

**МАРКУС РИВА**ПОВОЛЬШЕ ПОЗИТИВНЫХ МЫСЛЕЙ,
И ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО! с. 8**ВЫХОД В ЦВЕТ**САМЫЕ УДАЧНЫЕ
СОЧЕТАНИЯ В ОДЕЖДЕ с. 12

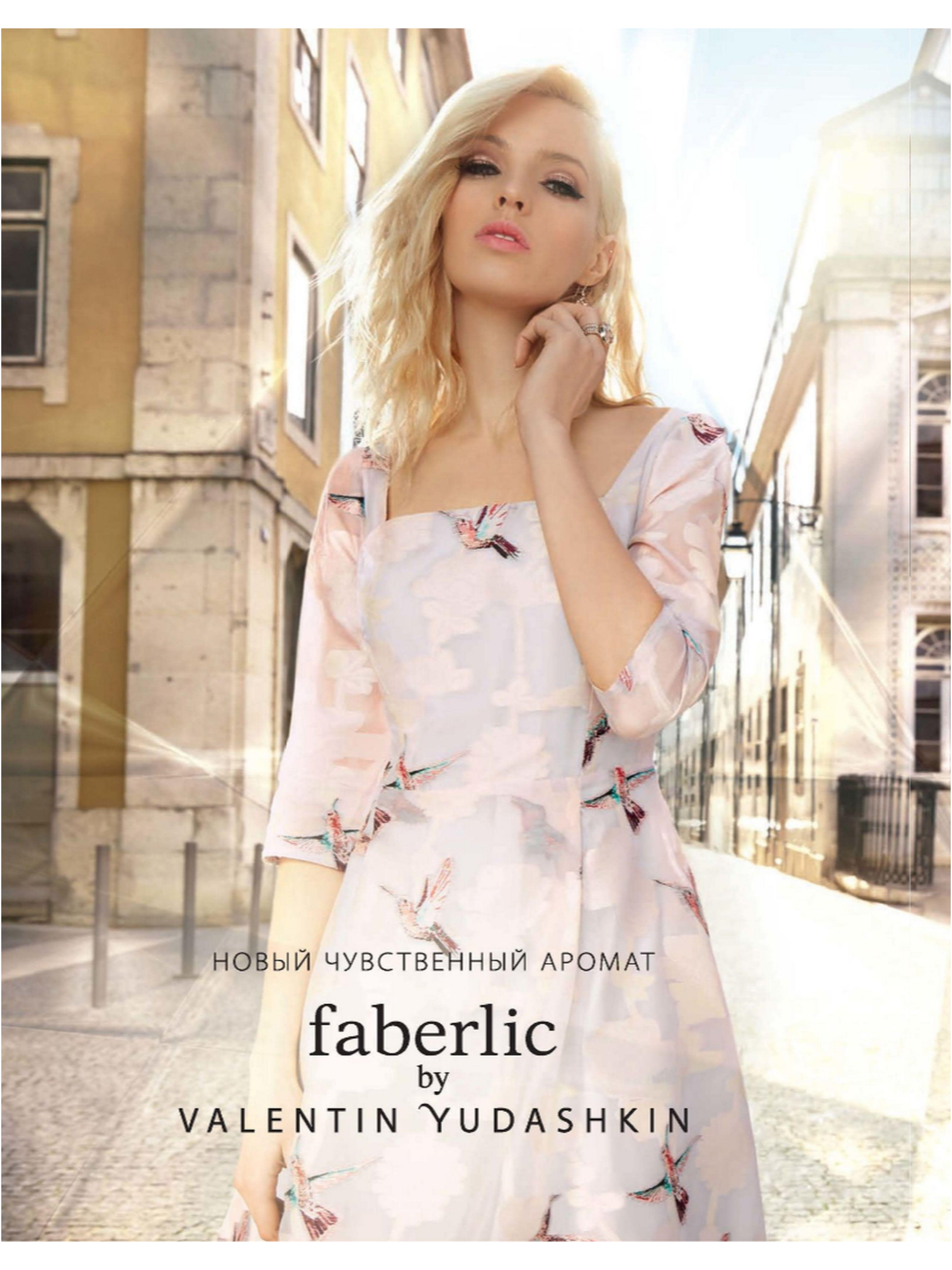
Лиза®

№ 6/2017 • 4 февраля • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!**ЖЕНСОВЕТ**«Она готова
привязать мужчину
борщом
и постелью...» с. 42Пирог
из тыквы с. 25Клецки
с грибами с. 27**5 ошибок**
в уходе
за волосами
Как исправить с. 16**ДЕТИ**
ВАЛЕНТИНКА
ДЛЯ ДРУГА
**Сделай бабочку
вместо открытки** с. 41**НОВЫЙ
СПЕЦПРОЕКТ:
ОТПУСКУ
БЫТЬ!** с. 48

Создай СЕБЕ БРЕНД

● КУДА ДВИГАТЬСЯ
● ЧЕМУ УЧИТЬСЯ ● С КЕМ ОБЩАТЬСЯ с. 36**ВЫГОДНЫЙ ТАРИФ**Как платить
за телефон
меньше с. 38**ПОЛНЫЙ ЭРЗАЦ**Что мы покупаем под
видом натуральных
продуктов? с. 22**СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА ОБОИ**+ мастер-класс:
жалюзи своими
руками с. 32

A full-page photograph of a woman with blonde, wavy hair, looking slightly to the side. She is wearing a light pink, long-sleeved dress with a floral pattern and small hummingbird illustrations. She is standing in a narrow, sunlit street with stone buildings in the background. Her hand is near her chin, and she is wearing a ring.

НОВЫЙ ЧУВСТВЕННЫЙ АРОМАТ

faberlic
by
VALENTIN YUDASHKIN



faberlic.com



Дорогая читательница!

А есть ли у тебя свой собственный бренд? Нет, я сейчас не про частный бизнес совсем, а про маркетинг собственного Я. Знаешь ли ты, что сегодня навыки самопрезентации (или умения себя подать в лучшем свете) очень даже актуальны и востребованы. Мы можем быть бесконечно талантливы и работоспособны, выдерживать сумасшедший режим и совмещать в себе функционал всего отдела, но повышения (зарплаты или должности) можем так и не дожидаться. А еще мы можем печь самые вкусные пироги в городе, но об этом никто не узнает. Или вытаскивать всех подруг из депрессии благодаря удивительной способности сопереживать и находить нужные слова. А можем собирать фантастические браслеты из... В общем, на с. 36 ты найдешь 5 главных шагов к созданию собственного бренда. Бренда, который станет твоей улучшенной версией. Пиши мне: glavred-lisa@burda.ru.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Алёна АЛЕКСАНДРОВА

ВСЕГДА НА СВЯЗИ НАШЛИ ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ

«Здравствуй, мой дорогой журнал! В каждом выпуске я нахожу для себя что-то новое. А однажды «Лиза» помогла мне познакомиться с замечательными людьми! Каждое лето мы с мужем путешествуем на юг на автомобиле. Прекрасная природа, море, вкусные фрукты – после каждой поездки остается масса приятных впечатлений. Но однажды наша машина сломалась. Был уже поздний вечер, но нам повезло. Хозяйка автосервиса – Иван и Мария –

нам помогли. Мария увидела на сиденье свежий выпуск «Лизы» и очень обрадовалась: «Тоже читаете этот журнал?» Оказалось, в их маленьком поселке не каждый номер можно купить. Я подарила ей свой журнал, мы разговорились. И с тех пор мы дружим. И отдыхать теперь ездим только к ним».

Зоя Боброва, г. Калуга



**Приз
за письмо!**

Удобная и стильная сумка Freddy – в нее можно положить все что угодно!

ХОЧУ ПОЗНАКОМИТЬСЯ

«Здравствуй! Увидела в продаже спецвыпуск «Лиза. Найти мужа» и купила – я пока не замужем! Очень интересно и мужчины симпатичные. И главное, веришь, что они действительно существуют, и что правду о себе

написали. Не то что на этих сайтах знакомств – ведь информацию можно в любой момент поменять. Надеюсь, один из женихов спецвыпуска ответит на мое письмо. Он мне понравился...»

Анечка, по e-mail

СОБЫТИЯ & ЛЮДИ

6 Такая жизнь.

МОДА & КРАСОТА

- 12 **Стиль.** Как правильно сочетать одежду по цветам.
- 14 **Гардероб.** Делаем сами модное ожерелье чокер.
- 16 **Уход.** 5 ошибок в уходе за волосами. Что ты делаешь не так этой зимой?
- 18 **Тренды.** Стильные прически звезд. Подсмотрено в соцсети Инстаграм!

ЗДОРОВЬЕ

- 20 **Профилактика.** Диагностика по ногтевым пластинам – на что важно обратить внимание.
- 22 **Здоровье.** Спорный момент: вредны или нет эрзац-заменители продуктов.

КУХНЯ & ДОМ

- 24 **В курсе дела.** Выбираем самое вкусное и полезное нерафинированное масло.
- 25 **Рецепт недели.** Закусочный пирог из тыквы с чили.
- 26 **Вкусно и просто.** Готовим без мяса.
- 34 **Порядок в доме.** Как хранить сумки.
- 38 **Бюджет.** Плати за телефон с умом. Выбираем самый выгодный тарифный план!

ПСИХОЛОГИЯ & СЕМЬЯ

- 36 **Карьера.** Создай себе бренд.
- 40 **Семья.** 5 интересных зимних развлечений.
- 42 **Женсовет.** Подруга утомила жалобами.
- 44 **Твой мир.** Спаси маму от одиночества.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 31 **Сканворд** и анекдоты.
- 35 **Судоку.**
- 46 **Рассказ.** Розовые тюльпаны.
- 48 **Гид.** Как накопить на турпоездку.
- 50 **Гороскоп.**



29
**С КВАШЕНОЙ
КАПУСТОЙ**
можно запечь
свинину, сделать
вкусный гуляш



32 **ИНТЕРЬЕР**
Клеим обои
по-новому!

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**ПУТЕШЕСТВИЕ
МЕЧТЫ**
5 самых романтич-
ных мостов мира



УЖИН ДЛЯ ДВОИХ
В Валентинов день
приготовь сорбет
для любимого



ИМЕНА
Роми Шнайдер
и Ален Делон: исто-
рия любви



БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ *ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО!*

Ты наслаждаешься легкостью,
остальные — твоей красотой!

Бальзам-ополаскиватель
Pantene Pro-V «Воздушная пенка»



Андрей Дрыкин,
арт-директор Pantene Pro-V
в Восточной Европе:

Оказывается, около половины российских женщин предпочитают вовсе не пользоваться бальзамами-ополаскивателями, считая, что они утяжеляют волосы. Если у тебя тонкие волосы, ты знаешь, как сложно за ними ухаживать, ведь большинство бальзамов-ополаскивателей делают их тяжелыми и лишают объема.

...

Революционный бальзам-ополаскиватель Pantene Pro-V «Воздушная пенка» изменит твоё представление об уходе за волосами!

*Подобно шампанскому,
воздушная текстура пенки
состоит из множества
маленьких пузырьков.*

Лопаясь, они покрывают волосы активными элементами, которые мгновенно впитываются. Созданная специально для тонких волос, «Воздушная пенка» преобразует их, не утяжеляя. Испытай новинку от Pantene сама. Мы уверены, тебе понравится её воздушная легкость!

Реклама.

“

Я постоянно сталкиваюсь с мнением, что бальзамы-ополаскиватели утяжеляют волосы — эта проблема знакома даже звездам и топ-моделям.

«Воздушная пенка» привела моих клиенток в восторг! Это идеальное решение для девушек с тонкими волосами — волосы становятся послушными и блестящими, оставаясь легкими!

”

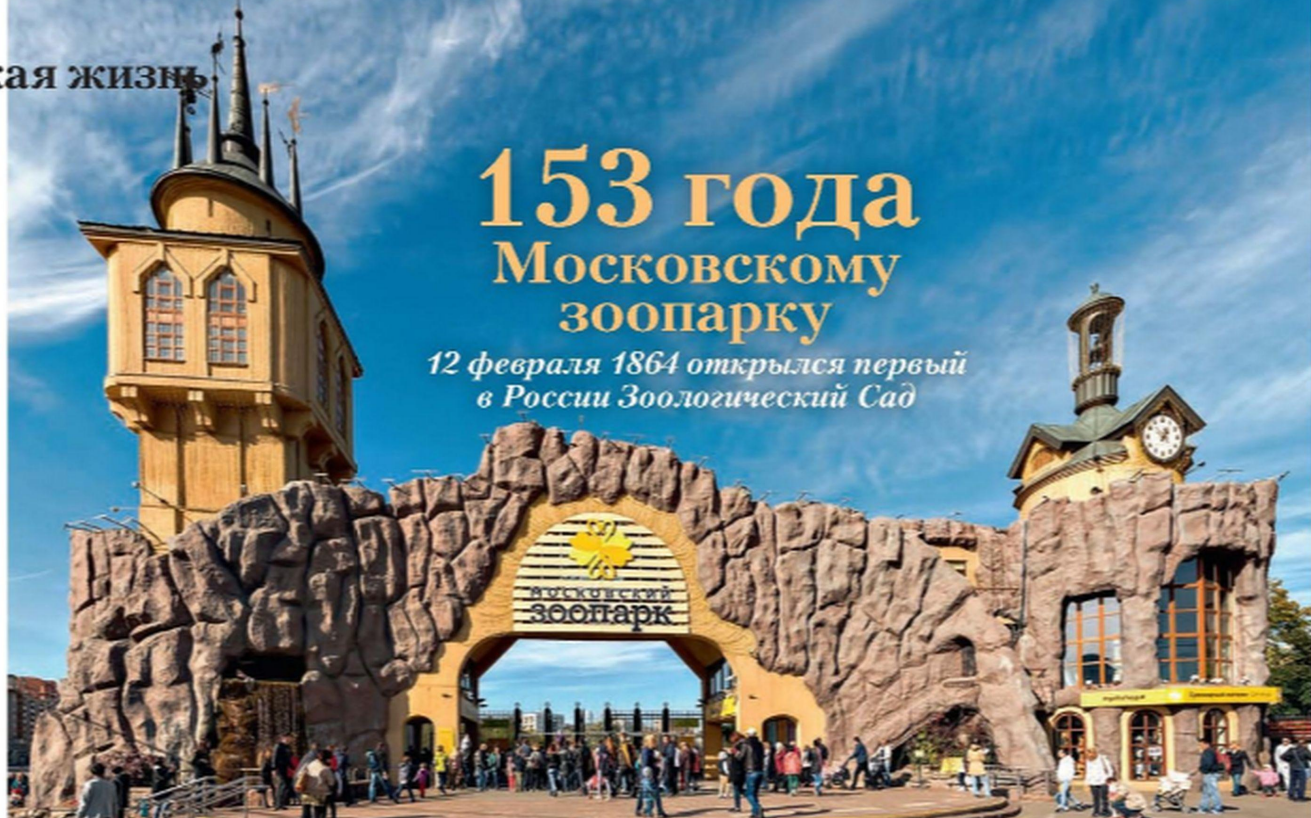
Используй «Воздушную пенку» так же, как и обычный бальзам-ополаскиватель, сразу после того, как смоешь шампунь:

- Нанеси пенку по всей длине волос, от корней до кончиков.
- Дай средству впитаться.
- Промой волосы водой.



153 года Московскому зоопарку

12 февраля 1864 открылся первый
в России Зоологический Сад



НА ЭКРАНЕ

Сходить в кино с мужем, с ребенком или посидеть перед телевизором с подругами? На этой неделе тебя ждет весь цвет кино- и телеразвлечений!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ТОМ ХИДЛСТОН

9 февраля исполнится
36 лет знаменитому Локи.

Уже в марте ты увидишь его в новом фильме, а пока — это ли не повод пересмотреть «Мстителей»?



«МАМОЧКИ»

6 февраля в 20:00

На СТС — премьера третьего сезона комедийного сериала. Смотри одна или зови подруг!



«КТО ЭТИ ЛЮДИ?»

9 февраля

Давиду почти 40, он мечтает о прибавке к зарплате и повышении. Его мечта почти сбылась, но за день до важной презентации он оказывается втянут в невероятные приключения...

«ЛЕГО ФИЛЬМ: БЭТМЕН»

9 февраля
Оригинальная версия любимой всеми истории. Дети оценят!



МАМОЧКИ

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ЗЛ № ФС77-61542 ОТ «24» АПРЕЛЯ 2015 ГОДА



СТС

20:00
НОВЫЙ СЕЗОН
С 6 ФЕВРАЛЯ

16+

интервью

Маркус Рива — латышский певец, диджей, ставший известным в России пару лет назад. А совсем скоро мы узнаем, удастся ли нам увидеть Маркуса на «Евровидении».

О чем говорить с мужчиной, который получил несколько наград как самый стильный исполнитель, долгое время работал моделью, а теперь еще и выпустил свою коллекцию одежды? Конечно, о моде! Вот и мы расспросили Маркуса о трендах в женской моде и о проблеме «нечего надеть».

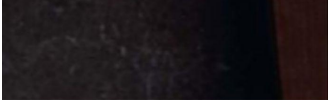
«Лиза»: В этом году ты снова участвуешь в отборочном туре «Евровидения». Как-то изменил свой подход к конкурсу, чтобы повысить шансы?

