



**ЕВГЕНИЯ БРИК**  
МЕЧТАЕТ СНЯТЬСЯ  
У ВУДИ АЛЛЕНА **с. 8**

**9 ПРОДУКТОВ,** ЧТО  
ОПАСНО  
ДЛЯ СОСУДОВ?  
СНИЖАЮЩИХ ХОЛЕСТЕРИН **с. 22**

№ 7/2017 • 11 февраля • Издательский дом «Бурда»

**Все краски жизни для тебя!**

**Лиза®**

**Женсовет**  
Страшная  
тайна  
открылась  
после  
свадьбы...  
**с. 32**

Салат «Нисуаз»  
и мясо с грибами **с. 27**

Сорбет  
из малины **с. 29**

**ПРАВДА И МИФЫ  
О ЦЕЛЛЮЛИТЕ** **с. 14**

НЕРВНАЯ  
БЕССОННИЦА  
*в чем причины  
и как победить* **с. 20**

**ЛЕДИ В ЧЕРНОМ**  
*Подбери платье  
по возрасту* **с. 10**

**ОТПУСКУ  
БЫТЬ!**  
Бронируем  
заранее  
и экономим  
**с. 44**

**ОТ ВСЕГО  
СЕРДЦА**

Пять романтических мест мира **с. 46**  
Меню для двоих **с. 26**  
Косметика для поцелуев **с. 18**


**ИНТЕРЬЕР**  
Увеличиваем  
пространство  
в маленькой квартире **с. 40**

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ**  
Как определить  
утечку бытового  
газа **с. 38**

**ИНТЕРНЕТ-БАНКИНГ**  
Получить  
выгоду и не попасть  
в ловушку **с. 36**







АКТРИСА  
РЕНАТА ЛИТВИНОВА  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИНИЮ PLATINUM

faberlic

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



faberlic

PLATINUM

# ДРАГОЦЕННЫЙ УХОД ВЫСШЕЙ ПРОБЫ

Инновация Лаборатории Faberlic и итальянских экспертов

Интенсивное омоложение и восстановление кожи  
на основе платинового комплекса

# 75%

потребителей  
отметили  
разглаживающий  
эффект после  
первого  
применения  
дневного крема\*



Роскошные  
текстуры и «умная»  
упаковка airless  
без доступа воздуха



## Дорогая читательница!

**В**от проснулась я сегодня с мыслью совершить расправу над тараканами, которые мешали мне ночью спать. Слишком активные они у меня. Бегают друг за другом и мысли мои как веревочки перетягивают. Обсуждают последние новости, спорят, шумят. Наутро я решила, что пора поставить на этом точку. Приехав в редакцию, я поняла, что ночные тараканы – это эпидемия. И с этим надо что-то делать. Поэтому на с. 20 появился прекрасный материал про борьбу со зловещими насекомыми, отравляющими наш сон. Кстати, методы вполне доступные, бескровные, что немаловажно, но эффективные. Ну и про любовь, конечно. Мы тут с коллегами внезапно обнаружили, что наш журнал читают и мужчины! Блогер неМихаил серьезно озабочен судьбой Аси Любимовой. А мы подумали и решили, что это надо срочно в номер! (с. 33)  
Пиши мне: [glavred-lisa@burda.ru](mailto:glavred-lisa@burda.ru).



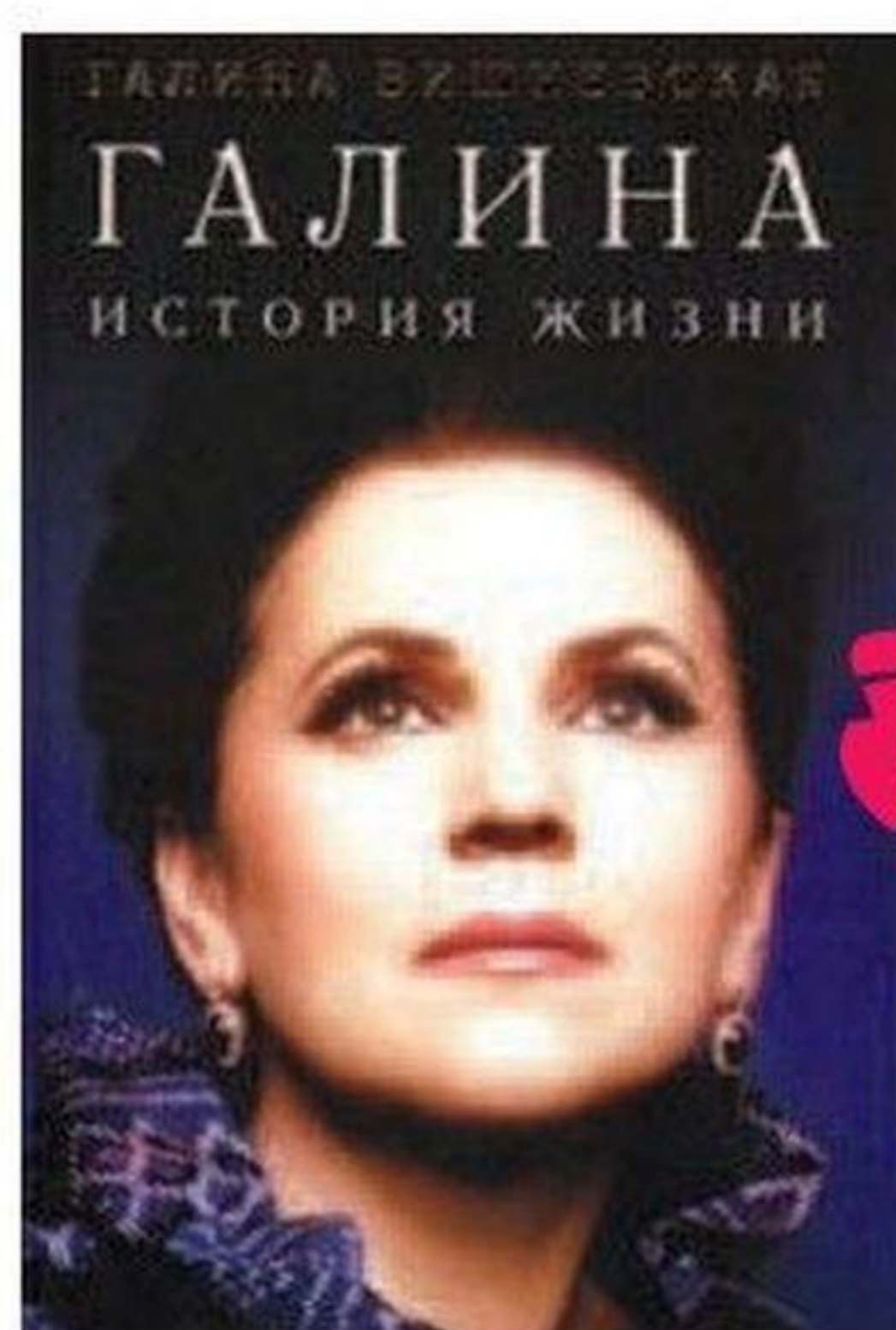
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»  
Алёна АЛЕКСАНДРОВА

## ВСЕГДА НА СВЯЗИ

### МОЕ ПЕРВОЕ ПЛАТЬЕ

«Здравствуйте, дорогая редакция! В конце января мы с мужем поехали в город нашего детства. Прекрасно провели время, бродили по знакомым улицам. Вечером пошли в гости к бабуле, а она приготовила мне сюрприз!

Моя мама решила сделать у нее ремонт и попросила бабушку перебрать вещи в кладовке. В одной из коробок бабушка нашла платье, которое я сама сшила по выкройке из журнала Burda Moden! Как же давно это было!



Но я хорошо помню, как искала ткань, подбирала пуговицы. Как надела это платье впервые, пошла в нем на день рождения к подруге и... весь вечер просидела в углу – мне вдруг показалось, что я выгляжу слишком нарядной. Смешно. Такие трогательные воспоминания...»

Ольга, г. Москва

**Приз за письмо!**

История жизни великой певицы и актрисы Галины Вишневской, рассказанная от первого лица. Издательство «Никея»

### ЭТИ КОВАРНЫЕ МУЖЧИНЫ

«Прочитала письмо Марины в номере 4. Несчастная! Но она не первая попалась на эту удочку. Есть у меня подруга – красивая, веселая. С юности она была немного полноватой. А когда родила двоих детей, совсем раз-

добрела. И муж стал ее упрекать. Она и в спортзале занималась до изнеможения, и на диетах сидела, а муженек ее ушел к девице под 90 кг. Не поймешь, что этим мужикам надо!»

Ирина К., по e-mail

### СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 6** Такая жизнь.
- 8** Интервью. Евгения Брик.
- 48** Имена. Роми Шнайдер и Ален Делон – сердце, разбитое страстью.



### МОДА&КРАСОТА

- 10** Стил. Леди в черном.
- 12** Гардероб. Пиджак и брюки.
- 14** Уход. Как обрести фигуру мечты: правда и мифы о целлюлите.
- 18** Гид. Гигиенические помады и бальзамы для ухода за губами.

**27**

**ПРАЗДНИК  
ДЛЯ ДВОИХ**  
десерты  
ко Дню всех  
влюбленных

### ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 20** Важная тема. Как наладить сон.
- 22** Диета. 9 продуктов, которые снижают холестерин.

### КУХНЯ&ДОМ

- 26** Рецепт недели. Запекаем мясо и овощи.
- 27** Вкусно и просто. Романтический ужин.
- 28** Мастер-класс. Готовим мастику для торта.
- 36** Бюджет. Интернет-банкинг: удобства и ловушки.
- 40** Интерьер. Как визуально увеличить комнату.
- 42** Порядок в доме. В шкафу все по полочкам.

**46**

**РОМАНТИЧНО**  
5 мостов, где нужно  
обязательно  
поцеловаться



### ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 32** Женсовет. Муж делает из меня в серую мышку.
- 34** Дети. Мама, я сам!

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 24** Сканворд и анекдоты.
- 44** Путешествие. Бронируем тур заранее и экономим.
- 46** Судoku.
- 50** Гороскоп.

### ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



#### МАСЛЕНИЦА

Куда поехать, что попробовать, как повеселиться



#### ДЕЛИКАТЕСЫ

Необычные блюда из филе птицы и вырезки



#### ГАЗЕТА В ИНТЕРЬЕРЕ

Стильный декор из старых газет





Защита волос даже от сильных повреждений.  
До 10 РАЗ БОЛЕЕ СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ с кондиционером Dove.\*



Unilever



## Как работает Dove

Лепесток орхидеи после экстремального термического воздействия\*\*



Без кондиционера Dove



 С кондиционером Dove





ФИЛЬМ

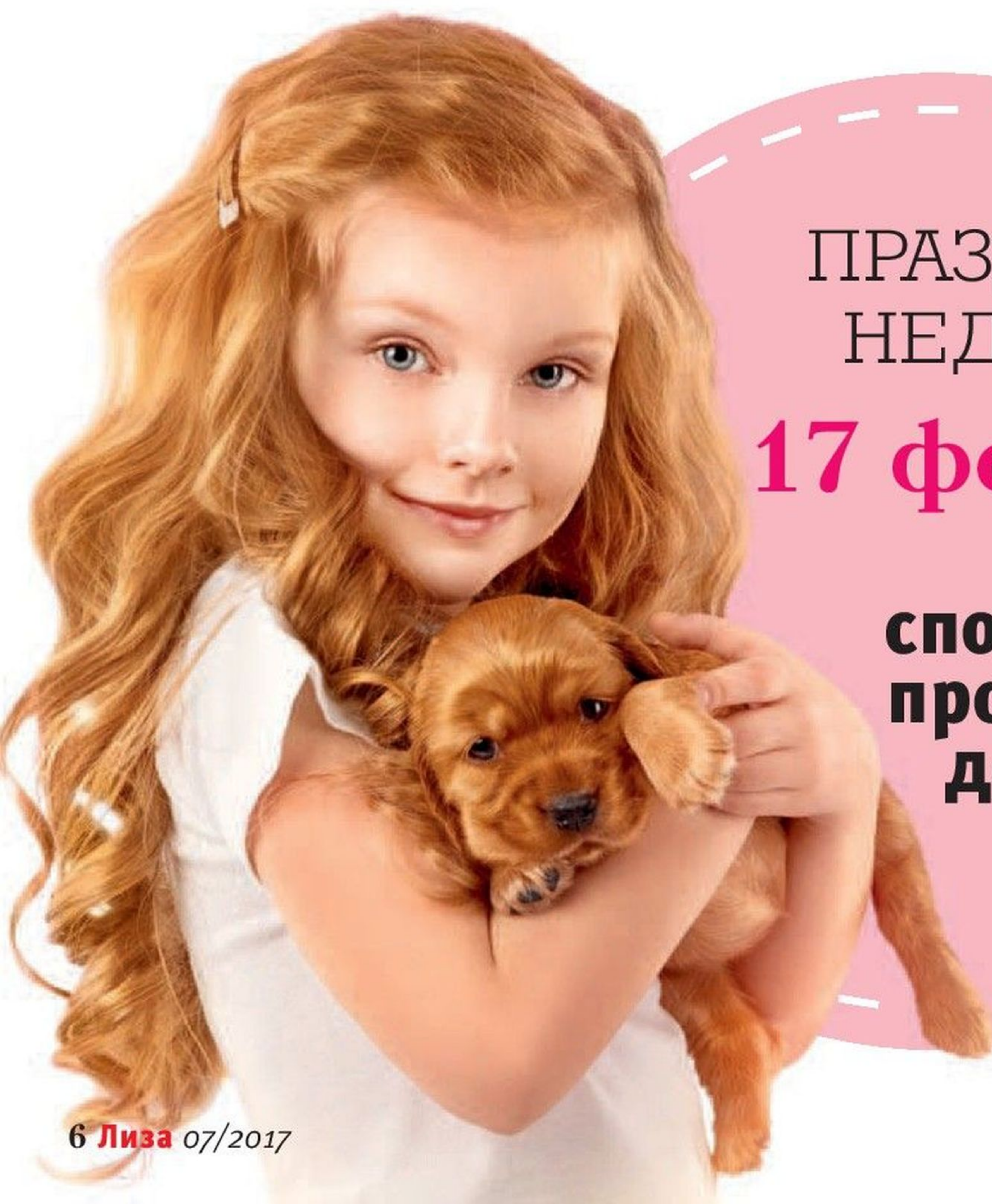


## «ГУЛЯЙ, ВАСЯ!»

Чтобы жениться, главному герою нужно развестись, а чтобы развестись... Узнаешь 14 февраля в кинотеатрах!

# Такая любовь

День святого Валентина – не единственное знаковое событие на этой неделе! Чем еще развлечься?



ПРАЗДНИК  
НЕДЕЛИ

**17 февраля**  
**День**  
**спонтанного**  
**проявления**  
**доброты**

## «АДАПТАЦИЯ» ТНТ, 20.00

Американский агент ЦРУ отправляется в Россию, чтобы под видом молодого специалиста устроиться в «Газпром» и вывести секрет новой технологии добычи газа. Проблема в том, что он совершенно не понимает русский менталитет...

СЕРИАЛ



КНИГА

**ГАМЛЕТ**

**Вильям Шекспир**

Никогда не поздно для классики! В издательстве «Вече» вышел первый том собрания сочинений – в который входит пьеса «Гамлет», а также комедии «Все хорошо, что хорошо кончается» и «Мера за меру».



ПРЕМЬЕРА

## «СТРАШНАЯ ЛЮБОВЬ»

СТС LOVE, 23:00

Второй сезон самого провокационного шоу знакомств уже близко! Не пропусти премьеру в День святого Валентина.



ЦИФРА НЕДЕЛИ

# 114 лет плюшевому мишке!

15 февраля  
1903 года

вышел в продажу  
первый плюшевый  
мишка. В честь та-  
кой даты – смело  
проси его в подарок!



## С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, РОББИ УИЛЬЯМС!

13 февраля исполнится 43 года британскому певцу и актеру, карьера которого началась благодаря... маме, которая принесла ему объявление о наборе парней в группу Take That.



## Навстречу прекрасному

Приобретая в кассах Музея Москвы билеты на выставку «История Москвы для детей и взрослых», получи промокод номиналом в 500 рублей на первую поездку от нового московского каршеринга BelkaCar! В свою очередь клиенты BelkaCar найдут в машине купон на посещение выставки – предъяви его в кассах Музея Москвы до 15 марта и получи скидку 50% на билеты.



Начните день с чашечки  
теплого шоколада  
для похудения  
**Chokolate Slim!**

Шоколад Chokolate Slim — это НАТУРАЛЬНЫЙ комплекс для похудения. Благодаря природным компонентам он помогает сделать живот, талию и бедра тоньше, сократить проявления целлюлита, уменьшить аппетит, вывести шлаки и токсины.



ягоды АСАИ



ЗЕЛЕНый КОФЕ



ГРИБ РЕЙШИ

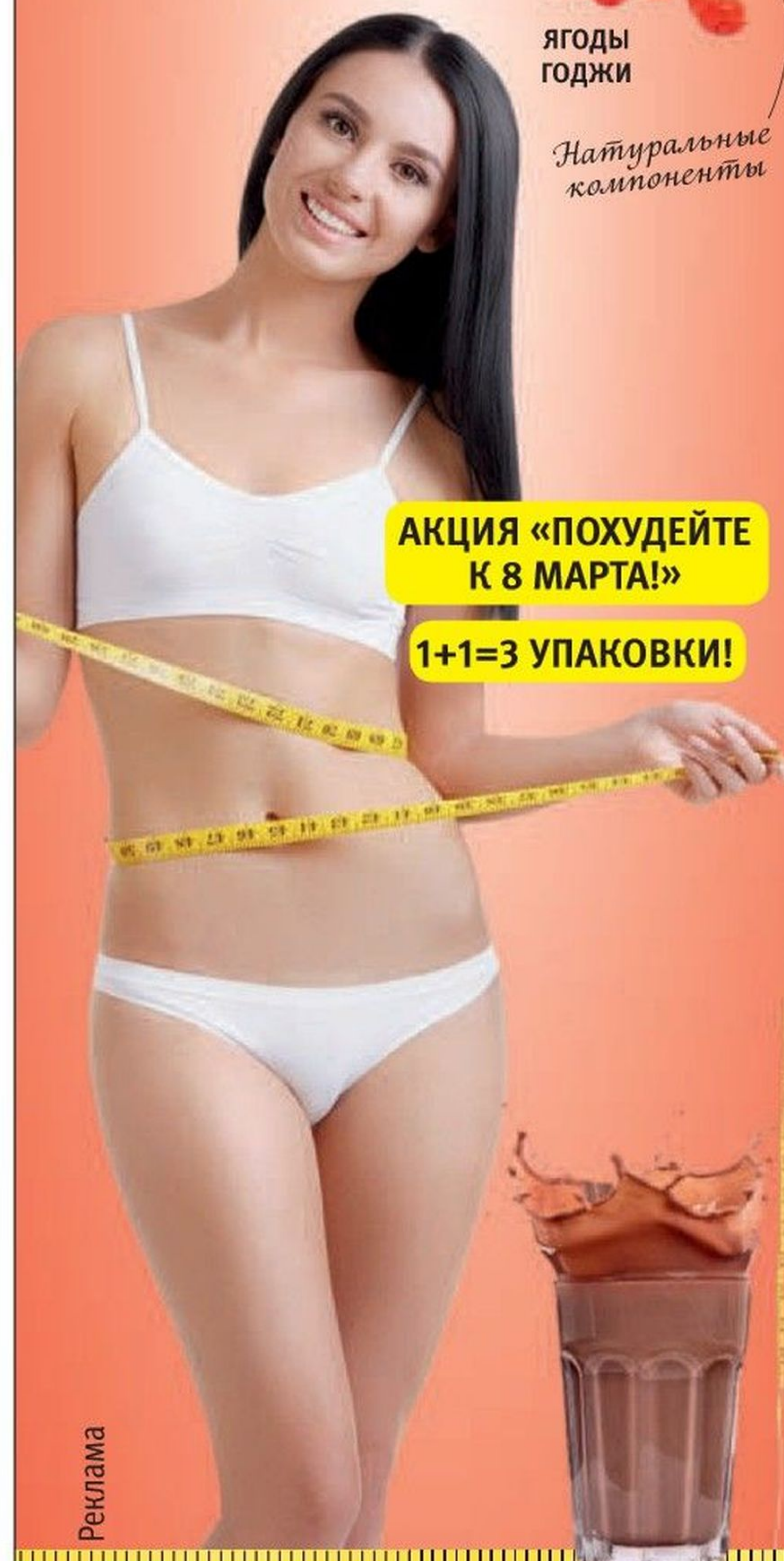


ягоды  
ГОДЖИ

Натуральные  
компоненты

АКЦИЯ «ПОХУДЕЙТЕ  
К 8 МАРТА!»

1+1=3 УПАКОВКИ!



Реклама

ЗАКАЗЫВАЙТЕ CHOKOLATE SLIM  
ПО ТЕЛ. МТС 8-978-110-27-38

Фото: Valentina R., azure, npps48, IEGOR LIASHENKO, Lukas Gojda/Fotolia.com, PR



**Евгения Брик:**

# Хочу, чтобы моя дочь ЧИТАЛА КЛАССИКУ НА РУССКОМ

С Евгенией Брик, исполнительницей одной из главных ролей в новом сериале «Адаптация» на ТНТ, мы поговорили про американцев, правила и... валентинки

**П**о сюжету сериала, в российскую компанию внедряется американский шпион. Действительно ли так сложно пришлось бы иностранцу, который хочет притвориться русским?

**«Лиза»:** *Евгения, вы, как человек, который живет в Америке, что можете сказать о разнице в менталитете двух стран? Сериал не преувеличивает ее?*

**Евгения:** Разница есть, конечно. Даже у детей, которые тут растут и языком владеют как родным, улыбка и манера говорить уже совершенно другая. Поэтому Леонид Бичевин у нас просто гениальные вещи делает! Мы-то, когда сериал смотрим, понимаем, что он американец, а все вокруг его воспринимают как «своего». Но при этом проskalьзывают какие-то вещи – вот эта улыбка, доброжелательность, «их» мимика, эмоциональность.... Уж на что я эмоциональный человек, но мне иногда кажется, что американцы еще эмоциональнее. Конечно, мы очень разные, поэтому шпиону тяжело пришлось.

