Действие романа происходит в Петербурге. Туда мы и предлагаем отправиться, чтобы пройти по следам героев бессмертного произведения. Маршрут прогулки ищи здесь:

■ [visit-petersburg.ru](http://visit-petersburg.ru)



**220 лет** Михайловскому замку  
Печально известен тем, что здесь был убит Павел I. Говорят, что его дух до сих пор бродит по дворцу, скрипит половицами, а иногда выглядывает из окон, пугая прохожих. Правда, желающих побывать в замке это не останавливает, тем более, что здесь размещена интереснейшая экспозиция Русского музея.

■ [rusmuseum.ru](http://rusmuseum.ru)

**200 лет** со дня рождения  
ИВАН АЙВАЗОВСКОГО  
29 июля

«Мой адрес: всегда в Феодосии» – так писал сам художник. В городе у моря он родился и прожил большую часть жизни. И картинная галерея – его дар Феодосии и ее жителям. Сегодня в ней хранится самая большая в мире коллекция картин Айвазовского – более 400 работ!

■ [feogallery.org](http://feogallery.org)



**100 лет** со дня Октябрьской революции

Один из главных символов этого события, несмотря на все перипетии истории, до сих пор гордо и величественно стоит на приколе



**Еще события к юбилею**

В петербургском «Манеже» 25 октября откроется выставка «Мы видим город Петроград в семнадцатом году».

у Петроградской набережной. Речь, конечно, о легендарном крейсере «Аврора». Попасть на борт могут все желающие. Корабль уже больше полувека служит музеем.

■ [aurora.org.ru](http://aurora.org.ru)

## СТАРАЯ РУССА 850 лет

**50 лет** комедии «Кавказская пленница».

Знаменитый фильм вышел в прокат 1 апреля, а большинство сцен снимали возле Алушты. В Демерджи даже сохранился Никулинский орех, с развилки которого Балбес швырялся подручными «снарядами».



**Юбилей в Крыму**  
18–20 августа

В Коктебеле пройдет XV фестиваль Koktebel Jazz Party.

**840 лет** Коломне  
12 июня

Древняя крепость, «вкусные» музеи пастилы и калача, шоу ратоборцев... Едем?



**620 лет** со дня основания Кирилло-Белозерского монастыря

Эта обитель больше и мощнее самой Троице-Сергиевой лавры. Ее крепостные стены тянутся на 2 км, а за ними целый город, сохранившийся с XIV века. Находится монастырь примерно в 127 км от Вологды.

## ТОБОЛЬСК 430 лет





**Геннадий  
ГОНЧАРОВ,**  
астролог,

[www.goncharov.ru](http://www.goncharov.ru)

## РЫБЫ 18.02–20.03

**Гармония** Ты вдруг поймешь, что кто-то из близких пытается манипулировать тобой. Прояви характер, дай отпор, и тогда снова обретешь душевный покой. Поднять настроение поможет любимое хобби.

**Удачные дни:** 31.01, 4.02

## ОВЕН 21.03–19.04

**Здоровье** Одному из подхвативших грипп родственников может понадобиться твоя помощь. Будь осторожна, особенно если не сделала прививку. Есть опасность заболеть. Чаще бывай на свежем воздухе.

**Удачные дни:** 1.02, 3.02

## ТЕЛЕЦ 20.04–20.05

**Любовь** Если ты влюблена, будь готова к кризису в отношениях. Причиной ссоры станет вмешательство друзей. Не посвящай их в свои личные тайны. Семейным Тельцам предстоит спокойный период.

**Удачные дни:** 30.01, 4.02

## БЛИЗНЕЦЫ 21.05–20.06

**Семья** Домашние проблемы отнимут слишком много времени. Тебе будет трудно совместить эти хлопоты с напряженным рабочим графиком. Составь четкий план, чтобы все успеть. Ты справишься!

**Удачные дни:** 2.02, 5.02



## ВОДОЛЕЙ

20.01–17.02

**Общение** Это твоё время – энергия бьет через край, все получается как нельзя лучше. Правда, свою страсть к общению сейчас лучше удовлетворять дистанционно – с помощью телефона или соцсетей. Берегись инфекции.