Маркус: Да, принимаю участие уже не первый раз и не считаю, что нужно останавливаться. Наоборот, нужно пытаться идти дальше вперед. Нужно анализировать свои предыдущие ошибки, набираться новых сил и продолжать много работать, чтобы достигать целей. Думаю, что моя новая песня Dynamite очень подходит этому конкурсу. Название песни и ее содержание передают мое внутреннее состояние на данный момент. Все написанные мной песни отображают мои эмоции и чувства. В том числе и Dynamite была написана в период моих переживаний. 12 февраля в Интернете можно будет посмотреть первый этап национального отборочного тура с моим участием и проголосовать за меня в интернете из любой



Маркус Рива:

Побольше позитивных мыслей,
**И ВСЕ БУДЕТ
ХОРОШО!**



страны. Рассчитываю на поддержку своих поклонников и друзей. Я верю, что вместе мы сила.

Л: А еще что-то новенькое планируешь?

М: В конце февраля пораду русскоязычной новинкой. Песня будет стильная, о красивых и уверенных в себе девушках. Название песни уже само говорит за себя — «Девушка с глянца». Приоткрою секрет: в песне будет звучать голос еще одного известного исполнителя. Это не дуэт, но очень приятное сотрудничество. Я сам уже в предвкушении.

Л: Ты недавно выпустил первую коллекцию одежды — как оно ощущается, быть дизайнером? Коллекция создавалась для себя или мечтаешь устраивать показы?

М: Не считаю правильным пока называться дизайнером. Да, мне всегда было это интересно. В детстве бабушка брала меня к себе на работу, на латвийскую фабрику по пошиву сумок. Я не ходил в садик и много времени проводил там, играя с продукцией и даже моделировал из лоскутков ткани что-то свое — сумки и одежду. Основной принт коллекции в точности совпадает с одной из моих татуировок — «Lucky 1». Начать я хотел именно с этого принта, так как я уверен, что эта надпись на моем теле приносит мне удачу. Хочу поделиться удачей и счастьем и со своими поклонниками и просто с хорошими людьми. Пусть эта надпись будет напоминать окружающим, что владелец наряда — счастливчик. :)

Л: Помнится, ты и как модель работал...

М: Да, работал. Не могу сказать, что я супермегапрофессионал, но это был очень

интересный опыт, который мне помогает и сейчас. Все было очень спонтанно, один дизайнер в Латвии искала на свой показ такой типаж, как я, и она мне написала с предложением. А потом уже и другие дизайнеры начали меня приглашать. Так же я стал и диджеем — просто была одна вечеринка, которую я организовал, и у нас не было большого бюджета, и я решил, что сам буду играть. Все получилось отлично, была хорошая атмосфера, было много народу, все танцевали, и мы решили, что надо это делать чаще. Было такое время, когда я несколько дней подряд играл. Но сейчас уже меньше этим занимаюсь, хочу все свои силы отдать именно концертам, созданию музыки.

Л: В чем для тебя разница — выйти на сцену и выйти на подиум?

М: Я об этом много думал. Когда я уже выпустил два альбома и работал в Америке, мне просто хотелось пожить в Нью-Йорке. И я ходил по кастингам, стоял в очереди из десятков человек и думал, что сейчас меня будут оценивать по каким-то своим параметрам. И мне это по-человечески не нравилось. Я, когда вижу человека, никогда не буду думать, что он слишком худой, или толстый, или невысокий... Я в детстве сам проходил через это все — ходил с брекетами, носил очки, был толстый и маленький. И я знаю, как ты чувствуешь себя, когда ты не такой, какой, как все считают, ты должен быть. Это мне не понравилось, я решил в Риге продолжать работать с музыкой. Разница в том, что, когда ты модель, ты не можешь показать, что у тебя внутри, какие у тебя эмоции. А через музыку ты можешь очень много сказать.

Л: Самый неожиданный комплимент, который девушки делали тебе по поводу внешнего вида.

М: Мне часто говорят, что у меня красивые уши. Мне мои уши не нравятся, мне сразу кажется, что я какой-то Микки-Маус или Дамбо. Меня такие комплименты заставляют краснеть, и если мы с девушкой после этого будем общаться, мне все время будет казаться, что она смотрит на мои уши, а не в глаза.

“Я, когда вижу человека, никогда не буду думать, что он слишком худой, или толстый, или невысокий...”

Л: Знакома ли мужчинам вечная женская проблема «нечего надеть»?

М: У меня — раз в год так и есть. Но я люблю пару раз в год делать большую уборку, и те вещи, которые я точно не буду больше надевать, собрать в большие пакеты и отдать на благотворительность. И вот после такой уборки иногда открываешь шкаф и не знаешь, что надеть. А вообще это бывает очень редко, и всегда есть последние штаны и белая майка. Белых маек у меня десятки.

Л: Было такое, что ты думал, что какая-нибудь девушка ужасно одета?

М: Да, на всяких fashion week. Смотришь и думаешь — люди, наверное, полгода думали, что надевать, готовились. Но в образах такой перегруз, что хочется подбежать, все это с них по-

снимать и отдать им свою белую майку.

Л: Что ты никогда не надеешь?

М: Килт. Один раз на показе дизайнера я был в юбке, потом смотрел на это и думал — надо в «Гугл» написать, чтобы удалили эти фотки из поиска.

Л: С какой мыслью ты чаще всего просыпаешься?

М: ...Кофе! Где мой кофе?! Кофе кофе кофе! :) А вообще я очень люблю вставать пораньше. Особенно летом. Люблю наблюдать, как просыпается мир, встает солнце. А идеальный вариант, когда уже с утра отличная погода, тогда можно заехать на пляж, пока там еще не много людей и там можно расслабиться и найти вдохновение.

Л: Если бы ты мог ввести какой-то тренд в женской моде, что бы это было?

М: Сейчас так много стилей, все уже есть. Мне нравится, когда все просто, когда нет перегруза, разных цветов. Нравится стиль 90-х, считаю, надо вернуть узкие и высокие джинсы и маленькую спортивную майку.

Л: А тренд, который вводит в недоумение?

М: Мне не нравятся клеш. Видел, что они опять становятся актуальными. Я считаю, что это некрасиво. Силуэт — это важно.

Л: Что тебя больше всего раздражает в соцсетях?

М: Что люди пишут всякие гадости, критикуют других, навязывая свое негативное мнение. Я не понимаю, зачем они это делают. Я никогда и нигде не писал ничего подобного. И советую всем этого избегать. Побольше позитивных мыслей — тогда все будет хорошо! Я в это верю.



YVES ROCHER
FRANCE

РАСТЕНИЕ ЖИЗНИ:
Мезембриантемум
кристаллиnum

МГНОВЕННОЕ СОКРАЩЕНИЕ
ГЛУБИНЫ МОРЩИН

82%¹ женщин
подтвердили



● против слабо выраженных морщин

● против выраженных морщин

● против глубоких морщин

(1) Клинические исследования при участии 22 женщин, использовавших «Дневной Уход от Морщин & для Плотности Кожи - Все типы кожи» линии ВОССТАНОВЛЕНИЕ УПРУГОСТИ. Мгновенное сокращение глубины морщин в среднем на 16%. Сокращение глубины морщин после 28 дней использования на 14%. (2) При покупке Ухода серии Серум Вегеталь (кроме наборов) Уход для контура глаз соответствующей линии в подарок. (3) Сервис, оказываемый в Бутике Ив Роше, не является медицинской и/или косметологической услугой. (4) Сыворотка (5 мл или 7x1 мл) и Дневной Уход (10 мл) одной из линеек, участвующих в акции. Предложение действительно при предъявлении или открытии Карты Клуба Приваженит. Акции (2), (3) и (4) действуют с 23 января по 14 февраля 2017 г. во всех Бутиках Ив Роше и распространяются на 3 линии серии Серум Вегеталь: ЕСТЕСТВЕННОЕ СЯНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ УПРУГОСТИ, ЛИФТИНГ ЭФФЕКТ. Подробности уточняйте у консультантов в Бутиках Ив Роше. Количество подарков ограничено. Товар прошел процедуру подтверждения соответствия. Реклама.

ЭФФЕКТИВЕН ПРОТИВ МОРЩИН ЛЮБОЙ ГЛУБИНЫ

В лабораториях Ив Роше наши Ученые-Эксперты открыли Гений адаптации уникального растения Мезембриантемум кристаллиnum. Оно успешно приспосабливается к экстремальным условиям окружающей среды и противостоит им.

Вот почему сверхмощный экстракт этого выносливого растения стал основой формул каждой из 3-х линий культового антивозрастного ухода для лица *Sérum Végétal* (Серум Вежеталь).

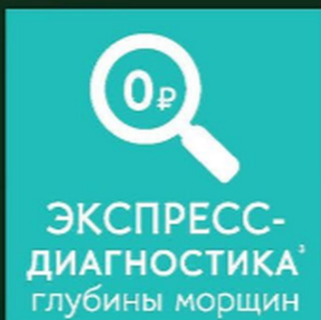
Эффективность доказана, глубина морщин сокращена:

82% женщин отметили мгновенный результат;

67% женщин подтвердили длительный эффект¹.

Убедитесь и Вы!

ТОЛЬКО С 23 ЯНВАРЯ ПО 14 ФЕВРАЛЯ 2017 Г. В БУТИКАХ ИВ РОШЕ



Найдите ближайший Бутик: yves-rocher.ru

Выход В ЦВЕТ!

Правильное сочетание цветов поможет тебе собрать стильный образ! Вдохновляйся примерами с подиума и нашей шпаргалкой



STEFANEL



ДРУГ НАПРОТИВ ДРУГА

В одном наряде должно быть не более четырех цветов, из которых один или два – основные. Подбирать оттенки учись по цветовому кругу. Удачно гармонируют между собой цвета, расположенные друг напротив друга. Это касается и основных цветов, и всех их оттенков. Возьми на заметку, например, классическое сочетание синего и желтого. Миксуй между собой однотонные вещи или выбирай с контрастным принтом.



1. Рубашка, Top Secret, ок. 2000 руб.



2. Юбка из деним, Next.com.ru, 2800 руб.



EMILIO PUCCI



ПОД ПРЯМЫМ УГЛОМ

Красиво сочетаться между собой будут цвета, расположенные в круге под углом 90 градусов. Яркий пример — дуэт оранжевого и зеленого. Обрати внимание, что, кроме насыщенных ярких оттенков, можно выбирать вещи более спокойных, приглушенных тонов.



1. Пиджак приталенный, Top Secret, ок. 2500 руб.
2. Топ без рукавов, Top Secret, ок. 500 руб.
3. Брюки из вельвета, Klubi, ок. 1300 руб.



MARC CAIN



В ОДНОЙ ГАММЕ

Беспронзгивный вариант — композиция разных оттенков одного сектора круга. За основу возьми цвет, который подчеркнет твою внешность, или обрати внимание на модные тенденции сезона. Например, попробуй сочетать в одном наряде все оттенки розового.



1. Блузка с принтом, Top Secret, ок. 1400 руб.
2. Брюки из эластичной ткани, Stradivarius, ок. 2000 руб.



Анаит
МХЕЯН.
СТИЛИСТ

Какие цвета и цветовые сочетания войдут в моду этой весной?

Самый актуальный цвет будущей весны — розовый и все оттенки розового: ярко-розовый, пепельно-розовый, коричневатый-розовый и оттенки цветущего шиповника. Дизайнеры предлагают сочетать его с насыщенным красным, но в повседневной жизни лучше придерживаться классических комбинаций. Миксуй розовый с серым, синим и фиолетовым цветами. Также в моде контрастные сочетания цветов. Например, хаки в сочетании с розово-фиолетовым, розовый с голубым или цветом морской волны. Обрати внимание и на такие цвета, как голубой электрик, травяной хаки, белый и лавандовый. Последний особенно хорошо смотрится весной! Дополни образ аксессуаром цвета лаванды, например, поясом — он сочетается с шарфиком горчицевого оттенка.

БОЛЬШЕ БЛЕСКА!

Измерь обхват шеи и отрежь нужное количество бархатной ленты. В центре ленты закрепи брошь, а на стыке установи замочек (см. мастер-класс).



ТРИ ГРАЦИИ

Или попробуй сделать другой вариант чокера. С помощью шила проделай в середине ленты три дырочки и закрепи в них три подвески. На стыке ленты установи замочек (см. мастер-класс).



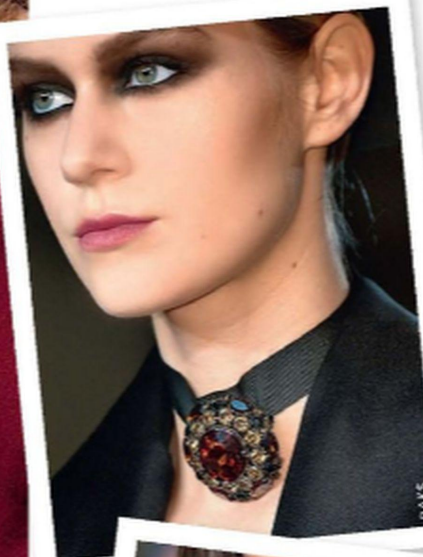
СИЛА КРИСТАЛЛА

Как сделать такое ожерелье чокер, ты узнаешь из нашего мастер-класса (см. внизу).



ЧОКЕРЫ

Культовое украшение 90-х – ожерелье чокеры из бархатной ленты – снова в моде!



КАК СДЕЛАТЬ ЧОКЕР ИЗ ЧЕРНОЙ БАРХАТНОЙ ЛЕНТЫ:



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ:

бархатная лента длиной 30 см, подвеска, большое кольцо-шестигранник, маленькое кольцо, замочек, нитки, сантиметровая лента, портновские булавки, ножницы, плоскогубцы.



ШАГ 1 Измерь обхват шеи и укороти ленту до нужной длины. Затем разрежь получившуюся ленту пополам. С помощью булавок закрепи на ней большое кольцо-шестигранник, после чего пришей его нитками.



ШАГ 2 С помощью плоскогубцев разогни маленькое кольцо, нанизь подвеску и кольцо с подвеской закрепи на большом кольце-шестиграннике.



ШАГ 3 На концах ленты установи части замочка. Мы использовали замочек с зажимами для более легкой установки с помощью плоскогубцев.

В МАРТЕ 2017 ГОДА ЖУРНАЛ
BURDA ПРАЗДНУЕТ СВОЙ ЮБИЛЕЙ!

Поделись своей историей, связанной с Burda, или просто поздравь любимый журнал на своей страничке в соцсетях с тегом #burda30. Авторы лучших поздравлений будут отмечены редакцией!

КАКАЯ сияющая!

Может ли измученная зимой кожа моментально преобразиться без тонального крема или косметолога? Наша редакция решила провести собственный эксперимент и приглашает всех желающих выглядеть еще лучше!



Комплекс beauty activator в Dream Cream «Черный Жемчуг» преобразует кожу изнутри и снаружи: увлажняет, питает, выравнивает тон и придает сияние на 24 часа



ТАТЬЯНА КРАВЧЕНКО,
редактор рубрики «Красота»

ТУСКЛАЯ...

Я почти смирилась с тем, что у меня бледная и тусклая кожа. Зима, нехватка витаминов... Можно, конечно, пользоваться тональным кремом. Только когда кожа сухая, как у меня, он ложится неровно. Что же делать? Видимо, ходить так до весны...

РОВНАЯ И ГЛАДКАЯ

Я протестировала дневную эмульсию Dream Cream «Черный Жемчуг», и она меня приятно удивила: кожа моментально преобразилась — стала выглядеть свежее, появились румянец и сияние, как будто я побывала в отпуске. А я всего лишь нанесла с утра эмульсию. Кстати, ее можно использовать как основу под макияж. Подтверждаю — косметика «не плывет», и кожа до вечера выглядит идеально. Подруга говорит, что после Dream Cream расширенные поры стали менее заметны, и кожа стала гладкой как будто после пилингов в салоне.



А КАКИЕ У ТЕБЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ КРЕМА?

Присылай в редакцию письма с рассказом и с фото «до» и «после», и, возможно, именно ты попадешь на страницы любимой «Лизы»



5 ошибок в уходе за волосами

Эти заблуждения мешают твоей прическе выглядеть на все сто... Успей их исправить, пока не сняла шапку

НАНОСИШЬ ШАМПУНЬ ОДИН РАЗ

1 Даже если ты каждый день моешь голову, все равно шампунь нужно наносить дважды. Одного раза не хватает, чтобы удалить пыль, жир, остатки укладочных средств и тщательно очистить кожу головы. Смочи волосы водой, но не вспенивай на них шампунь. Трение делает их еще более тонкими и ломкими. Разведи его водой в ладони и плавными массирующими движениями нанеси на корни. А вот распределять его по длине прядей не нуж-

но: они и так очистятся стекающей пеной.

Каждый раз как следует ополаскивай волосы: невымытый шампунь лишит их объема. Да и от ухаживающих средств – масок, сывороток – не будет эффекта: они не проникнут внутрь волоса. Кстати, часто заменять обычные шампуни сухими – тоже ошибка. Они впитывают жир, но подсушивают кожу головы, из-за чего могут возникнуть зуд и перхоть.