**Л:** *Бывают какие-то курьезы, связанные с непониманием?*

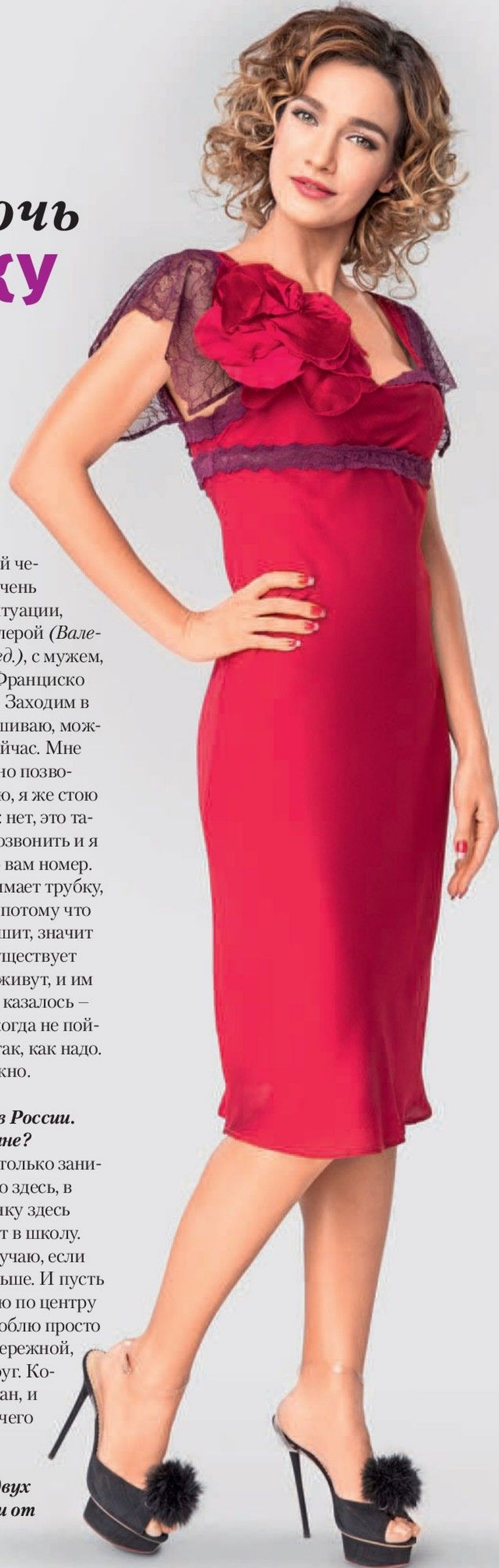
**Е:** Я уже привыкла к вещам, которые поначалу, когда я только приехала, конечно, вызывали либо восторг, либо раздражение. Но мне здесь очень легко – я всегда старалась выбрасывать все в урну, парковаться так, чтобы не мешать другим людям. Если кто-то привык из окон бросать мусор – здесь за это 500 долларов штраф и потом заставляют район еще убирать, и неважно,

Мел Гибсон ты или простой человек. А мне эти правила очень нравятся. Но курьезные ситуации, конечно, бывают. Мы с Валерой (*Валерий Тодоровский. – прим. ред.*), с мужем, один раз приехали в Сан-Франциско и не забронировали номер. Заходим в отель, на ресепшен, я спрашиваю, можно ли забронировать его сейчас. Мне говорят: да, но только нужно позвонить. Я говорю: не понимаю, я же стою перед вами! Мне отвечают: нет, это такое правило, вы должны позвонить и я по телефону зарезервирую вам номер. И я звоню при ней, она снимает трубку, потому что такое правило, потому что если она один раз его нарушит, значит все могут его нарушать. Существует система, по которой люди живут, и им комфортно. Мне поначалу казалось – ну что за роботы? Они никогда не пойдут на уступки, а сделают так, как надо. В этом смысле с ними сложно.

**Л:** *И все же вы выросли в России. Скучаете по родной стране?*

**Е:** Когда я не снимаюсь и только занимаюсь ребенком, я отдыхаю здесь, в Лос-Анджелесе. Да и ребенку здесь комфортно, она здесь ходит в школу. Но по Москве, конечно, скучаю, если не была там месяц или больше. И пусть там слякоть и снег, я скучаю по центру Москвы, архитектуре. Я люблю просто проехаться вечером по набережной, подумать, посмотреть вокруг. Конечно, здесь красиво, и океан, и пальмы, и тепло, но много чего не хватает.

**Л:** *Вы растите дочку в двух культурах. Какие детали от*





**каждой страны вам хотелось бы ей привить?**

**Е:** А я на нее смотрю и мне кажется, что она уже как-то правильно черпает все, что мне бы хотелось. Отсюда она берет уверенность в себе – здесь очень хвалят. Помню, как я каждый раз волновалась, когда в школе по фамилиям вызывали к доске. При этом я очень ценю наше образование, оно у нас намного правильнее, чем здесь. Даже родительские собрания здесь просто смешные по сравнению с нашими. У нас ты сидишь и трясешься, что сейчас придут мама с папой. Здесь же стараются не ругать, и негативную информацию преподносят так, чтобы не обидеть. Мне это очень нравится, но все-таки я хочу, чтобы в следующем году она уже училась в Москве – чтобы иметь два языка и почувствовать другую культуру образования, более строгую, когда все сидят за партами и поднимают руку. Хотелось бы, чтобы она сохранила эту свободу мысли, ощущение, что ее принимают такой, какая она есть... и в то же время чтобы знала рамки и строгость. Ну и конечно, хочу, чтобы она на русском читала всю классику, а не в переводе, как некоторые дети моих друзей.

**Л: Часто обсуждаете рабочие вопросы за семейными ужинами?**

**Е:** Конечно, это же часть нашей жизни. Когда Валера снимает кино, я погружена в его работу. Неважно, снимаюсь ли я в нем, мне всегда очень интересно, какими он сценариями живет. И когда я снимаюсь в той же «Адаптации», Валера точно знает, что это и о чем, я ему все рассказываю. У меня это первый проект, где я играю по-настоящему комедийную роль, острохарактерную. Я была так счастлива, когда меня утвердили! И экспедиция в Мурманск, где мы снимались с оленями, – как можно этим не делиться? У нас сейчас и дочка снялась, на улице ее тут узнают. Я вчера привожу ее на танцы, а учительница говорит: «Посмотрела тут сериал The OA на Netflix и думаю, как Зоя похожа на эту девочку... Это Зоя, и она играет главную героиню, а вы молчите?» Когда твоя дочь попала в такой проект и в 6 лет снимается – мы про себя забыли, живем ее жизнью.

**Л: А сами вы в американских картинах работаете?**

**Е:** Нет, и тут вот в чем дело... В Москве у меня есть работа, мне предлагают

проекты, которые мне интересны, а здесь ты с нуля начинаешь, будешь ходить на кастинги, получать крошечные роли иностранок... Да я бы и в эпизоде рада сняться, но здесь и эпизод сложно получить: тут такое количество артистов! Получить роль – очень маленький шанс. А я тут провожу время, в которое пытаюсь отдохнуть. Конечно, если хочется, надо биться, а я бы назвала себя ленивой и не верящей ни во что.

Хотя у меня есть американский агент, который присылает мне сценарии, собственно, через него Зоя попала в сериал. Я не хочу, чтобы вместо того, чтобы заниматься музыкой и учиться читать, она сидела в толпе и оценивала, кто красивее. Это же очень опасно для ребенка.

**Л: А с кем из американских звезд хотелось бы поработать?**

**Е:** Конечно, мечтала бы сняться у Вуди Аллена. Обожаю его фильмы, особенно ранние. Он открывал актрис одну за другой. Как он работает с артистами! Но это как рассуждать о полете на Луну – такой же шанс.

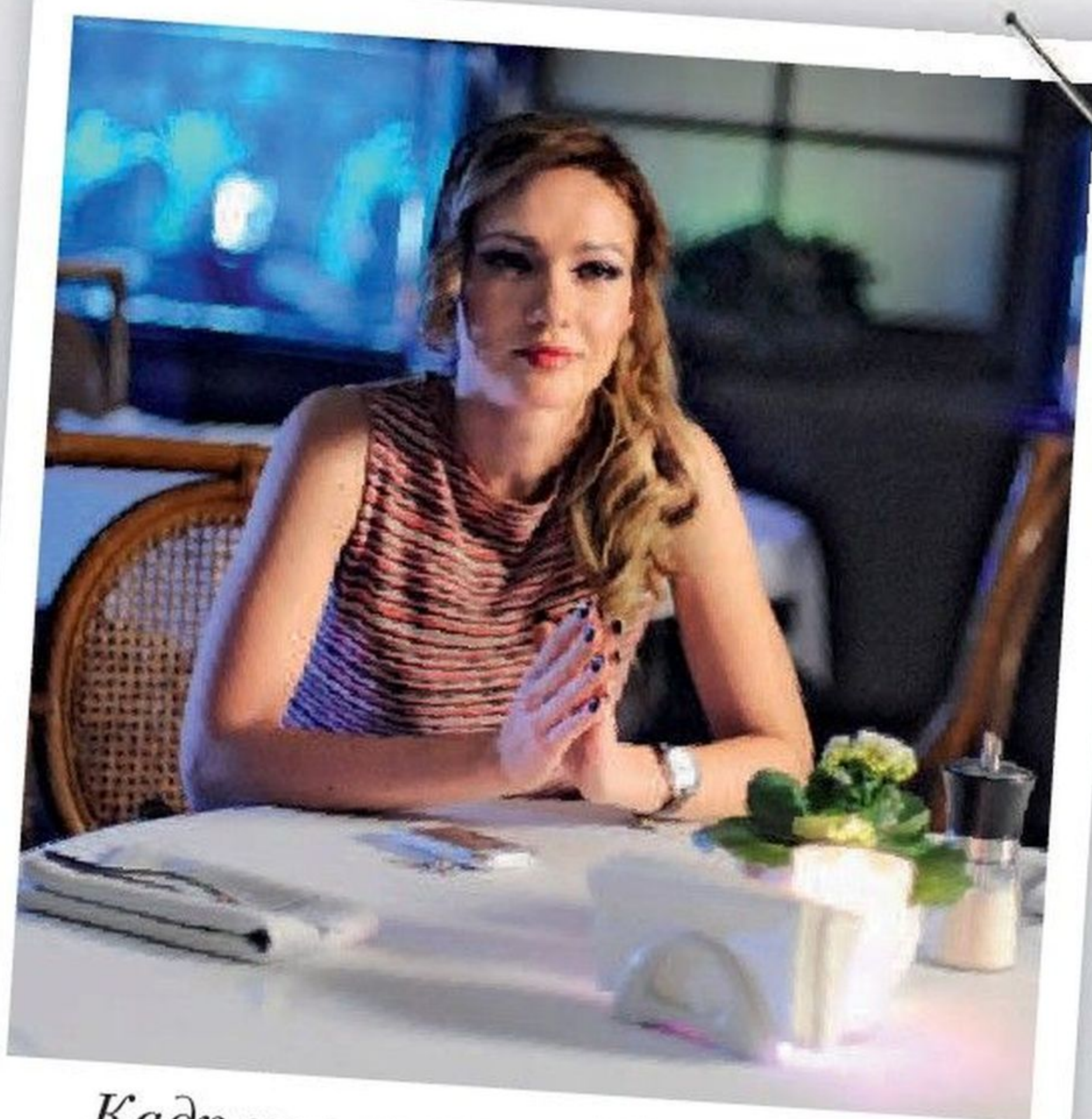
**💫 Мы либо хвалим, что у нас было в прошлом, либо мечтаем, что будет потом. Я наконец научилась ценить то, что происходит сейчас. ”**

**Л: Через несколько дней – самый романтический праздник года, День святого Валентина. Отмечаете?**

**Е:** Для меня этот праздник много лет связан с моим мужем, отцом ребенка. Специально отмечать – нет. Мы вообще подарки дарим друг другу не по праздникам, а когда знаем, кто что хотел бы получить. Но если окажемся вместе в этот день, сходим в ресторан.

**Л: А валентинки в детстве отправляли?**

**Е:** Я дочке должна сделать на всех мальчиков валентинки, потому что дети-то действительно этот праздник от-



*Кадр из сериала «Адаптация»*

мечают, особенно в школах. А когда у нас в стране этот праздник появился, я была уже, наверное, в институте. Или в старших классах. Что-то друг другу писали, но это было несерьезно.

**Л: Помните первую влюбленность?**

**Е:** У меня был друг, с которым я выросла, Алеша. Кажется, он и был моей первой влюбленностью. Он сейчас работает на ТНТ и он первый мне написал: Женя, я видел трейлер «Адаптации», это будет фантастика! А классе в 7 или 8 я влюбилась в мальчика из 10-го. Он был старше и казался совершенно недоступным. Я все время пыталась вместе с ним очутиться на автобусной остановке, чтобы ехать домой, знала, где он живет, вычислила даже его окна и по дороге в музыкальную школу смотрела, горит ли у него свет. Он был очень красивый, задумчивый, в троллейбусе все время читал книжку какую-то и подойти к нему я бы никогда не решилась. Это была влюбленность, в которой нельзя признаться ни себе ни окружающим. Потом мы с ним познакомились, подружились и до сих пор прекрасно общаемся. Оказалось, что он совсем не такой неприступный.

**Л: Есть что-то, чего вам не хватает для полного счастья?**

**Е:** Главное, что у меня есть семья, – ничего не нужно, если что-то не ладится в семье. Конечно, как любому человеку, чего-то всегда еще хочется, но я каждый раз себе напоминаю, что если что-то я хотела и не получила, то это было в сегодняшнем дне, он пройдет и завтра будет что-то новое.

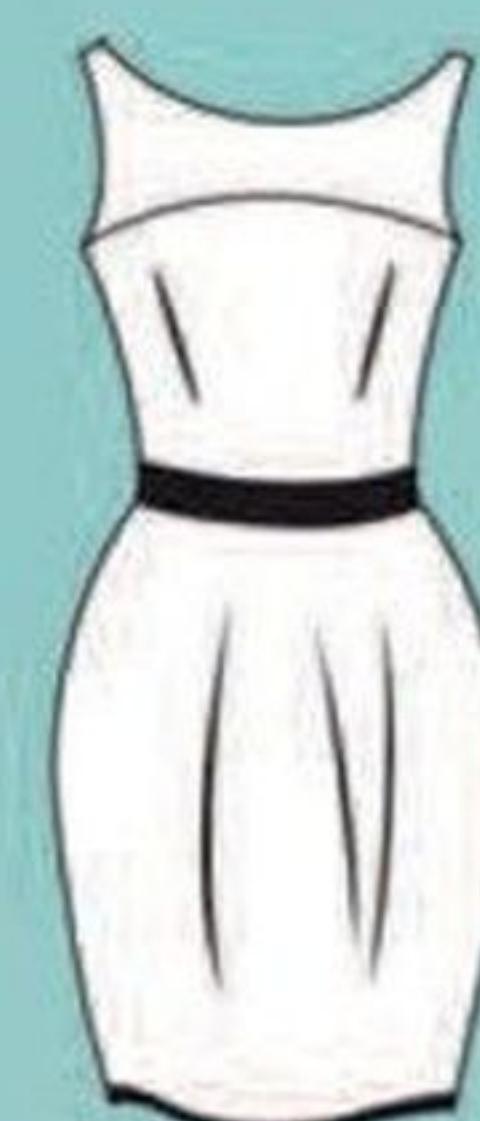




**20+**

Выгодно оттенить хрупкость юной фигуры поможет платье А-силуэта. Такая модель отличается элегантным облегающим верхом и расклешенной юбкой. Основной акцент делается на плечи и талию – даже визуально она выглядит более тонкой. А широкая юбка помогает скрыть или добавить пару сантиметров в области бедер. Дополни платье туфлями на высоком каблуке и ажурным жакетом.

**Платье из жаккардовой ткани,** *bonprix.ru*, 2090 руб.  
**Колье,** *Stradivarius*, ок. 899 руб.  
**Жакет из кружевной ткани с вставками из искусственной кожи,** ок. 3700 руб.,  
**туфли,** ок. 3000 руб.,  
все – *Koton*.



**30+**

Продемонстрировать женственные формы поможет платье-тюльпан. Приталенное сверху, с объемной юбкой, оно уравнивает силуэт всем обладательницам фигуры типа «груша». Обрати внимание и на длину платья. Чем выше рост, тем длиннее оно должно быть. Беспроегрывший вариант – до колена. Удачные нюансы – пояс на талии и вырез, подчеркивающий грудь.

**Платье из трикотажа,** *bonprix.ru*, 2390 руб.  
**Клатч** *Next.com.ru*, 2499 руб.  
**Серьги,** ок. 700 руб.,  
**браслет,** ок. 700 руб.,  
все – *Koton*.  
**Туфли,** *Springfield*, 2599 руб.



# Леди в черном

В гардеробе каждой леди должно быть маленькое черное платье. И для каждой оно свое! Выбирай правильную модель по возрасту и типу фигуры, дополняй изящными аксессуарами, и ты – мисс элегантность



# 40+

Если ты обладательница фигуры типа «прямоугольник», примерь платье в стиле new look. Такой фасон сделает силуэт идеальным. Узкий корсет выделит талию, аккуратные рукава подчеркнут линию плеч, а широкая юбка в форме цветка – округлость бедер. Сделать образ более романтичным поможет аккуратный шейный платок. Кроме того, он станет ярким акцентом в образе.

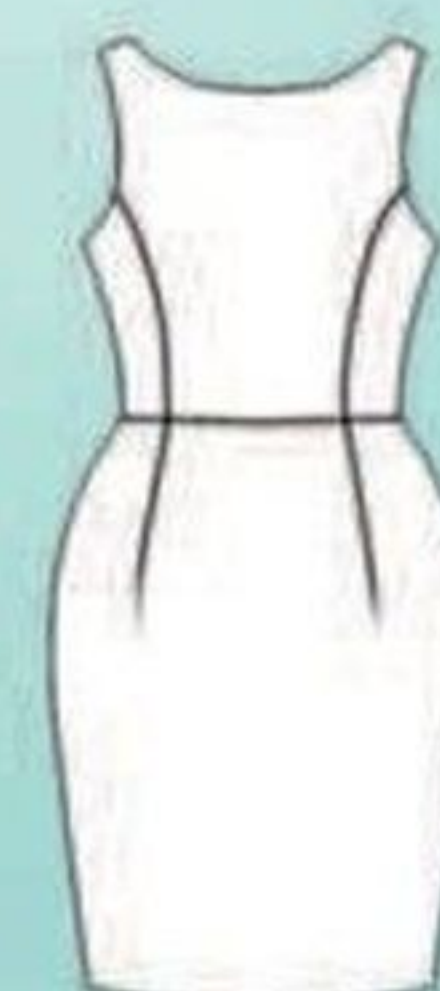
**Платье из органзы,**  
Next.com.ru, 4999 руб.,  
**Платок из шелка,** Juicy  
Couture, ок. 3000 руб.  
**Туфли,** Marks&Spencer,  
ок. 3500 руб.



# 50+

Черное платье-футляр лаконичного кроя без дополнительных деталей подойдет для любого образа. Особенно эффектно оно будет смотреться на высоких женщинах. Скроенное по фигуре, длиной до колена, без воротника, с короткими рукавами – оно подчеркнет стройность и скроет все лишнее. Для создания утонченного образа добавь к наряду крупное кольцо, клатч и балетки.

**Платье,** 3599 руб.,  
**клатч,** 1398 руб.,  
все – Marks&Spencer.  
**Колье,** Lady Collection,  
ок. 950 руб.  
**Балетки,** Koton,  
ок. 3000 руб.



**Анаит  
МХЕЯН,  
СТИЛИСТ**

## С какими аксессуарами черное платье заиграет?

Особенность маленького черного платья в том, что оно многофункционально. Добавь к нему красивый клатч и украшение – образ для выхода в свет готов. Например, в этом сезоне в моду снова входят броши: расшитые, керамические, расписные – они выгодно оттенят цвет платья.

С менее активным аксессуаром, например, шейным платком, уже можно пойти на работу. Стоит отметить, что женщинам постарше лучше придерживаться классических сочетаний в аксессуарах и выбирать платья из более плотной ткани. Девушки могут экспериментировать и сочетать, например, яркие шарф или сумку с цветными колготками в тон.



# КЛАССИКА ЖАНРА

Пиджак и брюки – тренд вне времени и сезона. Мы подобрали для тебя несколько самых актуальных сочетаний

## БЛЕЙЗЕР

Прямой пиджак в мужском стиле носи с узкими брюками. Широкий ремень на талии и туфли на шпильке делают образ изящнее.



PATRIZIA PEPE

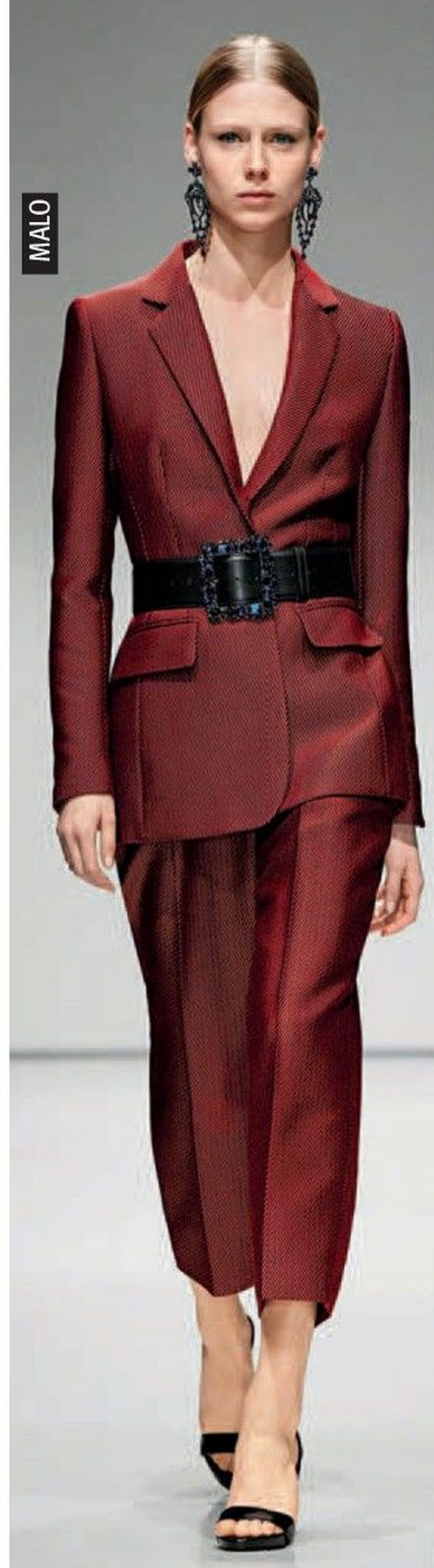
## ЖАКЕТ

Короткий приталенный пиджак подчеркивает женственность фигуры. Сочетай его со свободными классическими брюками. Если хочешь добавить объема в области груди, выбирай модель с накладными кармашками.



MALO

MALO



## КЛАССИЧЕСКИЙ

Пиджак с V-образным вырезом винного цвета подойдет для создания делового образа. Добавь к нему ремень с пряжкой – такой прием сделает силуэт утонченнее.

## СВОБОДНЫЙ

Двубортный пиджак свободного кроя, укороченные брюки того же оттенка и лоферы – идеальное трио.



MALO

## ДОБАВЬ БЛЕСКА!

Классический костюм не требует активных аксессуаров. Твой выбор – длинные серьги и яркий клатч.



Серьги из металла, Koton, 600 РУБ.

Серьги из металла, Accessorize, ок. 550 РУБ.





## ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

В английском онлайн-магазине [next.com.ru](http://next.com.ru) уже появилась женская и детская весенняя коллекция. Приятный бонус: при заказе любого товара на сумму свыше 1750 рублей – доставка бесплатная.