**Удачные дни:** 30.01, 31.01

## РАК 21.06–22.07

**Учеба** Необходимость овладеть новыми знаниями и навыками заставит тебя снова сесть за парту. Ты можешь записаться на курсы, пройти тренинг или обучаться самостоятельно с помощью Интернета.

**Удачные дни:** 3.02, 5.02

## ЛЕВ 23.07–22.08

**Финансы** Придется умерить аппетиты, крупные расходы сейчас противопоказаны. Учись экономить, осваивай азы домашней бухгалтерии. Например, скачай программу для ведения личного бюджета.

**Удачные дни:** 30.01, 2.02

## ДЕВА 23.08–22.09

**Брак** Независимо от того, как долго вы с партнером живете вместе, придется пересмотреть бытовые обязанности. От некоторых привычек стоит отказаться. Важно избегать споров и обсудить все мирно.

**Удачные дни:** 4.02, 5.02

## ВЕСЫ 23.09–22.10

**Дети** Неделя подарит тебе радость от общения с ребенком. Постарайся найти для этого время, не пожалей. Бездетным Весам стоит задуматься – сейчас особенно благоприятный период для зачатия.

**Удачные дни:** 2.02, 4.02

## СКОРПИОН 23.10–22.11

**Шопинг** Если ты давно хочешь изменить что-то в обстановке дома, смело отправляйся по магазинам. Крупные покупки окажутся очень удачными – и новая мебель, и предметы декора, и бытовая техника.

**Удачные дни:** 3.02, 4.02

## СТРЕЛЕЦ 23.11–20.12

**Карьера** Не расстраивайся из-за вероятной ссоры с коллегой – очень скоро все благополучно разрешится. Поделись переживаниями с домашними, тебя не только поддержат, но и дадут дельный совет.

**Удачные дни:** 30.01, 1.02

## КОЗЕРОГ 21.12–19.01

**Осторожность** В среду и четверг по возможности избегай передвижения на транспорте – как личном, так и общественном. Если ездить все же придется, будь очень внимательна, особенно в плохую погоду.

**Удачные дни:** 31.01, 5.02

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ

## 30.01 ПОНЕДЕЛЬНИК

Растущая Луна откроет перед тобой новые горизонты. Планы, которые еще вчера казались фантастическими, обретут реальные черты. Дерзай!

## 31.01 ВТОРНИК

Главное правило дня – не перекусывать на ходу. Долой шаурму и пирожки туманного происхождения!

Ешь только проверенные здоровые продукты.

## 01.02 СРЕДА

Поспешишь – людей насмешишь. Вспомни эту старую истину, когда захочешь побыстрее избавиться от какого-то кропотливого дела.

## 02.02 ЧЕТВЕРГ

Смело высказывай неожиданные идеи – тебя поддержат. Это день высокой ак-

тивности, используй свой потенциал по максимуму!

## 03.02 ПЯТНИЦА

Луна в Тельце – не лучший прогноз для рабочего дня, особенно если нужно переделывать кучу дел. Придется бороться с ленью и желанием подольше поспать.

## 04.02 СУББОТА

Доверяй, но проверяй. Особенно сегодня. Тебя могут

попытаться обмануть или обольстить в корыстных целях. Будь бдительной!

## 05.02 ВОСКРЕСЕНЬЕ

Направь свою энергию на творчество. Но займись тем, что не требует больших усилий и может быть сделано за один день. Иначе тебе не хватит терпения, и начатая работа будет долго заброшена.

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

- Asos. [www.asos.com.ru](http://www.asos.com.ru)
- Banana Republic. ТРК «Афимолл-Сити», Пресненская наб., 2
- Next. [www.next.com.ru](http://www.next.com.ru)
- Topshop. ТРЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала, 2
- Uterque. [www.uterque.com](http://www.uterque.com)
- H&M. Интернет-магазин [www.hm.com](http://www.hm.com). Тел. (800) 500-78-00
- Bershka. ТЦ «Европейский», 2 этаж, пл. Киевского вокзала, 2/ Тел. (495) 229-61-36
- Sunlight. Интернет-магазин [www.sunlight.net](http://www.sunlight.net)