2 БОИШЬСЯ КОСМЕТИКУ С СИЛИКОНАМИ

Есть мнение, что силиконы плохо смываются с волос и со временем лишают их пышности и блеска. Но так ведут себя только средства сомнительных фирм... Если же ты покупаешь косметику известных марок (не обязательно дорогих!), то обычно в них используются силиконы высокой очистки, которые приносят волосам больше пользы, чем вреда, особенно когда речь идет о зимнем уходе...

Силиконы обволакивают волосы невидимой пленкой, защищающей от сухости, ломкости и повреждений при горячей укладке. Несмываемые кондиционеры полезны для секущихся волос: слегка склеивая пряди, они останавливают расслоение, и со стороны волосы кажутся сильными и здоровыми. Еще косметика с силиконами придает блеск, а кучерявые или непослушные пряди начинают хорошо расчесываться.



Шампуни

1. Шампунь для окрашенных и поврежденных волос «Лошадиная сила». Цена от 438 руб.*
2. Шампунь для повседневного использования Dr. Nonna. Цена 1078 руб.*
3. Арома-шампунь «Интенсивный рост» Elfarma. Цена 216 руб.*

3 НЕПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗУЕШЬСЯ МАСКОЙ

Если шампунь нужно наносить на мокрые волосы, то маску, наоборот, — на хорошо просушенные полотенцем. Молекулы воды мешают полезным веществам маски проникнуть в глубь волоса, и эффект от нее достигается лишь поверхностный. А твоя задача — укрепить или восстановить их изнутри.

И держи маску на волосах так долго, как рекомендовано на упаковке. Если смоешь ее раньше времени, не будет результата, а дольше — волосы перенасытятся, станут жирными и необъемными.



Маски

1. Самоогревающаяся питательная маска **Enrich Wella Professionals**. Цена ок. 1431 руб.*
2. Реконструирующая восстанавливающая маска **Reparative Aloxid**. Цена 1313 руб.*
3. Маска «Сияние цвета» для поврежденных окрашенных волос **Luster Lock Joico**. Цена 1890 руб.*



ОТКАЗЫВАЕШЬСЯ ОТ ФЕНА

4 Фен не вреднее для волос, чем пересушенный батареей воздух. А если еще правильно им пользоваться, то обо всех страхах можешь забыть.

Держи фен под углом и направляй струю сверху вниз. Тогда пригладится кутикула и волосы не то что не повредятся, а наоборот — станут более прямыми и послушными.

ДЕЛАЕШЬ ТУГИЕ ХВОСТЫ

5 Украшения для волос в моде, однако каждый день носить их не стоит. Ободки приминают пряди у корней и со временем в этой зоне пропадает объем.

Часто носишь хвосты? Это одна из причин, почему волосы выпадают и даже медленнее начинают

расти. Тугие резинки создают их сильное натяжение в теменной и височной частях, замедляя приток кислорода и кровоснабжение в луковицах. Если уж ты никак не можешь обойтись без хвоста, выбирай нетугие резинки: например, из силикона, и забудь про канцелярские, а также заколки-автоматы.

Длинные. Объемные. Густые! EYELASH BOOSTER

Сыворотка для роста и укрепления ресниц

- для более сильных и густых ресниц.
- Исследования подтверждают — результат всего за 30 дней!**
- Инновационная комбинация активных веществ. Не содержит гормональных ингредиентов.

Спрашивайте в аптеках. Дополнительная информация на сайте www.eyelashbooster.ru

* По данным аналитического агентства IMS Health продажи из аптек в категории „Уход за ресницами“ с 01/2016 по 09/2016 (оборот в евро).

** Исследование „Дерматологическая экспертиза клинико-дерматологических применений с измерением длины ресниц“ в лаборатории Dermatix GmbH в 2016 году.

*** or TM Pharmattheiss cosmetics

pharmattheiss cosmetics

РЕКЛАМА

Номер 1* в Германии



Хорошо переносится кожей вокруг глаз. Подходит при использовании контактных линз. Дерматологически и офтальмологически протестировано.

НОВИНКА***

Подсмотрели В ИНСТАГРАМ

Подбираешь вечернюю укладку или новый цвет волос? Звездные примеры будут не лишними

Холодные волны

РЕТРО-ШИК Сделай косой пробор. Отдели прядь шириной в 4 пальца и накрути ее

щипцами. Через минуту расчеши и в местах изгиба заколи завиток невидимками. Повтори со всеми прядями. Через часними невидимки.



Рената Литвинова,
@renatalitvinovaofficial



Эми Адамс,
@amyadams



Анастасия Стоцкая,
@100lskaya



Джулия Робертс,
@juliaroberts

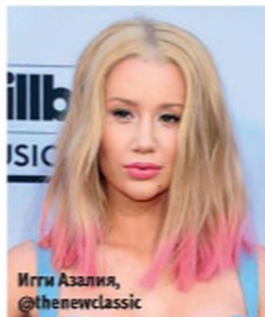
Медный цвет

НЕЖНО&ПРАКТИЧНО Неудивительно, что медный сразу полюбился звездам: он омолаживает и освежает. И как все красно-рыжие

оттенки, долго не смывается и не тускнеет. Для поддержания цвета совсем не обязательно краситься: раз два в неделю достаточно пользоваться оттеночными шампунем и маской.

Розовые концы волос

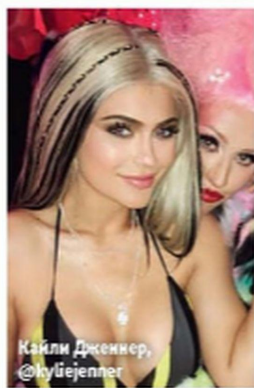
ДЛЯ СМЕЛЫХ Яркими прядками уже никого не удивишь, но если в розовый окрашены концы волос, приготовься попасть в центр внимания. Сомневаешься, подойдет ли тебе модный образ? Для первого раза выбери нестойкую краску, которая моментально смывается обычным шампунем.



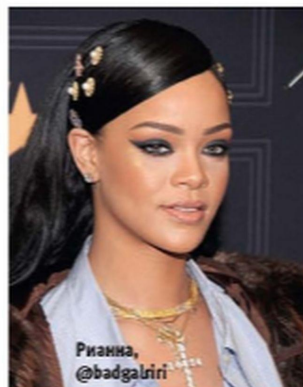
Игги Азалия,
@thenewclassic

Накладные пряди

НА КОНТРАСТЕ Раньше прядки подбирались в цвет волос, создавая эффект объема и густоты. Сегодня в моде прядки, которые изначально отличаются по цвету и фактуре. Например, из черных перьев, кожи или металлических, напоминающие цепочку от сумочки Chanel.



Кайли Дженнер,
@kyliejennerr



Рианна,
@badgalriri



Алекса Чанг,
@alexachung

Крупные заколки

ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ! Предстоит выйти в свет, но нет времени на сложную укладку? Ситуацию спасут заколки.

На смену массивным ободкам с цветами пришли крупные блестящие «цветочные» заколки. А если у тебя небольшие украшения для волос, надевай сразу много.

РОСКОШНЫЕ УПРУГИЕ ЛОКОНЫ

Максимум объёма – минимум времени

Лёгкие и упругие локоны никогда не выходят из моды. Повтори такой образ сама под руководством Саши Бройера, международного стилиста Wella.



«Упругие локоны всегда в тренде. Отличное решение как для повседневного стиля, так и для особых случаев»



WELLA

Шаг 1

ПОДГОТОВЬ ВОЛОСЫ

После мытья волос нанеси по всей длине мусс Wellaflex «Контроль над непослушными волосами». Он придаёт натуральную мягкость и упругую фиксацию волосам, не склеивая их. Высуши волосы, используя большую круглую расчёску.



Шаг 2

РАЗДЕЛЯЙ И ЗАВИВАЙ

После того как волосы полностью высохли, раздели их на небольшие пряди, примерно по 3 сантиметра шириной. Завивай каждую прядь отдельно, начиная с затылка. Затем дай волосам остыть, закрепив каждый локон с помощью шпильки или зажима.



Шаг 3

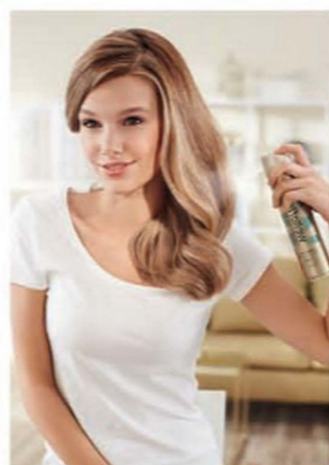
РАСПУСТИ ЛОКОНЫ

Когда волосы полностью остыли, удали все зажимы и освободи локоны. Разгладь их руками или воспользуйся гребнем с крупными зубчиками, чтобы смягчить локоны.



Совет от Саши:

не увлекайся расчёской, иначе причёска потеряет упругость и гладкость.



Шаг 4

ЗАВЕРШИ ОБРАЗ

Чтобы закончить образ, нанеси на локоны лак для волос Wellaflex «Контроль над непослушными волосами» для стойкой и эластичной фиксации.



Хочешь всего за несколько минут узнать, все ли в порядке с твоим организмом? Внимательно осмотри свои ногти!

ВАШУ РУЧКУ, МАДАМ!

Считается, что на ногтевых пластинках, как на карте, можно увидеть, какие системы работают исправно, а какие начинают подводить. Форма, цвет ногтей и даже лунка — все это поможет узнать, на что нужно обратить внимание. Но имей в виду: изменения ногтевой пластинки — это лишь косвенный признак неблагополучия в организме. Точный диагноз может поставить только врач. Прежде всего, имеет смысл проконсультироваться с дерматологом.

ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ...

Тамара Гетия, дерматовенеролог, к.м.н. сети медицинских клиник «Семейная»: «При изменении цвета ногтей или их деформации врач должен сделать посев ногтевой пластины на грибы и анализ на микроэлементы. И уже по результатам анализов поставить диагноз и назначить лечение. Если причина — грибковое заболевание, то потребуется прием противогрибковых препаратов и использование лечебных лаков. Если выяснится, что ногтям не хватает витаминов, то тут не обойтись без специальных комплексов и витаминно-содержащих мазей. А бывает, что причины изменения ног-

тей совершенно банальные. Например, травма или неправильный уход. Так что это далеко не всегда повод для тревоги».

ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Но все же обратить внимание на некоторые изменения стоит. Например, цвет. В идеале твои ногти должны

быть розового цвета. Любой другой — уже не норма. Так, синеватый и лиловый оттенок могут указывать на проблемы с сердцем или легкими. Желтоватый цвет — на плохую работу печени. Помимо этого, ногти желтеют от частого использования лаков и шпателей. Поэтому под лак желательно наносить основу, которая защитит ногтевую пластинку. Ну и, конечно, время от времени нужно давать ногтям «отдых». При авитаминозе и недостатке железа ногти становятся бесцветными. При серьезных заболеваниях печени (например, циррозе) приобретают мутноватый молочный оттенок. А почерневший ноготь должен насторожить диабетиков: так может говорить о себе начинающаяся гангрена.

ХРУПКИЕ И ЛОМКИЕ НОГТИ — ТОЖЕ ВАЖНЫЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПРИЗНАК

По нему можно определить, что твоему организму не хватает кальция, железа, а также витаминов B и D



ВОПРОС ФОРМЫ

Поверхность и форма ногтя тоже имеют значение (смотри таблицу справа). Например, если ногти неровные, бугристые, это может быть симптомом псориаза. Выпуклые, покрытые белыми пятнами ногти — возможный признак развития невроза. Тонкими и блестящими, будто отполированными, ногтевые пластинки становятся при гепатите. А волнистая

форма ногтей иногда служит «тестом» на беременность. Когда организм начинает расходовать вещества и энергию на создание новой жизни, из ногтей уходит кальций и они деформируются. Кое-что расскажет и цвет лунок у основания ногтей. Если «полумесяцы» голубоватого цвета, стоит проверить печень, а если красноватого — сердце.

«ЛУННАЯ» ДИАГНОСТИКА

В идеале маленькие «полумесяцы» должны быть на каждом пальце. Это говорит о том, что в организме все в порядке. Но годам к 40–50 у многих остаются только лунки на больших пальцах. Первой обычно исчезает луночка на мизинце. Она отвечает за работу тонкого кишечника. Стрессы и неправильное питание делают свое дело: энтероколит, гастроэнтерит и другие заболевания этого органа могут появиться даже в юности. О проблемах с щитовидной и поджелудочной железой расскажет лунка на безымянном пальце. Если ее почти не видно, есть смысл посетить эндокринолога. Лунка на ногте среднего пальца отвечает за работу сердца. Несмотря на крупный размер, она быстро исчезает, когда «мотор» начинает «барахлить». Незаметной эта лунка может стать и из-за проблем с сосудами, особенно при гипертонии. Лунка на указательном пальце рассказывает о работе печени и особенно — о гинекологических заболеваниях. Даже небольшое воспаление придатков способно заставить «полумесяц» побледнеть и пропасть. А вот на большом пальце лунка остается почти всегда. Она отвечает за состояние легких, поэтому исчезнуть может только у заядлых курильщиков.

ПОВЕРХНОСТНЫЙ АНАЛИЗ

ПРОДОЛЬНЫЕ БОРОЗДЫ

Такие полоски часто бывают врожденными, поэтому беспокоиться не стоит. Кроме того, они могут появиться, если ты мало пьешь.

■ Если бороздки сильно выступают, это может говорить о проблемах с кишечником и поджелудочной.

■ Другая причина — дефицит железа.



ПОЖЕЛТЕВШИЙ НОГоть

Желтоватые утолщенные ногти могут говорить о грибковом заболевании.

■ Ногти часто желтеют от контакта с бытовой химией. Надевай перчатки!

■ Изменение цвета может спровоцировать повышенный уровень билирубина. Стоит проверить печень.



БЕЛЫЕ ПЯТНА

Если их немного, тревожиться не о чем. Эти пятна заслуживают внимания, если их 5 и больше.

■ Главные причины — недостаток кальция и авитаминоз. Именно поэтому белые пятна часто появляются зимой и весной.

■ Пятна, которые то исчезают, то появляются, могут быть признаком хронического стресса.



ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛОСЫ

Часто бывают у людей, страдающих кожными заболеваниями.

■ Еще одна причина — недостаток цинка в организме. Включи в рацион печень, фасоль и орехи.

■ Если поперечные полосы «украшают» ногти на ногах, возможно, их травмирует тесная неудобная обувь.



ВОГНУТЫЙ НОГоть

Если ногти по форме напоминают ложку, проверь щитовидную железу. Если она функционирует не в полную меру, нарушается обмен веществ и ногтям не достает минералов.

■ Ногти могут деформироваться при анемии. Если вдобавок ты чувствуешь упадок сил, проверь кровь!



ВЫПУКЛЫЙ НОГоть

Крупные выпуклые ногти — признак предрасположенности к болезням легких. Они часто встречаются у больных туберкулезом.

■ Выпуклые ногти могут указывать на обострение хронического заболевания. Так часто дают о себе знать вялотекущий тонзиллит и ларингит.



аптечка

► Микробов нет!

Антисептик на водной основе «Октенисепт» действует только на болезнетворные микробы и не адсорбируется в кровотоке.



► Для малышей

«Линекс для детей капли» — пробиотик, который подходит маленьким детям с формирующейся микрофлорой. Он не содержит лактозы, пальмового масла и глютена.



► Дыши легко!

«Синупрет» — растительный препарат для лечения и профилактики затяжного насморка и гайморита. В составе — комбинация из 5 целебных трав.



► Против грибка

Крем «Экзодерил» для лечения грибка кожи и ногтей уничтожает грибок и быстро снимает зуд и шелушение.



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

Полный ЭРЗАЦ!



Михаил ГАВРИЛОВ,
к.м.н., автор методики
снижения веса

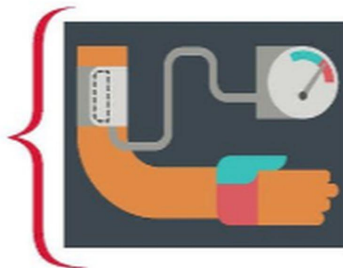
Масло без молока, колбаса без мяса... Под видом натуральных продуктов мы все чаще покупаем эрзац-заменители. А каковы последствия?

Вместо соли – глутамат

Глутамат натрия: его основная задача – усиление вкуса. Если сравнивать два блюда (с глутаматом и с солью), у первого вкус будет более ярким.

– Минусы: при увлечении полуфабрикатами, содержащими глутамат, перевозбуждаются рецепторы языка, которые отвечают за восприятие вкуса. В итоге пища без глутамата кажется

пресной. К тому же избыток этой добавки (так же как и соли) вредит сосудам. Изучай состав продуктов, которые покупаешь! Глутамат зашифрован под кодом Е 621. По нормативам НИИ питания РАМН, разрешенная доза Е 621 – 10 г на 1 кг продуктов для взрослых. Беременным женщинам и детям до 3-х лет есть продукты с этой добавкой не рекомендуется.



ВАЖНО! Избыток натрия в организме повышает артериальное давление, приводит к нарушению работы почек и сердца

МОЛОКО ПРЕВРАЩАЕТСЯ...