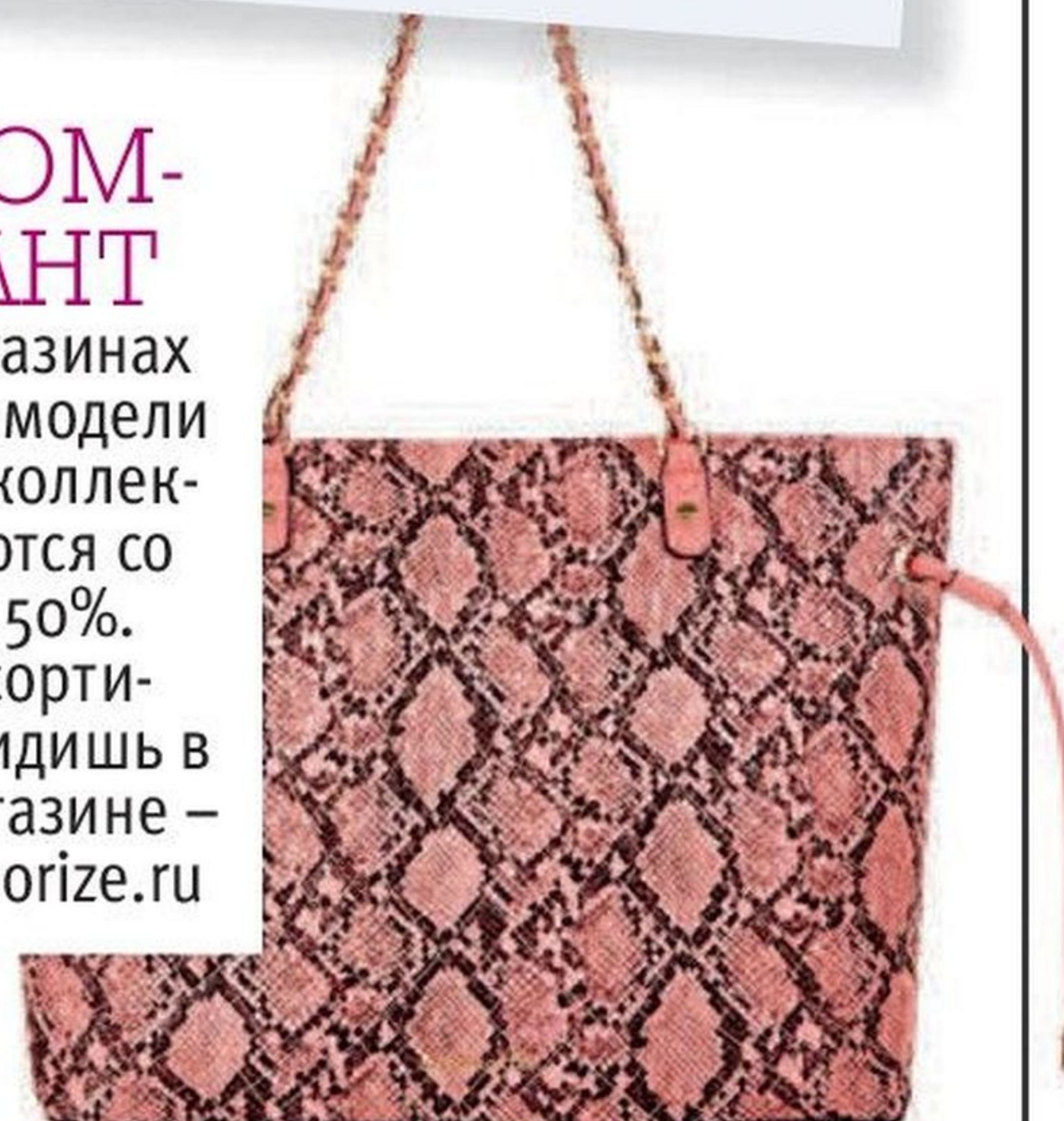
## ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Бренд Manila Grace – ультра-модная дизайнерская одежда, которая предвосхищает модные тенденции, это то, что модно сегодня и будет модно завтра. Все коллекции изготовлены исключительно в Италии с использованием многовековых итальянских традиций производства.



## ЭКОНОМ-ВАРИАНТ

Во всех магазинах Accessorize модели из зимней коллекции продаются со скидкой до 50%. Полный ассортимент ты увидишь в онлайн-магазине – [www.accessorize.ru](http://www.accessorize.ru)



## НОВАЯ МОДНАЯ ТОЧКА НА КАРТЕ

Все любители стильной и комфортной обуви наверняка обрадуются тому, что в ТЦ «Авиапарк» открывается магазин Deichmann. Он станет восьмым по счету в Москве и восемнадцатым в России. В магазине будут представлены модели весенней коллекции, разработанной командой дизайнеров Deichmann, а также спортивные модели собственных брендов. Интересны и созданные специально для сети кроссовки от Nike, adidas, Puma и Fila.



## ЛЕДИ-ДЕНДИ

На [www.lanaanisimova.ru](http://www.lanaanisimova.ru) ты найдешь дизайнерские головные уборы, свадебные и вечерние вуалетки, театральные головные уборы. Изготавливаются в любом цвете под размер заказчика!



**Е**сли верить статистике, целлюлита нет только у 15% женщин... Ты не из их числа? Не паникуй! Он бывает даже у стройных девушек и вызван гормональным всплеском – эстрогенами. Лишний вес – другая причина «апельсиновой корки», и тогда с ней нужно бороться. Какие из распространенных мнений правдивые, а какие – не более, чем мифы?

### Косметика от целлюлита не работает...

**✗ МИФ** Она улучшает внешний вид кожи, повышая ее тонус и эластичность. А если ты еще делаешь профессиональный массаж, то косметика будет усиливать жиросжигание или, например, по-

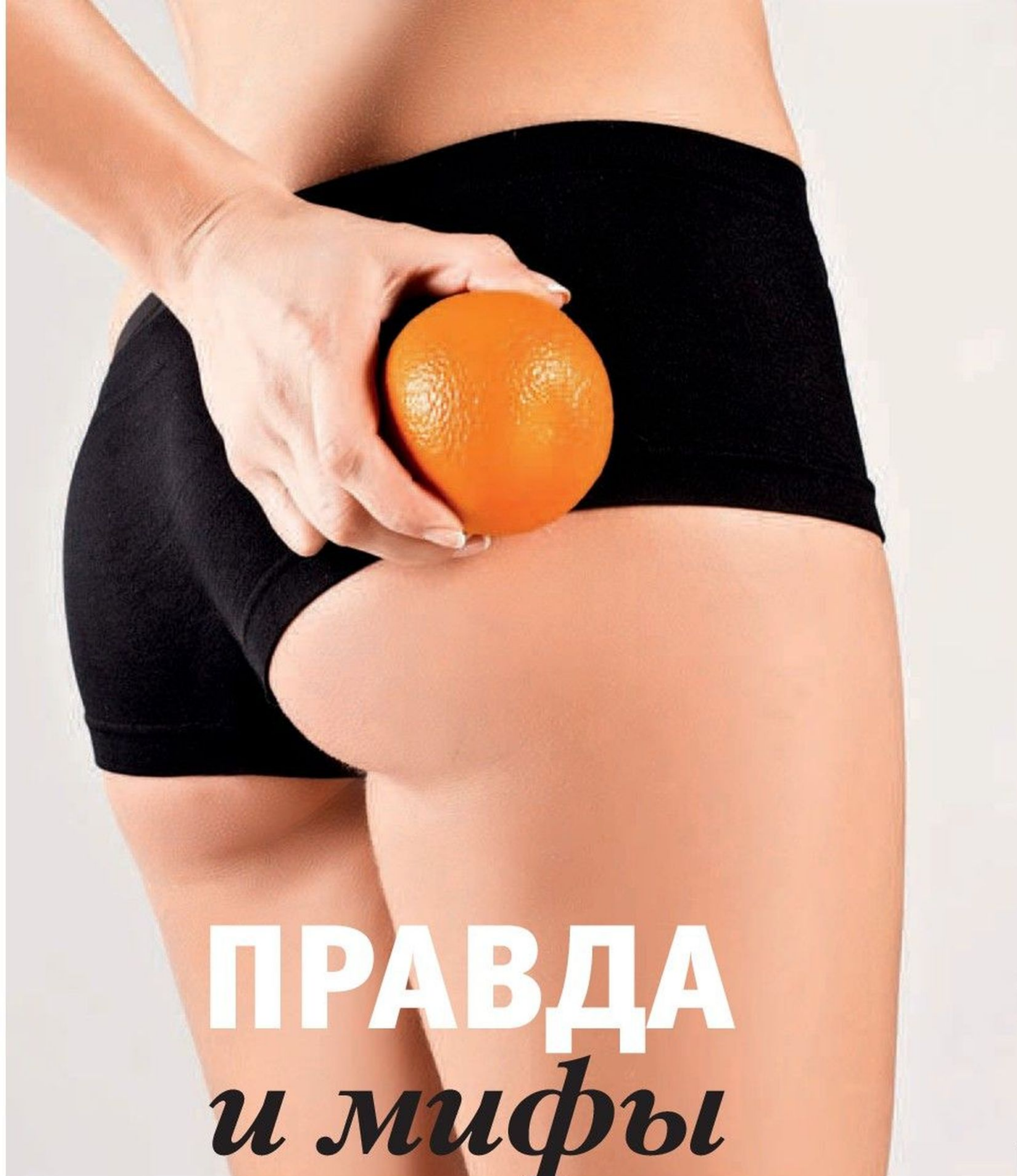
вышать тонус сосудов.

Все зависит от ее состава. Кофеин оказывает лимфодренажный эффект и подтягивает кожу. Водоросли фукус улучшают кровообращение и стимулируют выработку коллагена. Кайенский перец расщипляет жиры, выводит шлаки и токсины. Конский каштан укрепляет сосудистые стенки и капилляры, а гинго билоба уменьшает отеки, питает кожу и даже омолаживает.



**Чтобы фигура приблизилась к идеальной, нужно есть капусту.**

**✓ ПРАВДА** Вообще при целлюлите полезны все продукты с грубой клетчаткой: зелень, морковь, редька, свекла. Они впитывают токсины и выводят их из организма. Перекусывать полезно кислыми ягодами: клюквой, брусникой. Они ускоряют обмен веществ, нормализуя кислотно-щелочной баланс. Конечно, в твоей порции должны быть мясо и рыба – белки, помогающие наращивать мышечную массу. Но злоупотреблять ими не стоит. Если ты не занимаешься спортом (а при целлюлите обязана!), в суточном рационе должно быть около 20% белка, не занимаешься – 15%. Если его больше, pH-баланс смещается в кислую сторону, а в ней гормоны и ферменты, сжигающие жир, теряют свою активность.



# ПРАВДА и мифы

## О целлюлите

Какие из советов – пустая трата времени, а какие действительно помогут обрести фигуру мечты?

**Кожа обновляется за 28 дней, и если сесть на диету и заняться спортом, можно за месяц избавиться от «апельсиновой корки»**

**✗ МИФ** Целлюлит бывает разных стадий. Если это самые запущенные – 3 и 4 стадии, когда сильно расширенные вены и бугры на коже видны невооруженным глазом, потребуется не меньше полугода интенсив-



### УМЕНЬШАЮТ ОБЪЕМЫ

**1.** Березовое антицеллюлитное масло **Weleda**. Цена 100 мл – 1530 руб\*.

**2.** Антицеллюлитный комплекс с 3D-воздействием **Elancyl**. Цена 2100 руб\*.

**3.** Грязевая маска для похудения с термоэффектом **Compliment**. Цена 176 руб\*.



ных физических нагрузок, диеты и профессиональных процедур. Но даже если у тебя начальная – 1–2 стадии, при которых кожа отекает, но бугры заметны только при сдавливании, потребуется около 2-х месяцев для получения и закрепления результата.

### Лучший вид спорта – прыжки со скакалкой

**✓ ПРАВДА** Чтобы избавиться от целлюлита, мало только похудеть. Нужно одновременно усилить кровообращение, стимулировать сжигание жира и укрепить мышечную массу. Йога и пилатес в таком случае совсем не помогут. Кардио и аэробные нагрузки позволят похудеть. А вот прыжки со скакалкой (сначала 15 минут в день, потом 30 минут), бег и езда на велопедале (не менее 45 минут 3 раза в неделю) дадут суперрезультаты.



### КАКИЕ ДЕЛАТЬ ПРОЦЕДУРЫ?

#### ■ ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

Сжигает жир и тонизирует кожу. После сеанса она должна покраснеть. Это значит, в ней запустился синтез фибробластов – клеток молодости. Всего нужно сделать 8–10 сеансов массажа



**Наталья ГРИГОРЬЕВА,**  
бьюти-эксперт  
клиник «Эпилайк»  
и «Премиум  
Эстетикс»

■ **МЕЗОТЕРАПИЯ** Устраняет отеки, сжигает жиры, избавляет от растяжек. Препараты для инъекций подбираются индивидуально дерматологом. Курс без массажа – 8 – 10 процедур, с массажем – 6 процедур.

### УКРЕПЛЯЮТ СИЛУЭТ

1. Интенсивный моделирующий уход Intelligence Minceur SOS «Стройность 14 дней» Dr Pierre Ricaud. Цена 1700 руб\*. 2. Смягчающее масло для тела «Миндальное» L'Occitane. Цена 3350 руб\*. 3. Анти-

целлюлитное масло Nuxe body. Цена 2235 руб\*. 4. Антицеллюлитный крем Slimcell 3D Bioline Ja-To. Цена 2362 руб\*. 5. Сыворотка для коррекции контуров тела Stenders. Цена 1900 руб\*.



## 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](http://www.eyelashbooster.ru)

Номер 1\*  
в Германии

pharmatheiss  
cosmetics

РЕКЛАМА

НОВИНКА\*\*\*



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

\* 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 Dermatest GmbH в 2016 году.

\*\*\* Из ассортимента продукции Pharmatheiss cosmetics.





# Доступная РОСКОШЬ

Какие духи называются аттарами и как с их помощью можно наладить личную жизнь?

**В** переводе с арабского аттар – это духи, «божественный аромат». Они создаются исключительно из натуральных растительных и животных масел: например, основу классических ароматов составляет сандаловое масло. Восточные красавицы используют аттары для привлечения мужского внимания: во многих из них содержатся эфирные масла, обладающие свойством

афродизиаков. Почему бы не последовать их примеру? Выбирай аттары парфюмерного дома Ajmal, и тебя ждут приятные перемены.

## СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

Чтобы аттар «заиграл» и начал работать как средство обольщения, наноси его палочкой-аппликатором на пульсирующие точки (запястья, сгибы локтей, за ушами, под коленями).

## ОСВОЙ ИСКУССТВО ПАРФЮМЕРИИ

Аттары парфюмерного дома Ajmal можно смешивать, в том числе и с любимым ароматом. Получится шедевр, который больше ни у кого не встретишь! Экспериментировуй и создавай композиции, передающие твоё настроение.



## В милом плену



**ECSTASY** Нежный, одновременно яркий и обольстительный аттар с нотами сливы, розы, жасмина, сандала



**HONEY OUD** Сладкий томный аттар с насыщенными фруктовыми нотками, бурбонской ванилью и мускусом



**ROYAL TULIP** Томный изысканный и терпкий аттар с нотами тюльпана, натуральной кожи, табака, амбры и благородными древесными нотами



**VANILLA OUD** Дерзкий страстный аттар с драгоценной нотой уда, динамичными нотами мандарина, бергамота, сандалом и амброй



**ВПЕРВЫЕ!**<sup>1</sup>

4 ФОРМЫ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ  
ДЛЯ 4<sup>х</sup> ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВ МОРЩИН!  
4 СТЕПЕНИ ДЕЙСТВИЯ!

4 ПАТЕНТА [ЕП]<sup>2</sup>

1. Морщины моментально разглаживаются.
2. Морщины постепенно сокращаются.
3. Морщины заполняются изнутри.
4. Постепенное высвобождение гиалуроновой кислоты поддерживает объем кожи на протяжении длительного времени.

КОЖА БОЛЕЕ  
ГЛАДКАЯ

**98%**<sup>3</sup>

ЖЕНЩИН  
ОТМЕТИЛИ

ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
ЗНАКОМСТВО

подарок  
**500р.**

с кодом 4: RIDES14



1-Среди средств Dr. PIERRE RICAUD. 2-Европейский патент: 1) Заявка на патент на гиалуроновую кислоту. 2) Патент на Силантриол (и) гиалуроновую кислоту. 3) Патент на Карцилин 2НС1. 4) Патент на технологию инкапсуляции гиалуроновой кислоты. 3- % удовлетворенности. Самостоятельная оценка 46 женщин, использовавших Крем против морщин Комплекс 4х действий 2 раза в день в течение 1 недели. 4-Может быть использовано исключительно в качестве скидки при заказе от 1600р., замена скидки на выплату денежных средств не предусмотрена. Акция действует с 12/01/2017 г. по 31/03/2017 г. на сайте [www.pierre-ricaud.com](http://www.pierre-ricaud.com). Подробнее об организаторе акции о правилах ее проведения на сайте [www.pierre-ricaud.com](http://www.pierre-ricaud.com). Реклама. Товар прошел процедуру подтверждения соответствия. Официальный продавец ООО «Ив Роше Восток», г. Москва, 125167, Ленинградский проспект, дом 47, строение 3. ОГРН 1027739896975

В ПРОДАЖЕ ЭКСКЛЮЗИВНО НА САЙТЕ

**ricaud.com**





Бальзам 3 в 1  
«Питание,  
увлажнение  
и смягчение»  
«Чистая  
Линия».  
Цена 85 руб.\*

**СЛАДКИЙ  
ПИЛИНГ**  
Кожа губ будет  
еще мягче, если раз  
в неделю перед сном  
делать пилинг  
из тростникового  
сахара и наносить  
бальзам



Бальзам glossy kiss  
essence. Цена 85 руб.\*



Антивоз-  
растной  
бальзам  
с маслом  
макадамии  
Faberlic.  
Цена  
99 руб.\*



Бальзам  
Hi, Barbie  
Organic  
Kitchen.  
Цена 99 руб.\*

Эти бальзамы  
и гигиенические  
помады защитят кожу  
губ от обветривания  
и шелушения

## Для нежных ПОЦЕЛУЕВ

Все до  
**120 руб!**



Бальзам  
«Фруктовое  
сияние. Виш-  
ня» Nivea. Це-  
на 120 руб.\*



Увлажняющий  
бальзам Balm  
Kiss essence.  
Цена 113 руб.\*



Бальзам beautycafe  
«Ванильное лакомство»  
Faberlic. Цена 89 руб.\*



Гигиеническая пома-  
да Extra Soft Bio  
Eveline. Цена 99 руб.\*



Бальзам  
Baby Lips  
«Персик»  
Maybelline  
NY. Цена  
115 руб.\*



Бальзам Jolivete, тон 01,  
Vivienne Sabo.  
Цена 93 руб.\*

### ЗАЩИЩАЙСЯ!

Кожа губ может сохнуть  
и трескаться не только  
от мороза, но и от солнца.  
Поэтому SPF в составе  
гигиенической помады  
никогда не будет лишним!



# 5 способов сохранить здоровье

**Дыши**<sup>®</sup>

**1**



## РЯДОМ ЧИХАЮТ?

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

**2**



## НОС НЕ ДЫШИТ КАК СЛЕДУЕТ?

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

**4**

## ВЯЛОСТЬ, СЛАБОСТЬ, САМОЧУВСТВИЕ ХУЖЕ ОБЫЧНОГО?

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



**3**

## ЗАМЕРЗЛИ НА УЛИЦЕ?

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



**5**

## ПЕРШИТ В ГОРЛЕ?

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



**АКВИОН**  
PHARMACEUTICALS

ТУ 9151-061-58693373-11, СГР № RU.50.99.05.001.E.000333.09.14 от 04.09.2014, РУ № РЗН 2014/2246 от 10.09.2015 г. Реклама

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.





# Нервная бессонница



Эдуард  
НОВАК,  
врач-невролог

В наш суматошный, насыщенный информационными потоками век эта проблема – не редкость. Как наладить сон?

**Б**ессонница сама по себе – не болезнь, а сигнал того, что в организме произошел какой-то сбой. Кстати, это понятие вообще очень субъективное. Поэтому ставить себе диагноз самостоятельно – дело неблагодарное. Многие, например, думают, что если в течение 5–10 минут им не удалось заснуть или ночью пришлось пару раз встать, а потом еще полчаса засыпать, то значит, у них уже бессонница. Это, конечно, не так. Чтобы понять, сколько ты на самом деле спишь,веди дневник сна. Фиксируй, когда ложишься вечером и во сколько встаешь. Это поможет понять: стоит ли беспокоиться о том, что ты недосыпаешь.

## А БЫЛА ЛИ БЕССОННИЦА?

Как определить, что у тебя именно бессонница? Врачи говорят о ней, если изо дня в день человек засыпает дольше 30 минут, просыпается за ночь больше трех раз, спит меньше 6 часов и при этом качество его жизни значительно ухудшается. Кстати, в этом случае проблемы будут не только со сном. Потому что сон –

это жизненно важная потребность головного мозга. Соответственно, если мозг не отдыхает, идет полное истощение ресурсов организма. Мозг контролирует все тело через вегетативную нервную систему. Поэтому в первую очередь ухудшаются вегетативные функции. У людей, которые постоянно недосыпают, появляются перепады давления, учащается сердцебиение, беспокоит

потливость, даже температура может повышаться!

## КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

В большинстве случаев, причина бессонницы – хронический стресс. Зачастую, человек сам не замечает, что находится в постоянном нервном напряжении. Недовольство работой или мужем, проблемы на работе, даже любая ссора, после которой ты ча-

## ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ЗАСЫПАТЬ...

Снижай активность перед сном. Работа на компьютере, общение в соцсетях, даже любая ссора или конфликт могут повлиять на качество сна.



После 18.00 не пей тонизирующие напитки. Не наедайся перед сном. Оптимально поужинать за 2 часа до отхода ко сну.

Очень хорошо помогают уснуть звуки живой природы – шум волн, пение птиц, шелест листьев... В принципе, любая спокойная музыка перед сном помогает нормализовать артериальное давление и пульс и снять нервозность.





## аптечка

### Против стресса

Если эмоции зашкаливают, поможет седативный препарат «Доброкам». Он снимает нервное напряжение и облегчает засыпание.



### Легкое дыхание

«Коризалия» – лекарство от насморка в таблетках. Бережно устраняет симптомы ринита, не повреждая слизистую носа. Подходит и для взрослых, и для детей.



### Ничего лишнего!

«Система очищение» содержит 3 мощных морских энтеросорбента. Помогает вывести из организма жир и снизить вес.



### Только для женщин

«Климадинон» – растительный препарат из Германии. Уменьшает проявление таких симптомов менопаузы, как приливы жара, потливость, раздражительность.




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

сами переосмысливаешь случившееся, влияют на качество сна. А вечером, когда мозг истощился, «загасить» мыслительный процесс очень тяжело... Не драматизируй конфликты и проще относись к неудачам. И конечно, если появились проблемы со сном, обрати внимание на свой режим и учись снимать напряжение.

 **Подбери подходящий для тебя режим дня.** Есть некие всем известные правила, в которых прописано, когда лучше ложиться спать, а когда вставать. Однако кроме тебя самой никто не знает, какой режим предпочтительней именно тебе. Ведь не случайно есть деление на жаворонков и сов. Попробуй понять, когда ты лучше высыпаться – когда рано ложишься и рано встаешь, или же наоборот. Если ты ложишься спать в час–два ночи и спишь до 10 и при этом хорошо себя чувствуешь, то это вполне нормально.

 **Будь физически активна.** Занятия спортом напрямую влияют на качество сна. Идеально, если получится позаниматься утром: в это время повышается уровень кортизола, у тебя будет больше энергии на занятия. Если же ты можешь выкроить время на спорт только вечером, старайся, чтобы интервал между занятиями и отходом ко сну был не менее 4 часов.

 **Учись расслабляться!** В этом тебе могут помочь релаксирующие методики.

■ **Метод прогрессивно-мышечной релаксации.** Лежа в постели, поочередно напрягай, а потом расслабляй мышцы. Начни с мышц ног, потом ягодиц, живота, рук... Напряжение должно быть достаточно сильным – до боли! Затем расслабляй мышцы. Этот отвлекающий прием поможет «почувствовать» расслабление.