- Mango. ТК «Оютный ряд», Манежная пл., 1, стр. 2. Тел. (495) 737-85-70
- Marks&Spencer. ТЦ «Золотой Вавилон», пр-т Мира, д. 211. Тел. (495) 665-14-61
- Pull&Bear. ТРЦ «Калужский», ул. Профсоюзная, 61 А. Тел. (495) 727-43-03
- Quelle. Интернет-магазин [www.quelle.ru](http://www.quelle.ru). Тел. (495) 995-55-77
- Respect. Нахимовский пр-т, 42.
- Westwing.ru. ООО «Вествинг Раша», ул. Ленинская Слобода, 19. Тел. (495) 777-51-85; [www.westwing.ru](http://www.westwing.ru)

- «Дефиле». [www.mydefile.ru](http://www.mydefile.ru)
- Клиника «Мосмед». Ул. Габричевского, 5, корп. 3. Тел. (499) 654-07-00. [www.mosmed.ru](http://www.mosmed.ru)
- Национальная юридическая служба. Хлебников пер., 5, оф. 1. Тел. (495) 926-88-06. [www.atulex.ru](http://www.atulex.ru)
- Сеть магазинов Урбаника. Дизайн-завод Флакон, Б. Новодмитровская, 36, стр. 2. [www.urbanika.ru](http://www.urbanika.ru). Тел. (495) 988-18-29
- «Студия ЭкоДизайна. Дмитрия Госсес». Ул. Ленинские Горы, д. 1, стр. 28. Тел. (495) 939-51-68; (495) 778-00-06

## Лиза №05-2017

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается ЗАО «Издательский дом «Бурда»  
Адрес издателя: Россия, 127088, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; [www.burda.ru](http://www.burda.ru)  
Тел. (495) 797-45-60

Бренд-директор: Анастасия Чудина, [a.chudina@burda.ru](mailto:a.chudina@burda.ru)  
Главный редактор: Елена Алексеевна Александрова  
Ответственный редактор: Светлана Денисова  
Ведущий редактор: Анна Овечникова  
Редакторы: Ирина Бокарева, Наталья Калитина, Наталья Горбунова, Илона Кокрыкина, Татьяна Крайнева, Анна Остроумова, Юлия Перкина, Наталья Рыжова, Мария Седова, Татьяна Соколова, Вероника Флора, Анна Шерстнева  
Арт-директор: Елена Забелова  
Дизайнеры: Алексей Черепанов, Елена Давыдова  
Административный менеджер: Галина Прокофьева  
Руководитель по редакционным коммуникациям группы журналов Burda Life: Марина Вишневецкая, [m.vishnevskaya@burda.ru](mailto:m.vishnevskaya@burda.ru)  
Адрес редакции: Россия, 127088, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4.  
Тел. (495) 797-98-33, факс: (495) 787-94-46  
Для писем: 127521, Москва, а/я 49  
E-mail: [ls@burda.ru](mailto:ls@burda.ru), [info@ls.ru](mailto:info@ls.ru)  
Директор по корпоративным продажам: Стивен Харви, [s.kharvyan@burda.ru](mailto:s.kharvyan@burda.ru)  
Директор по рекламе: Елена Волосина, [volosina@burda.ru](mailto:volosina@burda.ru), Тел./факс: (495) 797-98-47/8  
Старший менеджер по рекламе: Светлана Кукина, [s.kukina@burda.ru](mailto:s.kukina@burda.ru)  
Координатор печати рекламы: Дина Гривина, тел. (495) 797-42-79, [d.grivina@burda.ru](mailto:d.grivina@burda.ru)  
Международные рекламные представители/ international advertising sales representatives (BON):  
Italy: Mariolina Sclari. Тел. +39 02 91 32 34 66; [mariolina.sclari@burda.vog.it](mailto:mariolina.sclari@burda.vog.it)  
Germany: Julia Mund. Тел. +49 89 92 50 31 97; [julia.mund@burda.com](mailto:julia.mund@burda.com), [Michael.Neunth@burda.com](mailto:Michael.Neunth@burda.com)  
Switzerland: Goran Vukota. Тел. +41 44 81 02 146; [goran.vukota@burda.com](mailto:goran.vukota@burda.com)  
France / Luxembourg: Marion Badille-Feick. [marion.badille-feick@burda.com](mailto:marion.badille-feick@burda.com)  
Austria: Christina Bredler. Тел. +49 89 92 50 22 32; [Christina.Bredler@burda.com](mailto:Christina.Bredler@burda.com)  
UK / Ireland: Joanne.voldner@burda.com  
USA / Canada / Mexico: Salvatore Zammato. Тел. +1 212 884-48-24; [salvatore.zammato@burda.com](mailto:salvatore.zammato@burda.com)  
Отдел распространения: (495) 797-45-60 (доб. 21-20), [verif@burda.ru](mailto:verif@burda.ru)