Сухое молоко и яичный порошок Такое преобразование происходит в процессе температурной обработки молока и яиц. Это значительно увеличивает срок хранения продуктов, которые делают на их основе. По сути, производители удаляют из молока и яиц только воду. А количество других питательных компонентов остается не-

изменным. Так что для здоровья «порошковые» заменители не опасны.

– Минусы: вкусовые качества таких продуктов оставляют желать лучшего. Среди других их недостатков – они не подходят для приготовления каких-то сложных блюд. Например, разведенный яичный порошок плохо взбивается.



МАСЛО ПОД ПАЛЬМОЙ

Пальмовое масло: из всех растительных масел – самое дешевое. Оно содержит практически такое же количество насыщенных жирных кислот, как и сливочное (их избыток вреден для сосудов). Но в нем больше полезных мононенасыщенных и полиненасыщенных кислот.

– Минусы: пальмовое масло высокого качества (отжимается из собранных в течение 24 ч плодов и прошедшее очистку)

безопасно. Но полученный таким образом продукт важно упаковать в герметичные контейнеры для доставки. Иначе оно (как и любое другое растительное масло) окисляется и становится токсичным. Вдобавок при производстве пальмового масла могут подвергать гидрогенизации. А это уже чревато образованием в нем трансжиров. Здесь, увы, мы можем полагаться только на добросовестность производителей...

Соя или мясо?

Мясо и соевое мясо – это два абсолютно разных продукта. В принципе, соевое мясо полезно. Особенно, людям с нарушениями обменных процессов и метаболическим синдромом. Это ценный источник растительных протеинов, а также витаминов Е, D, группы В, магния, натрия, железа, калия и фитиновой кислоты (способствует борьбе с раковыми клетка-

ми). К тому же, соевое мясо не содержит животных жиров, а значит, менее калорийно.

– Минусы: соевые заменители существенно уступают мясу по разнообразию аминокислот. Поэтому, если ты совсем не ешь мясо, помимо сои, стоит включить в рацион кисломолочные продукты и яйца.

ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА

РЕКЛАМА

happy
moments



ПРЕВРАЩАЕМ
КАЖДЫЙ МОМЕНТ
В СЧАСТЛИВЫЙ!



НАТУРАЛЬНАЯ
ОСНОВА²



БЕЗОПАСНОСТЬ
ПОДТВЕРЖДЕНА¹

¹ Клинически протестировано: шампуни, пены, гели для душа не вызывают слез, не сушат и не раздражают кожу, подходят для детей с чувствительной кожей, разработано с учетом физиологических особенностей кожи детей, России, 2015 г. ² В шампунях, пенках, гелях используется водный раствор инулина, полученного из корней цикория; в зубных пастах: сорбитол натурального происхождения

Актуально

Кто заплатит за воду на 50% больше

Уже в феврале в каждую третью российскую квартиру придет платежка, где стоимость воды будет выше прошлогодней на 50%. Это коснется тех, кто так и не установил в своем доме счетчики расхода горячей и холодной воды – кроме жильцов ветхих, аварийных и подлежащих сносу домов. Обязанность устанавливать счетчики ложится на жителей квартир. Это обойдется в среднем в 4 тыс. руб. за оба прибора учета.



Как проверить коллектора

Начал действовать закон о коллекторской деятельности. Теперь требовать возврата долгов могут лишь те компании, которые зарегистрированы в госреестре Федеральной службой судебных приставов (ФССП). Проверить законность действий коллектора ты можешь на сайте fssprus.ru. Если не найдешь там в списке (в рубрике «Сервисы») то агентство, с которым имеешь дело, смело обращайся в ФССП с жалобой.

Цифра недели

64%

россиян регулярно покупают растительное масло. Кроме него, в пятерке самых нужных продуктов – хлеб, крупа, мясо, молоко.

Источник – Росстат

ВЫБИРАЕМ «ЖИВОЕ» МАСЛО

Совместно с Роскачеством
Лучшие продукты России



Как купить действительно вкусное и полезное нерафинированное растительное масло: советы экспертов

Подсолнечное масло есть в арсенале каждой хозяйки: рафинированное – для жарки, нерафинированное (или «живое») – для заправки салатов. Второе для многих особенно важно в преддверии Великого поста, когда оно заменяет в рационе молочные жиры. Как выбрать качественное масло и как его правильно хранить?

НА ЧТО СМОТРИМ ПРИ ПОКУПКЕ

Цвет Нерафинированное подсолнечное масло должно быть слегка мутным – из-за осадка, в котором содержатся полезные для организма фосфолипиды, каротиноиды и воск. Темный цвет – тоже признак качества. Иногда масло обрабатывают водой (гидратация), оно становится светлее, но теряет многие полезные свойства. **Срок годности** Обращайте внимание на дату изготовления. Самое качественное масло производится сразу после сбора урожая – в августе-сентябре. По ГОСТу срок его годности – 4 месяца.

Хранение Главный враг нерафинированного подсолнечного масла – свет, как солнечный, так и электрический. Если не хранить закрытую бутылку в темном месте при комнатной температуре, масло будет горчить. При покупке в магазине не бери масло с полок, которые слишком ярко освещены.

– оно может быть уже прогорклым. Открытую бутылку нужно держать только в холодильнике, причем не более пяти недель.

ХИТРОСТИ ПРОДАВЦОВ

«Без консервантов и красителей». Эта надпись – просто маркетинговая уловка. В масло нельзя добавить краситель. И в консервантах оно не нуждается, в масле не живут микробы. **«Первый отжим».** Это тоже торговая хитрость – нерафинированное масло бывает только первого отжима и никакого другого.

«Содержит витамин Е». Любое подсолнечное масло содержит этот витамин, так же как и витамины А, D и F и полезные микроэлементы.

ТОП-3 от Роскачества

Лучшее российское нерафинированное подсолнечное масло – полезное и ароматное:

1. Обладатели Знака качества – «Дары Кубани», «Слобода».
2. Масло повышенного качества – «Золотая семечка».



Елена САРАТЦЕВА,
заместитель руководителя
Роскачества

Это не должно смущать

Надпись «Вывороженное» на бутылке нерафинированного растительного масла может насторожить. На самом деле это говорит лишь о способе производства продукта – его медлен-

но охлаждают при слабом перемешивании. На вкусовых качествах масла это почти не отражается, оно просто не так сильно пахнет. Зато становится прозрачнее и дольше хранится.

ДОМАШНЯЯ КУХНЯ



Рецепт
недели

ЗАКУСОЧНЫЙ ПИРОГ ИЗ ТЫКВЫ С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

НА 8 ПОРЦИЙ: • 200 г муки • щепотка соли • 1 яйцо • 140 г сливочного масла • 400 г мякоти тыквы • 1 стручок красного перца чили • 1 зубчик чеснока • 2 ст. л. оливкового масла • 150 мл белого сухого вина • листочки петрушки для украшения • соль

Приготовление:

1 Муку просеять со щепоткой соли и пересыпать в чашу комбайна. Добавить яй-

цо, наструганное холодное масло и перемешать с помощью специальной насадки до получения однородного мягкого теста. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30–40 мин.

2 Духовку нагреть до 190°. Круглую форму смазать любым жиром. Мякоть тыквы нарезать длинными тонкими ломтиками. Перец чили вымыть и хорошо обсушить. Удалить семена, мякоть нарезать тонки-

ми колечками. Чеснок очистить и мелко порубить.

3 В сковороде нагреть оливковое масло и, помешивая, подрумянить тыкву, чеснок и перец чили. Влить вино и тушить на сильном огне 5 мин. Посолить.

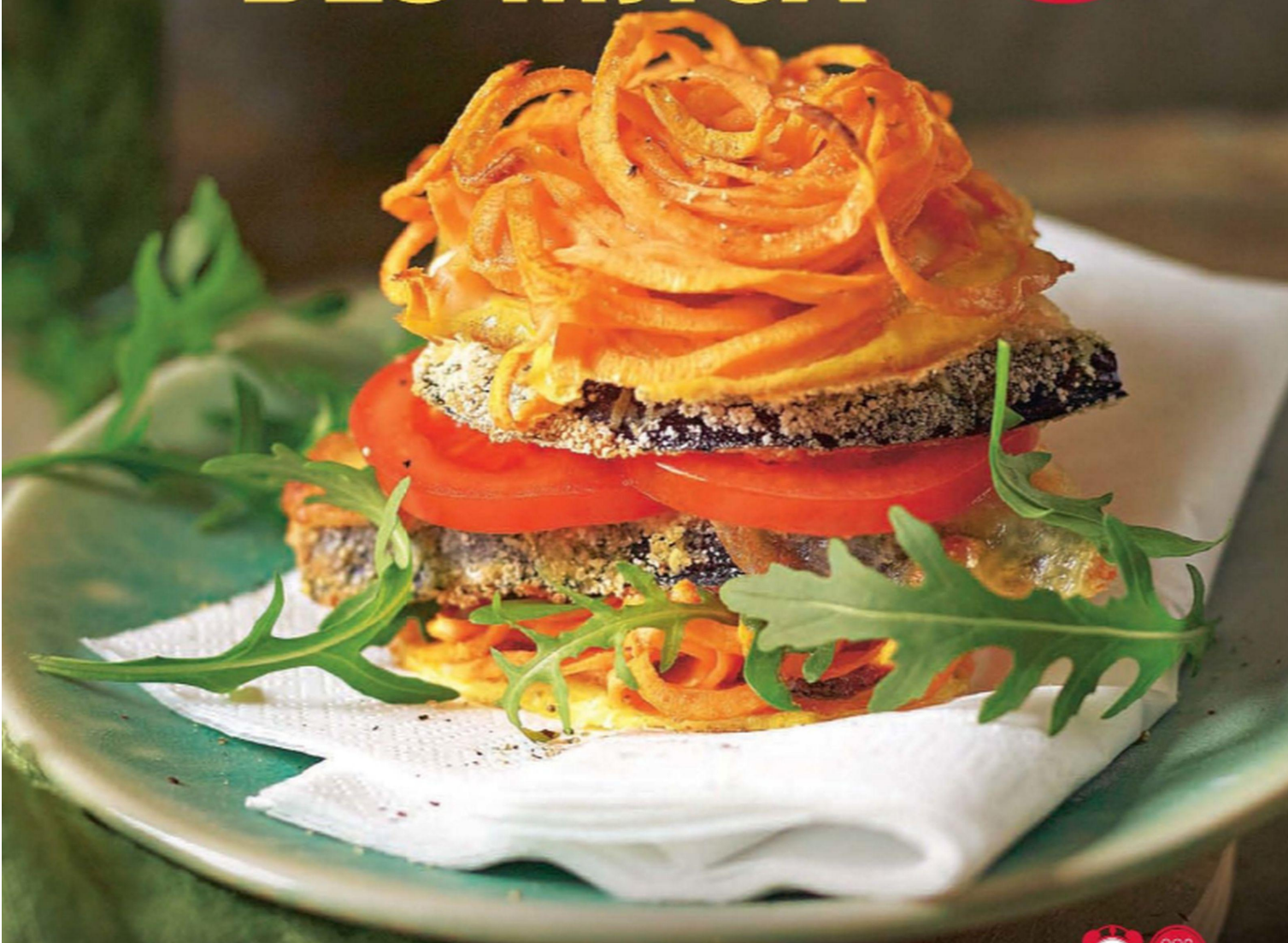
4 Тесто раскатать в тонкий пласт и уложить в форму, сформовав бортики. Сверху распределить тыкву с перцем чили. Выпекать около 25 мин. Перед подачей украсить листочками петрушки.

80
мин

320
ккал

Готовим БЕЗ МЯСА

Овощные
блюда
на каждый
день



ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И КАРТОФЕЛЯ

НА 4 ПОРЦИИ: • 1 баклажан • 3 яйца
• 6 ст. л. панировочных сухарей • 100 г
тертого сыра • 2 ст. л. муки • 150 г сы-
ра моцарелла • 1 клубень картофеля
• 4 ст. л. сметаны • 50 г рукколы • 2 по-
мидора • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1 Духовку нагреть до 190°. Баклажан вы-
мыть и нарезать кружочками. Посолить
и оставить на 15 мин. Одно яйцо взбить.
Сухари перемешать с тертым сыром.

2 Баклажаны промыть и слегка отжать.
Обмакнуть в яйцо, затем обвалять в муке,
снова обмакнуть в яйцо и обвалять в сыр-
но-сухарной смеси. Выложить на проти-
вень, выстланный промасленным перга-
ментом, и запекать 10 мин.

3 Сыр моцарелла нарезать тонкими кру-
жочками. Разложить по баклажанам и за-
пекать еще 15 мин.

4 Картофель очистить и нарезать тонкой
длинной соломкой. Уложить на противень,
выстланный промасленным пергаментом,

в виде «гнездышек». Оставшиеся яйца
взбить со сливками, посолить и попер-
чить. Получившейся смесью смазать кар-
тофельные «гнездышки» сверху и запе-
кать 15–20 мин.

5 Рукколу вымыть и хорошо обсушить бу-
мажным полотенцем. Помидоры нарезать
тонкими кружочками и вперемежку с за-
печенными баклажанами разложить по
порционным тарелкам в виде «башенок».
Сверху распределить «гнездышки» из кар-
тофеля. Украсить рукколой.





КЛЕЦКИ С ГРИБАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 500 г картофеля • 1 яйцо • 150 г муки • 400 г шампиньонов • 1 луковица • 1 лимон • 150 г рикотты • 2 ст. л. оливкового масла • 8–10 листочков шалфея • 30 г сливочного масла • соль • молотый черный перец

Приготовление:

- 1 Для клецек картофель варить 15 мин. Очистить и размять. Приправить, добавить яйцо, муку и перемешать. Из получившегося теста сформовать шарики и отварить в течение 5 мин в подсоленной воде. Выложить на сито.
- 2 Шампиньоны почистить. Лук нарезать тонкими полосками. С лимона снять мелкой теркой

цедру, сок выжать. Цедру и сок перемешать с рикоттой.

- 3 В сковороде на оливковом масле обжарить шампиньоны. Добавить лук и шалфей, приправить. Перемешать и держать на огне около 5 мин.
- 4 В другой сковороде на сливочном масле подрумянить клецки. Подать с грибами и приготовленным ранее соусом из рикотты.

СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

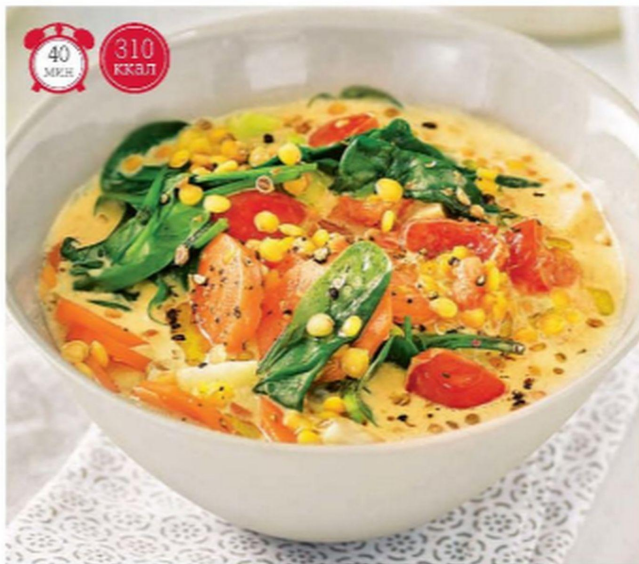
НА 4 ПОРЦИИ: • 4 веточки петрушки • 200 г корня сельдерея • 2 ст. л. оливкового масла • 2 ч. л. порошка карри • 250 г чечевицы • 150 г шпината • 500 г помидоров • 2 ст. л. бальзамического уксуса • 200 мл сливок • соль

Приготовление:

- 1 Петрушку вымыть, обсушить и крупно порубить. Корень сельдерея очистить и мелко нарезать.
- 2 В кастрюле с толстыми стенками нагреть масло и слегка подрумянить сельдерей и петрушку. Добавить порошок карри и прогреть все вместе в течение 2 мин. Влить 1,5 л горячей воды и довести до кипения.

Варить на маленьком огне под крышкой 15 мин.

- 3 В получившийся овощной бульон положить промытую чечевицу и варить 10 мин. Добавить шпинат и варить 5 мин.
- 4 Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кубиками. Добавить их в суп, влить бальзамический уксус и варить еще около 5 мин. Влить сливки, посолить и довести до кипения.



ВИТАМИННЫЙ САЛАТ

НА 4 ПОРЦИИ: • 2 репы • 1 апельсин • 2 ст. л. сиропа яблочного варенья • 2 яблока • 2 ст. л. уксуса • 1 ч. л. меда • 1 ч. л. горчицы • 6 ст. л. растительного масла • 2 веточки петрушки • 1 кочан салата радиккио • соль • перец

Приготовление:

- 1 Репу очистить и натереть на крупной терке. Из апельсина выжать сок. Сироп нагреть, соединить с апельсиновым соком. Дать немного остыть, залить тертую репу и оставить на 10 мин.
- 2 Яблоки вымыть, обсушить, разрезать на половинки и вырезать семена. Мякоть нарезать тонкой соломкой.