■ **Дыхательные упражнения.** Центры регуляции сна в головном мозге соседствуют с дыхательными. Поэтому, воздействуя на одни, можно влиять на другие. Попробуй такое упражнение. Медленно дыши так, чтобы выдох был в 2 раза длиннее вдоха. На счет «раз–два» – делаем вдох, на счет «раз, два, три, четыре» – выдох. Сконцентрируйся на своем дыхании: это поможет переключить внимание от тревожных мыслей. Хорошо, если к этому упражнению подключить прием визуализации. Когда делаешь вдох, представь, как внутри тебя надувается воздушный шарик...

 **Принимай успокаивающие растительные сборы.** В состав аптечных сборов входят мелисса, пустырник, валериана, перечная мята. Они не вызывают привыкания, поэтому принимать такие сборы перед сном вполне безопасно (если нет индивидуальной непереносимости). А вот снотворными лучше не увлекаться – при хроническом стрессе они не помогут. Если ты чувствуешь, что сама не справляешься и бессонница не уходит, надо искать опытного психолога.

Цистит? Пиелонефрит? МКБ?

Лекарственный растительный препарат

Канефрон® Н






Рег. уд. П № 014244/02



Природа. Наука.  
Здоровье.

[www.bionorica.ru](http://www.bionorica.ru)  
[www.mastopatiaforum.ru](http://www.mastopatiaforum.ru)

-  Способствует уменьшению болей и резей при мочеиспускании
-  Уменьшает количество повторных обострений
-  Повышает эффективность антибактериальной терапии

РЕКЛАМА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



# 9 ПРОДУКТОВ, которые снижают холестерин



**Наталья ФАДЕЕВА,**  
д.м.н, диетолог-  
эндокринолог

**Х**олестерин – вещество, которое есть в организме каждого человека. Примерно треть холестерина мы получаем с пищей, а две трети вырабатываются в организме печени. Холестерин нам необходим. Ведь из него синтезируется целый спектр гормонов, в том числе половые и антистрессовые гормоны надпочечников. Кстати, если уровень холестерина в крови повышен, это не всегда тревожный симптом. Почему?

## ВЫШЕ НОРМЫ

Ориентироваться только на показатель общего холестерина не стоит. Дело в том, что он может быть повышен как за счет «плохих» фракций, повышающих риск атеросклероза, так и за счет «хороших», которые, наоборот, защищают наши сосуды от повреждений. Обычно врачи исследуют так называемый «липидный спектр». В него входят общий холестерин, триглицериды, липопротеиды высокой и низкой плотности, а также ко-

эффициент атерогенности. Для специалистов наиболее важны показатели триглицеридов и коэффициента атерогенности (он выявляет соотношение в общем количестве холестерина «хороших» липопротеидов (ЛПВП) к «плохим» (ЛПНП). В норме этот показатель должен быть от 2 до 3,5 единиц (в зависимости от конкретной лаборатории). Есть также физиологические периоды, когда холестерин может в норме повышаться – это беременность и лактация.

## В ЗОНЕ РИСКА

Следить за уровнем холестерина особенно важно людям с нарушением липидного обмена (дислипидемией) и тем, у кого есть наследственная предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Рекомендуемая норма холестерина для здорового человека – 300 мкг в день. Если есть факторы риска – до 250 мкг в день. Снизить уровень холестерина можно с помощью специальных продуктов, которые «поглощают» жиры и ускоряют их выведение из организма, а также улучшают работу печени. Чаще включай их в рацион!

Атеросклероз не зря называют болезнью века. А знаешь ли ты, что есть продукты, которые помогают его предотвратить?



## ШИПОВНИК

**Настой шиповника полезен для нормальной работы печени.**

Вдобавок, это ценный источник витамина С, необходимого нашему организму зимой. 15–20 сухих плодов положи в термос, залей 0,5 л кипятка и оставь на ночь. Одного стакана настоя в день вполне достаточно.

## ТЫКВА

**Богата клетчаткой.** Клетчатка выводит из организма жиры, улучшает перистальтику и микрофлору кишечника. В итоге снижается холестерин. Еще один полезный бонус – благотворное влияние на печень. Кстати, из тыквы можно приготовить вку-

сный салат. Натри ее на терке, добавь мелко нарезанные яблоки, курагу, 2 ст. л. орехов. Заправь сметаной и сбрызни соком лимона. Если ты не любишь тыкву, купи в аптеке тыквенное масло и добавляй его по 1 ч. л. в день в еду. Например, утром в кашу.





## МОРСКАЯ КАПУСТА

Источник альгината натрия, пектина, агара и растительных волокон. Они, как губка, всасывают жиры и выводят их из организма. Вдобавок, ламинария содержит антагонист холестерина – бетаситостерин. Он растворяет уже осевшие на стенках сосудов холестериновые бляшки.

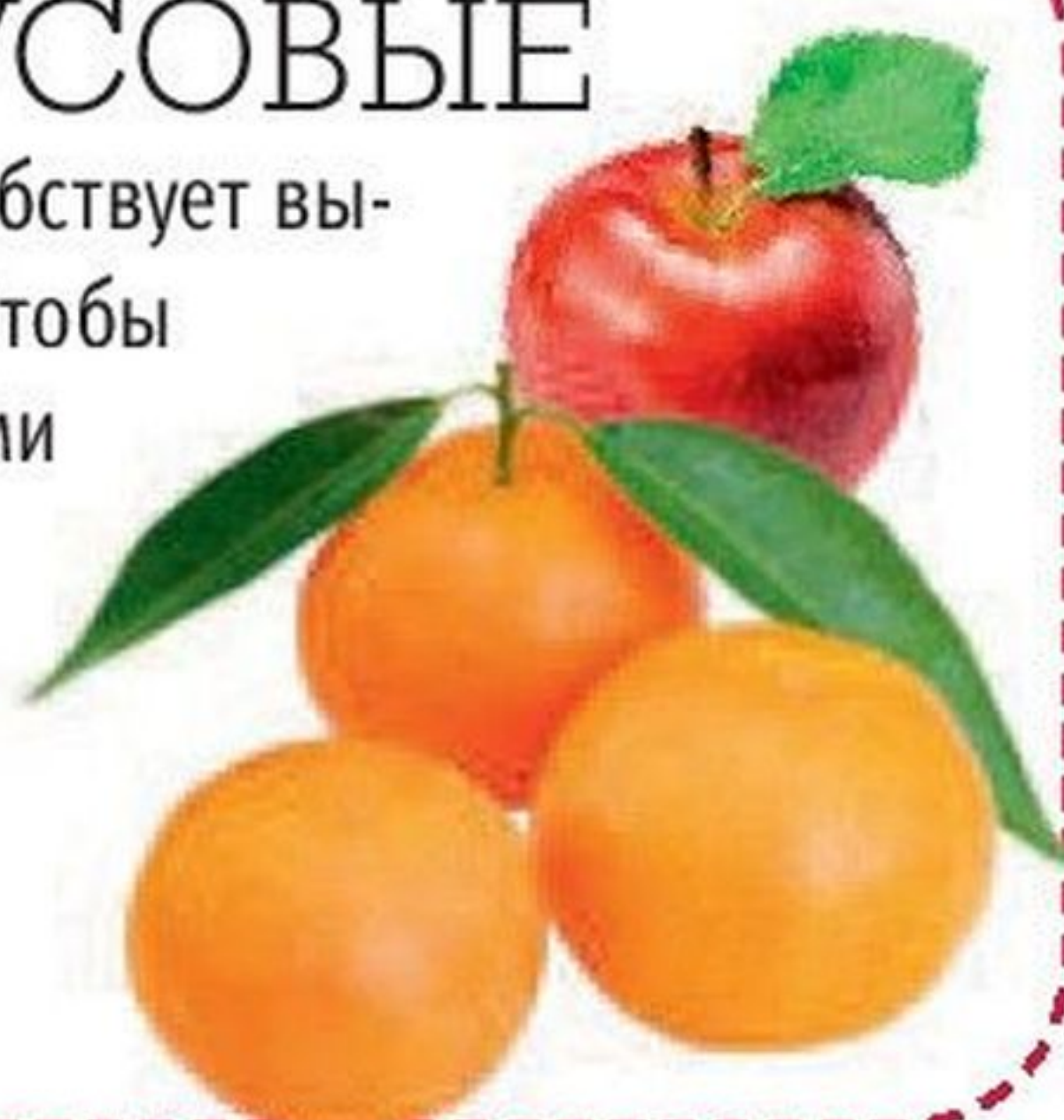


## ТВОРОГ И МОРСКАЯ РЫБА

**Ценные аминокислоты + омега-3.** Творог обладает липотропными свойствами, то есть улучшает жировой обмен. Правда, это относится только к обезжиренному творогу. К тому же, творог – источник аминокислоты метионина, полезной для печени. А морская рыба (например, лосось) богата омега-3 жирными кислотами, которые способствуют нормализации уровня «хорошего» холестерина.

## ЯБЛОКИ И ЦИТРУСОВЫЕ

**Содержат много пектина.** Пектин способствует выведению лишнего жира из кишечника. Чтобы уровень холестерина был в норме, возьми за правило съедать не менее 5 порций овощей и фруктов в день, 2 из них могут приходиться на яблоки и цитрусы. Например, на второй завтрак ешь яблоко, а на полдник – апельсин.



## ЧЕРНОСЛИВ

**Полезен для кишечника и печени.** Содержит антиоксиданты, снижающие уровень холестерина. Достаточно съедать 2–3 штуки чернослива в день.

## КРУПЫ

Содержат растительные волокна и способствуют абсорбции и выведению жиров. Включай в рацион овсянку, гречку, перловую кашу, дикий рис, киноа, амарант. Очень важно, чтобы эти крупы были неочищенными.

## ЧТО СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ?

**ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.**

Особенно жирное мясо, сливки, сливочное масло, яичные желтки, икру. Во-вторых, не увлекайся продуктами, которые заставляют напряженно работать печень. Это алкоголь, овощи с большим количеством эфирных масел (сырой чеснок и лук, редис, редька), консервы, колбасы и фастфуд.

Подхватить  
грипп или ОРВИ  
проще всего  
в общественных  
местах. Как  
защитить себя  
от болезни?

# Постарайся НЕ БОЛЕТЬ!

● **В транспорте.** Не снимай перчатки или варежки, если берешься за поручни, и старайся не прикасаться руками к лицу. Ни в коем случае не ешь в автобусе или трамвае и держись подальше от людей, которые кашляют или чихают. Тщательно вымой руки при первой же возможности.

● **В поликлинике.** Старайся не приезжать в поликлинику в часы пик (обычно это начало приема, когда пациенты ожидают в очереди). Главное правило — как можно меньше контактов и разговоров с другими больными, особенно если у них есть признаки простуды.

● **В офисе.** Поддерживай порядок на рабочем столе — регулярно протирай стол, телефон и другую оргтехнику антибактериальными салфетками. Во время обеденного перерыва старайся прогуляться хотя бы полчаса. Договорись с коллегами о регулярном проветривании кабинета.



Если ты заболела, все запланированные дела лучше отменить: прийти в офис с насморком и кашлем — дурной тон. Справиться с симптомами простуды и гриппа (температура, головная боль, боль в мышцах) и одновременно воздействовать на вирус может помочь комбинированный препарат **АнвиМакс®**. Для более комфортного лечения можно выбрать подходящий для себя формат: АнвиМакс® выпускается в капсулах и порошке для приготовления горячего напитка с разными вкусами.

РЕКЛАМА РУ №ЛП-001747, ЛП-001965

Фото: nenetus/Fotolia.com, PR

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## АНЕКДОТ ЗНАЕШЬ?

У женщины высшая оценка  
сделанной покупки –  
это пробубнить себе под  
нос: «Коллеги умрут  
от зависти».



Две подруги: – Ах, Светка,  
ты бы знала, какие слова  
он говорит, какие цветы  
дарит, какие подарки  
преподносит и как за мной  
ухаживает... Хоть замуж за  
него никогда не выходи!

Врач пациентке:  
– Больше бывайте на  
свежем воздухе и теплее  
одевайтесь.  
Вернувшись домой, жен-  
щина говорит мужу:  
– Врач прописал мне отдых  
на море и норковую шубу!

Качественная реклама  
всегда эффективна. Вчера  
дали рекламу о вакансии  
сторожа, так в ту же ночь  
нас и обокрали.

ОТВЕТЫ №07–2017



## Зарядка для ума

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

Дымо- вая ширма	Десерт из сухо- фруктов	Дерево для декора	Фитиль, который обжёгся		
"Родина" жемчу- жины	Перерыв на рекламу	Спячка медведя зимой	Язви- тельный критик		
Небед- ный покрови- тель	Польза дела				
Шкафчик с ящи- ками					
			Отметка земле- трясе- нию	Качели павиана	
	Ходовая часть колоды	Попечи- тель хрюшек			
			Челнок в шахте	Короткие чулки	
	Юбка- подме- таль- щица	"... русская река" (песен.)			
Батальон в артил- лерии	Пово- дырь нити	Край боевого порядка			
Каша с бара- ниной	Пшенич- ный усик		Дефор- миро- ванный круг	Удавка вокруг крепости	
		Отклик на пароль	Танец под "Рио- Риту"		
Военная больница	Постоян- ные неудачи			Обувь поверх онучей	Пора жаво- ронков
			Речь во время застолья	Цирко- вой парад...	
	Открытая карьета	Основа янтаря			Складка посреди газеты
			"Кузен" апель- сина	Колега медиума	
	"А-а-а!" от скуки	Паяль- ный металл	Ледок на снегу		Поэт- бумаго- марака
				Обувка для младен- цев	Барыш- барыш- ника
					"Рубиль- ник" дров
	Кончина брака	"Рубль" Грузии		Африкан- ская гора	Крутя- щийся вал
			Разно- видность пельме- ней		
Растворитель красок	Люби- тель всплыв- нуть	Продукт из хорды осетра			Оружие с тети- вой
			Крутая машина на ГЭС		



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



# ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

## Рецепт недели

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 2 средних клубня картофеля • 2 ломтика копченого лосося • 40 г сметаны • 2 ч. л. мелко нарезанного лука

**Приготовление:** Духовку нагреть до 180°. Картофель вымыть, обсушить, завернуть в фольгу и запекать около 40 мин. Дать остыть и в каждой сделать надрез. Уложить ломтик рыбы, сверху – сметану. Посыпать зеленым луком.

50 мин 110 ккал

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 1 куриное филе • 1 ст. л. растительного масла • 50 г сливочного сыра • 4 тарталетки • соль • молотый черный перец • зелень для украшения

**Приготовление:** Куриное филе нарезать кубиками и обжарить на масле. Посолить, поперчить и разложить по тарталеткам. Сверху выложить сливочный сыр и украсить.

20 мин 160 ккал

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 2 листочка салата • 300 г свиного филе • 1 ст. л. растительного масла • 2 помидора черри • 1 ст. л. томатного соуса • соль • молотый черный перец • зелень для украшения

**Приготовление:** Салат вымыть и обсушить. Филе разрезать на 4 куса. Каждый слегка отбить, обжарить на масле с обеих сторон. Посолить и поперчить. Выложить мясо на ломтики салата, сверху – нарезанные помидоры черри и томатный соус. Украсить зеленью.

30 мин 160 ккал

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 300 г филе лосося • 2 ст. л. лимонного сока • 2 ч. л. майонеза • соль • молотый черный перец • зелень для украшения

**Приготовление:** Рыбу вымыть и нарезать кубиками. Полить лимонным соком и оставить на 10 мин. Затем нанизать на шпажки и быстро обжарить на сковороде-гриль с обеих сторон. Подать с майонезом и зеленью.

20 мин 140 ккал

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 1 яйцо • 50 г муки • 70 мл молока • 2 тонких ломтика буженины • 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука • 70 г сметаны • соль

**Приготовление:** Яйца, щепотку соли, муку и молоко перемешать. Оставить на 30 мин. Маленькие формочки смазать любым жиром, вылить в них тесто и выпекать 12 мин. Дать остыть, середину вынуть ложкой. В центр каждой булочки поместить буженину, украсить зеленым луком и сметаной.

40 мин 180 ккал



# ПРАЗДНИК для двоих

Устрой  
любимому  
романтический  
ужин!



40  
мин

390  
ккал

## МЕДАЛЬОНЫ С РОЗМАРИНОМ И ТИМЬЯНОМ В БЕКОНЕ

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 1 ст. л. муки  
• 20 г сливочного масла • 500 мл мо-  
лока • цедра 1 лимона • по 1 веточке  
тимьяна и розмарина • 4 медальона  
из свинины • 4 тонких ломтика бе-  
кона • 2 ст. л. растительного масла  
• соль • молотый черный перец

### Приготовление:

❶ Для соуса бешамель муку подрумянить на сливочном масле в сотейнике при постоянном помешивании. Затем тонкой струйкой влить молоко, посолить и варить на маленьком огне 10 мин. Добавить 1 ч. л. тертой лимонной цедры и варить, помешивая, еще около 5 мин. Процедить и дать остыть.

❷ Тимьян и розмарин разделить на более мелкие веточки. Поместить их на медальоны и обернуть ломтиками бекона.

❸ Обжарить на растительном масле до подрумянивания. Затем переложить на противень и запекать при 180° 15 мин. На стол подать с приготовленным ранее соусом. В качестве гарнира можно предложить жареные овощи.





40  
МИН

260  
ККАЛ

## САЛАТ «НИСУАЗ»

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 1 клубень картофеля • 1 яйцо • 1/2 небольшой красной луковицы • 1/2 стручка красного сладкого перца • 150 г консервированного тунца • 4 помидора черри • 4 черные оливки • 50 г салата • 1 ч. л. бальзамического уксуса • 4 ст. л. оливкового масла • 1 филе анчоуса • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

1 Картофель отварить в мундире и дать остыть. Очистить и нарезать небольшими ломтиками. Яйцо сварить вкрутую.

2 Лук нарезать полукольцами, сладкий перец – соломкой. Рыбу размять, помидоры черри разрезать на половинки, оливки нарезать кружочками. Са-

лат вымыть, хорошо обсушить и нарезать.

3 Для соуса бальзамический уксус перемешать с оливковым маслом и размятым филе анчоуса. Посолить и поперчить.

4 Ингредиенты салата разложить по высоким бокалам и полить приготовленным соусом. Украсить по желанию.

## МЯСО С ШАМПИНЬОНАМИ

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 150 г шампиньонов • 2 ст. л. оливкового масла • 1 ломтик ветчины • 1 ломтик сыра • 4 небольших кусочка телятины (по 70 г) • 1 ст. л. измельченной пряной зелени • соль • молотый черный перец

### Приготовление:

1 Шампиньоны протереть влажной салфеткой, почистить и нарезать небольшими ломтиками.

2 В сковороде нагреть 1 ст. л. оливкового масла, выложить грибы и жарить до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Шампиньоны выложить на тарелку, посолить и поперчить по вкусу.

3 Ветчину и сыр нарезать полосками. Мясо вымыть и хорошо обсушить. Каждый кусочек надрезать.

4 В получившиеся кармашки поместить сыр, ветчину и зелень. Посолить и поперчить. Обжарить со всех сторон, затем завернуть в фольгу и поместить в духовку, нагретую до 150°, на 15 мин. Перед подачей украсить по желанию.



35  
МИН

350  
ККАЛ

## КЛУБНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ

**НА 2 ПОРЦИИ:** • 1 стручок ванили • 300 мл сливок • 60 г сахара • 3 желтка • 1 ч. л. крахмала • 100 г белого шоколада • 30 г творожного сыра • 300 г клубники • листочки мяты для украшения

### Приготовление:

1 Из стручка ванили выскрести семена. Залить 200 мл сливок, добавить половину сахара и довести до кипения. Процедить.

2 Желтки взбить с оставшимся сахаром, добавить крахмал, разведенный 1 ст. л. воды или молока, и перемешать. Получившуюся смесь соединить с горячими ванильными сливками

и, помешивая, довести до кипения. Дать остыть.

3 Оставшиеся сливки взбить. Шоколад натереть, соединить со сливками и творожным сыром. Подмешать остывшую ванильную смесь.

4 Клубнику нарезать дольками и вместе с приготовленным кремом разложить по бокалам. Убрать в холод на 1 ч. Перед подачей украсить мятой.



80  
МИН

350  
ККАЛ





## УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ТОРТА



**1** Из правильно приготовленной мастики, как из пластилина, можно вылепить любые украшения, например, цветы. Для этого вырежи с помощью формочек кружочки разных размеров (мастику предварительно можно подкрасить).



**2** Затем возьми зубочистку и обмотай вокруг ее кончика маленький кружочек мастики, чтобы получился бутон. Далее прикрепляй «лепестки» (диаметр от внутренних к наружным должен увеличиться).



**3** Чтобы лепесточки лучше прикрепились друг к другу, смазывай их густым сахарным сиропом, сваренным до пробы на «мягкий шарик».

# Создай ШЕДЕВР!

Учимся готовить мастику в домашних условиях

**Н**есмотря на то что пик моды на торты с декором из сахарной пасты миновал, многим они нравятся.

Хочешь научиться готовить мастику самостоятельно? Мы научим тебя!

Итак, приступим. Для торта весом в 1 кг тебе понадобится 10 г желатина и 500 г сахарной пудры. Желатин замочи в 50 мл воды, затем распusti на горячей водяной бане. Сверху просей сахарную пудру и вымешивай до получения однородной массы. Если она липнет к рукам, добавь еще немного пудры. Если крошится – влей 1 ч. л. лимонного сока. Чтобы мастика не засыхала, добавь 1 ст. л. теплого сливочного масла и вымешивай 10–15 мин. Готовую мастику можно подкрасить пищевыми красителями (добавлять в самом конце).

Мастику также можно приготовить из маршмеллоу со сливочным маслом и сахарной пудрой (100 г – 20 г – 250–300 г соответственно). Для этого зефирчики вместе с маслом помести в микроволновку на 20 с, затем постепенно добавляй сахарную пудру до тех пор, пока не получится пластичная масса. Некоторые готовят мастику из сухого молока (160 г), такого же количества сахарной пудры с добавлением 170 мл сгущенного молока и 1 ч. л. лимонного сока.

Перед использованием мастику необходимо раскатать в тонкий пласт на поверхности, присыпанной сахарной пудрой, и затем накрыть торт. Из остатков можно вырезать украшения. Помните, что мастикой можно покрывать только торты с масляным кремом, хорошо застывшим в холодильнике.

Фото: Burda Media; пиар-службы компаний VITEK, LINDT

## Находки для хорошей хозяйки



### СПОСОБНА НА МНОГОЕ

Незаменимой помощницей на твоей кухне станет **мясорубка VT-3616 ST от VITEK**. Она оснащена не только дисками для приготовления фарша и приспособлениями для измельчения овощей, но и специальными насадками для сосисок и кеббе. Корпус и ножи модели выполнены из высококачественной нержавеющей стали, что гарантирует прибору долгую и беспроблемную работу.



### ПРОСТО ЧУДО!

Побалуй себя нежнейшими, тающими во рту шариками **LINDOR от LINDT** в новой элегантной упаковке с алыми розами. Изготовленное из высококачественного швейцарского шоколада, это восхитительное лакомство избавит от хандры, поднимет настроение и подарит незабываемые минуты истинного наслаждения вкусом!



