

Лиза ДОБРЫЕ СОВЕТЫ®

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО

февраль 2017

ЛЮБОВЬ НАВСЕГДА

Как вернуть страсть
в отношениях
с мужем

ПРИЙТИ В ФОРМУ

Детокс-диета
и фитнес
на диване

БАРХАТ

женственно,
практично,
модно

Марина Александрова

“Да, у меня непростой
характер. Однажды
я поняла, что не хочу
быть удобной для всех”

МАСТЕР-КЛАСС

шьем лоскутное
одеяло

25 шагов к счастью

Учимся радоваться, практикуем
здоровый эгоизм, повышаем уровень
эндорфинов, наслаждаемся мелочами

+ тест: найти свое удовольствие

ISSN 1728-7928

00217



9 771728 792003

СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ В ФЕВРАЛЕ

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: НИКОЛАЙ ТЕМНИКОВ, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЧИСТЯКОВА,
МАКИЯЖ: ЛИЛЯ САДЫКОВА

МОДА, СТИЛЬ, КРАСОТА

14 Настроение

Раскрасить мир

***20 Лицо с обложки**
Девушка с характером

24 Красота

В поисках сокровищ

26 Сплошные колкости

30 На наш взгляд

32 Взять себя в руки

***36 Мода**

Бархатный сезон

42 Образ

Любой каприз



***ТЕМА
НОМЕРА**

ПО ДОРОГЕ
К СЧАСТЬЮ

44

46 ДНЕВНИК УДОВОЛЬСТВИЙ

48 РАДОСТЬ МОЯ, ТВОЯ, НАША

51 ПРАКТИКУЕМ НАСЛАЖДЕНИЕ

52 В ПОИСКАХ ГАРМОНИИ

54 СЕБЕ ЛЮБИМОЙ

34

44

ЗДОРОВЬЕ, КУХНЯ

56 Открытия

58 Здоровье
Все как есть

62 Дети
Остаться с носом

***64 Фитнес**
Для ленивых

***66 Диета**
В чистом виде

68 Дегустация
Ах, эти спагетти!

72 Детское меню
На блины

74 Продукт месяца
Вечно зеленый

75 Рецепты



68

ПСИХОЛОГИЯ, ДОМ, ДОСУГ

16 Калейдоскоп

18 Книги, кино

80 Дети и родители
Чужая тайна

***82 Психология**
Вспомнить все

86 Дом
Место силы

***88 Мастер-класс**
Тепло ваших рук

90 Шопинг
Квесты для читателей

92 Путешествия
Навострить лыжи

94 Кроссворд

96 Гороскоп
на февраль

86



92



by Hennady

* отмечены темы,
вынесенные на обложку



Екатерина Болотовская

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
e.bolotovskaya@burda.ru



Дорогие читатели! Так случилось, что я пишу этот текст через день после страшной авиакатастрофы, в которой погибли прекрасные музыканты, журналисты и Елизавета Глинка. Не буду рассказывать о том, каким удивительно сильным, добрым и бесстрашным человеком она была, это вы знаете и без меня. Я вспоминаю, как примерно 10 лет назад восхищенно читала ее Живой Журнал (doctorliza.livejournal.com) и думала, что надо бы собраться и поехать на Павелецкую. В ставший уже знаменитым подвал, где Доктор Лиза вместе с волонтерами спасала бездомных. И не только их, она старалась решить проблемы каждого, кто ней обращался. По средам там собирались все, кто хотел помогать. В крошечном помещении кипела жизнь. Сложная, часто страшная, но, как бы чудовищно это ни звучало, невероятно интересная. Там бывали мои друзья. А я — то стеснялась, то не могла перенести дела на другой день, то еще что-то... В общем, не сложилось. Шанс был, а я его глупо упустила. И лишила себя невероятно важных эмоций: ощущения сопричастности к большому и важному делу, да и просто удовольствия от знакомства с этой удивительной женщиной.

Тема этого номера — «Удовольствие». Оно бывает разным и далеко не всегда очевидным. Я совершенно не сомневаюсь, всем, кто знал Елизавету Петровну, испытывали от общения с ней колоссальную радость. Даже несмотря на то, что вместе они делали тяжелую и опасную работу. Помощь дарит нам огромное количество эмоций: видеть, что твои усилия приносят плоды и делают чью-то жизнь легче и приятнее, — ни с чем не сравнимое удовольствие. И как же важно дать себе возможность испытать его. Способность отбросить сомнения и следовать за своими желаниями — это рычаг, который позволяет нам ощущать счастливые моменты максимально остро. Помогать — приятно, открывать в себе новые силы — невероятно круто, знать, что сделал все, что мог и хотел, — бесценно. Не упускайте шансы, которые наверняка подбрасывает вам судьба, и будьте счастливы!