Для соуса уксус соединить с медом, горчицей и маслом. Взбить, посолить и поперчить. Получившимся соусом залить яблоки и оставить на 5 мин.

- 3 Петрушку вымыть, листочки оборвать. Радиккио разобрать на листочки и распределить по 4 тарелкам. Сверху разложить яблоки в соусе, тертую репу в апельсиновом соке и украсить петрушкой.

Хрустящая корочка и ароматный мякиш: вкуснее и быть не может!



ЕСТЬ ИДЕЯ!

Простые ингредиенты для лучшего вкуса



СЫР Придает хлебу приятный вкус и аромат, делает корочку хрустящей и золотистой.

МОРКОВЬ Измельчи ее на терке и подмешай в тесто. Морковь придаст готовому хлебу сочность и красивый цвет.



БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС Или же бальзамический крем. Сделают цвет ржаного хлеба темнее и добавят легкую кислинку.

БЕКОН Отлично «работает» в хлебе из цельнозерновой муки или ржаном багете.



ТОМАТНЫЙ СОК ИЛИ СОУС Добавь их вместе с оливками в фокачу или чиабатту. Мякиш станет более нежным и приобретет красноватый оттенок.

СЕМЕЧКИ И ОРЕХИ Обеспечивают хлебу интересную текстуру, нежный аромат и приятный вкус. Перед тем как добавлять, орехи и семечки (кроме кунжута) следует измельчить, но не перемалывать.



ТМИН ИЛИ ФЕНХЕЛЬ Слегка обжаренные на сухой сковороде, эти специи придадут хлебу приятный тонкий аромат и пряный вкус.

С НОВЫМ хлебом!

Пряности, орехи и другие добавки к тесту

Современным хозяйкам повезло: благодаря готовым смесям они могут баловать близких вкуснейшим домашним хлебом хоть каждый день. А если в доме есть хлебопечка, то процесс приготовления упрощается в разы. Но если ты хочешь из стандартного теста получить разные виды вкуснейшего хлеба, мы подскажем, как это сделать.

Итак, загляни в холодильник и кухонный шкаф. В качестве добавок к тесту подойдут лук и чеснок, бекон и сыр, орехи и семечки, а также тмин, фенхель, анис или кориандр. Орехи, семечки, кунжут и специи стоит предварительно обжарить, помешивая, на сухой сковороде до появления аромата, который, разумеется, затем передастся

и хлебу. Лук, чеснок и бекон необходимо мелко нарезать, сыр — натереть. Все эти ингредиенты добавляй в уже готовое тесто (в некоторых хлебопечках предусмотрен специальный контейнер для добавок, который открывается в нужный момент). Затем тщательно перемешай и готовь по рецепту или инструкции для прибора. Кроме того, для придания хлебу особого вкуса, ты можешь заменять одни ингредиенты другими. Например, вместо рафинированного растительного масла добавляй оливковое или растопленное сливочное, а вместо молока использовать натуральный питьевой йогурт. Мы уверены: результат таких кулинарных экспериментов придется по вкусу и тебе, и твоим близким!

РЕЦЕПТ



ХЛЕБ С ЧИЛИ И БЕКОНОМ

НА 10 ПОРЦИЙ: • 1 упаковка смеси для приготовления ржаного хлеба (500 г) • 50 г бекона • 1 ч. л. молотого перца чили

Приготовление:

Из смеси сделать тесто, согласно инструкции на упаковке. Бекон нарезать мелкими кубиками и подмешать в тесто вместе с перцем чили. Далее продолжать готовить по инструкции на упаковке.

ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Запеканка



Лиза

С КАРТОФЕЛЕМ

Теплый салат



Лиза

С КРЕВЕТКАМИ

Пряная свинина



Лиза

В ВИНЕ

Суп-гуляш



Лиза

С ВЫРЕЗКОЙ

ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ



Теплый салат с креветками

Приготовление:

- 1 Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и слегка подрумянить в сотейнике на сливочном масле.
- 2 Квашеную капусту откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и отжать. Переложить к жареному луку, посыпать сахаром и перемешать. Влить 100 мл воды и держать на среднем огне 10 мин. Затем добавить вино и тушить около 10 мин под крышкой.
- 3 Отдельно в подсоленной воде отварить креветки и откинуть на дуршлаг. Дать стечь жидкости.
- 4 Для соуса сметану соединить со сливками, посолить и поперчить. Петрушку вымыть, хорошо обсушить и мелко порубить. Подмешать к сливочно-сметанной смеси.
- 5 Капусту с луком слегка отжать и затем вместе с креветками разложить по тарелкам. Сверху распределить получившийся соус. Можно украсить листочками петрушки.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 1 луковица • 30 г сливочного масла
- 500 г квашеной капусты • 1 ст. л. сахара • 200 мл белого сухого вина • 8 шт. замороженных крупных креветок • 100 г сметаны • 100 мл сливок (жирность 20%)
- 2 веточки петрушки • соль • молотый черный перец



Запеканка с картофелем

Приготовление:

- 1 Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Залить горячей водой, довести до кипения, посолить и варить 10 мин. Выложить на дуршлаг.
- 2 Сладкий перец, удалив семена, нарезать ломтиками. Капусту промыть холодной водой и отжать. Орехи порубить и подрумянить на сухой сковороде. Дать остыть, перемешать с капустой, перцем и клюквой.
- 3 Для соуса лук порубить и слегка подрумянить на масле. Посыпать паприкой и перцем чили. Влить сливки и довести до кипения. Дать остыть. Сметану перемешать с мукой и взбитыми яйцами. Соединить с луком в сливках, перемешать. Немного посолить.
- 4 Духовку нагреть до 190°. Форму для запекания смазать любым жиром, затем уложить в нее слоями картофель, капусту с клюквой, перцем и орехами. Залить сливочно-сметанным соусом и запекать около 30–40 мин.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 750 г картофеля
- 2 стручка сладкого перца • 1 кг квашеной капусты • 40 г очищенных грецких орехов • 100 г сушеной клюквы • 1 луковица
- 1 ст. л. растительного масла • 2 ч. л. молотой паприки
- 1 ч. л. молотого перца чили • 200 г сливок (жирность 10%)
- 200–250 г сметаны
- 1 ст. л. муки • 2 яйца
- 50 г тертого сыра • соль



Суп-гуляш с вырезкой

Приготовление:

- 1 Лук очистить и крупно порубить. Стручок перца вымыть, обсушить, разрезать пополам и удалить плодоножку с семенами. Мякоть нарезать соломкой. Вырезку вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками.
- 2 Оба вида мяса нагреть в сотейнике. Положить мясо и обжарить, помешивая, до подрумянивания. Выложить на тарелку. В этом же сотейнике слегка подрумянить лук и сладкий перец. Добавить жареное мясо, посыпать паприкой и перцем чили. Перемешать. Влить горячий бульон и тушить на маленьком огне 20 мин.
- 3 Капусту выложить в дуршлаг, промыть и отжать. Добавить к мясу с овощами, перемешать, немного посолить и тушить 10 мин.
- 4 Зеленый лук вымыть, обсушить и нарезать колечками. Готовый суп-гуляш распределить по тарелкам, в каждую добавить зеленый лук и сметану.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 1 луковица • 1 стручок сладкого перца
- 600 г свиной вырезки • 30 г сливочного масла • 1–2 ст. л. растительного масла
- по 1 ч. л. молотой сладкой паприки и перца чили • 1,5 л бульона • 400–500 г квашеной капусты
- 2 стебля зеленого лука • 100 г сметаны • соль • молотый черный перец



Пряная свинина в вине

Приготовление:

- 1 Для овощного бульона укроп и петрушку вымыть и крупно нарезать. Сельдерей и 1 луковицу очистить, сложить в кастрюлю. Залить 2 л воды, довести до кипения, добавить 1 бутон гвоздики, 1 лавровый лист и перец горошком. Варить 20 мин на маленьком огне.
- 2 Мясо нарезать кусочками, переложить в получившийся овощной бульон и варить 1 ч на маленьком огне.
- 3 Чеснок и оставшийся лук мелко порубить. Шпик нарезать кубиками и обжарить на маленьком огне в сковороде. На вытопившемся жире подрумянить лук с чесноком.
- 4 Капусту промыть и отжать. Добавить к луку с чесноком и слегка прогреть на маленьком огне, помешивая (5 мин). Затем добавить мясо вместе с бульоном, положить оставшиеся пряности, ягоды можжевельника, влить вино и довести до кипения. Посолить, поперчить и тушить под крышкой 40 мин.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 2 веточки укропа
- 2 веточки петрушки
- 1/4 корня сельдерея
- 3 средние луковицы
- 3 бутона гвоздики
- 2 лавровых листа
- 5 горошин черного перца • 600 г мякоти свинины • 1 зубчик чеснока • 50 г шпика
- 600 г квашеной капусты • 6 ягод можжевельника • 200 мл белого полусухого вина • соль • молотый черный перец

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

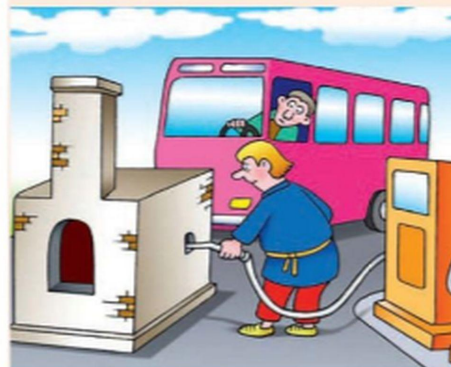
Монго- лавец и на нём	Страус- ное на шапе	Спек- такль с барито- нами	Плоское ребро стакана
Сидер без горла			
Пружин- ный извощик	Шум поп- ама с гаммом	Шоссе встарь	Новые рас- цветки
Аппарат для рознич- ной	Понише литраж		
		Тёмная сторона монеты	Худож- ник- персона- лист
"Весен- нее" женское имя	Чёрная прозрач- ная ткань		
Волчок прямо	... пер- венства	Кража	
Полный набор деталей	Туман, обла- ющийся в кулу	Дань механи- ки Руси	Пораже- ние в путь и прах
Парный танец	Вид закладки		
		Сетка для лежаче- го	Извощи- тель- "шашеч- ник"
"В" в простор- ечии	Притя- гивающая железка		Лёгкий поп- рок
		Сбор окрылен- ных	"Полу- ночный" шпион
Лесная газетка	Рысь в пустыне	Любое дешёвое вино	"Чай" паровоз- ная
			Очаг культуры на сцене
		Лошад- ная походка	
Рыбий на манеже	"Мишка хоро- шый"	Адресо- ванный возврат	Мэфия Гонконга
		Предмет мобили	Ветхий и Новый
			Орех "моло- дой" породы
Затейник на ТВ- экране	Начина белаша		
		Сорт полоса- тых яблок	Код, что приму- ма Морзе
			Высота звука
Фрукт к рыб- чику	Возраста- ющая зрелость	Границы цитаты в тексте	Частица после звездочки
		Сыр типа греческо- го	



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

АНЕКДОТ ЗНАЕШЬ?

- Мама спрашивает сына.
- Какой подарок ты хочешь на день рождения?
 - Лошадку, пистолет и три дня не умываться!



Сегодня прочитала, что от недосыпания можно пополнеть! Вот, оказывается, в чем причина лишнего веса!

А то булочки, булочки...

– Антицеллюлитные брюки!

Всего сто долларов – и весь город будет знать, что у вас целлюлит!

– Я не хочу жить с таким жмотом, как ты! Вот твоё обручальное кольцо, забирай его!

– А где коробочка?

Очистили от снега автобусную остановку... Я чуть не проехала свой дом.

ОТВЕТЫ №06–2017



Свежий взгляд НА ОБОИ

С их помощью можно не просто оклеить стены, но и создать неповторимый интерьер в квартире или доме. Проверим?

АКТИВНАЯ СТЕНА Очень модная идея! Оклейте одну из стен обоями, отличающимися по цвету от основных. Беспроигрышный вариант – комбинация ярких со светлыми, однотонными (белыми, бежевыми или серыми).



Современные дизайнеры – настоящие волшебники. Они научились при помощи минимальных затрат создавать интерьерные шедевры. И учат этому нас! Поговорим, хотя бы, про обои...

РАЗДЕЛЕНИЕ НА ЗОНЫ В одной комнате располагаются и спальня родителей, и детская? Знакомая многим история. Как быть? Оклейте каждую зону разными обоями. Необязательно делить помещение пополам. Выделите какой-то угол или часть стены у детской кроватки.

МИНУС В ПЛЮС Во многих квартирах существуют бесполезные ниши! А ведь стоит их выделить обоями – смотрятся как классное профессиональное решение. Дополни их полками и подсветкой.



КАК КАРТИНА На Западе давно используют этот прием. Вставьте остатки обоев в маленькие рамы или закажите вот такую большую, в стиле «старого окна» – здорово!

СОЧЕТАНИЯ Обои – полноценная часть интерьера. Сочетай их по цвету и фактуре с остальными элементами декора.





Для детей...

НА ЗАВИСТЬ ДРУЗЬЯМ! Ребенок уже старше 5 лет и он неплохо рисует? Оклей в комнате все стены или какую-то одну черно-белыми бумажными обоями. Подари сыну или дочке невероятный простор для творчества.

ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ Поищи в продаже обои «с домиком» и вклей в «окна» светящиеся в темноте наклейки – каждый вечер детская будет превращаться в волшебную страну.



ОЖИВШИЙ ЭЛЕМЕНТ Понравилась обои с простым, но повторяющимся рисунком (ананас, бабочка, цветок, сердечко)? Подбери похожий по тематике постер. Даже не нужно вставлять его в рамку, получится очень стильное решение – настоящий дизайнерский ход.

ИДЕИ ИЗ ОБРЕЗКОВ

■ **Декорируем мебель и аксессуары** Например, дверцы шкафа, комода, тумбы, изголовье кровати, верхняя поверхность журнального столика или табурета, цветочное кашпо.

■ **Декорируем изнутри** Очень стильно выглядят украшенные обоями задние стенки стеллажей, открытых полок, а также дно ящиков комода и кухонных ящиков.

ВАЖНО! Для лучшей службы декора предварительно очистить наждачной бумагой старое покрытие (отслоившуюся краску или лак). Замазать неровности и царапины шпатлевкой по дереву. Хорошо отшлифуй, покрой грунтовкой и просуши. А если обои бумажные, обязательно покрой их лаком!

ПРАКТИЧНО Вариант для кухни. Когда все помещение решено сделать светлым (например, для расширения пространства), оклей зону у стола цветными обоями. Необычно и практично.

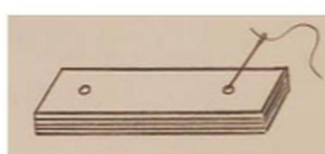


МАСТЕР-КЛАСС: ДЕЛАЕМ ЖАЛЮЗИ

ВЫПОЛНЕННЫЕ ИЗ ОБОЕВ, ОНИ НЕ ТОЛЬКО СПАСУТ В ЖАРУ, НО И СТАНУТ НАСТОЯЩИМ УКРАШЕНИЕМ КОМНАТЫ, ПОВТОРЯЯ РИСУНОК НА СТЕНАХ

1 ЗАГОТОВКА

Необходимая длина: высота окна, умноженная на 2. Ширина: по ширине оконного проема, который мы хотим закрыть. Далее сложи получившееся полотно «гармошкой» с загибами по 2,5 см.



2 ОТВЕРСТИЯ В получившейся заготовке сделай два отверстия. Лучше всего с помощью дрели – получится идеально ровно.



3 КРЕПЕЖ

Возьми две веревки. На конце каждой сделай петли (для подвешивания). Продень их в отверстия. Соедини свисающие части зажимом, а их концы узлом.

РАЗГОВОР О СУМКАХ

У любой из нас найдется, три-четыре сумочки. А кто-то может похвастаться и десятком! Как же хранить такое богатство?

Мы провели опрос среди коллег в редакции и выяснили: самые популярные места для хранения «ридикюлей» — верхние полки шкафов и выдвижные ящики комодов. Кроме того, некоторые используют ремни на дверях в гардеробной (плотные, тканевые — их обматывают по кругу двери и на вну-

тренней стороне с помощью крупных булавок крепят ручки сумок). А кому-то больше нравится складывать сумки в разделители для одежды и вешать в шкаф. Или же убирать их в коробки, как обувь, доставая в зависимости от сезона. Сколько вариантов! А каким пользуешься ты? Сделай фото и пришли нам (lisa-konkurs@burda.ru). Лучшее опубликуем!

1 ПЛЕЧИКИ В ШКАФУ
Отличный вариант — компактный и позволяет тут же разместить шарфы и платки, подходящие по цвету.



2 НАПОЛЬНАЯ ВЕШАЛКА
Найдешь ей место в квартире — легко поместятся все сумочки, зонты, шляпы и т. д.

3 КРЮЧКИ
Их можно сделать несколько: в прихожей, спальне, на внутренней стенке шкафа — удобно.