# ОТ ВСЕГО СЕРДЦА!

## Печенье



80 мин 320 ккал

Лиза

«ВАЛЕНТИНКИ»

## Сорбет



500 мин 320 ккал

Лиза

ИЗ МАЛИНЫ

## Кексы



90 мин 420 ккал

Лиза

«С ЛЮБОВЬЮ»

## Торт



180 мин 400 ккал

Лиза

«ВАНИЛЬ»



# ОТ ВСЕГО СЕРДЦА!



## Сорбет из малины

### Приготовление:

① Для сорбета малину разморозить, посыпать сахаром и измельчить в блендере. По желанию, получившееся пюре можно протереть через сито. Добавить лимонный сок и шампанское, перемешать. Массу выложить в пластиковый контейнер, закрыть и поместить в морозильную камеру на 2 ч. Затем сорбет перемешать и снова убрать на 2 ч. Процедуру повторить еще 2 раза.

② Для печенья яйцо разделить на желток и белок. Белок взбить в пену со щепоткой соли и 1/3 сахарной пудры. Желток растереть с оставшейся сахарной пудрой и ванильным сахаром, порциями подмешать к массе муку. Аккуратно соединить с белковой массой и вымесить тесто.

③ Наполнить им кондитерский мешочек и выдавить сердечки на выстланный пергаментом противень. Выпекать около 10 мин. Сорбет разложить по креманкам и подать с печеньем.

### НА 2 ПОРЦИИ:

• 160 г замороженной малины • 80 г сахара  
• 1 ч. л. лимонного сока • 100 мл шампанского • 1 крупное яйцо • 2 ст. л. сахарной пудры • 1 ч. л. ванильного сахара  
• щепотка соли • 40 г муки



## Печенье «Валентинки»

### Приготовление:

① Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и порубить с мукой до получения крошки. Подмешать сахар, цедру, слегка взбитое яйцо и замесить мягкое тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 ч.

② Получившееся тесто раскатать в пласт толщиной около 5 мм. С помощью специальных формочек вырезать фигурки-«сердечки», выложить на противень, выстланный пергаментом, и выпекать около 10 мин при 180°. Печенье снять с противня и дать остыть.

③ Для глазури сахарную пудру растереть с лимонным соком до получения гладкой массы. Половину ее подкрасить джемом. С помощью кисточки покрыть остывшее печенье белой глазурью и дать ей хорошо застыть. Затем нанести узор розовой и снова дать застыть. По желанию, печенье можно украсить кондитерской посыпкой.

### НА 12 ШТ.:

**Для теста:** • 190 г холодного сливочного масла • 300 г муки  
• 100 г мелкого сахара • цедра 1/2 лимона  
• 1 яйцо.

**Для глазури:** • 200 г сахарной пудры • 1,5 ст. л. лимонного сока  
• 1 ст. л. вишневого джема



## Торт «Ваниль»

### Приготовление:

① Масло нарезать кусочками и распустить. Дать немного остыть. Яйца взбить с 3 ст. л. горячей воды, обычным и ванильным сахаром до получения пышной массы. Сверху просеять муку с разрыхлителем, влить сливочное масло и хорошо перемешать.

② Духовку нагреть до 180°. Форму смазать любым жиром и переложить в нее тесто. Все ингредиенты посыпки соединить до получения крошки. Распределить ее по тесту. Поставить в духовку и выпекать около 30 мин. Дать остыть и разрезать на 2 пласта.

③ Сливки, смесь для пудинга и желтки взбить. Молоко довести до кипения, ввести в него приготовленную ранее смесь и, постоянно помешивая, снова довести до кипения. Дать остыть.

④ Белки взбить в крепкую пену с сахаром, затем соединить с остывшей смесью. Получившимся кремом промазать торт и убрать в холодильник на 2 ч.

### НА 8 ПОРЦИЙ:

**Для теста:** • 3 яйца  
• 100 г сливочного масла • 1 ч. л. ванильного сахара • 90 г сахара  
• 180 г муки  
• 2 ч. л. разрыхлителя.  
**Для посыпки:**  
• по 70 г сливочного масла и муки • 40 г сахара. **Для крема:**  
• 200 мл сливок (жирность 33%)  
• 60 г сухой смеси для ванильного пудинга  
• 1 желток • 300 мл молока • 3 белка  
• 80 г сахара



## Кексы «С любовью»

### Приготовление:

① Духовку нагреть до 180°. Две небольшие формы для кекса смазать любым жиром и посыпать панировочными сухарями.

② Для теста муку просеять с разрыхлителем, перемешать с лимонной цедрой, рубленым миндалем и 60 г шоколада, натертого на средней терке. Отдельно взбить яйца с обычным и ванильным сахаром. Добавить растительное масло, яичный ликер и сметану, перемешать. Соединить с мучной смесью и вымесить тесто. Переложить в формы для кексов и выпекать около 30 мин. Дать остыть.

③ Для глазури оставшийся белый шоколад наломать и распустить вместе со сливками и маслом на горячей водяной бане. Получившуюся смесь можно подкрасить розовым пищевым красителем. Покрыть глазурью кексы и дать застыть. Перед подачей на стол можно украсить взбитыми сливками и любыми кондитерскими украшениями.

### НА 2 ШТ:

• 4 ст. л. панировочных сухарей • 280 г муки • 3 ч. л. разрыхлителя • тертая цедра 1 лимона • 80 г рубленого миндаля  
• 210 г белого шоколада • 2 крупных яйца • 130 г сахара  
• 1 пакетик ванильного сахара • 80 мл растительного масла  
• 200 мл яичного ликера • 100 г сметаны • 100 мл сливок (жирность 33%) • 30 г сливочного масла





Отлично!

Ягоды! Много ягод!!!





# Хватит делать из меня серую мышку!

Татьяне всего 25 лет, но она уже забыла, что такое стильные наряды, прически и макияж. Все дело в муже – ему нравится, когда женщина одета неброско

**М**ой муж ненавидит все эти женские штучки: косметику, духи, красивые прически. О нарядах не стоит и говорить, я уже забыла, когда покупала себе платья и туфли. Честно говоря, такие капризы Ивана были для меня неприятным открытием, ведь до свадьбы все было по-другому!

Мы женаты чуть больше года, до этого год встречались. Раньше он не жаловался на мой внешний вид, более того, мне казалось, я ему нравлюсь именно такой – стройной яркой брюнеткой с хорошим вкусом. Я люблю красиво одеваться: платья, чулки, высокий каблук – о, обожаю! Но Иван... Нет, он хороший человек, щедрый. После свадьбы я ушла с работы – он настоял. Да и нет в этом необходимости, его зарплаты нам хватает. В целом, все у нас хорошо – до того момента, пока он не почувствует, например, запах духов или не заметит следы помады. Однажды я смотрела платья в Интер-



## Красавица и ее Чудовища

Три года назад все бурно обсуждали историю одной китайской семьи. Симпатичный Цзян Фенг никак не мог понять, почему жена-красавица родила таких уродливых детей. Мужчина подозревал ее в измене, но ДНК-тест отцовство подтвердил.

Выяснилось, что жена действительно обманула Цзяна. Красавицей она стала в результате пластических операций. И дети были просто похожи на нее – настоящую! Цзян Фенг потребовал не только развода, но и денежной компенсации. И суд его поддержал.

## Правда всплыла

Всего полгода прожил 30-летний мужчина из Объединенных Арабских Эмиратов со своей 24-летней женой. Но однажды они пошли на пляж. Молодая жена слишком увлеклась водными процедурами, и морская вода смыла толстый слой косметики, накладные ресницы и цветные линзы. Муж увидел ее, ужаснулся и немедленно развелся.





**Катарина  
ЖУКОВА,**  
бьюти-блогер

## ОСТАВАЙТЕСЬ СОБОЙ

Добрый день, Татьяна! Запреты характеризуют вашего мужа как крайне неуверенного человека. Но в ком он не уверен: в вас или все же в себе?

Порой страх потерять любимого человека перерастает в паранойю. Возможно, Иван боится, что, если вы будете выглядеть как до замужества, на вас будут смотреть другие мужчины и вы, возможно, бросите его. Но для любой из нас важно ухаживать за собой, баловать себя нарядами и косметикой. Попробуйте поговорить с мужем и выяснить, чем вызваны столь резкие перемены во вкусах, что его беспокоит? Внушите ему, как важно для вас выглядеть ухоженной и красивой, особенно рядом с таким мужчиной, как он. А читательницам «Лизы» хочу сказать – оставайтесь собой при любых обстоятельствах. Вы прекрасны!

нете и забыла закрыть вкладку. Он увидел и устроил скандал, обвинил меня во всех грехах. Был еще случай. Каждую неделю он дает деньги на продукты, я два месяца откладывала по чуть-чуть, отслеживала акции и скидки, и на сэкономленные деньги сходила в парикмахерскую. Ничего кардинально не меняла, освежила свой привычный цвет, подровняла кончики.

Реакция мужа была ужасной, он по-настоящему обиделся! Оказывается, он надеялся, что я отращу свой родной цвет, а свои волосы у меня никакие – серые, блеклые. По его мнению, это то, что надо, идеально! Теперь требует, чтобы я коротко постриглась и перекрасилась в свой естественный цвет. Мне очень хочется ему нравиться, и я готова на все, чтобы сохранить мир в нашей семье. Дома я хожу в спортивных штанах и майках, его это устраивает. В кино, в кафе, в театры мы не ходим, поэтому необходимости в одежде «на выход» действительно нет. Но коротко стричься я не хочу, я люблю свои длинные волосы, это единственное украшение, которое у меня осталось. Сам он, кстати, выглядит вполне респектабельно, рабочий дресс-код обязывает его носить костюм, рубашки, галстуки. А я хожу в одних и тех же кроссовках второй год... Но ведь мне всего 25 лет! Страшно думать, что будет дальше, особенно когда у нас появятся дети. Подскажите, как убедить мужа изменить свои нелепые требования?

## Его ответ незамужней

### «БАБА НЕ ПОМОЖЕТ»

ТЫ ЧИТАЕШЬ КОЛОНКУ АСИ ЛЮБИМОВОЙ «ИЩУ МУЖЧИНУ»? ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ, МУЖЧИНЫ – ТОЖЕ! БЛОГЕР НЕМИХАИЛ НАТКНУЛСЯ НА ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЮ ДНЕВНИКА НЕЗАМУЖНЕЙ, И... ПОНЕСЛОСЬ!

**Ч**итать дневник девушки я начал с седьмой части и сразу споткнулся на словах «Я познакомилась с молодой женщиной. Ей 37 лет, вполне красивая, у нее отличная спортивная фигура». Я прошу прощения, 37 – молодая? После этого я даже не хочу представлять, что по мнению Аси значит «отличная спортивная фигура». Хотя разве что для 60-летних. В моем понимании молодая – это от 18 до 23. Дальше до 27 и только в порядке исключения. После 30 – это уже зрелая состоявшаяся женщина. Молодость, конечно, большой плюс, но красивое юное тело с упругой кожей – это только визуальный фактор. Нам же, мужчинам, куда важнее интеллект и опыт, так сказать, женская мудрость. А это приходит только с возрастом. Однако в нашем случае возраст пришел один. И, судя по всему, тараканы в голове этой женщины раза в два ее старше.



#### Вас видно!

А теперь про самого автора – Асю. Девушки, женщины, вы даже не представляете, как мы, мужчины, боимся таких вот зацикленных на браке и отношениях дамочек. Вас же видно за километр! Ася, ты венец безбрачия снимала дважды? Так это же почти диагноз! К Бабе на Гоа ездила? Милая, на Гоа люди едут, чтобы отвлечься, отдохнуть и развлечься. На Гоа нужно ходить по пляжным тусовкам и получать от жизни удовольствие.



Блогер неМихаил  
<http://nemihail.livejournal.com>



#### Мужа тебе не найти, смирись...

Ася! Выход вижу только один. Забыть про всех психологов, экстрасенсов, старцев и прочих дармоедов, смириться с тем, что тебе уже никогда не найти мужа, и заняться собой. Попробуй жить для себя и каждую минуту получать от жизни удовольствие. Займись спортом, найди интересную работу, путешествуй и отдыхай. Не отказывай себе ни в чем, а самое главное – перестань искать партнера для длительных отношений. Будь проще, бери все, что плохо лежит, и пользуйся, но не больше одного-двух раз и сбегай. Как только ты полностью перестроишься, к тебе выстроится очередь из женихов. Ну, а что с ними делать, ты решишь сама.

*Продолжение следует...*

### ЗАЦЕПИЛО? ОТВЕТЬ!

Тебе изменяет муж? Достаёт начальник, не слушается ребенок? Пожалуйся нам! Пиши письма на [lisa@burda.ru](mailto:lisa@burda.ru). Участвуй в обсуждениях на сайте [lisa.ru](http://lisa.ru)





# МАМА, Я САМ!

Когда кроха, надевая ботинки, говорит: «Я сам(а)!» – не торопись предлагать ребенку свою помощь. Задумайся, что важнее: вовремя выйти из дома или дать малышу шанс одеться самому?

**Т**ы, наверняка, как все мамы, мечтаешь о том, чтобы твой малыш вырос счастливым и успешным человеком. А для этого ему предстоит многому в жизни научиться. Например, нести ответственность за свои слова и поступки. Качество это не дается ребенку с рождения, оно развивается с годами. Увы, часто мы делаем все для того, чтобы малыш вырос самостоятельным и неуверенным в себе. Все потому, что мы лучше знаем, что ему нужно есть, в какие игры играть, с кем дружить и т. д. И если однажды мы говорим ребенку: «А теперь давай сам!» – он недоумевает: «С чего бы это?» Ведь он ничего сам до

этого «не мог, не делал и не умел». Так с какого же возраста возникает ответственность и с какого возраста можно ее в ребенке возвращать?

## 1 ЭТАП

### МАМИН ПОМОЩНИК

Пусть бабушки-дедушки охают и ахают: мол, он же еще маленький. Мы с тобой знаем, что даже полуторагодовалый ребенок может иметь свои обязанности по дому. Например, складывать игрушки в ящик. Заметь, это уборка вместе с ребенком, а не вместо него! Мало того, все «работы» могут стать интересным для малыша делом. Просто в деле нужно играть. Например,

«если ты ложишься спать в кроватку, то машинки хотят спать в гараже». И устрой с ребенком гараж в коробке. Сначала ты приучаешь малыша убирать все игрушки на место. Постепенно будешь поручать ему свои дела. Например, в три года малыш способен сам помыть посуду. Ему это дело интересно: вода льется, пена пенится, предметы меняют свои качества. Воспользуйся его любопытством. Поставь табуретку к мойке, надень фартук – пусть помое тарелки. Не беда, если на первых порах его придется переодевать в сухую одежду. Главное, ребенок делает важное дело – сам! (Если вдруг придется перемыть за ним всю посуду, сделай это незаметно

для малыша.) Обязательно похвали помощника. Похвала – мощнейший стимул для развития ребенка!

Ответственность, как известно, начинается с мелочей. Поэтому именно мелочам в общении с ребенком придавай внимание и показывай ему своим примером, как нужно поступать в той или иной ситуации. Например, надо не забыть налить воды коту или полить цветы в доме. Поручи ребенку эти важные дела. Не заставляй, а объясняй! Почему нужно налить коту воды? Почему нужно поливать цветы? «Потому что они живые существа. Ты ведь тоже не можешь без воды и дня прожить?!»

Поскольку у дошкольников ведущая деятельность – игровая, все серьезные дела лучше превращать в игру. Например, «Помоги мне, пожалуйста, накрыть на стол – к нам идут в гости твои куклы» или «Давай устроим соревнование, кто быстрее моет посуду: ты или я?»...

**ПОМНИ**, если ты с малых лет не давала ребенку самостоятельно принимать решения и не приучала к ответственности, то, когда он станет школьником, это будет сделать много сложнее. Он начнет сопротивляться: зачем ему делать что-то самому, если за него это могут сделать другие?

## 2 ЭТАП

### САМОСТОЯТЕЛЬНО И ПОДКОНТРОЛЬНО

Давай каждый день ребенку, особенно если он уже достиг школьного возраста, больше возможностей делать собственный выбор. Пусть это будет сначала выбор блюда на ужин или одежды для похода в кинотеатр. Потом предоставь ему шанс самому решить, в каких



секциях и кружках он хочет заниматься, в какой вуз поступать.

Расширяй зону его ответственности постепенно и с учетом возраста. Шестилетний ребенок может сам ухаживать за домашними животными, а через два-три года ходить в магазин за хлебом, сам делать уроки.

Одна моя знакомая всю ответственность за маленького сына переложила на 7-летнюю дочку. Та кормила его, гуляла с ним. Когда подружки играли на улице, девочка «смотрела за младшим братиком, потому что старшая». Очевидно, что такая ответственность ни к чему хорошему не приведет. Где к выполнению обязанностей принуждают, там у ребенка возникает недовольство миром, собой, начинается стресс.

Часто родители в погоне за хорошими отметками берут выполнение некоторых заданий на себя. Бывает, сын играет в компьютер или спит, а мама с папой доделывают поделку к Масленице. А ведь твоя за-

дача дать ребенку возможность проявить себя в полной мере, свою творческую натуру! Так как лучше поступить? Заранее обсуди с ним тему поделки, какие нужны материалы, помоги в сложных местах. Возможно, шедевр будет неидеальным, зато ребенок убедится, как его идея превратилась в реальность. И это принесет ему больше пользы, чем грамота за поделку, выполненную мамой.

Кто учится в школе: ты или ребенок? Не лишай его возможности пройти этот путь самостоятельно. Разумеется, при твоём небольшом контроле и с твоей поддержкой. Не справляется, предложи помощь. А потом и сама проси его о помощи (это повысит его самооценку). В силу возраста или характера ребенок может забывать о том, что ему поручили. Сделай «напоминалки»: звонок будильника, записка на зеркале в прихожей, забавная картинка на видном месте... Выбери с ребенком смешную мелодию, установи ее на мобильный. И,

услышав, например, утром мяуканье кота, он не забудет накормить домашнего питомца.

Обязательно хвали детей даже за малейшие успехи и любую проявленную ими самостоятельность.

### 3 этап

#### В СВОБОДНОМ ПЛАВАНЬЕ

Если твой ребенок уже достиг подросткового возраста, ты, как мама, должна сделать над собой усилие и в какой-то момент уже не вмешиваться в его дела. Пусть убедится на своем опыте, к каким последствиям может привести его безответственность. Не положил мокрые варежки после улицы на батарею – к следующей прогулке они не высохли. Дала деньги на хлеб, а он купил шоколадку – вся семья осталась без хлеба. Утром ребенок идет в школу без бутербродов. И обязательно проговаривай с ребенком подобные ситуации. Чтобы он понял, что, не выполнив дело, он подвел и себя, и вас.

**ПОМНИ, у ребенка должна быть возможность выполнять дело с той скоростью, с которой ему удобнее. Конечно, не все у него получится сразу. И это не страшно. Это нормально. Объясни, что с каждым разом у него будет все получаться лучше и лучше.**

Поддерживай любую детскую инициативу, любую помощь со стороны сына или дочери встречай с радостью. Прояви терпение – ребенок не сразу станет ответственным. Пройдет время, и если ты будешь следовать нашим советам, то ребенок вырастет самостоятельным и ответственным. А значит, у него будет больше шансов стать успешным и счастливым человеком. А разве не об этом мечтает любая мама?!

Наталья Сосновская,  
психолог

## Я НЕ ВИНОВАТ?!

Хочешь понять, к чему твой ребенок больше имеет склонность: винить во всем окружающих или во всем полагаться на себя? Выбери удобный момент для разговора. Предложи ему представить перечисленные ниже ситуации и ответить на вопросы, выбрав один ответ.

**1** Я не почистил(а) утром зубы, потому что...

- меня торопили в школу – 0 баллов;
- я забыл(а) – 1 балл.

**2** Я опоздал(а) в школу, потому что...

- проспал(а) – 1 балл;
- меня поздно разбудили – 0 баллов.

**3** Я не сделал(а) домашнее задание, потому что...

- не записал(а) его в дневнике – 1 балл;
- меня отвлек телефонный звонок – 0 баллов.

**4** Я не вымыл(а) посуду, потому что...

- никто мне не напомнил – 0 баллов;
- я слишком устал(а) – 1 балл.

**5** Я потерял(а) ключи от квартиры, потому что...

- часто бываю рассеянным(ой) – 1 балл;
- пришлось быстро собирать вещи после школы – 0 баллов.

**6** Я разбил(а) тарелку, потому что...

- иногда бываю

неуклюжим(ой) – 1 балл;

- меня кто-то толкнул – 0 баллов.

**7** Я в гостях баловался(ась), потому что...

- было скучно – 0 баллов;
- захотелось побеситься – 1 балл.

**8** Я в походе простудился(ась), потому что...

- облизывал(а) сосульки – 1 балл;
- мне бабушка не дала теплые носки и шарф – 0 баллов.

**9** Я получил(а) двойку за контрольную, потому что...

- учительница ко мне предвзято относится – 0 баллов;
- плохо повторил(а) материал – 1 балл.

**10** Я не поздравил(а) друга с днем рождения, потому что...

- мне никто не напомнил об этом – 0 баллов;
- я не могу запомнить даты рождения друзей – 1 балл.

#### Результаты

**ОТ 6 ДО 10 БАЛЛОВ** – ребенок полагает, что все происходящее с ним (хорошее и плохое) зависит от него самого, его усилий, способностей и желаний.

**ОТ 0 ДО 5 БАЛЛОВ** – ребенок склонен считать, что его достижения и неудачи зависят от внешних обстоятельств, от счастливого случая и воли других людей.

С помощью теста оцени особенности характера детей (от 7 до 12 лет), чтобы их скорректировать.



Чтобы легко и безопасно оплачивать услуги и покупки, не выходя из дома, нужны ноутбук, сайт банка и... осторожность



**Владислав  
ЛЕЙБОВ,**  
финансовый  
консультант

**И**нтернет-банкинг сегодня пользуются многие. Но, как правило, выбирают очень ограниченное количество опций: оплата услуг ЖКХ, Интернета, покупок, пополнение счетов мобильных и стационарных телефонов. Однако возможности интернет-банкинга гораздо шире. И если ты их осмотришь, сможешь существенно сэкономить свое время.

#### ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Переводить деньги с одного своего банковского счета на другой – как внутри одного банка, так и между счетами разных банков.
- ✓ Покупать и продавать инвалюту, узнавать курс валют.
- ✓ Открывать и пополнять банковские вклады.
- ✓ Гасить текущий кредит или подавать заявку на новый.
- ✓ Оплачивать штрафы (за нарушение ПДД и т. п.) и любые госпошлины.

#### Как защититься?

Не заходи в интернет-банк с рабочего компьютера или компьютера в интернет-кафе, используй только личный компьютер или ноутбук. Антивирусная программа с регулярным обновлением баз через Интернет позволит тебе защитить свой ноутбук. Чаще меняй пароль. В случае получения писем, звонков из банка или sms-сообщений с подозрительными предложениями не предпринимай никаких действий по просьбе отправителя. Сразу звони в колл-центр банка.



## Интернет-банкинг: удобства и ловушки

- ✓ Проверять состояние счета и историю платежей в любое время суток.
- ✓ Получать информацию об остатке средств на своих счетах.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА

**Удобно** Научись создавать шаблоны для регулярных платежей, например, оплаты мобильного телефона или обучения ребенка. После создания шаблона, в котором указаны день и сумма платежа, с твоего счета ежемесячно автоматически будет списываться нужная сумма.

**Выгодно** Тарифы на платежи через интернет-банкинг обычно в несколько раз ниже, чем на аналогичные платежи через банковское отделение, а курсы обмена валют – выгоднее. То есть ты сэкономишь не только время, но и деньги.

**Просто** Для подключения интернет-банкинга нужно один раз зайти в отделение банка с паспортом, подписать все необходимые документы и получить пароли для работы с системой. Освоить интернет-банкинг несложно. Тебе наверняка вручат брошюру, в которой подробно описано, как проводить самые популярные платежи. Или подскажут, где найти на сайте понятные онлайн-подсказки.