наши эксперты



АННА
РЫКОВА,
психолог
проекта
I'm happy
woman club

Не хватает позитивных эмоций? Наш эксперт знает, как вернуть ощущение радости. Составьте, по примеру Анны, список личных наслаждений и приступайте к их реализации. Жизнь сразу станет ярче и интереснее. **«Дневник удовольствий», с. 46.**



МАРИНА
КОПЫТЬКО,
к.м.н., диетолог,
главный врач
клиники здоро-
вого питания
«Фактор веса»

Опытный диетолог Марина Копытько раскрыла секреты детокс-диеты: что нужно сделать, чтобы избавиться от «праздничных» килограммов, набранных за новогодние каникулы, и как очистить организм от «шлаков». **«В чистом виде», с. 66.**



АНАСТАСИЯ
СОЛОДОВА,
мастер-тренер
федеральной
сети фитнес-
клубов
X-Fit

Благодаря огромному количеству статей и видеосюжетов с интересными тренировками, Анастасия стала настоящей звездой в мире фитнеса. Нам она показала, как прокачать все тело, не вставая с дивана. Заманчиво, не так ли? **«Для ленивых», с. 64.**



ЕКАТЕРИНА
БЕЛОКУРОВА,
врач-дерматове-
неролог, косметолог
Центрального
Института дермакос-
метологии

Инъекционная косметология невероятно популярна. Эксперт Екатерина Белокурова рассказывает, какие меры предпринять до и после «уколов красоты», чтобы процедура не потеряла эффективность и не принесла вред организму. **«Сплошные колкости», с. 26.**

Раскрасить МИР

ФЕВРАЛЬ — ОДИН ИЗ САМЫХ ПРОМОЗГЛЫХ И ХМУРЫХ МЕСЯЦЕВ ГОДА. ЯРКИЙ **МЯТНЫЙ** ЦВЕТ СОЗДАСТ НЕЖНУЮ АТМОСФЕРУ, ПОДАРИТ ТЕПЛО И ПОМОЖЕТ ПЕРЕЖИТЬ ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ ЗИМЫ



Аксессуары из кожи и плотных тканей дарят нежность и ощущение праздника. А лампы и прочие предметы для дома освежают интерьер



1. Складной зонт, **Samsonite**. 2. Хлопковый свитер, **oodji**. 3. Кожаный браслет, **Lovecorporation**. 4. Зауженные брюки, **Elena Shipilova**. 5. Шкатулки для украшений, **Umbra**. 6. Брошь из золота с бриллиантами, **Ilgiz F.** 7. Чайник в неопреновом чехле, **Eva Solo**. 8. Браслет из жадеитов и бриллиантов, **Cluev**. 9. Кожаный рюкзак, **Kokosina**. 10. Настольная лампа, **RespectLight**.

happy
moments

ПРЕВРАЩАЕМ
КАЖДЫЙ МОМЕНТ
В СЧАСТЛИВЫЙ!

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



«Не хочу, не буду чистить зубы!
Не пойду купаться!»

— с этим может столкнуться каждая мама. Помочь ребенку привить привычки по уходу за собой и полюбить эти моменты можно через игру и веселье. А в этом Happy Moments — лучший* сообщник!

Каждый шампунь, паста, пенка — это вкусный ягодно-фруктовый аромат и веселый герой на упаковке!