Правила по уходу

- ✓ Если ты не пользуешься на данный момент сумкой и решила ее убрать на хранение, предварительно освободи от всего содержимого.
- ✓ У сумки длинный ремешок? Не допускай распространенной ошибки — не сматывай, закрепляя резинкой. Могут возникнуть заломы.
- ✓ Никогда не храни сумки в полиэтиленовых пакетах (кожа должна «дышать»). А вот тканевые мешочки будут весьма кстати. Их называют «пыльниками» и они продаются с дорогими моделями. Но ты можешь пошить сама из любой натуральной ткани.
- ✓ Если сумка имеет форму, то лучше, отправляя на хранение, набить ее ненужными вещами или бумагой (будь аккуратна при использовании обычной газеты — светлая подкладка может испачкаться).
- ✓ И еще один очень важный момент — никогда не храни сумки вблизи от батареи или обогревателя, в комнате с повышенной влажностью, а также в местах, куда попадает яркий солнечный свет, — через пару месяцев изделие может выгореть.



Альбина
НИКУЛИНА,
имидж-консультант

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ПРОФЕССИОНАЛА

Не убирай в «дальний угол» сумки с загрязнениями. Во-первых, могут неожиданно понадобиться, а чистить некогда. Во-вторых, чем стар-

ше пятна, тем сложнее их вывести. И еще маленький совет. У моих клиенток часто возникает проблема: сумку поменять под цвет обуви,

а все необходимое положить забыла. Знакомо? Поэтому рекомендую — оснащай наиболее используемые сумочки такими предметами как:

зеркало, салфетки, таблетки от головной боли, пластырь. Тогда в случае замены нужно лишь захватить кошелек и водительские права.



Еще больше sudoku разных уровней сложности ты найдешь в журнале «Добрый совет. Sudoku»

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 ОКАЗАЛСЯ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ

НАЧНИ С ПРОСТОГО

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

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

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

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

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

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ

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

УЛЫБНИСЬ

Лимит «доверия и терпения» исчерпан.
Режим «пофиг» удачно активирован...

У меня нет проблем с памятью, просто вы все какие-то не запоминающиеся.

ОТВЕТЫ № 06-2016

8 6 6 9 5 5 1 7 2	5 9 7 2 1 2 6 8 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	4 9 1 6 6 7 0 8 9
5 9 7 2 1 2 6 8 0	8 6 6 9 5 5 1 7 2	1 2 9 6 0 5 8 7 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	4 9 1 6 6 7 0 8 9
6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9
6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9	6 7 0 5 4 0 2 1 9
1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0
1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0	1 2 9 6 0 5 8 7 0
9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0
9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0	9 7 5 6 4 8 1 5 0
4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9
4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9	4 9 1 6 6 7 0 8 9

СОЗДАЙ СЕБЕ БРЕНД



Брендом в наше время становятся не только вещи, продукты или события. «Держать марку», кроме политиков, звезд шоу-бизнеса и спорта, стараются и обычные люди, которые хотят добиться большего. А ты хочешь? Попробуй!

Харизма, индивидуальность, характер, имидж, репутация — все важное, что можно сказать о человеке, можно сказать и о бренде. Конечно, человек-бренд не товар, но он пользуется большим спросом и строит стратегию своей жизни, основываясь на законах маркетинга. А маркетинг — наука, способная продвинуть любой товар: от гвоздя до полетов в космос. Почему бы тебе не использовать современные технологии и опыт известных личностей себе во благо? Начнем!

**1
ШАГ**

ОПРЕДЕЛИ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Каждая из нас — мать, жена, специалист в той или иной области или домохозяйка, человек со своими интересами и достижениями. Сначала выясни, каков твой «капитал»: навыки, умения, сила влияния на окружа-

ющих, «козыри» и слабые стороны. Трудно взглянуть на себя беспристрастно? Попроси помощи у друзей, но будь готова к сюрпризам. Затем выбери сферу деятельности, в которой хотела бы утвердиться. Возможно, есть что-то,

чем хотелось заниматься всю жизнь, — пусть это и будет отправным пунктом. Наконец нужно правильно выбрать среду — она должна быть благоприятной для роста. Порой достаточно сменить место работы, чтобы дела пошли в гору.

**2
ШАГ**

НАУЧИСЬ ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ПОДАВАТЬ

Первое впечатление невозможно произвести дважды. Значит, надо постараться, чтобы оно всегда говорило в твою пользу. Нюансов много: от улыбки и умения представляться до на-

ков поддержания разговора и обмена контактами. Бери пример с коммивояжеров: они всегда излучают позитив, уверенность с налетом авантюрного напора. Перед этим трудно устоять. Хорошее первое впечатле-

ние позволит расширять личные связи, без которых невозможно двигаться дальше. А еще важно научиться рассказывать о своих достижениях: кратко, емко, убедительно, но без самолюбования и кокетства.

**3
ШАГ**

ДЕЛАЙ ДОБРЫЕ ДЕЛА

Чем бы ты ни занималась, деятельность должна быть социально значимой, только тогда она вызовет интерес у других. Ты можешь работать в банке и давать благотворительные фортепианные концерты, чтобы сделать личный бренд неординарным и узнаваемым. Например, будущая звезда мировой кулинарии Джейми Оливер вел обучающий проект для детей из неблагополучных семей и занимался вопросом улучшения школьных завтраков.

4
ШАГ

СТАНЬ МАСТЕРОМ

Люди-бренды – это всегда профессионалы высокого класса, чем бы они ни занимались. Особо компетентными их делает прежде всего умение поддерживать образ в глазах целевой аудитории. Например, если учитель хочет соответствовать образу современного педагога, он должен владеть информационными технологиями, интерактивными методами обучения и подогревать интерес к своему предмету яркой подачей материала.

Профессиональный рост – это прежде всего развитие, ценность которого трудно оценить в денежном эквиваленте. Это инвестиции в будущее, которые непременно принесут дивиденды, залог, что ты всегда будешь в курсе событий профессиональной сферы, а твой личный бренд получит качественное наполнение. Кстати, финансовые средства для этого менее важны, чем привычка и желание учиться: выставки, библиотеки, бесплатные ресурсы Интернета, блоги по интересам – выбирай на свой вкус!

5
ШАГ

СОЗДАЙ НАСТРОЕНИЕ

Пользуйся каналами, которые наиболее удобны для тебя: электронной почтой, форумами, персональным блогом, социальными сетями и т. д. Главное, все, что исходит от тебя, должно отвечать настроению и содержанию твоего личного бренда, иначе такое общение будет мало отличаться от дружеской болтовни «за жизнь». Более того, такие атрибуты бренда, как подпись в электронной почте, визитки и прочая личная «канцелярия», должны быть брендированы под тебя – важен цвет, декор, даже наклон букв. Например, специалисты по фэншуй рекомендуют амбициозным людям писать свое имя в подписи только заглавными буквами и избегать наклона букв влево и наклона строк вниз.

Если ты еще думаешь, к чему тебе все это – маркетинг, брендинг и прочее, ведь жизнь и так трудна, ответ прост. Личностный бренд – это мы сами, вернее, наша улучшенная версия. Быть такой в реальной жизни – разве это не значит быть счастливой?

В КАКОМ СОСТОЯНИИ ТВОЙ ЛИЧНЫЙ БРЕНД

ДА **НЕТ** Знаешь ли ты, какой тебя видят окружающие: умной, вдохновляющей, заботливой и т. п.?

ДА **НЕТ** Совпадает ли это описание с твоими собственными представлениями о себе?

ДА **НЕТ** Ты записываешь свои краткие и долгосрочные цели, чтобы держать ситуацию под контролем?

ДА **НЕТ** Есть что-то, что тебя просят сделать снова и снова, потому что тебе это удается лучше, чем другим?

ДА **НЕТ** Ты можешь сказать, чем отличаешься от людей, которые могут делать то же, что и ты?

ДА **НЕТ** Твоя индивидуальность отражается на всем, что ты делаешь, и привлекает окружающих?

ДА **НЕТ** Ты знаешь свою «целевую аудиторию» – людей, чьи нужды можешь удовлетворить только ты?

ДА **НЕТ** Соответствует ли твой стиль твоему личному бренду и ожиданиям «целевой аудитории»?

ДА **НЕТ** Обладаешь ли ты особыми навыками, которые делают тебя известным в определенных кругах человеком?

ДА **НЕТ** Есть ли у твоего личного бренда соответствующие внешние атрибуты – визитки, визуальные образы, особые цвета, подпись в электронной почте, сообщение на автоответчике и прочее?

ДА **НЕТ** Есть ли у тебя собственная база профессиональных контактов?

ДА **НЕТ** Есть ли у тебя персональный сайт или блог, который является отражением твоего бренда?

ДА **НЕТ** Есть ли у тебя жизненный девиз, который отражает твой бренд – что ты делаешь и как ты это делаешь?

ДА **НЕТ** Знаешь ли ты, каким будет твой следующий шаг по укреплению личного бренда, чтобы покорить свою «целевую аудиторию»?

Если ты ответила «да» на 11 и более вопросов, мы тебя поздравляем! Очевидно, что твой личный бренд создан по всем законам жанра и ты имеешь свою нишу. У тебя есть все шансы, чтобы достичь поставленных целей.

Насчитала 4–10 положительных ответов? Твой личный бренд нуждается в «тюнинге». Ты знакома с основами я-брендинга, однако стоит освежить знания или даже воспользоваться услугами профессионального тренера.

Если ты набрала 0–3 очка, значит пора заняться личным брендом. Скорее всего, ты просто никогда не задумывалась, что можно предпринять, чтобы отполировать свою индивидуальность и превратить ее в успешный проект.

РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ ЧАЩЕ



Варвара ЛЯЛЯГИНА,
блогер, автор проекта
StartBlogUp.com

То, что у меня есть личный бренд, я начала замечать тогда, когда незнакомые люди в социальных сетях начали писать мне «Варвара, вашему мнению я доверяю на 100%». Свой

бренд я начала строить три года назад, когда создала свой блог hometocome.com. Сначала это было интуитивно, я хотела делиться тем, что знаю сама, и создать круг единомышленников, которые разделяют мои ценности. Со временем я поняла, что позиционированию и презентации нужно учиться, начала читать книги, проходить зарубежные и российские тренинги. В этом много тонкостей

и особенностей, но суть проста: регулярно рассказывать о себе, не стесняться и лишний раз не скромничать, показывать закулисы своей работы, максимально делиться экспертизой в своей области. В этом мне очень помог мой блог и социальные сети. Благодаря им мое имя теперь на слуху, меня приглашают участвовать в проектах, а клиенты приходят сами, мне не приходится ничего продавать.

**Школа
потребителя**
Знай больше,
трать меньше,
живи лучше!

Плати за телефон с умом

Ты уверена, что пользуешься самым выгодным для себя тарифом мобильной связи? Проверь, подсчитай, сравни



**Владислав
ЛЕЙБОВ,**
финансовый
консультант

Как давно ты меняла тариф своего мобильного телефона? Скорее всего, не делала этого с момента покупки – так поступает большинство. А между тем сотовые операторы не дремлют и время от времени списывают устаревшие тарифы в архив. Что это значит? Твой тариф продолжает действовать, но его уже не предлагают новым клиентам. И главное – некоторые бесплатные услуги автоматически становятся платными. Претензий оператору ты предъявить не можешь, так как формально он ничего не нарушает. Информация о новых тарифах и других изменениях обязательно появляется на сайте оператора, но часто ли ты туда заглядываешь? Поэтому как минимум раз в год нужно проводить ревизию своего тарифа

мобильной связи и мобильного Интернета, считать, сравнивать и при необходимости менять. Это не так сложно, как кажется. Важно только все делать по порядку.

ВСПОМИНАЕМ СВОЙ ТАРИФ

Вряд ли ты точно помнишь очередную креативную формулировку вроде «Трать меньше!» или «Говори дольше!», которыми принято называть тарифы. Узнать свой текущий тариф можно по короткому номеру:

МТС: *111*59# (вызов)

Билайн: *110*05# (вызов)

МегаФон (Центральный филиал): *105*2*0# (вызов)

Другой способ – просто позвонить в абонентскую службу своего оператора связи и все выяснить.

АНАЛИЗИРУЕМ РАСХОДЫ

Зайди в свой личный кабинет на сайте оператора и закажи счета за три последних месяца с детализа-

ДВЕ СИМ-КАРТЫ

В процессе анализа тарифов ты можешь выяснить, что выгоднее всего для тебя – использовать сразу два тарифа одновременно. Например, один – для разговоров, второй – для мобильного Интернета и его раздачи дома или в поездках на планшеты и ноутбуки членов семьи. В этом случае тебя выручат телефоны с возможностью использовать две СИМ-карты.



цией. Их обязаны прислать на твой электронный адрес. Затем внимательно их изучи. Ищи:

- ✓ навязанные платные sms-подписки;
- ✓ таинственные исходящие звонки на короткие номера. За ними могут скрываться незаконно приписанные тебе платные консультации, например, в области здоровья, о которых ты и понятия не имеешь.

Если обнаружишь это, сразу звони оператору и требуй отключить подписки и навязанные услуги. У некоторых в подобной ситуации даже получается вернуть деньги.

СЧИТАЕМ СТОИМОСТЬ МИНУТЫ РАЗГОВОРА

Важно знать реальную стоимость минуты, поскольку в описании тарифа это может быть сформулировано туманно и не вполне достоверно. Посчитать несложно. Нужно взять детализированный счет за месяц и сделать всего несколько простых действий:

- ✓ сложить количество всех исходящих минут;
- ✓ вычесть из общей суммы расходов затраты на голосовые услуги (sms, Интернет), кроме услуг, понижающих стоимость разговоров (например, «Любимый номер»);
- ✓ разделить оставшуюся сумму на количество исходящих минут.

В результате ты получишь реальную среднюю стоимость минуты твоего тарифа. Например, счет за месяц – 200 руб. Из них 100 руб. – это стоимость звонков, 30 руб. – оплата услуги «Любимый номер», 70 руб. – sms и Интернет. Считаем: $200 \text{ руб.} - 70 \text{ руб.} = 130 \text{ руб.}$ Стоимость минуты: $130 \text{ руб.} / 100 \text{ мин.} = 1,3 \text{ руб./мин.}$ Много это или мало? Решать тебе. Но учитывай, что сегодня действительно выгодным тарифом можно считать тот, при ко-

тором средняя стоимость минуты разговора не превышает 1,5 руб.

ВЫБИРАЕМ ОПЕРАТОРА И ТАРИФНЫЙ ПЛАН

Если после анализа затрат ты обнаружила, что расходуешь лишнее и нужно менять тариф, действуй. Каждый оператор предлагает планы, предназначенные для тех, кто часто звонит на мобильные или городские номера своего региона, пользуется междугородней связью, хочет остаться на связи во время частых поездок по России или за рубежом. Существуют комплексные тарифы по принципу «все включено», они часто оказываются выгодными, но вовсе не обязательно подойдут именно тебе. Чтобы не ошибиться в выборе, следуй простым правилам:

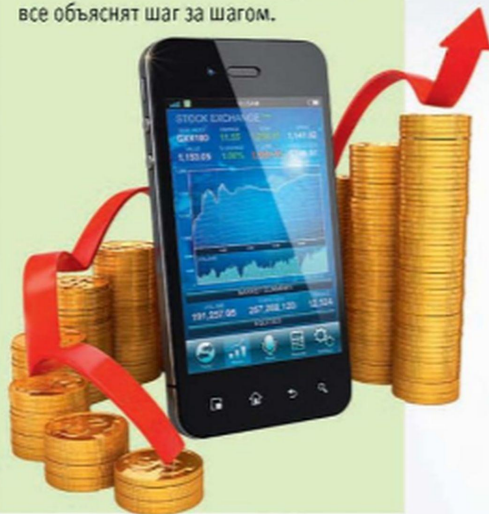
- ✓ учитывай личные обстоятельства. Например, если у тебя большая семья и у всех есть телефоны, нужно помнить, что самые дешевые звонки – внутри сети одного оператора;
- ✓ используй специальные приложения для расчета выгодного тарифа, например, Dr.Tariff, Mytariff.ru или специальный сервис на сайте Banki.Ru. Ориентируйся на результаты, но не стоит им слепо следовать;
- ✓ для сравнения сделай таблицу. По вертикали впиши стоимость минуты для своего тарифа и нескольких других привлекательных тарифов. По горизонтали – звонки длиной в 5, 10 и 15 мин. Лучше сравнивать именно такие промежутки времени, так как в некоторых тарифах стоимость разговора с определенной минуты понижается. Вычисли стоимость разговора в каждом случае и сравни.

Полезно учесть реальное качество голосовой связи и скорость мобильного Интернета в твоём городе. Скорость мобильного Интернета можно проверить на сайте speedtest.net. Зоны покрытия разных операторов смотри, например, на сайте gain.meldana.com.

ЭКОНОМИМ НА МОБИЛЬНОМ ИНТЕРНЕТЕ

Чтобы меньше тратить при использовании Сети в смартфоне, недостаточно лишь выбрать выгодные условия роуминга

- Почти во всех популярных общественных местах крупных городов России и мира работают бесплатные точки доступа в Интернет через Wi-Fi. Этим стоит воспользоваться, если ты находишься в другом городе, например, в отпуске или командировке.
- Даже если ты платишь за мобильный трафик своему оператору, общение с помощью популярных сервисов Skype, Viber, WhatsApp, Telegram и др. может оказаться значительно дешевле, чем традиционные звонки и sms-сообщения. Это особенно важно, если люди, с которыми ты часто общаешься, находятся в других городах или даже странах. Единственное необходимое условие – у них на смартфонах тоже должны быть установлены соответствующие приложения.
- Перед поездкой в другой город или страну имеет смысл заранее запретить в настройках смартфона загрузку обновлений и данных из Интернета – это также поможет существенно сэкономить. Если не сможешь разобраться в настройках самостоятельно, позвони своему мобильному оператору – тебе все объяснят шаг за шагом.