Кроме того, ты всегда можешь позвонить в колл-центр банка и проконсультироваться.

#### СПОСОБЫ МОШЕННИЧЕСТВА

**Фишинг** – это самый простой и популярный среди мошенников способ обмана при использовании интернет-банкингом. На твою электронную почту или мобильный телефон приходит сообщение якобы от твоего банка с просьбой срочно зайти в интернет-банк по указанной ссылке и, например, сменить пароль. После этого твои данные попадают к мошенникам. Но для кражи средств с твоего счета мошенникам еще нужно получить одноразовый пароль, который банки обычно высылают на телефон клиента. Поэтому тебе предлагают ввести полученный по sms одноразовый пароль на поддельном сайте интернет-банка или сообщить его по телефону в ответ на звонок мошенников.

**Вирус** – еще один распространенный способ обмана. Твой компьютер заражают вирусом, который подменяет вводимые тобой в интернет-банк реквизиты и суммы платежа на нужные мошенникам. При этом на экране компьютера или смартфона подмены ты не заметишь.



# На особом положении

Шеф, узнав о твоей беременности, ищет способы, как тебя уволить или сократить? Это незаконно!

**В**сем беременным государство предоставляет ряд льгот и гарантий. Ты беременна? Не откладывая сообщи об этом работодателю и начинай пользоваться дополнительными правами, которые предоставляет будущим мамам Трудовой кодекс РФ.

## ИСПЫТАНИЙ НЕ БУДЕТ

Если при устройстве на работу в трудовой договор был включен пункт об испытательном сроке, в силу ст. 70 ТК РФ он не будет действовать.

Даже если беременность протекает нормально, будущей маме надо время от времени показываться врачу: 1 раз в месяц до 28 недель, 2 раза в месяц после 28 недель. При выявлении патологии частота посещений врача увеличивается. На время прохождения обязательного диспансерного обследования ст. 254 ТК РФ сохраняет за беременной сотрудницей средний заработок. Предоставления дополнительных медицинских справок не требуется.

## РАБОТАТЬ ЛЕГКО

В соответствии со ст. 254 ТК РФ беременным женщинам должны быть снижены нормы выработки, нормы обслуживания или предоставлена другая работа, исключающая воздействие неблагоприятных факторов. При этом средний заработок сохраняется по прежней работе. До предоставления новых обязанностей беременная освобождается от работы с сохранением среднего заработка (см. таблицу) за все пропущенные дни – за счет работодателя. Осуществить перевод на другую работу предприятие обязано

по заявлению работницы с предоставлением медицинского заключения. «Врачебное заключение о переводе беременной на другую работу» выдается врачом при первом посещении женской консультации при выявлении вредных и опасных условий труда.

## «ГИБКИЙ» ГРАФИК

По письменному заявлению беременной работницы работодатель обязан установить ей неполное рабочее время – неполный рабочий день или неполную рабочую неделю (ст. 93 ТК РФ). При этом режим рабочего времени устанавливается по соглашению сторон.

## БУДЬ СПОКОЙНА

Беременных женщин нельзя привлекать к работе на конвейере с принудительным ритмом работы. А еще – к труду, сопровождающемуся нервно-эмоциональным напряжением; к деятельности, связанной с инфракрасным излучением; воздействием возбудителей инфекционных, паразитарных и грибковых заболеваний.

## ТЕБЯ НЕ УВОЛЯТ

Беременную сотрудницу запрещено увольнять. Ни прогул, ни нарушение правил внутреннего распорядка, ни сокращение штата не дают работодателю основа-

## БОЛЬШЕ СВЕТА!

- Будущей маме нельзя работать в помещении, где нет естественного света или имеется сквозняк.
- Запрещено привлечение беременных сотрудниц к служебным командировкам, ночной (с 22.00 до 06.00 часов), сверхурочной работе и работе в выходные и праздничные дни.

ний расстаться с ней. Исключение – случаи ликвидации организации. Истекающий срочный трудовой договор будет продлен на весь период, если сотрудница представит соответствующую медицинскую справку, а затем будет обновлять ее по запросу отдела кадров – но не чаще одного раза в три месяца. Увольнение беременной в связи с истечением срока трудового договора возможно, но лишь в случаях, если он был заключен на время исполнения обязанностей отсутствующего работника и если в организации нет для будущей мамы подходящей работы.

## ВОЗЬМИ ОТПУСК

Перед отпуском по беременности и родам и непосредственно после него либо после отпуска по уходу за ребенком работница может потребовать предоставления ей ежегодный оплачиваемый отпуск независимо от графика отпусков и стажа работы у твоего работодателя.

Татьяна Петухова, юрист

## КАК РАССЧИТАТЬ СРЕДНИЙ ЗАРАБОТОК?

Берем период в рамках 2 лет до наступления страхового случая – отпуска по беременности и родам.

Суммируем весь заработок за этот период.

Делим сумму заработка на количество дней в этом периоде – получаем среднедневной заработок.

Умножаем среднедневной заработок на количество дней отпуска.

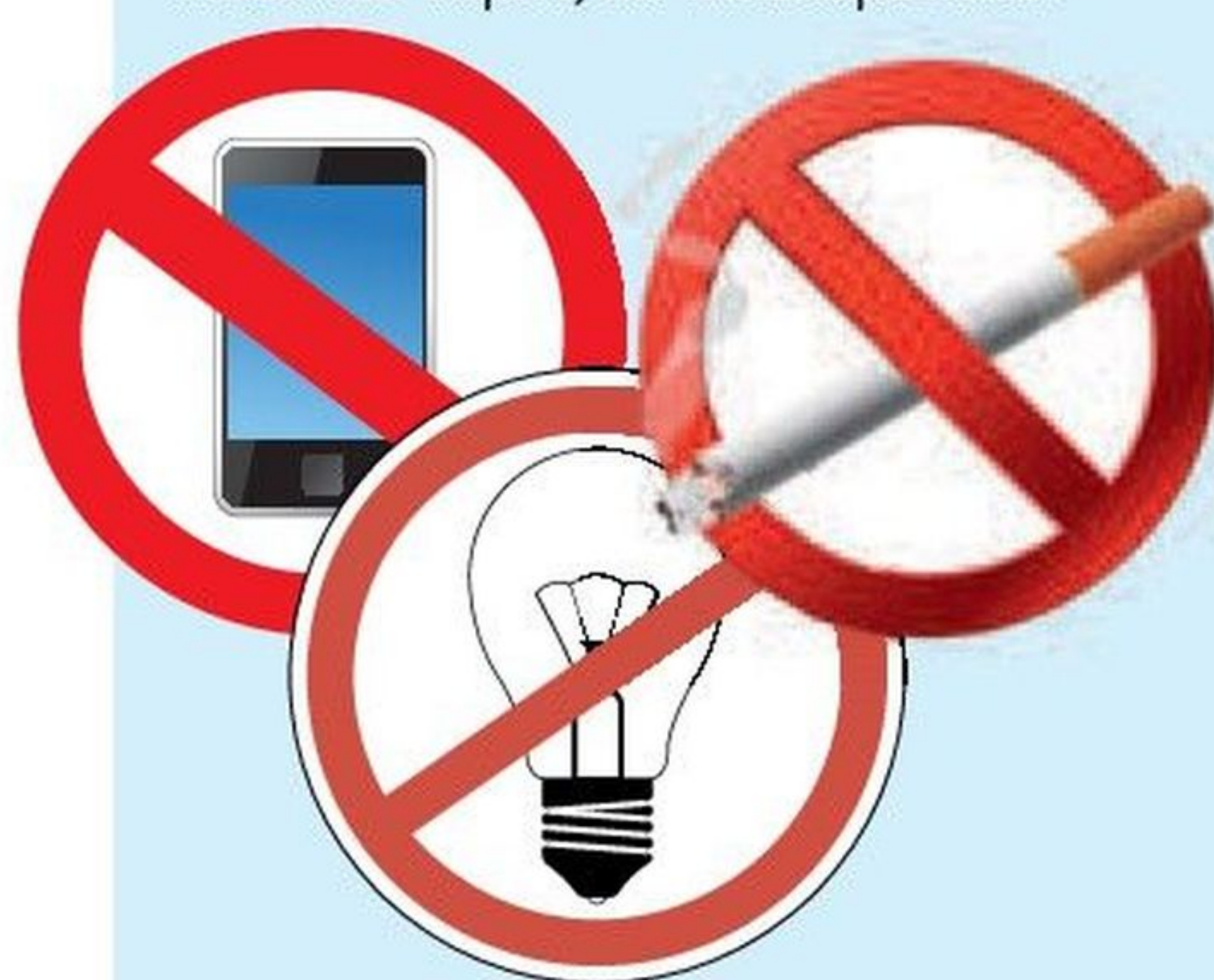


## Безопасность

### Пока едет аварийная служба

Почувствовав запах газа и дожидаясь приезда аварийной службы, никогда не делай следующего:

- не зажигай огонь и не пытайся закурить даже в других помещениях квартиры, где газом не пахнет;
- не включай и не выключай свет. Не пользуйся телефоном в квартире, звони от соседей или на улице;
- если в месте утечки на трубе появился огонь, не пытайся его тушить. Пока газ горит, он не взорвется.



### Что улавливает датчик для дома?

Появились специальные устройства, которые подают сигнал при обнаружении в воздухе угарного и бытового газа. Прибор полезный, но нужно соблюдать правила его установки, прописанные в инструкции. Так как наиболее чувствительные датчики могут поднимать тревогу в самых безобидных ситуациях – например, некоторые детекторы начинают «пищать», уловив запах квашеной капусты.



## А у нас в квартире ГАЗ...

Газовая плита – верный помощник в домашних делах. Чтобы она не подвела, соблюдай простые правила

**Е**сли в твоей квартире стоит газовая плита, прежде всего, нужно найти ее паспорт и проверить, не истек ли у нее срок службы. В среднем, для стандартной газовой плиты это 10–14 лет. Если твоя плита старше, но до сих пор прекрасно работает, ее все равно лучше заменить, так как она в любую минуту может стать причиной беды.

### НОРМЫ И ОШИБКИ

**Установка** По закону менять и устанавливать газовое оборудование в квартире имеют право только специалисты газовой службы. Как государственные компании, так и частные, но обязательно обладающие лицензией на этот вид деятельности. Преимущества первых – надежность. Недостаток – иногда приходится долго ждать, если вызов не экстренный. Частные компании приезжают быстро, но подлинность их лицензии ты вряд ли сможешь проверить. Услуга в обоих случаях платная.

**Расположение** В правилах ГОСТа расстояние от плиты до газового стояка не указывается, но на практике требуют, чтобы оно не превышало 1–1,5 м. Важно, чтобы плита не стояла у окна или двери, иначе сквозняк может задуть огонь.

**Доступность** Запрещается любыми способами загораживать доступ к газовой трубе и вентилю – например, закрывать плиткой, панелями или застраивать кухонной мебелью. В крайнем случае, нужно выпилить отверстие, чтобы можно было в любую минуту перекрыть газ.

**Причины аварий** Чаще всего неприятности случаются из-за нашего легкомыслия. Кроме самостоятельного подключения или невнимательности при пользовании, причиной может стать, к примеру, заклеивание вентиляционных решеток. А главное – нужно следить за регулярностью проверок и обслуживания плиты или газовой колонки. Их должны проверять, как минимум, раз в полгода. Если газовщика давно не было, обратиться в управляющую компанию.

## Цифра недели

**219** аварий  
произошло в России  
за минувший год из-за  
неисправности газового  
оборудования. Ежегодно  
такие ЧП случаются  
почти в 300 домах.

Источник – МЧС РФ

## Как определить утечку?



**Татьяна КИСЕЛЕВА,**  
начальник  
Управления  
внутридомового  
газового оборудования  
АО «МОСГАЗ»

Главный сигнал – специфический запах. Сам газ не пахнет, в него специально добавляют пахучий компонент – одорант. Почувствовав его, нужно сразу выключить плиту, перекрыть газ и вызвать аварийную службу по номеру «104». Самостоятельные способы проверки, которые часто практикуются (обработка стыков трубы мыльной водой и т. п.), строго запрещены.

## НОВЫЕ ШТРАФЫ

В 2017 году введена новая система штрафов за нарушение правил пользования газовым оборудованием. За уклонение от заключения договора о техобслуживании газового оборудования, отказ допустить сотрудников газовой службы в дом для технического обслуживания и ремонта, а также заменить устаревшее или неисправное оборудование придется заплатить 1–2 тыс. руб. Если это стало причиной аварии – 10–30 тыс. руб.



# Баллон для дачников

Он удобен как для готовки, так и для отопления дома. Но далеко не безопасен

## Какой выбрать?

Существует несколько типов газовых баллонов. Металлический известен с советский времен. Он прочный и относительно дешевый. Недостатки – тяжелый, непрозрачный, со временем ржавеет. И очень опасен при взрыве – из-за разлетающихся стальных осколков. Более современные баллоны из стекловолоконных нитей гораздо легче (на 40%), ударопрочны, не занимают много места (их можно хранить, поставив один на другой) и сравнительно безопасны из-за специального защитного кожуха. Основной недостаток такого баллона – высокая цена, от 5400 руб.

## Преимущества

Баллон мобилен, ты можешь переносить его в любое помещение дома. Существуют компактные модели для газовой коптильни или приготовления барбекю, которые используют на открытом воздухе. Если баллон заправлен, он может храниться в рабочем состоянии сколько

угодно, чего не скажешь об электрическом накопителе.

## Недостатки

Все-таки это довольно опасный предмет. И если он окажется в помещении в момент даже самого незначительного пожара, взорвется и принесет огромные разрушения. Кроме того, есть риск надыхаться газом. Старый баллон может незаметно пропускать газ. И если он находится в помещении, где спят жильцы дома, существует реальная опасность угореть.

## Как пользоваться

Если ты используешь баллон для газовой плитки, лучше готовить не в доме, а, по возможности, на летней кухне. И для подключения пригласить специалиста. Часто газ на даче применяют как «скорую помощь» при отключении электричества – для генератора, вырабатывающего электроэнергию. Важно знать, что такой генератор работает только при температуре воздуха выше нуля.

## Где хранить

Лучший способ хранения газового баллона в загородном доме – в стальном шкафу с отверстиями для вентиляции. Каждые 5 лет вызывай газовую службу для проверки исправности баллона. Если заметишь, что его поверхность деформирована, немедленно замени.



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

В	К	Д	Н	А	К	Я	Л	У	Г	А	А
О	Ё	Х	О	Н	И	З	Н	Е	Б	К	Г
М	Н	Н	Л	И	Т	О	Н	Д	В	В	Я
Н	О	А	К	Н	С	Е	И	Р	Е	И	Н
О	Г	Н	С	А	У	Е	М	Т	С	Б	Р
Д	О	З	О	В	К	Щ	Р	К	К	О	О
А	Ы	И	Б	Р	А	И	Е	Е	О	Е	В
Л	Р	Т	Е	Н	Г	Л	Т	П	Т	Ь	Д
Е	Я	У	Н	Ц	Ф	А	Е	С	С	Н	Я
С	И	Р	Т	Е	К	Т	И	Н	У	А	И
Ц	З	К	Р	Н	М	С	Н	А	Г	К	Ц
Е	А	О	А	А	А	И	Е	Ч	С	О	А
Н	К	Ж	А	Б	У	Р	Л	Н	Н	А	Н
А	О	И	Д	Л	А	С	И	А	Й	К	А
К	К	Р	Н	А	А	Р	С	П	Е	М	Ф
И	О	Н	У	Т	Р	Р	У	Е	С	Ё	О
Р	Т	Б	Ё	Ж	О	А	И	К	С	А	Р
Е	Е	С	А	Б	А	Б	Г	Д	А	К	П
М	В	Т	Ь	Б	А	Б	А	А	Б	С	А
А	Ц	И	Н	Т	О	Б	А	Р	М	О	Д

АБАЖУР – АГРОНОМ – АКССЕССУАР – АКУСТИК –  
 АКУСТИКА – АЛБАНЕЦ – АЛИМЕНТЫ – АМЕРИКАНЕЦ –  
 АСПИРАНТУРА – БАБЁНКА – БАСИСТ – БАСЕЙН –  
 БЕНЗИН – ГУЛЯКА – ДВОРНЯГА – ДОМРАБОТНИЦА –  
 ЕПАНЧА – ИНТЕРЕС – КАЁМКА – КОЖАНКА –  
 КРУТИЗНА – ЛАВСАН – МАГАРАДЖА – НЕБОСКЛОН –  
 ОБАБОК – ОБДИРАЛА – ОБЕДНЯ – ОБИВКА –  
 ОГОНЁК – ОКАЗИЯ – ОКАНЬЕ – ПРОФАНАЦИЯ –  
 РАБОТНИК – РВАНИНА – РЕФЛЕКСИЯ – РИСТАЛИЩЕ –  
 САКУРА – СГУСТОК – СЕЛАДОН – СПЕКТР –  
 ТЕРМИН – УСИЛЕНИЕ – ЦВЕТOK

Мой ответ:

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



**П**роблема малогабариток знакома многим не понаслышке. Но далеко не все знают о существовании недорогих и несложных приемов, которые помогают зрительно увеличивать жилплощадь.

## 1 ЗЕРКАЛА

Шкафы-купе с зеркальными панелями от пола до потолка, зеркальные элементы на стенках-горках, зеркало в красивом багете вместо картины в центральной части комнаты, зеркальные панно с геометрическими фигурами – все это отличные варианты для гостиной или спальни. В коридоре же выполнить функцию «увеличителя пространства» поможет зеркало в полный рост. А в ванной комнате – зеркальный кафель (хотя бы на одной из стен).



## 2 ФОТОБОИ

Обязательно с перспективой – уходящей вдаль дорогой, уютными улочками европейских городов, роскошными пшеничными или лавандовыми полями... Этот популярный прием часто используют при создании интерьеров гостиных, ресторанов, салонов красоты. Можно смело использовать и дома. Один совет: выбирать максимально спокойные по цветам и сюжету изображения.

## 3 ШТОРЫ

Несмотря на то что в нашей стране очень популярен массивный и многослойный декор окон (с тюлью, подхватами и ламбрекенами), при небольшой площади помещения лучше



**ЦВЕТА** Лучше всего на увеличение «работают» светлые – белый, бежевый, светло-серый, вся пастельная гамма

**ОТРАЖЕНИЕ**  
Отличный и безошибочный прием – расположение зеркала напротив окна

# РАСШИРЯЕМ пространство

Метраж квартиры оставляет желать лучшего? Попробуй хотя бы визуально увеличить ее размер. Сделать это очень просто!





**КАРНИЗ**  
при низком  
потолке вы-  
бирай с пото-  
лочным кре-  
плением — ок-  
но «подни-  
мется»

остановиться на европейском вариан-  
те. Например, легкие льняные шторы,  
прямо свисающие по бокам от окна.  
Если ты живешь не на первом этаже и  
нет прямой необходимости «прятать-  
ся» от людских глаз, то этого вполне  
достаточно. Тем же, кому дополни-  
тельная защита необходима, лучше  
воспользоваться жалюзи или повесить  
внутри оконного короба легкую рим-  
скую штору.

**4 ДЕКОР**  
Бытует мнение, что при  
маленькой площади нужно  
отказаться от любого мелко-  
го декора, чтобы не было  
ощущения «захламленно-



**ЛАМПЫ**  
Не экономь — покупай  
светодиодные. Служат  
долго, безвредны для  
глаз и ярко светят!

сти». Однако здесь есть свои нюансы.  
Например, коллекция морских раку-  
шек, аккуратно оформленная и распо-  
ложенная на полке или в подвесной  
витрине, ничего не испортит! Наобо-  
рот, вместе с теплыми воспомина-  
ниями о путешествиях подарит ощущение  
перспективы.

**5 СВЕТ**  
Оказывается, что романтический  
и томный полумрак — это, увы, при-  
вилегия владельцев больших домов.  
Темнота визуально «крадет» квадрат-  
ные метры. А вот большое количество  
света, наоборот, делает помещение  
шире и выше. Поэтому хорошо продумай  
систему иллюминации. Обрати  
внимание на светодиодную подсветку  
и всевозможные торшеры и лампы.

**6 ДВЕРИ**  
Лучше всего, складные. Они  
прекрасно вписываются в любой сов-  
ременный стиль и интерьер, а также  
экономят несколько метров домашне-  
го пространства, которое и так у боль-  
шинства из нас «на вес золота».

**7 МЕБЕЛЬ**  
Только в минималистическом  
стиле, многофункциональная  
(шкаф-кровать, тумба-стол и т. д.),  
желательно на ножках (чтобы не  
было ощущения «врастания»  
в землю). Кроме того, очень  
выигрышно в небольших  
помещениях смотрятся лю-  
бые стеклянные элементы  
— журнальный стол, навесные  
полочки.

**8 ПОЛОСКИ**  
Они могут быть как гори-  
зонтальными, так и вертикаль-

**ПРО ФОРМЫ**  
Круглый стол в соче-  
тании с зеркальной  
столешницей — это  
идеальный вариант



ми. Главное, запомнить — этот орнамент  
очень «активный» — оптически он делает  
любую комнату шире и выше. Кстати,  
чтобы воспользоваться силой воздейст-  
вия «полоски», необязательно покупать  
полосатые обои, шторы или менять об-  
ивку на диване. Есть отличные альтерна-  
тивы! Например, можно подвесить на  
стене друг над другом несколько дере-  
вянных полочек. Они не только раздви-  
нут границы пространства, но и создадут  
дополнительные места для хранения  
необходимых аксессуаров или книг.



**ГИПСОКАРТОН**  
Полки выглядят более мини-  
малистично, если они выпол-  
нены из гипсокартона и явля-  
ются «продолжением» стены



## А ЧТО СДЕЛАТЬ НА КУХНЕ?

Если говорить о помещении  
первой степени важности для  
всех членов семьи, то это,  
безусловно, будет кухня! Увы,  
чаще всего ее размеры варьи-  
руются от 6 до 10 кв. м. И этого  
совсем недостаточно. Мы пред-  
лагаем нашим клиентам рас-  
ширить пространство хотя бы

визуально. Это легко сделать с  
помощью современных глянце-  
вых кухонных фасадов. Их вы-  
бор на сегодняшний день (как  
по цене, так и по фактуре) по-  
зволяет легко воплотить лю-  
бую, даже самую оригиналь-  
ную идею. Причем на самом  
высоком качественном уровне.



Владимир  
МИНАКОВ,  
компания  
REHAU



# И пусть будет ВСЕ ПО ПОЛОЧКАМ

Популярный среди домохозяек блогер делится секретами по хранению вещей в шкафу

**С**кладываешь—раскладываешь, а через пару дней снова все вверх дном? Какой-то замкнутый круг! Увы, с подобным сталкивается большинство хозяек... Что же нужно изменить, чтобы, открывая дверцы шкафа, каждый раз не хвататься за голову? Наш эксперт рекомендует следовать четырем «золотым» правилам. Они работают!

**1 РАЗДЕЛЕНИЕ НА ЗОНЫ**  
Если вещи нескольких членов семьи хранятся в одном шкафу, скорее всего, стиль поддержания порядка будет не совпадать. В этом случае лучше сразу территориально поделить зоны на «мужскую» и «женскую» или «взрослую» и «детскую». Чтобы открывая дверку, каждый видел только «свое». Например, на штангу с вешалками повесь симпатичный разделитель или купи плечики разных цветов. Что же касается полок — их нужно распределить по количеству пользователей «пространства». И при этом менее аккуратным выделить лучшие — с самым удобным доступом.