НАТУРАЛЬНАЯ
ОСНОВА²



БЕЗОПАСНОСТЬ
ПОДТВЕРЖДЕНА¹



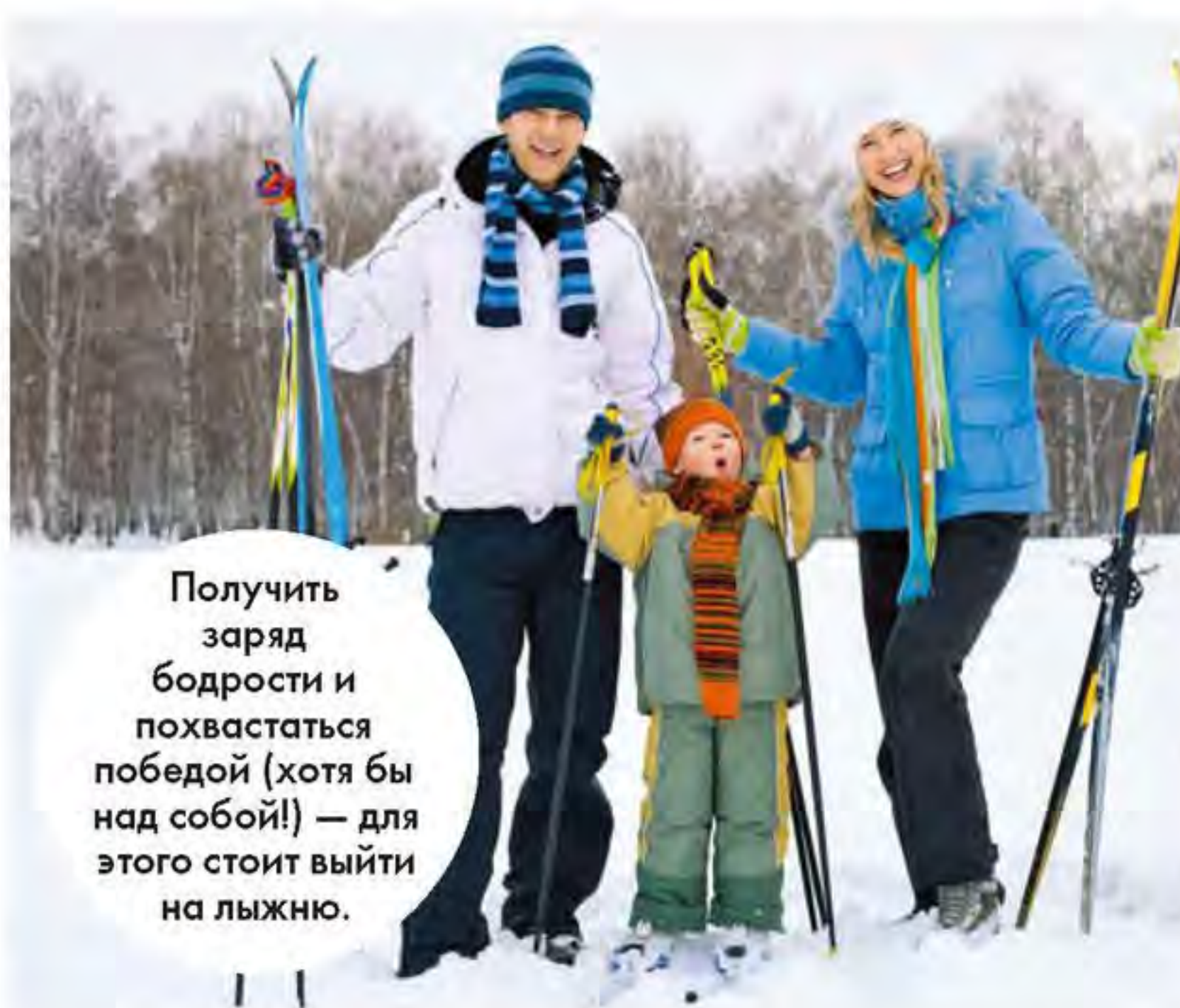
В ФЕВРАЛЕ

ДЕНЬ ОПТИМИСТА Видим во всем хорошее, верим в лучшее, делимся с окружающими улыбками и позитивом точно яркими воздушными шариками. И не только 27 февраля. Ведь оптимистам живется легче! Да и погода за окном не важна, если есть солнце в душе.

по 5

“ЗАПОВЕДНИКИ РОССИИ: 100 ЛЕТ ИСТОРИИ”

Эта уникальная фотовыставка в Дарвиновском музее — захватывающее путешествие по заповедным уголкам нашей страны. Вот чудесные пейзажи Байкала, Алтая, Сибири, а вот редкие кадры, на которых можно наблюдать за жизнью редких животных, — не оторваться. darwinmuseum.ru



Получить заряд бодрости и похвастаться победой (хотя бы над собой!) — для этого стоит выйти на лыжню.