5

ИНТЕРЕСНЫХ
ЗИМНИХ
РАЗВЛЕЧЕНИЙ
ДЛЯ ВСЕЙ
СЕМЬИ

ЦАРЬ ГОРЫ

МОСКВА В парке «Сокольники» открыта самая длинная в городе горка для тюбинга. Длина склона – 200 метров, высота – 13,5 метров. Сюда стоит прийти всей семьей. Тем более «ватрушку» в качестве средства передвижения потом можно сменить на коньки. Ведь рядом с горкой в «Сокольниках» работают несколько бесплатных катков.

■ Катание на «ватрушках» – ок. 300 руб. за 45 минут

■ park.sokolniki.com

ЭХ, ПРОКАЧУСЬ!

Санки не как у всех

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ Несмотря на свое название, финские сани родом из Швеции. Высокие, с длинными полозьями и ручкой, прикрепленной к сидению, они были изобретены в конце XIX века. Новинка быстро обрела популярность сначала в Скандинавии, а потом и в России. Вспомнить когда-то забытое развлечение предлагают в Питере. Кататься на них лучше всего вдвоем. Один человек сидит, а второй стоит сзади на полозьях и толкает сани одной ногой (принцип «самоката»). Финские сани дают напрокат в ЦПКиО, в Приморском парке Победы и в Павловском парке.

■ Катание на санях – ок. 150 руб.



По свежему снегу

СОЧИ На стадионе «Лаура» (Красная поляна) в 2014 году боролись за медали Олимпиады лыжники и биатлонисты. Сегодня каждый может пройти по следам чемпионов на беговых лыжах или даже снегоступах.

■ Прокат лыжного комплекта на день – ок. 1200 руб., снегоступы – ок. 500 руб.

■ polyanski.ru

Собачья работа

СТАРИЦА Недалеко от города находится Центр ездового собаководства. Среди его питомцев – хаски, маламуты, лайки, есть даже лошади и верблюд Вася, которому в «шубе» из густой шерсти зимой совсем не холодно.

Со всеми обитателями можно познакомиться во время экскурсии. А после желающих приглашают прокатиться на собачьей упряжке.

■ Экскурсия – ок. 400 руб., катание – ок. 700 руб.

■ chukavino.ru



В ГОСТИ К ОЛЕНЯМ

ПОДМОСКОВЬЕ На оленьей ферме недалеко от Егорьевска гостей готовы научить всем премудростям непростой профессии оленевода: как заарканить животное, как запрячь нарты (сани) и править ими.

■ Экскурсия – ок. 650 руб., катание – ок. 200 руб.

■ severolen.ru

Бабочка-валентинка ДЛЯ ДРУГА

Проявить внимание романтичным сюрпризом – что может быть оригинальнее?! Выбирай и твори вместе с ребенком!



Ольга БОХИНА,
декоратор творческой
мастерской
«Детали декора»



ГАЛСТУК-БАБОЧКА

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ: • 2 отреза ткани: красного цвета 14х22 см, в клетку 12х20 см • полоска красной ткани 3,5х6 см • резинка 20–30 см (ее длина на выходе должна соответствовать размеру шеи ребенка) • 2 липучки (или застежка-беунок) • нитки, булавка, швейная машинка • клей • утюг



1 Отрез красной ткани сложи краями к середине сначала по длинной стороне, затем по короткой с нахлестом в 1 см, лицевая сторона должна быть снаружи. По такой же схеме сложи клетчатую ткань. Прямоугольники прогладь утюгом или прихвати булавкой.

2 На красную заготовку наложи клетчатую швами

внутри. Сложи их посередине так, чтобы образовались красивые складки. Для фиксации обмотай ниточкой в центре.

3 С двух концов к резинке пришей липучки. Резинку пришей (приклей) к бабочке. Красную полоску сложи краями внутрь по длинной стороне. Прогладь. Оберни ею середину бабочки. Сшей или склей.



УКРАШЕНИЕ «БАБОЧКА»

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ: • двусторонняя красная лента (шириной 2 см, длиной 80 см) • лента с сердечками (шириной 1 см, длиной 25–30 см) • украшение в виде красного сердечка • металлический ободок (можно вместо ободка использовать разные заколочки) • нитки • швейная машинка (клей) • утюг. Ленты можешь выбрать любой фактуры и цвета



1 Широкую ленту сложи вчетверо. Обмотай ниткой посередине. Распусти бантом.

2 Сделай из ленты с сердечками бант. Соедини его с большим бантом при помощи клея или ниток. Приклей сердечко в середину банта.

3 Соедини бант с ободком (или заколкой) при помощи клея или ниток.

ИДЕЯ!

В качестве декора для банта можно использовать самоклеющиеся стразы, бисер, пайетки, полубусины и т. д.

Моя подруга (назовем ее Оля) одержима идеей выйти замуж. Практически каждый наш разговор сводится к этой теме – то бывший женился, то подруга младше на два года и уже ждет третьего, то... Казалось бы, какое мое дело и почему я описываю мечту подруги как свою проблему? Да надоело мне!

Я уже привыкла, что каждая наша встреча вместо милой дружеской беседы оборачивается психологической консультацией, а я, вместо того чтобы набраться позитива и получить душевный подъем от того, что провела вечер с близким человеком, превращаюсь в выжатый лимон. Да, пусть это эгоистично и не по-дружески, но я устала. Ведь я тоже не железная, я не могу раз за разом смахивать слезы подруги по поводу того, что потенциальный муж (и неважно, что он пересекался с подругой два раза в дверях офиса и даже не в курсе, что его рассматривают на должность мужа) выложил в соцсети фото с какой-то барышней. Надоело слушать, что подругу мама родила в 21, а ей уже целых 26, а она еще даже не замужем. Ведь никаких советов девушка не слушает, делает все по-своему, то есть помощи от меня не ждет, но все равно каждый раз «сливает» на

ГОТОВНОСТЬ НОМЕР ОДИН

Психологи считают, что замуж лучше всего выходить в период от 21 до 27 лет. В этом возрасте у девушки, с одной стороны, уже сформировался характер, а с другой – еще сохраняется гибкость, готовность к компромиссам в отношениях. А это для семейных отношений очень важно!

меня весь негатив. Ок, допустим, я плохая подруга. А она по-дружески себя ведет? Год за годом делится плохим настроением, не пытается изменить свою жизнь и отвергая любые предложения связаться с психологом? Еще я вижу проблему в том, что в своей погоне за белым платьем Оля готова связать свою жизнь с любым человеком, который согласится. А ведь девушка – завидная невеста. Умеет и любит готовить, хорошо зарабатывает, рукодельница, знает три языка, но почему-то ни один мужчина до сих пор не готов взять ее под свое крыло. От этого Оля еще сильнее комплексует, еще сильнее навязывается, пугая мужчин напором. А когда кто-то все же задерживается рядом с ней, меня охватывает ужас. Чаще

Мужчина, стойте! Я буду вам хорошей женой! Умею шить, вязать и все прочее!

Отдам подругу В ХОРОШИЕ РУКИ

Друг должен быть добрым и внимательным – согласна? Автор этого письма готова и совет дать, и поддержать, но... Ей надоело играть роль «жилетки», которую никто не слушает!

НЕ КОРМИТЕ «ТРОЛЛЯ»

Дорогой автор! Чем больше вы будете отговаривать подругу от замужества, тем больше ей будет хотеться. Позвольте ей совершать ошибки! Будьте уверены – она быстро наиграется. И чем более «неподходящим» будет муж, тем быстрее ее отрезвит ситуация и она уйдет на поиски кого-то более достойного. Теперь – о вас. Если вы перестанете поддерживать, отговаривать, ругать Олю – интерес к «сливанию» негатива на вас быстро пропадет. Не кормите тролля! Переводите разговоры на нейтральную тему. Обсуждайте последнюю серию «Шерлока», погоду и платье начальницы. Подруга не захочет делиться проблемами с тем, кто ее не слышит. И либо начнет поддерживать другие темы, либо прервет отношения с вами. Но тогда и вы поймете, что это была дружба «в одни ворота».



Катарина
ЖУКОВА,
блогер

всего это мужчина, который сам в жизни ничего не добился, но пытается самоутвердиться за счет женщины, готовой ради него на все. А она теряет последнее самолюбие в желании ему услужить. Гуляет? Лишь бы вернулся, я все прощу. Не может обеспечить даже минимальный быт и ждет дорогих подарков от девушки? Он обязательно исправится. Она готова привязывать мужчину борщом и постелью, терпеть, страдать, лишь бы у нее была семья – пусть с нелюбящим и нелюбимым мужем. Когда Оля расстанется с очередным персонажем, она плачет, а я вздыхаю с облегчением, что эта история не закончилась, по крайней мере, никому не нужным ребенком. Что делать мне? Говорить с ней пробовала, бесполезно. Находила ей психолога – не помогло. Знакомить с хорошими парнями – тоже пробовала, они сбегали от ее напора. Неужели выход один – отпустить человека набивать свои шишки и ломать свою жизнь? Я запуталась.

ИЗЛЕЙ ДУШУ!

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

Пиши на lisa@burda.ru.

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

Дневник незамужней

«ИЩУ МУЖЧИНУ!»

БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ, ПОНЯЛА НЕДАВНО АСЯ ЛЮБИМОВА. А БОГАТЫЕ ЖЕНЩИНЫ, ПО ЕЕ ВЕРСИИ, ПЛАЧУТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА – МИЛЛИОНЕРОВ НА ВСЕХ НЕ ХВАТАЕТ, А С «БЕДНЫМИ» МУЖЧИНАМИ – ТРУДНО. ЧИТАЕМ!

Привет, девушки! Есть у меня близкая подруга, она занимает высокую должность и имеет высокий статус в своем городе. Ее бывший муж богат и щедро снабжает ее деньгами, так что финансовых проблем у подруги тоже нет. Она очень привлекательная, обладает прекрасным чувством стиля, роскошной фигурой, незаурядным умом и отличным чувством юмора. При этом она прекрасно готовит, умеет очень уютно и со вкусом обустроить свой быт. Но ей не везет в любви...



Спустилась с небес на землю

И вот она признается мне, что она устала, что все мужчины из ее круга уже разобраны, и она решила расширить сферу поиска. Она знакомится в социальной сети с простым парнем, у него нет высшего образования и знания английского языка, но он влюбился в нее с первого взгляда и готов пойти на все, чтобы быть рядом. Я ее отговаривала. Потому что считаю, в паре всегда главным должен быть мужчина. Но это трудно признать, когда ты самодостаточна и уверена в себе. Я убеждена, что рано или поздно мужчина начнет комплексовать, и это ни во что хорошее не выльется. У них это началось на стадии «рано». Дело еще даже не дошло до поцелуев, а кавалер начал выносить ей мозг ревностью и придирками по поводу ее любви к красной помаде. Подруга начала сомневаться, стоит ли продолжать эти отношения. Я высказала свою точку зрения – дальше будет только хуже, ведь кавалер еще не в курсе ни ее зарплаты, ни ее круга общения, который в основном состоит из обеспеченных мужчин.



Хочу быть свободной

Я честно не понимала, в чем она сомневалась. Конечно, это приятно, когда в тебя влюблены, тобой восхищаются, ревнуют, но разве любой из нас не хочется испытывать такие же чувства в ответ? Для меня очень важно восхищаться своим мужчиной, уважать его дело, развиваться с ним вместе, радоваться и гордиться его успехами и достижениями, спорить, обсуждать книги и фильмы. Я вполне допускаю тот факт, что мой бойфренд может зарабатывать меньше меня (ну в идеале, конечно, не хотелось бы), но если я вижу потенциал, внутренний стержень, ум, амбиции, то я помогу, поддержу и вдохновлю. Но если я понимаю, что начинаю относиться к мужчине снисходительно или, не дай Бог, с жалостью, то это точно не мой мужчина.

Хотя, конечно, существует любовь, которой вообще ничего не важно, и она сносит все преграды на своем пути, но это совсем другая история. Как говорит один мой знакомый, «все в этой жизни возможно, но не все анализируют ситуацию, сначала делают, потом думают. А это – путь в никуда». Мне кажется, он прав.

Дорогие мои, а что думаете вы? Возможно, я ошибаюсь, и такие «нравные» отношения имеют право на жизнь?

Пишите мне на адрес ASYALYUBIMAYA@GMAIL.COM.

Продолжение следует...



СПАСТИ СВОЮ МАМУ

Мама постоянно звонит, требует отчета, внимания, денег. Обижается. А ведь у тебя своя жизнь. И она совсем еще не старая женщина. Однако изображает жертву, манипулирует тобой...



Галина СМЫСЛОВА,
психолог

Итак, ты чувствуешь, что невольно стала жертвой собственной мамы? Она постоянно вмешивается в твою жизнь. И если роль «почетного донора» тебе не по душе, ты можешь попытаться вернуть баланс в ваших отношениях. Но вначале давай попробуем разобраться, почему мама так себя ведет.

СИТУАЦИИ-ПРОВОКАТОРЫ

Вот несколько типичных ситуаций, которые изменили мамину жизнь и могли спровоцировать ее на выбор (бессознательный) роли «жертвы-манипулятора». Итак, если мама:

- воспитывала тебя одна, но сейчас ты физически или психологически от нее отделилась (вышла замуж, переехала в другую квартиру, город, родила ребенка, необязательно первенца, и пр.);
- осталась одна (из-за развода, смерти супруга, твоего переезда и т. п.);
- вышла на пенсию, потеряла работу;
- заболела или потеряла кого-то из близких одного с ней возраста (и невольно начала причислять себя к «группе риска»);
- понимает, что ты добила успех, чем она объективно более высоких успехов, чем она

(иногда успешность детей становится для родителей не только поводом для гордости; у них возникает ощущение, что свою жизнь они прожили зря);

- сменила место жительства (даже если она просто переехала в другой район, все равно устоявшийся ход вещей нарушился, а в ее возрасте сложно быстро адаптироваться).

ЖЕРТВА И СПАСАТЕЛЬ

Оказавшись в трудной ситуации, мама начала невольно «тянуть одеяло» в ваших отношениях на себя. Не торопись с обвинениями. Ведь, скорее всего, ты сама с удовольствием втянулась в роль «спасателя». И наверняка тебе самой поначалу нравилось, что ты в чем-то разбираешься лучше мамы (как вызвать сантехника, выбрать обои и т. д.). Эта всеильность тешила твоё самолюбие.

Попробуй посмотреть на себя со стороны. Может, когда мама осталась

одна (например, после смерти мужа), ты сама завязала свою и ее жизнь в тугой узел (наверняка говорила: «Я все, что у нее осталось!»)? И таким образом «отрезала» ее от тех людей (друзей) и возможностей (хобби), на которые она могла бы переключиться.

А может быть, вы все время как лучшие подруги делились самым сокровенным, вместе в отпуск ездили. А сейчас ты отодвинула маму на «задворки своей жизни»: мол, «мне некогда, у меня же дети/я же работаю/я замужем...» и т. п.). Таким образом ты словно демонстрируешь маме ее «второсортность» («Ты не понимаешь, что у других в отличие от тебя забот предостаточно»), ненужность.

Твое новое окружение (муж/друзья/начальник) «настраивает» тебя против собственной матери: «Пора уже быть большой девочкой, отделиться и звонить маме реже», «Твоя мать не из нашего круга» и пр. Воз-



можно, ты пытаешься расположить к себе, например, семью мужа? И живешь сейчас под их диктовку... Но ведь это отношения только вас двоих: тебя и мамы. И даже если они в чем-то правы (действительно, пора уже стать большой девочкой), не стоит воспринимать их слова как истину в последней инстанции. Мама у тебя одна и она не вечна. Помни об этом.

ВОЗЬМИ НА ВООРУЖЕНИЕ

Чтобы наладить ваши отношения, нужно поработать над собой, взглянуть на ваши отношения со стороны (имей в виду, что мнение друзей и супруга не всегда объективно). И взять на «вооружение» несколько простых действенных приемов:

Не жалея слов любви Говори почаще: «мамочка», «мамуля». Комплименты, слова благодарности и фраза «Я тебя люблю» творят чудеса. Хотя поначалу мама может даже выдавать агрессию: «Что подлизываешься? Что тебе от меня надо?» А потом почувствует, что ты ценишь ее не на словах, а всем сердцем любя. Только используй весь арсенал теплых слов не сразу, а постепенно.

Прояви инициативу Если долго чего-то ждешь или кого-то долго уговариваешь, то такой долгожданный результат обычно не приносит радости. В памяти, скорее, остаются те «мучения», через которые тебе пришлось пройти, чтобы наконец-то выпросить желаемое. А теперь поставь на свое место маму. Наверняка есть вещи, которые она давно хочет тебя попросить сделать. Попробуй «предугадать» ее желания. И исполни ее мечту.