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-29988 от 30.08.2007 г.  
Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет.  
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО «Издательский дом «Бурда». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Предоставляем (бесплатно) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании ЗАО «Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов также и в других изданиях ЗАО «Издательский дом «Бурда» и конкорда «Юридический мир», в том числе на их использование путем распространения через любые виды электронных (электронных) каналов, включая Интернет, мобильных приложений, смарт-фоны и т.д., в связи с публикацией указанных материалов ЗАО «Издательский дом «Бурда», а также предоставления конкорда «Юридический мир». Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

Распространение и подписка в других странах:  
Беларусь: ООО «РБМ-Инфо», Минск. Тел. 375 (0) 297-92-75, 297-92-79, 000 «Росчерк», Минск. Тел. 375 (0) 331-94-22, 331-94-72, 331-94-44.  
Подписка по каталогу «Юрпечать».  
Германия: DMR Express GmbH, Albrechtstr. 4, 04315 Leipzig. Internet: [www.pressa.de](http://www.pressa.de), [www.mini-abo.ru](http://www.mini-abo.ru). Тел. 49 (340) 687-06-10, Факс: 49 (340) 687-06-10.  
Пре-пресса Smartpress. Тел. (495) 740-25-95, [info@smartpress.ru](mailto:info@smartpress.ru)  
Телерадио: «МДМ Печать», Россия, 18640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114  
Дата выхода в свет: 28.01.2017  
Тираж: 201 000 экз. Цена свободная.  
\*отпечатанный тираж

**Burda**  
Media Company



Подписка на почте: Подписной индекс 72222 в каталогах «Пресса России» и «Роспечать». Подписной индекс 99363 в каталоге «Каталог российской прессы». Тел. (495) 660-73-69. E-mail: [abo@burda.ru](mailto:abo@burda.ru)  
Подписка онлайн на сайте: [burda.ru](http://burda.ru) Тел. (495) 660-73-69. E-mail: [abo@burda.ru](mailto:abo@burda.ru)



# В главных ролях:

Харизматичные актеры —  
кумиры миллионов

БУНТАРЬ С НЕОТРАЗИМОЙ УЛЫБКОЙ

## Жан-Поль Бельмондо

в фильме «Ас из асов»



САМАЯ ЯРКАЯ КИНОЗВЕЗДА

## Адриано Челентано

в фильме «Укрощение строптивого»



ВЕЛИЧАЙШИЙ КОМИК МИРОВОГО КИНО

## Луи де Фюнес

в фильме «Фантомас»

РЕКЛАМА



ЦИФРОВОЕ  
ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Спрашивайте у вашего оператора платного телевидения

Телеканал Синема. Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-67759 от 17.11.2016

CINETV.RU



**bon  
prix**  
*it's me!\**

БЛУЗКА

**990** руб.  
909 938 95

ДЖИНСЫ  
ОТ

**890** руб.

Примерьте хорошее  
настроение.

Самые актуальные тренды на [bonprix.ru](http://bonprix.ru)

\*бонпри - это я.

Реклама. Не является публичной офертой. Товар сертифицирован. Продавец ООО «ДИРЕКТ КАТАЛОГ СЕРВИС» ОГРН 5067746543200

Адрес: Россия, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100, корп. 2

Цены действительны до 11.02.2017. Количество товаров ограничено. Условия приобретения товаров размещены на сайте [www.bonprix.ru](http://www.bonprix.ru)