12

“ЛЫЖНЯ РОССИИ” Сколько у нас любителей лыж, свежего воздуха и азартных состязаний! Все они примут участие во Всероссийской лыжной гонке. Присоединяйтесь и вы всей семьей — возрастных ограничений нет! Только зарегистрируйтесь на сайте, чтобы вам хватило памятных сувениров. Их на финише вручат всем, независимо от результата, а победителей ждут призы. minsport.gov.ru



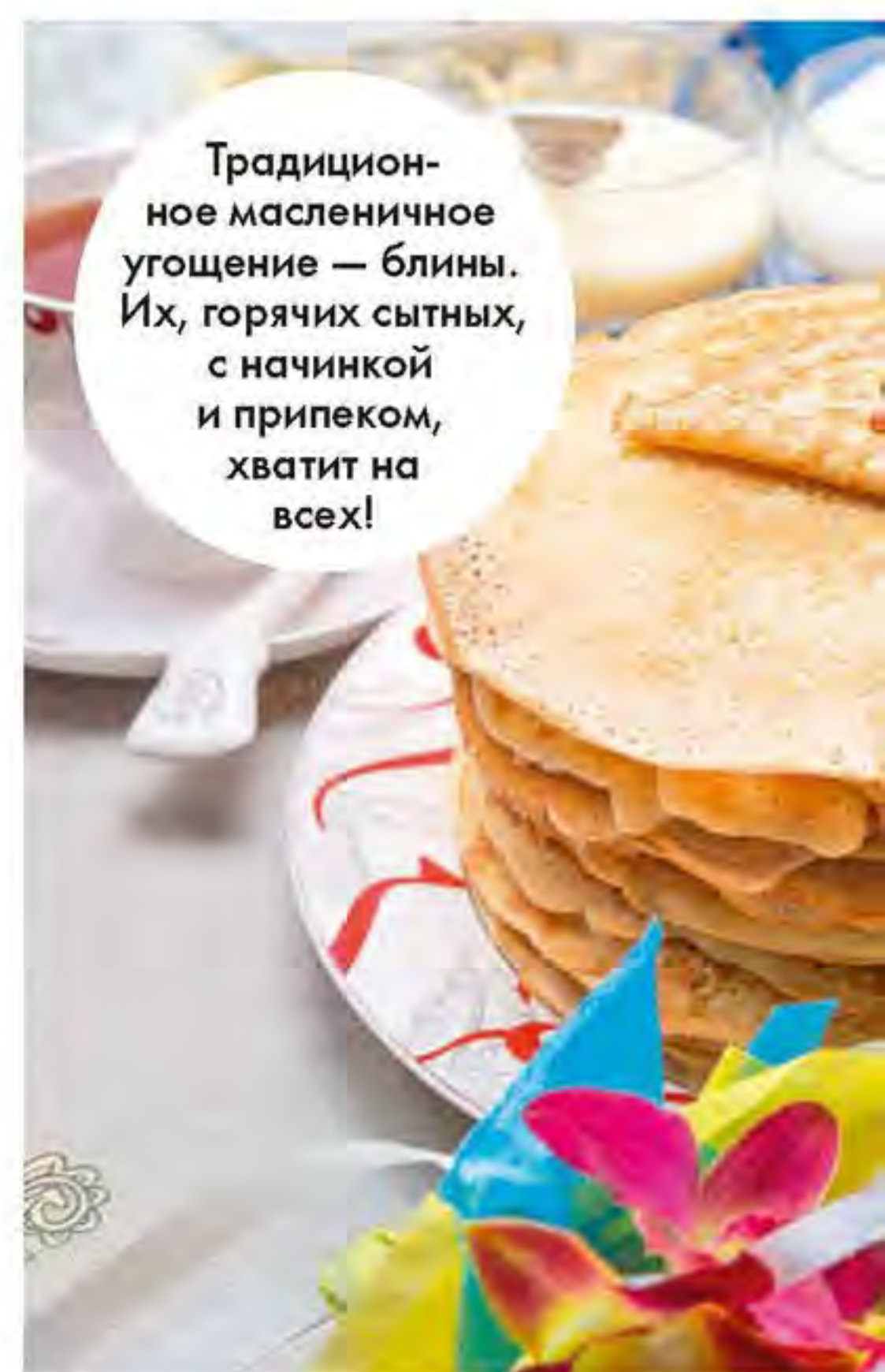
13, 15

“ВОЛШЕБНАЯ СКРИПКА”