**2 ЧЕТКИЕ КАТЕГОРИИ**  
Рубашки — здесь, джинсы — там, свитера только на этой полке... Деление на четкие категории — один из основных ключей к порядку. Только в этом случае ты всегда будешь точно знать, где что

находится и что на самом деле означает крылатое выражение «положить на место».

**3 ПРИСПОСОБЛЕНИЯ**  
Нижнее белье, колготки, аксессуары — это те вещи, которым необходимы разделители. Они должны быть видны, как на витрине. Кроме того, с такими приспособлениями количество вещей, помещенных в один ящик, можно удвоить и даже утроить. В качестве «помощников» могут использоваться обувные коробки, хотя эстетичный и функциональный разделитель из магазина вне конкуренции. Часто именно его покупка служит мотиватором для поддержания порядка.

**4 НОВЫЕ ТЕХНИКИ**  
Помимо неудобных стопок (да и они хорошо выглядят лишь при ровных краях наглаженных вещей), одежду можно хранить вертикально, сворачивая «колбаской» и «конвертом». Для этого лучше всего подойдут выдвижные ящики. Нет таких? Используй глубокие и высокие пол-

ки. Помещай вертикально сложенные вещи в короб (одной категории, к примеру, мужские футболки) и ставь его на полку. Понадобилась вещь — достаешь короб и берешь необходимое. Такой простой, но не очень распространенный способ позволяет одним взглядом оценить все содержимое «хранилища» и взять нужное, не внося беспорядок в оставшиеся вещи.

И напоследок еще один совет — любую организацию хранения начинай с тщательной ревизии — не трать свои силы и время на упорядочивание вещей, которыми уже вряд ли будешь пользоваться.

@domvradost

Во время второго декрета Анна поняла: если хочешь быть спокойной мамой, внимательной женой и еще сохранить силы на личные интересы, нужно срочно придумать, как рационализировать домашнюю работу!..



Анна  
СЕМЕНОВА,  
блогер,  
г. Саратов

Сегодня успешная и счастливая, она рассказывает на своей странице в Instagram о хозяйственных вопросах и дает советы более чем 37 тысячам подписчиц со всего мира.

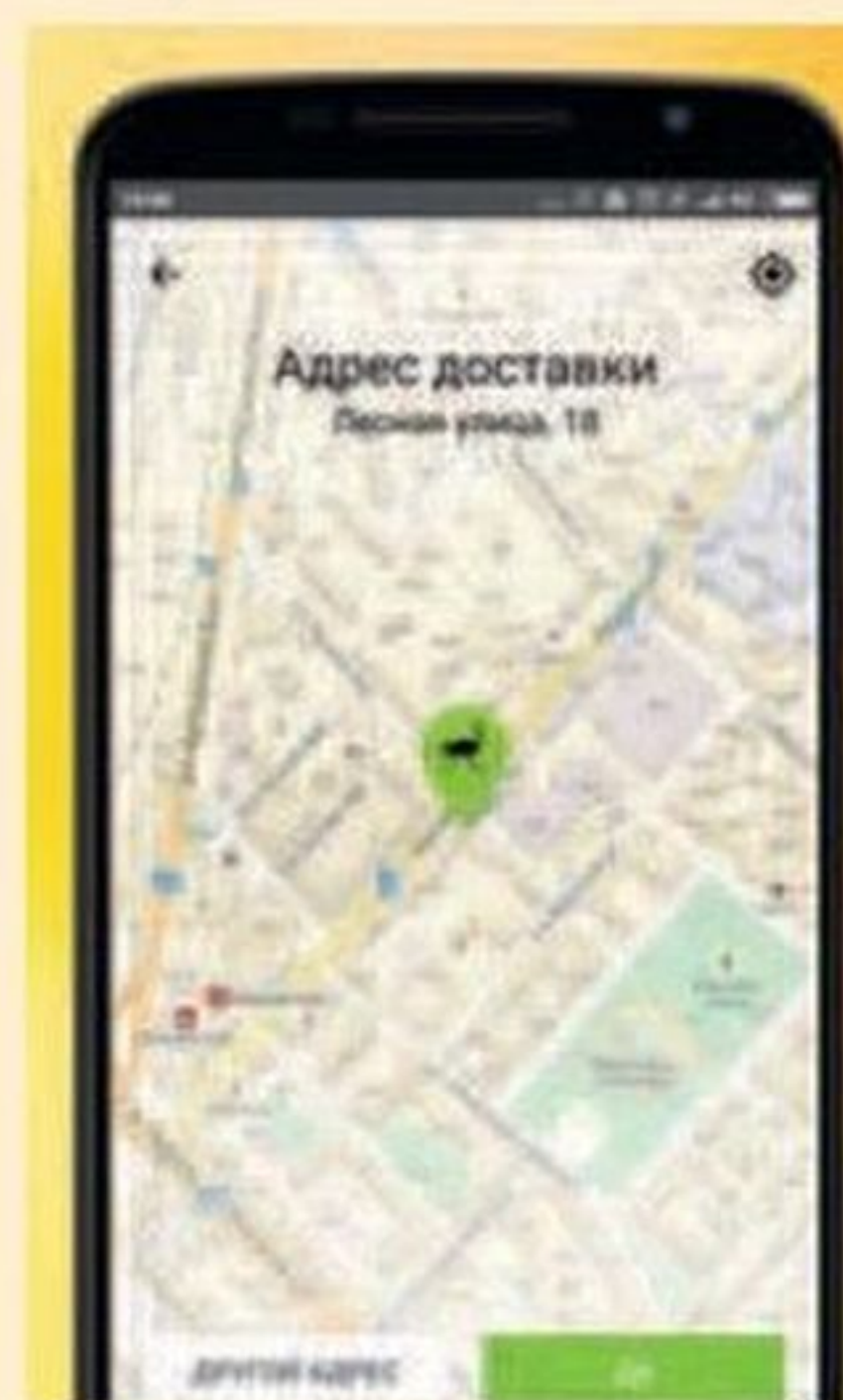






## ПРАЗДНИК СО ВКУСОМ

Близится 14 февраля, и ты обнаруживаешь, что у тебя нет ни одного нового платья для похода в ресторан? Не беда! Сейчас готовую еду легко заказать на сервисе Delivery Club (в приложении для смартфона или веб-версии). Создай романтическое настроение уже с утра, заказав на завтрак свежую выпечку, кофе и блины. А на ужин мчись домой, на ходу выбирая в приложении сервиса, например, большую пиццу или огромный сет роллов. В итоге вы сыты, кухня цела, а у тебя освободилось множество времени!



## Чистая романтика

Хочешь подобрать стильный образ, который покори твоего избранника в День святого Валентина? Обрати внимание на женственные наряды бренда **ELEANBOUTIQUE**.

Тебе ближе нежный и романтический наряд? Роскошный драматический? Удобный и в то же время оригинальный? Легко подобрать любой – в бутике авторской одежды из натуральных тканей **ELEANBOUTIQUE**, который специализируется на создании платьев из натурального шелка редких видов, привезенного напрямую из Китая. Элегантные блузы, базовые топы, женственные платья – выбирай на сайте [eleanboutique.ru](http://eleanboutique.ru). Действует доставка по всей России!



## ЧУДЕСА НАУКИ

Электрическая зубная щетка **Oral-B GENIUS** – самый продвинутый бьюти-гаджет для ухода за улыбкой. Щетка синхронизируется с приложением Oral-B App, которое отслеживает эффективность твоих действий при чистке зубов и анализирует их состояние. Программа делает подсказки и дает полезные советы на каждый день!

## ВЫСОКИЙ IQ

Новая флагманская модель холодильника Door-in-Door™ от LG Electronics (LG) оснащена сенсорным ЖК-экраном с диагональю 29 дюймов и голосовым управлением Alexa от Amazon. Функция InstaView позволяет мгновенно сделать экран прозрачным: достаточно лишь дважды постучать по нему, чтобы заглянуть внутрь холодильника, не открывая дверь.







Спецпроект  
Отпуску  
быть!

# Бронируем заранее И ЭКОНОМИМ

Как организовать отдых на пять баллов и при этом не разориться? Подскажем все тайные ходы

## Туры

**Н**а раннем бронировании можно сэкономить 10–40% от полной цены турпакета. Помимо скидки, у тебя также будет возможность снять самые «сливки» курортных предложений: выбрать отель, который подойдет тебе по всем параметрам, а не довольствоваться тем, что еще не успели расхватать другие.

**КОГДА ПОКУПАТЬ** Минимум за 21 день. Чем раньше, тем, соответственно, больше скидка. Лучшие предложения на лето туроператоры выбрасывают уже в феврале–марте.

**ГДЕ СМОТРЕТЬ** Без разведки боем здесь не обойдешься – придется съездить в турагентство. Ведь только там тебе расскажут обо всех акциях и спецпредложениях. Кстати, к некоторым из них прилагаются приятные бонусы в виде индивидуального трансфера, обзорной экскурсии в подарок, повышения категории номера и т. п.

**НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ** Главный минус раннего бронирования – риск потерять деньги в случае отмены поездки. В лучшем случае тебе смогут вернуть лишь часть стоимости путевки (как правило, это от 50

до 90%), а иногда и вовсе ничего. Чтобы обезопасить себя и свои средства, советуем при оплате путевки сразу оформить страховку от невыезда. Ну и, конечно, стоит очень подробно расспросить турагента о возможности изменения даты вылета, фамилий в путевках и сроков отдыха, выяснить процедуру оплаты тура. Иногда нужно в первые дни внести всю сумму, но чаще всего сначала просят оплатить тур частично (ок. 30%).





**П**риобретая билеты заранее, можно сэкономить около 10% от первоначальной цены. Также запомни: на зарубежные направления тарифы авиакомпаний привязаны к иностранной валюте (даже если ты видишь цену в рублях). Курс обновляется ночью. **Лови момент!**

**КОГДА ПОКУПАТЬ** Минимум за 60 дней до вылета. И за полгода – если планируешь путешествие в праздники, выходные или «горячий» сезон. К примеру, август в Европе – самый «загруженный» и дорогой месяц в плане поездок.

**ГДЕ СМОТРЕТЬ** Для начала загляни на сайты онлайн-поиска билетов (skyscanner.ru, momondo.ru и т. д.). Здесь собраны тысячи предложений от авиакомпаний всего мира: можно сравнить цены, найти выгодные варианты, узнать о пересадках. Чартерные перелеты (их выбрасывают

туроператоры в последний момент, когда зафрахтованный самолет заполняется не полностью) ищи на сайтах **chabooka.ru**, **clickavia.ru**. Еще советуем подписаться на новостные рассылки авиакомпаний. Тогда ты одной из первых будешь узнавать о сезонных распродажах авиабилетов.

**КАК ИСКАТЬ** Выгоднее покупать билеты по тарифу «туда – обратно» и с разницей между датой вылета и возврата не менее семи дней. Запомни: пятничные и субботние рейсы примерно в 1,5 раза дороже, поэтому лучше лететь во вторник, среду, четверг. Утренние и ночные рейсы – самые неудобные, но зато цены на них ниже. И еще одна хитрость: хочешь сэкономить – летай с пересадками. Чем больше часов ожидания между рейсами, тем меньше стоят билеты. К тому же, за время между стыковками можно съездить и осмотреть достопримечательности твоей промежуточной остановки.



### ЛЕТАТЬ ЛОУКОСТЕРАМИ ВЫГОДНО?

Считается, что у бюджетных авиакомпаний (их еще называют дискаунтерами, лоукостерами) самые дешевые билеты. Что касается перелета, это так. Но придется доплатить за все другие удовольствия. Среди таких услуг:

- регистрация на рейс в аэропорту (бесплатно можно зарегистрироваться самостоятельно на сайте);
- провоз ручной клади до 10 кг;
- провоз чемодана до 20–23 кг в багажном отделе;
- выбор места;
- питание за борту и пр.

**В результате набегает приличная сумма. Так что при бронировании внимательно читай правила авиакомпании и условия покупки билета.**



**О**тедь – идеальное решение для недельной поездки на двоих. Если же ты путешествуешь большой компанией или семьей, дешевле (причем в разы) взять апартаменты. Цена за виллу где-нибудь у моря не зависит от количества гостей – стоимость аренды делится на всех. Но учти, что около 70% апартаментов на лето с лучшим соотношением «цена – качество» к марту уже будут забронированы. Самый экономичный вид жилья – хостел. Правда, иногда условия здесь спартанские: один туалет на этаже, 4–6 человек в комнате. А бывают и весьма неплохие варианты.

**КОГДА ПОКУПАТЬ** Минимум за три месяца до намечающейся поездки.

**ГДЕ СМОТРЕТЬ** На сайте **booking.com** (крупнейшая в мире система онлайн-бронирования отелей) и ему подобных. Определившись с выбором, загляни еще и на официальный сайт понравившегося тебе отеля. Гостиницы часто объявляют спецакции, о которых уведомляют только своих клиентов. А сетевые компании дают неплохую скидку при регистрации на их сайте и первом бронировании. Один из самых авторитетных сервисов по аренде жилья – **airbnb.ru**. Но будь готова, что с хозяином жилья придется общаться напрямую на иностранном языке.

**КАК ИСКАТЬ** Самые дорогие номера в отелях – одноместные, так что выгоднее брать

жилье хотя бы на двоих. Во многих гостиницах действует правило: чем на большее количество дней ты останавливаешься, тем меньше платишь за сутки. Обрати внимание на тариф с моментальной оплатой при бронировании. Он, как правило, дешевле того, когда платишь при выезде из отеля. Опция «бесплатная отмена бронирования» чаще всего стоит денег. Самые выгодные предложения по апартаментам на лето идут при бронировании жилья на срок от двух недель и больше. Квартиру у моря на пару дней снимать накладно. В большинстве случаев оплату за апартаменты берут сразу же в размере 100% (учитывай это при распределении бюджета), но иногда просят внести только часть.

**НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ** На сайтах по аренде жи-

лья – регистрация обязательна. Только после этого ты сможешь напрямую написать хозяину жилья и уточнить у него все детали по заинтересовавшим тебя апартаментам. Важный момент: узнай условия отмены бронирования, вернут ли тебе деньги, если поездка вдруг сорвется. Также лучше заранее выяснить: количество спальных мест (оно не равно числу спален), необходимо ли оплачивать уборку перед выездом и требуется ли внести депозит на случай порчи имущества.

**ЧИТАЙ  
В СЛЕДУЮЩЕМ  
НОМЕРЕ:  
Отпуску быть!  
Пляж  
по карману**



# Назначь мне свидание

5 самых романтичных мостов мира, на которых надо непременно поцеловаться

## МОСТ ВЗДОХОВ

Венеция, Италия

Реальная история этого места далека от романтики. Мост когда-то соединял зал суда и тюрьму. Заключение, проходившие здесь, бросали через маленькое окошко печальный взгляд на Венецию и горестно вздыхали. Но влюбленных этот факт совсем не смущает. Они верят, что если проплыть на гондоле под мостом и крепко поцеловаться, то судьба будет благосклонна к ним.



## КАРЛОВ МОСТ

Прага, Чехия

Всемирно известный мост пражцы давно окрестили «местом для свиданий». И дело тут вовсе не в прекрасных и романтичных видах на город. Согласно поверью, тех, кто поцелуется здесь, ожидает крепкий брак.



## МОСТ АЛЕКСАНДРА III

Париж, Франция

Подарок Франции от далекой России быстро прижился в Париже. И даже более того, полюбился местным жителям. Сегодня мост по праву считается самым знаменитым, красивым, а еще и романтичным в городе. Поцелуй на нем сулит паре крепкий и счастливый союз. Почти как русско-французская дружба.



Белоснежный Мост вздохов украшен ажурной каменной резьбой

## РОССИЯ

### ПОЦЕЛУЕВ МОСТ

Санкт-Петербург

Построен в 1816 году рядом с трактиром купца Поцелуева. А сегодня это место для свиданий. Говорят, чем дольше здесь продлится поцелуй, тем больше счастья ждет пару. Для молодоженов ритуал другой: они должны пройти по мосту, причем целоваться надо начинать на одном берегу, а заканчивать — на другом.

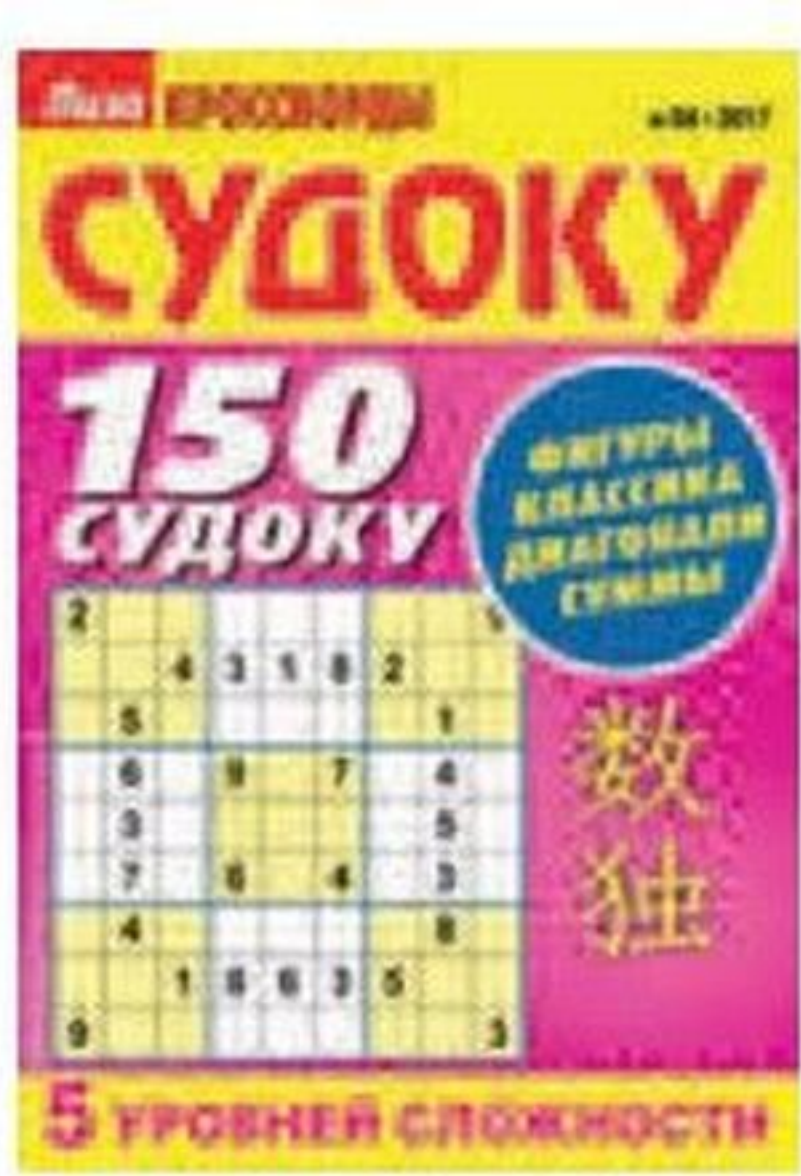


### СТАРЫЙ МОСТ В НЕСКУЧНОМ САДУ

Москва

Уже около 200 лет небольшой кирпичный мостик, укрывшийся в тени Нескучного сада, служит символом любви и верности. Как гласит местная легенда, пара, перешедшая мост, держась за руки, и остановившаяся на его середине для поцелуя, больше никогда не расстанется.





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

сделай паузу

# Развивайся играя

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

НАЧНИ С ПРОСТОГО ●●●

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

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●●●

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

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●●●

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

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●●●

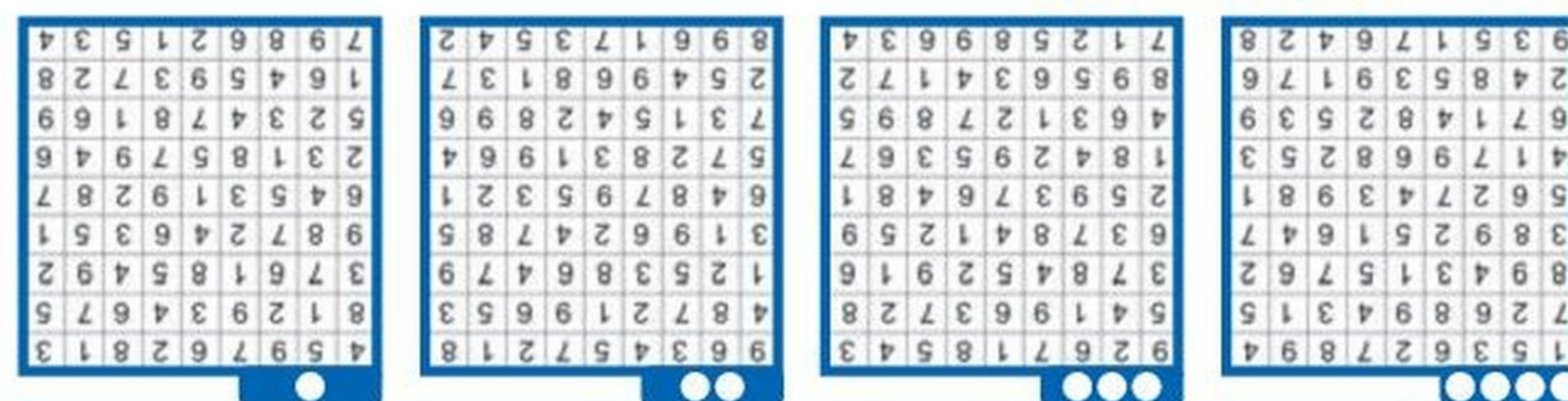
						8	9	4
7		6						
			3	1	5			
	8	9					4	
			7	4	3			
	1					2	5	
			4	8	2			
						1		6
9	3	5						

УЛЫБНИСЬ

На 14 февраля вырежу сердечко из колбасы и подарю любимому коту.

Девушка, успокойтесь, это всего лишь лайк, не надо меня знакомить со своей мамой.

ОТВЕТЫ № 07–2016





# & Роми ШНАЙДЕР Ален ДЕЛОН

Любовь,  
которая покорила  
мир

## Сердце, РАЗБИТОЕ СТРАСТЬЮ

Пять лет сумасшедшего романа, помолвка, разрыв, встречи через годы... Как посмел «ледяной ангел» обидеть «нашу Сисси»?

**В** последние годы Делон, по его признанию, больше не в силах смотреть «Бассейн» (1969). Ушли многие из тех, с кем он работал в этом фильме. И именно тогда они сыграли страстных любовников с Роми. Он сам настоял на выборе актрисы на главную роль — хотя в реальной жизни они уже пять лет как разорвали отношения...

**ПЫШКА И КРАСАВЧИК** Роман с немецкой актрисой Роми Шнайдер начался, когда они вместе снимались в мелодраме «Кристина» в 1958. Она — обожаемая на родине звезда, убегающая от «сладкой» роли принцессы, он — начинающий актер, которому режиссеры с трудом доверяют из-за его смазливой мордашки. Но француз, хоть и вручил ей роскошный букет, когда Роми прилетела в Париж, был от девушки не в восторге. Он из «простой» семьи, парень с тяжелым прошлым, красавчик и «хулиган», она — успешная, благовоспитанная, но жизнерадостная пышечка. Их общение затруднялось и незнанием языков. Роми предпочитала немецкий, Ален — французский. Но... Алену было 22, Роми — почти 20. Страсти кипели,

и любовь подкралась незаметно. Расставание после съемок длилось недолго. Не успев вернуться домой, Роми бросает все и мчится к любимому в Париж. А уже 22 марта 1959 они обручились... В одном из писем к своей подруге Франсуазе Саган Роми писала, что Ален — мужчина ее жизни.