Переведи количество в качество Допустим, ты уже не можешь уделять маме столько времени, сколько раньше. Попробуй сделать так, чтобы ваше общение стало более качественным, эмоционально насыщенным. Не нужно звонить ей для проформы, чтобы «отчитаться». Лучше расспроси ее о чем-то, что для нее значимо — пусть даже это любимый сериал или посадка роз на даче.

Разные люди — разные мнения Ваши мнения могут не совпадать. Поэтому, когда мама говорит тебе, что и как делать, поблагодари ее за совет.

ВАЖНО! Не используй фраз вроде «Да, но...» и «Я сделаю по-другому/по-своему». Иначе ты противопоста-

вишь себя маме. А она, скорее всего, будет активно настаивать на своей правоте, ведь ей важно чувствовать свою значимость. Лучше ты просто скажи: «Мама, я поняла твою позицию и сделаю так...» Этими словами ты уравнишь ваши мнения и возьмешь ответственность за свое решение на себя.

Право на отказ Ты имеешь полное право не выполнять мамины просьбы. Но если дело важно для нее, вместе с ней придумай способы, как его решить (отложи на удобное время/найди другого помощника и т. п.).

Прерывай контакт! Если чувствуешь, что зреет конфликт, постарайся физически уйти от него (выйди в другую комнату, закончи телефонный разговор и т. п.). Типичная ситуация: мама критикует твоего мужа. Ты его защищаешь, ругаешься с мамой. А нужно просто сказать: «Мама, ты хочешь поговорить со мной или о моем муже? Я не хочу его обсуждать. Я хочу поговорить с тобой. Тебе ведь тоже этого хочется? Давай сменим тему!»

Дай маме возможность реализовать себя Мама еще имеет силы и желание заботиться о ком-то. Это делает ее жизнь осмысленной, приносит удовлетворение, радость. И тебе ничего не стоит дать ей шанс реализовать свои желания. Как? Советуйся к ней по разным житейским вопросам. Попроси, например, рецепт семейного блюда. Или поговори по душам о чем-то важном для тебя: пусть это будут просто размышления по поводу смены места работы или ухода за ребенком. Даже если все проблемы ты сама решаешь, такой разговор даст маме шанс принять участие в твоей жизни.

Найди хобби Допустим, мама вышла на пенсию или развелась с мужем. Теперь у нее появилось много свободного времени. Постарайся придумать ей интересное занятие. В молодости она фотографировала, ходила в горы, рисовала, выращивала цветы в саду? Предложи ей новое занятие по душе, помоги сделать первый шаг. Например, купи розовые кусты на дачу. Или запиши ее на курсы компьютерной грамотности. Создай ей страничку в соцсетях. Поддерживай маму в новом деле. Отмечайте все ее достижения.


Не сомневайся: если будешь придерживаться наших советов, сможешь спасти и маму, и себя. И в вашу жизнь вновь вернется мир и гармония.


ИЗОБРАЖАЯ ЖЕРТВУ

Типичные ситуации и способы их решения

1 ДОЧЬ, ДАЙ ДЕНЕГ!


Мама все время требует денег, но тратит их бездумно: не на продукты, оплату ЖКУ, а раздает «нуждающимся», покупает «ненужные вещи»...


 Не давать деньги маме «на руки» и самой совершать все покупки.

 Лучше всего дели денежную сумму на две части: одну отдавай маме (чтобы она могла свободно ей распоряжаться), а второй оплачивай необходимый минимум ее расходов (лекарства, продукты и пр.).

2 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ШАНТАЖ


Мама эмоционально шантажирует тебя, играя на твоём чувстве вины: «Я тебя вырастила/бросила работу ради тебя/я не вышла замуж ради тебя/я крутилась на трех работах, чтобы тебя на ноги поставить...».


 Говорить ей: «Я не просила меня рожать», «Мне все это было не нужно» или «А другие как-то тоже справлялись и ничего».

 Если мама ждет от тебя знаков благодарности, значит, хвали ее. Настраивай ее на то, что она и сейчас может «свернуть горы». Почувствовав твою поддержку, мама «расправит крылья» и направит свою энергию в мирное русло.

3 ТВОЙ СОВЕТ — ТВОЯ ВИНА

Мама постоянно требует твоего совета, как поступить в той или иной ситуации. Например, какие выбрать шторы? Или какой телевизор купить? И если результат ее не устраивает (а это почти всегда!) — претензии предъявляет тебе («Ведь ты же посоветовала»).

 Давать прямые советы или отказываться от ответа, потому что «я опять у тебя буду виноватой».

 Если мама требует от тебя готового решения, скажи: «Я не вправе за тебя решать, давай рассмотрим все варианты». Не пожалей времени и сил, чтобы обсудить с мамой возникшую ситуацию со всех сторон. Проговори все плюсы и минусы. Но дай ей возможность сделать свой выбор.

Розовые тюльпаны

Я посмотрела в окно на эту весну – с градом, сумасшедшим ветром и изгибающимися деревьями



Вздыхнула и продолжала вытирать столики – один, второй – до открытия хватит. Вот за этим столиком всегда обедает пожилая женщина, у нее спутанные волосы и очки, съезжающие набок. Она всегда заказывает жареную картошку, пирожок и чай, по воскресеньям еще и мороженое. В нашем кафе за день проходит очень много людей. И все едят – посмотри направо, посмотри налево, прямо, сюда, туда... Хотя что им еще делать – это кафе. Когда ночью засыпашь после работы, в голове слышится стук приборов. Иногда поражаешься, как человек может столько есть. Сама я ем мало – некогда. Нужно учиться, готовиться к экзаменам. Бегу из библиотеки с книгами, чтобы, разложив дома, читать – страница 127 тире страница 255. Пункты, параграфы... Все это нужно записать и запомнить. Но так только на выходных. В остальное время я работаю и сплю, потому что после кафе хочется одного – спать. Кафе – библиотека – книги – сон – казалось бы, цепочка нерушимая, пока со мной не случилось то, что происходит со всеми, – я влюбилась. Между строк в книге я видела его, засыпая, я видела его, в кафе я ждала с нетерпением 18.05 – он приходил обедать. Вначале я им только любовалась. Это неудивительно, ведь он – самый красивый среди всех посетителей, и ест он культурнее всех – не набивает рот за две минуты, отрезает аккуратно кусочки и не спеша кладет в рот. Какой же красивый. Его появление – как глоток чистого воздуха. А еще он всегда улыбается и говорит: «Добрый вечер!» И для меня вечер стано-

КНИГА НЕДЕЛИ

ИСТОРИЧЕСКИЙ РОМАН XVIII век. Шевалье д'Эон, искусный шпион и блестящий фехтовальщик в интеллектуальной авантюрной схватке с самыми проницательными людьми Европы. Новый том собрания сочинений гурзу исторической прозы.



Валентин
ПИКУЛЬ
«Пером
и шпагой»

ОБ АВТОРЕ

Друзья, конкурс рассказов читателей продолжается. Награда победителям – публикация в «Лизе».

Слово новому автору: «Меня зовут Светлана, мне 32 года. Я живу в Крыму, в городе-герое Керчь. С детства занимаюсь сочинительством, раньше писала сказки, стихотворения, сейчас пишу, большей частью, миниатюры. Главное для меня – это моя семья: мой муж и маленький сын. Люблю море и желто-рыжую теплую осень».



Светлана
КРОТЕНКО,
автор

вится добрым. Мне улыбаются многие, но его улыбка лучше всех.

Сегодня непогода, посетителей мало. И его тоже нет. Уже 18.10 – он никогда не опаздывает. ...Мужчина довольно крупного телосложения – заказывал мороженое с большим количеством наполнителей для своей хрупкой спутницы. «Как же она это съест, – думала я. – Она же такая маленькая». И не успевала записывать: с шоколадом, фруктами такие-то и столько-то. Я все не могла сообразить, как пишется слово шоколад, и поглядывала то на дверь, то на часы.

Я уже несла мороженое, мне казалось, что оно больше, чем девушка, которая собиралась его съесть. «Ну как же можно так опаздывать?» – подумала я. И в тот момент, когда эфемерное создание начало есть мороженое, такое же большое, как и ее спутник, вошел он. Ну наконец-то. Будто камень с души! Он как всегда улыбался. Но что-то в нем было не так. Цветы. В руках он держал тюльпаны – розово-светлые тюльпаны. И как будто что-то перевернулось внутри, и небо упало, и море разлилось, как из огромной чаши. И представились мне дворцы золотые, птицы пестрые, зелень изумрудная – но... лишь на мгновение – представилось и пропало. – Добрый вечер! Это тебе.

Как оказалось, он задержался, потому что искал для меня именно такие тюльпаны – цвета утренней зари, когда солнце только-только восходит и окрашивает свое появление в розово-золотой, розово-малиновый, розово-сиреневый цвета. И теперь эту частичку утренней зари он дарит мне.

Я стояла посреди кафе с подносом и тюльпанами и улыбалась ему. И глядя в его глаза, я видела небо лазурно-голубое и цветы невероятной красоты, и птиц с разноцветным оперением, и слышала пение этих птиц – светлое и радостное. И был этот день со всей своей непогодой самый лучший в моей библиотечно-кафешной жизни.



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

журнала **Лица**



Спецпроект
Отпуску
быть!

Как накопить НА ПОЕЗДКУ?

«Готовь сани летом, а отпуск – зимой!» Придерживаясь этого правила, ты сможешь хорошо, а главное экономно отдохнуть у моря

Летний отдых – дело затратное. Казалось бы, не каждый может себе его позволить. Хотя финансовые гурзу с этим категорически не согласны. Если все грамотно спланировать – улететь можно и в Грецию, и

на Мальдивы! Главное, взять себе за правило: вернувшись с отдыха, сразу же начинать копить на следующий.

ОПЕРАЦИЯ «ОТПУСК»

Подготовка любого путешествия чем-то напоминает военную компа-

нию, перед началом которой придется собрать все данные, провести разведку боем, заняться стратегией и тактикой. Да, и о снабжении, в смысле финансах, нельзя забывать. Так что, уважаемые дамы, вооружаемся ручкой с бумагой – и в бой!

Анализируй

ЦЕЛЬ: определить две цифры – стоимость поездки (в среднем) и месячный доход семьи

■ **Выясни**, в какую сумму тебе обойдется отпуск. Интернет тебе в помощь. Цену за авиабилеты и номера в гостинице подскажут агрегаторы типа *skyscanner* и *momondo*. На сайтах ведущих туроператоров можно самой подобрать себе тур и узнать его стоимость. Другой вариант – сходить в разведку к турагенту и расспросить его подробно об интересующих тебя направлениях.

■ **Проанализируй** все семейные доходы и траты. Цифры (даже примерные) ясно дадут понять, есть ли возможность откладывать какие-то средства. Подумай, чем ты можешь пожертвовать ради поездки к морю. Возможно, в этом списке будет десятая пара черных туфель, купленных по случаю, двадцатая помада красного цвета или еженедельные походы в кафе и рестораны.

НА ЗАМЕТКУ *Время отпуска тоже играет роль при планировании. Помни, что в сентябре цены на туры снижаются!*

ЭТО ВАЖНО!

При составлении финансового плана на отпуск нужно сразу решить: ты будешь покупать готовую турпакетку или бронировать все самостоятельно.

В первом случае – с оплатой поездки можно немного повременить.

А вот во втором – из отпускной «копилки» надо отложить часть суммы на авиабилеты и отель. Чем раньше ты забронируешь их, тем больше сэкономишь.

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:
Отпуску быть!
Бронируем заранее и экономим

Планируй

ЦЕЛЬ: подготовить финансовый план

■ **Определи бюджет.** Оптимально стоимость отдыха должна равняться двойному месячному доходу семьи. Т.е. если доходы составляют 40 тысяч рублей, то отпускная сумма не должна превышать 80 тысяч.

■ **Рассчитай вклад** в отпускную «копилку». Дано: количество месяцев до отдыха и двойной месячный доход се-

мьи. Задача: рассчитать, сколько ты должна ежемесячно откладывать на отпуск. Учитывая только гарантированные доходы (зарплату, деньги за квартиру, которую сдаешь, и пр.) Минимум – это 10% от зарплаты и по факту уже 50% от непредвиденных доходов (подработки, наследство от американского дядюшки и т. п.).

НА ЗАМЕТКУ *Копить деньги лучше в той валюте, которой ты будешь платить за отдых.*

Копи

ЦЕЛЬ: найти дополнительный источник дохода

■ **Возьми кредит.** По сути, кредит на отдых – тот же самый экспресс-кредит, что и, скажем, на бытовую технику. Он тоже выдается на срок от нескольких месяцев до года. Залог не требуется, но и проценты по нему выше, чем по обычному потребительскому (в среднем 17–35%) кредиту. Это минус, но есть и плюсы. Некоторые банки дают возможность клиентам начать расплачиваться по долгам не с первого месяца кредита, а, допустим, с 4-го. В этом случае сначала действует низкая процентная ставка. Но с 4-го месяца она возрастает. Поэтому брать кредит стоит, только если ты уверена, что выплатишь его быстро.

■ **Сделай вклад в банк.** Деньги «в чулке» постоянно будут обесцениваться в силу инфляции. К тому же, эта копилка всегда под рукой – есть соблазн потратить накопленные средства на что-то другое. А вот депозит в банке – другое дело. Тем более он гарантирует дополнительный доход (от 5 до 11% годовых) без каких-либо усилий.

НА ЗАМЕТКУ *При выборе банка выясни, входит ли он в Систему страхования вкладов. Она гарантирует клиенту, что его средства (до 1,4 млн рублей) обязательно вернутся к нему в случае закрытия банка. Подробнее смотри здесь: astv.org.ru*

ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВКЛАД

СРОЧНЫЙ Срок вложения – от 3 месяцев до года (фиксируется в договоре). Чем больше срок – тем выше проценты.

ПОПОЛНЯЕМЫЙ Чтобы иметь возможность каждый месяц докладывать к изначальной сумме минимум 10% от доходов.

БЕЗ ВОЗМОЖНОСТИ РАСХОДНЫХ ОПЕРАЦИЙ До окончания срока вложения снимать средства (все сумму или их часть) нельзя. Иначе ты потеряешь все проценты.

С КАПИТАЛИЗАЦИЕЙ ПРОЦЕНТОВ (когда проценты начисляются на общую сумму каждый месяц). Доход с таким вкладом выше.

С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ОТКРЫТЬ ДЕПОЗИТНУЮ КАРТУ Многие банки предлагают новым вкладчикам сделать сразу же депозитную карту. Первый месяц обслуживание по ней – бесплатный.

Сделай заранее

О ЧЕМ ЕЩЕ НАДО ПОДУМАТЬ ДО ОТПУСКА?

➤ **КАРТА** И здесь придется выбрать между системами Visa и Mastercard. У первой основная валюта расчета – доллар, у второй – евро. Поэтому если ты едешь в Европу, выгоднее иметь при себе Mastercard. В этом случае при оплате покупки твои деньги будут конвертироваться по схеме: рубли ⇒ евро. А при использовании Visa: рубли ⇒ доллар ⇒ евро.



➤ **РОУМИНГ** Самый выгодный вариант – заранее скачать себе на смартфон приложения Skype или Viber и звонить бесплатно, когда есть доступ к Интернету. У сотовых операторов также есть выгодные предложения по звонкам за границу. Некоторые опции требуют подключения по прилете. И наконец, международные sim-карты (GlobalSim, «Гудлайн», Simtravel и др.) Их преимущество в том, что, во-первых, исходящие звонки в них переводятся в разряд входящих (это дешевле), а во-вторых – даже при нулевом балансе такая карта не блокируется. Выгодные тарифы действуют на звонки в Италию, Испанию и других популярных направлениях. Экзотика – дороже.

➤ **ВАЛЮТА** Лучше всего покупать ее по частям. Начиная копить за два-три месяца до отпуска. Обменивая всю сумму в последний день, ты рискуешь нарваться на плохой курс. Не бери крупные купюры, в Европе, например, не везде принимают 500 евро.



АМЕРИКАНСКИЙ
ШПИОН
В ГАЗПРОМЕ

с **6**
февраля

комедийный сериал

АДАПТАЦИЯ

20:00 ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ

16+

Реклама. Лицензия ЗАО «ИНТЕРФАКС-ТВ» на осуществление телевизионного вещания Серия ТВ №23644 от 04.06.2013



**ЧИСТАЯ
ЛИНИЯ**

ФИТОТЕРАПИЯ

Разглаживает морщины
Подтягивает овал лица

Доказано!²

ВПЕРВЫЕ!¹



ФИТО

комплекс
[КОЛЛАГЕН]
из ростков и семян пшеницы

от 45 лет



КОМПЛЕКС
ФИТО[КОЛЛАГЕН]
ПОДТЯГИВАЕТ
ОВАЛ ЛИЦА

АРНИКА СОКРАЩАЕТ
МОРЩИНЫ

ЖИМОЛОСТЬ
ТОНИЗИРУЕТ



1 в ассортименте бренда Чистая Линия. Не является лекарственным средством. 2 Потребительские свойства, включая эффект через 16 дней применения, подтверждены результатами тестирования комплекса «дневной крем + ночной крем»: 100 респондентов, 111 65% согласившихся, Россия, 2016.

РЕКЛАМА