Свое новое шоу Ванесса Мэй представит сначала в Санкт-Петербурге, в БКЗ “Октябрьский”, а затем в Москве, в Крокус Сити Холле. Почитателей исполнительницы-виртуоза ждет сюрприз. Она не только сыграет лучшие классические и современные произведения, но и споет для зрителей. bkz.ru; crocus-hall.ru

14—18

“ГИПЕРБОРЕЯ” Ежегодный фестиваль в Петрозаводске — это все, за что мы любим зиму. Конкурс снежных фигур, которые будут созданы прямо на глазах зрителей, заплывы “моржей”, соревнования по рыбной ловле на морышку (уха гарантирована), катания на собачьих упряжках, мотосанях, под парусом по льду и, наконец, карнавал (он пройдет в любую погоду) — холодный зимний сезон может стать источником вдохновения и радости. Будет жарко! giperfest.ru



Традиционное масленичное угощение — блины. Их, горячих сытных, с начинкой и припеком, хватит на всех!

11-12

“ЧЕЛОВЕК-АМФИБИЯ”

Лучшие элементы цирка, театра, балета и пантомимы удачно соединились в шоу, где все на грани: и чудеса, и риск, и виртуозное исполнение. Танцы в стеклянном шаре, эквилибр в аквариуме... Каждый номер — волнующий мини-спектакль. И конечно же, добро победит, и все закончится хорошо! amfibiashow.ru

17—18

“ЭХ, ТРОЙКА!” “...Птица тройка! Знать, у бойкого народа ты могла только родиться”, — как не вспомнить слова Николая Гоголя на фестивале традиционной экипажной езды “Владимирский тракт”. Здесь можно и самим прокатиться с ветерком, и поболеть на соревнованиях по фигурной езде. А самая зрелищная часть фестиваля — заезды на настоящих русских тройках! vladimir-city.ru

20—26

МАСЛЕНИЦА Провожаем зиму! На фестивале “Главная Масленица страны в Ярославле” нас ждут самые веселые и широкие гуляния. В программе: Солнечный карнавал, Большой хоровод, в который пригласят всех гостей, выставка масленичных кукол, ярмарка и танцевальный марафон на снегу. maslenica.info



22

НОВЫЕ ТАНЦЫ Вечером авторской хореографии Андрея Меркурьева откроется проект “Признание” — он обещает стать знаковым культурным событием. На сцене театра “Новая опера” звезды балета Большого театра представят зрителям настоящий творческий эксперимент. Novayaopera.ru



В последние дни зимы самое время подумать о грядущем дачном сезоне!

с 28

DACHA OUTDOOR: ОТКРЫВАЕМ СЕЗОН

Вот-вот начнет таять снег, значит, пора на природу. Дел на даче много: опробовать коптильню, подновить забор, спланировать будущую клумбу, купить садовую мебель. За идеями и товарами, вдохновением и аксессуарами, за тенденциями и просто для удовольствия отправляемся в Крокус Экспо на выставку **Dacha Outdoor**. **По 2 марта.** outdoordacha.ru

Фестиваль необычных саней

23 февраля каждый желающий сможет принять участие в этом веселом мероприятии. Нужно всего лишь смастерить свои чудо-сани и украсить их. Нет саней? Не беда. В “Сокольниках” также пройдет заезд в тазах. Тазы-то есть у всех! park.sokolniki.com

10 ТЫС. КВ. М ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

“Моря и Океаны” с коралловыми рифами и акулами, “Реки и Озера”, где соседствуют обитатели Волги и Амазонки, “Сад бабочек”, представляющий кусочек тропиков, — все это интерактивные экспозиции “Крокус Сити Океанариума”. А еще здесь можно увидеть подводное представление с участием русалки, шоу кормления нерп, пингвинов, крокодилов и многое другое. “Крокус Сити Океанариум” готов удивлять гостей! crocus-oceanarium.ru



ЛУЧШИЕ ПРОЕКТЫ



ДО КОНЦА ГОДА

ВПЕРЕД, В ВИРТУАЛИТИ! Полететь на Марс, опуститься в морские глубины, погулять в интерактивном волшебном саду — в парке аттракционов виртуальной реальности возможно все. ВДНХ, пав. 55. park-vr.ru



ПО 19 МАРТА

SMIT — ЭПИЦЕНТР ВЫСОКИХ ТЕХНОЛОГИЙ Девиз интерактивной экспозиции в Центре современного искусства ВИНЗАВОД: “Сегодня наступит завтра”. Здесь представлены самые высокотехнологические развлечения. Попробуем все! smit.space

КНИГИ

ЧИТАЕМ В ФЕВРАЛЕ. ВЫБОР РЕДАКЦИИ



“ДА ЗДРАВСТВУЕТ СЛАДКАЯ МЕСТЬ!”