**ЛЮБОВЬ И ДРУГИЕ НЕПРИЯТНОСТИ** Пять лет безумной страсти с Роми не помешали Алену делать карьеру в кино. Он становится звездой, и теперь женщины падают к его ногам не только из-за внешности и обаяния. Об их отношениях с Роми сложено немало хвалебных «песен», но есть и другая точка зрения. В книге, которую мать Роми написала после гибели дочери в 1982, она рассказала

об отношениях Шнайдер и Делона так: «Он мог делать с ней все, что хотел. Он оскорблял ее и физически, и морально. То, что он с ней творил, — он словно воздействовал на ее подсознание. Поцелуи сменялись ударами, он учил ее новой морали, суть которой — «все позволено». Мужчины могут ударить женщину...» Кто знает,

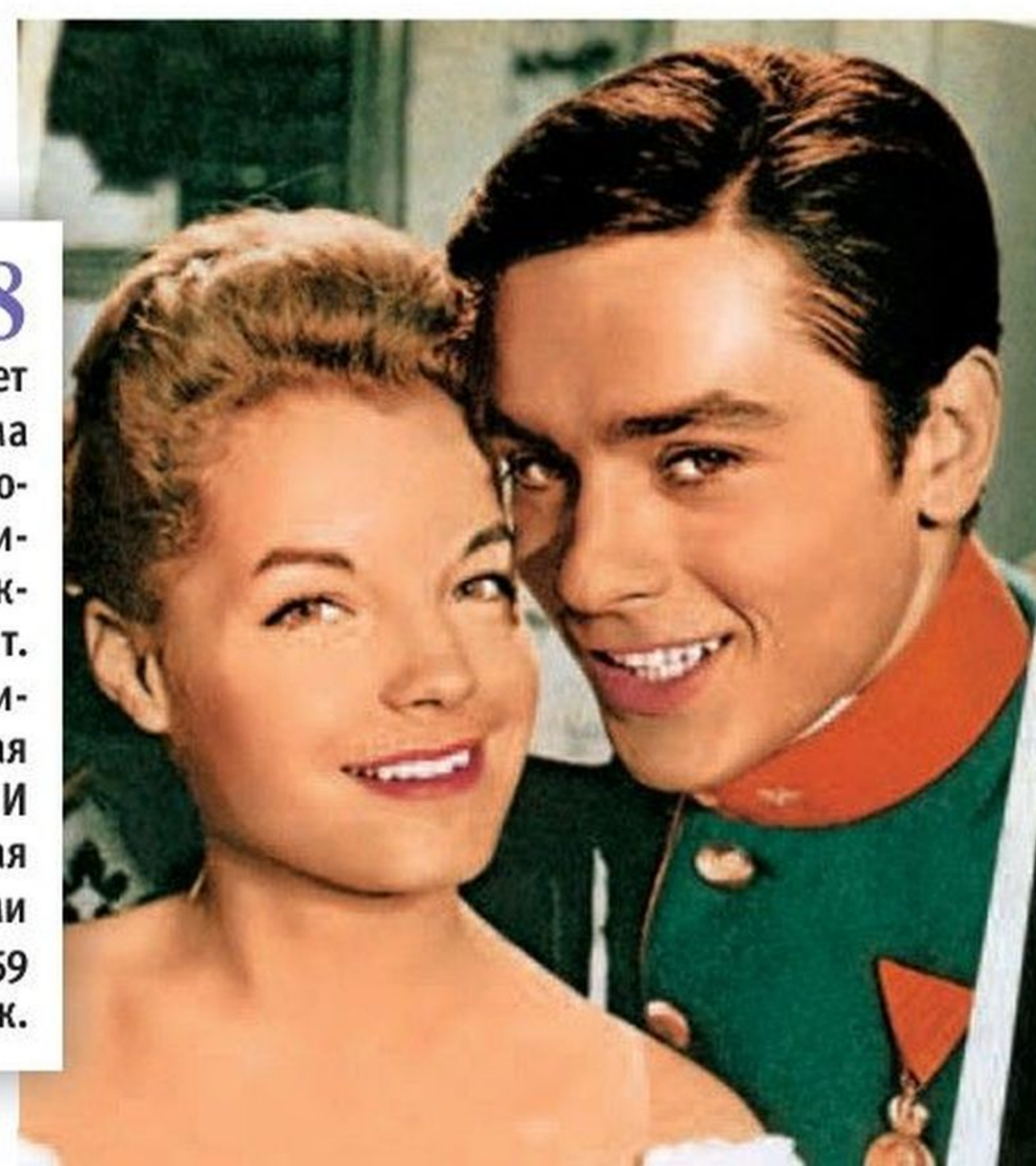
### Звезды в юности

● **АЛЕН ДЕЛОН** родился 8 ноября 1935 в Иль-де-Франс. Ему было 5 лет, когда родители расстались, и парнишку отдали в приют. По его признанию, детство было тяжелым, и он рос хулиганом. В 16 лет уже работал мясником, а в свободное время занимался боксом и велоспортом. В 17 он идет в армию и уезжает воевать в Индокитай (так до разделения назывались Индия и Пакистан). Армейская дисциплина — это не его. «Война сделала меня ужасным, — вспоминал он. — Убила во мне юношеские иллюзии и надежды».

● **РОЗМАРИ МАГДАЛЕНА АЛЬБАХ-РЕТТИ** родилась 23 сентября 1938 в Вене. Снимается с 15 лет. С 1955 — в фильмах о баварской принцессе Елизавете (Сисси), будущей жене императора Франца-Иосифа. Фильмы приносят ей европейскую славу, но Роми мечтает о других ролях: «Сисси прилипла ко мне как овсянка». Роми приглашают в Голливуд («Парамаунт»), но мать не пускает ее.

### 1958

Роми — в 20 лет звезда фильма «Сисси — молодая императрица». Ален — актер-дебютант. Фильм «Кристина» — его первая большая роль. И первая большая любовь. Роми ради него в 1959 едет в Париж.







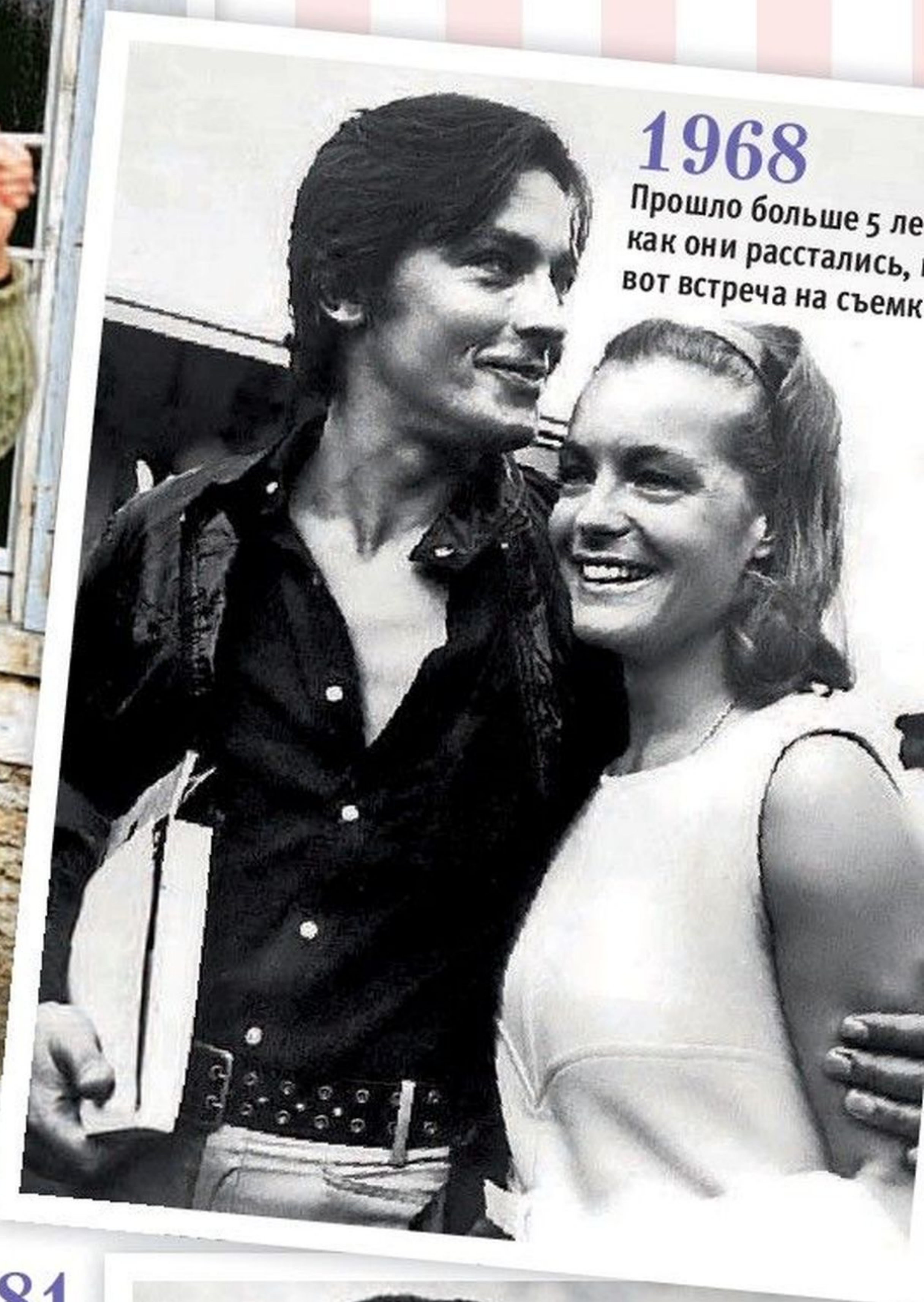
## 1968

В криминальной драме «Бассейн» они – любовники, чей покой нарушает бывший бойфренд героини. Их собственный роман давно позади, но Ален настаивал на том, чтобы роль отдали Роми



## 1959

Ей – 21, ему – 23. Эта пара фонтанирует радостью. Оба счастливы в своей любви, в своей профессии, оба – максималисты в чувствах



## 1968

Прошло больше 5 лет, как они расстались, вот встреча на съемк

есть ли в этих словах хоть доля правды?.. Достоверно известно лишь одно. Популярность Делона росла, а в 1962 он получил «Золотую пальмовую ветвь» в Каннах за роль в фильме «Леопард». Вскоре после этого актер начинает тайно встречаться с юной красоткой фотографом Натали Бартеlemi, пока Роми снимается в Штатах. Когда через год газеты публикуют фотографии пары, Ален все отрицает и клянется Роми в любви. И как обычно, она не в силах ему отказать, она продолжает цепляться за ту правду, которая ближе ее сердцу. Но в августе 1964 Ален и Натали тайно женятся в маленькой испанской деревушке. Невеста беременна. А Роми получает сухую записку: «Уезжаю с Натали в Мексику. Всех благ». Роми в ответ режет вены, но ее спасают.

**СЕРДЦЕ РОМИ** Последующие почти 20 лет жизнь Роми – пугающее сочетание блестящей карьеры и трагической личной жизни. Неудачный брак (муж ревнует к Делону), гибель сына, суицид бывшего мужа, новый неудачный брак и неотпускающая боль по «мужчине ее жизни». Актрисе было 44, когда сердце ее не выдержало. А Делон, перебравший без счета жен и любовниц, с 1997 живет холостяком, все чаще вспоминая свою Роми.



## 1981

Несмотря на ее первую звездную роль «сладкой» принцессы Сисси, сама Роми – трагический персонаж. Выдержать удары судьбы ей помогают работа, работа и... алкоголь



## 1987

Ален Делон получает премию Bambi Award, учрежденную Burda в 1948. Делон отправляет воздушный поцелуй в небо, посвящая награду памяти Роми: «Дорогая, этот Бэмби – твой!» На глазах у него – слезы

## 2012

Роми уже 30 лет как нет в живых. Делон в Буасси-Сен-Авуар, на могиле великой актрисы и своей великой любви. На ее камне надпись «Розмари Альбах». По его настоянию к ней перезахоронили останки ее сына.







Геннадий  
ГОНЧАРОВ,  
астролог,

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



## ВОДОЛЕЙ

20.01–17.02

**Перемены** Не упуси возможность заработать. Следи за тем, как меняется обстановка. Быстрая реакция, креатив и смелость в принятии решений помогут тебе опередить конкурентов. Время действовать!

**Удачные дни: 15.02, 18.02**

## РЫБЫ 18.02–20.03

**Пауза** Возможно, пришла пора сделать перерыв в личных отношениях. Найди способ уединиться – так, чтобы никого не обидеть. Проанализируй свои мысли и чувства. Это поможет обрести гармонию.

**Удачные дни: 17.02, 19.02**

## ОВЕН 21.03–19.04

**Практичность** Жизнь заставит спуститься с небес на землю и заняться скучными, но неотложными делами. Пора разобраться с банковской картой, сменить тариф сотовой связи или что-то отремонтировать.

**Удачные дни: 13.02, 15.02**

## ТЕЛЕЦ 20.04–20.05

**Семья** Ты будешь увлечена карьерой. Но сейчас стоит на время отложить рабочие дела. Кто-то из родственников нуждается в твоей помощи и сочувствии. Выслушай, постарайся понять и помочь.

**Удачные дни: 14.02, 19.02**

## БЛИЗНЕЦЫ 21.05–20.06

**Встреча** Если ты мечтаешь встретить мужчину мечты, найди возможность на этой неделе отправиться в путешествие. Есть вероятность в поездке познакомиться с человеком, которого давно ищешь.

**Удачные дни: 18.02, 19.02**

## РАК 21.06–22.07

**Терпение** Придется переделывать какую-то важную работу, и не раз. Не нервничай, ты не виновата, так сложились обстоятельства. Собрись, сосредоточься – и ты справишься. И даже получишь награду.

**Удачные дни: 15.02, 17.02**

## ЛЕВ 23.07–22.08

**Брак** В семье воцарится гармония, и многие проблемы решатся сами собой. Если ты только мечтаешь о браке, пора подтолкнуть партнера к мысли о серьезном шаге. Лучше это сделать в понедельник.

**Удачные дни: 13.02, 18.02**

## ДЕВА 23.08–22.09

**Порядок** Тобой овладеет мания чистоты. Это касается не только порядка в доме, но и личной гигиены. Обзаведись современными приспособлениями для чистки зубов, например, ирригатором, это полезно!

**Удачные дни: 16.02, 19.02**

## ВЕСЫ 23.09–22.10

**Успех** Готовься принимать комплименты. Случай поднимет тебя на пьедестал успеха. Ты вдруг окажешься в центре внимания. Главное, адекватно оценивать ситуацию и не вести себя высокомерно.

**Удачные дни: 14.02, 17.02**

## СКОРПИОН 23.10–22.11

**Осторожность** Отложи рискованные дела. Особенно те, что могут потребовать нервного напряжения. Тебе нужно поберечься – под угрозой финансы и здоровье. Лишь дома, в семье, тебе будет комфортно.

**Удачные дни: 16.02, 19.02**

## СТРЕЛЕЦ 23.11–20.12

**Знакомство** Интересный человек, с которым ты познакомишься в выходные, подарит отличную идею. Со временем она может принести тебе прибыль. Но не торопись действовать, все основательно продумай.

**Удачные дни: 18.02, 19.02**

## КОЗЕРОГ 21.12–19.01

**Любовь** День святого Валентина может принести радость – долгожданное объяснение в любви. Будь на высоте и как следует подготовься к романтическому вечеру. Лучше, если он пройдет у тебя дома.

**Удачные дни: 14.02, 16.02**

# ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ

### 13.02 ПОНЕДЕЛЬНИК

Кто сказал, что понедельник – день тяжелый? Точно не ты, так как сегодня ты с самого утра будешь ощущать легкость и радоваться хорошему настроению.

### 14.02 ВТОРНИК

Все может пойти не так, как было задумано, – кто-то тебя подведет или намеренно сорвет планы. Поэто-

му старайся контролировать любые события.

### 15.02 СРЕДА

Если можешь отпроситься с работы, сделай это. Лучше не общаться с посторонними людьми, вероятны ссоры и конфликты.

### 16.02 ЧЕТВЕРГ

Отличный день, чтобы что-то изменить в своем образе жизни или внешности. Ты

будешь очень самокритичной и сможешь, стоя перед зеркалом, объективно оценить свои недостатки. Не бойся правды, это во благо.

### 17.02 ПЯТНИЦА

Зарядка с утра, бассейн после работы – выбирай любой вид физической активности. В этот день ты получишь от занятий спортом огромное удовольствие.

### 18.02 СУББОТА

Можно назначать на сегодня серьезные косметические процедуры и даже операции – все пройдет как нельзя лучше.

### 19.02 ВОСКРЕСЕНЬЕ

Не подставляйся. Иначе станешь жертвой агрессии. Либо партнер приревнует без повода, либо нагрубят в магазине. Осторожнее!

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

- **Accessorize.** [www.accessorize.ru](http://www.accessorize.ru)
- **bonprix.** Тел. (495) 787-40-45. [www.bonprix.ru](http://www.bonprix.ru)
- **Faberlic.** Интернет-магазин [www.faberlic.com](http://www.faberlic.com)
- **Stradivarius.** ТРЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала, 2. Тел. (495) 101-44-44
- **H&M.** Интернет-магазин [www.hm.com](http://www.hm.com). Тел. (800) 500-78-00
- **L-Silver.** [www.l-silver.ru](http://www.l-silver.ru)
- **Marks&Spencer.** ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити», Пресненская наб., 2. [www.marksandspencer.ru](http://www.marksandspencer.ru)
- **Pull&Bear.** ТРЦ «Калужский», ул. Профсоюзная, 61 А. Тел. (495) 727-43-03

- **Quelle.** Интернет-магазин [www.quelle.ru](http://www.quelle.ru). Тел. (495) 995-55-77
- **Respect.** Нахимовский пр-т, 42. Тел. (499) 129-20-72
- **Sunlight.** Интернет-магазин [www.sunlight.net](http://www.sunlight.net)
- **Westwing.ru.** ООО «Вествинг Раша», ул. Ленинская Слобода, 19. Тел. (495) 777-51-85. [www.westwing.ru](http://www.westwing.ru)
- **Koton.** ТРЦ Columbus, ул. Кировоградская, д. 13А
- **Springfield.** ТЦ «Ашан Мытищи», МКАД, 91-й км. Тел. (495) 363-02-68 (д. 1008)

- **«Дефиле».** [www.mydefile.ru](http://www.mydefile.ru)
- **Lady Collection.** [www.ladycollection.com](http://www.ladycollection.com)
- **Клиника «Мосмед».** Ул. Габричевского, 5, корп. 3. Тел. (499) 654-07-00. [www.mosmed.ru](http://www.mosmed.ru)
- **Национальная юридическая служба.** Хлебников пер., 5, оф. 1. Тел. (495) 926-88-06. [www.amulex.ru](http://www.amulex.ru)
- **«Уютterra».** Магазины товаров для дома и интерьера. [www.yuterra.ru](http://www.yuterra.ru). 398532, Липецк, ул. Подгоренская, стр. 16. Тел. (4742) 76-29-41

## Лица №07-2017

Издание выходит еженедельно по субботам

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

Бренд-директор:  
Анастасия Чурина, [a.churina@burda.ru](mailto:a.churina@burda.ru)  
Главный редактор:  
Елена Алексеевна Александрова  
Ответственный редактор: Светлана Демидова  
Ведущий редактор: Анна Ощепкова  
Редакторы: Ирина Бондарева, Наталья Калугина,  
Наталья Горбунова, Ильяда Кондратьева,  
Татьяна Кравченко, Анна Остроушенко,  
Юлия Першина, Наталья Рымарь,  
Мария Серова, Татьяна Сотникова,  
Вероника Флора, Анна Шерстнева  
Арт-директор: Елена Захарова  
Дизайнеры: Алексей Четвертухин,  
Елена Давыдова  
Административный менеджер:  
Галина Прокофьева  
Руководитель по редакционным  
коммуникациям группы журналов  
Burda Life: Марина Вишневецкая,  
[m.vishnevskaya@burda.ru](mailto:m.vishnevskaya@burda.ru)  
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва,  
ул. Полковая, д. 3, стр. 4.  
Тел. (495) 797-98-33, факс: (495) 787-94-46  
Для писем: 127521, Москва, а/я 49  
E-mail: [lisa@burda.ru](mailto:lisa@burda.ru). Сайт: [www.lisa.ru](http://www.lisa.ru)  
Директор по корпоративным продажам:  
Сурен Хачиян, [s.khachyan@burda.ru](mailto:s.khachyan@burda.ru)  
Директор по рекламе:  
Елизавета Волошанина, [voloshanina@burda.ru](mailto:voloshanina@burda.ru);  
Тел./факс: (495) 797-98-47/8  
Старший менеджер по рекламе:  
Светлана Кузина, [s.kuzina@burda.ru](mailto:s.kuzina@burda.ru)  
Координатор печати рекламы:  
Дина Грачева, тел. (495) 797-42-79,  
[d.gracheva@burda.ru](mailto:d.gracheva@burda.ru)  
Международные рекламные представители/  
international advertising sales  
representatives (BCN):  
Italy. Mariolina Siclari. Тел. +39 02 91 32 34 66;  
[mariolina.siclari@burda-vsg.it](mailto:mariolina.siclari@burda-vsg.it)  
Germany. Julia Mund. Тел. +49 89 92 50 31 97.  
[Julia.Mund@burda.com](mailto:Julia.Mund@burda.com). Michael Neuwirth.  
[michael.neuwirth@burda.com](mailto:michael.neuwirth@burda.com)  
Switzerland. Goran Vukota. Тел. +41 44 81 02 146;  
[goran.vukota@burda.com](mailto:goran.vukota@burda.com)  
France / Luxembourg Marion Badolle-Feick.  
[marion.badolle-feick@burda.com](mailto:marion.badolle-feick@burda.com)  
Austria. Christina Bresler. Тел. +49 89 92 50 2232;  
[Christina.Bresler@burda.com](mailto:Christina.Bresler@burda.com)  
UK / Ireland. jeannine.soeldner@burda.com.  
USA / Canada / Mexico. Salvatore Zammuto.  
Тел. 1 212 884-48-24;  
[salvatore.zammuto@burda.com](mailto:salvatore.zammuto@burda.com)  
Отдел распространения:  
(495) 797-45-60 (доб. 21-20), [vertrieb@burda.ru](mailto:vertrieb@burda.ru)

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

Распространение и подписка в других странах:  
Беларусь: ООО «РЭМ-Инфо», Минск.  
Тел. 375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 000 «Росчерк»,  
Минск. Тел. 375 (17) 331-94-27, 331-94-72, 331-94-41.  
Подписка по каталогу «Белпочта».  
Германия: DMR Ruxpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315  
Leipzig. Internet: [www.presse.de](http://www.presse.de);  
[www.mini-abo.eu](http://www.mini-abo.eu).  
Тел. 49 (341) 687-06-10  
Факс: 49 (341) 687-06-10  
Пре-пресс: Smartpixels. Тел. (495) 740-25-95,  
[info@smartpixels.ru](mailto:info@smartpixels.ru)  
Типография: «МДМ-Печать».  
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО,  
Всеволожский пр. 114  
Дата выхода в свет: 11.02.2017  
Тираж: 201 000 экз. Цена свободная.  
\*отпечатанный тираж

**Burda**  
Media Company



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



# МАМОЧКИ

В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ

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



СТС

20:00  
НОВЫЙ СЕЗОН  
С 6 ФЕВРАЛЯ

16+





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