Сара Райнер

Знаете ли вы, что делать, если у вас пытается украсть счастье и успех близкий человек, которому вы доверяли? Героине этой лихо закрученной истории о дружбе, коварстве и прощении придется это выяснить! **Эксмо**

“НЕЧИСТАЯ СИЛА”

Валентин Пикуль

100 лет назад был убит скандально известный «святой старец» Григорий. Как неграмотный крестьянин из далекого тюменского края мог влиять на решения государственной важности и жизнь царской семьи?! Ищем разгадку в достоверном романе о жизни и гибели Григория Распутина. **Вече**



“ПЛАТФОРМА №4”

Франц Холер

Бестселлер от классика современной литературы. Изабель едет в отпуск. На платформе попутчик услужливо подхватывает ее чемодан и... умирает. Потрясенная женщина возвращается домой и видит, что случайно взяла мобильный незнакомца. И тут телефон начинает звонить. **Рипол-классик**

серия #инстакулинария



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ — ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО. НО С ПОМОЩЬЮ ЭТИХ КНИГ ОСВОИТЬ ЕГО СМОЖЕТ КАЖДЫЙ!

Сегодня самые яркие звезды в мире кулинарии — инстаграм-блогеры. Они делятся своими навыками с сотнями тысяч подписчиков, а теперь и с нами, читателями. С книгой Анастасии Зурабовой “Начни с десерта!” освоим рецепты выпечки и сладостей американской кухни. “Вкусные истории” Олеси Куприн дадут ответ на извечный вопрос: “Что сегодня приготовить?” Настя Понедельник в своей книге “Готовим на раз-два!” собрала лучшие рецепты оригинальных и даже необычных, но простых и, главное, очень быстрых в приготовлении блюд на все случаи жизни.

Эксмо non-fiction

Екатерина Рождественская — известный российский фотограф, писательница, фэшн-дизайнер и дочь поэта-шестидесятника Роберта Рождественского



“Все наше счастье из детства. Даже если оно, это твое счастье огромное, ждет тебя в будущем, все равно ничто с тем, детским счастьем, не сравнится...”

“Двор на Поварской”

не просто мемуары, а настоящий роман, забавный и трогательный, главным героем которого стал один московский адрес — первый в жизни автора. В этом круглом дворе за коваными воротами шла особая жизнь и обитали удивительные люди. Имена многих из них вам наверняка знакомы. **Эксмо**

Итоги конкурса! “Я люблю женские романы за то, что...”

★ “...они превращают жизнь серого оттенка в 50 оттенков серого!” **Ирина Александрова, Москва** ★ “...Они помогают забыть о заботах суетной жизни”. **Татьяна Хальчукова, г. Обнинск** ★ “...В них есть авантурный сюжет, красивая любовь, легкость, юмор; нет непреодолимых недопониманий и обид между героями — одним словом, за сказку”. **Алина Безверхова, г. Волгоград**. ★ “Женские романы так прекрасны, для души ранимой очень сладки. Было так и будет так всегда — вечная любовь не умерла!” **Елена Баврина, г. Вязьма** ★ “...В них можно прожить жизнь любого героя, раствориться в ней, не потеряв при этом собственного “Я”. **Анна Солдатова, г. Ставрополь**. Победительницы получают приз от издательства “Эксмо” — книгу Элис Петерсон “Все ради любви”. Поздравляем!



КИНО

САМЫЕ ОЖИДАЕМЫЕ ПРЕМЬЕРЫ МЕСЯЦА



“ЛЕВ”

Премьера 16 февраля

РЕЖИССЕР: Гарт Дэвис.

В РОЛЯХ: Дев Пател, Руни Мара, Николь Кидман.

Потерявшийся 5-летний мальчишка из Калькутты волею судеб оказывается усыновленным австралийской семьей. Став взрослым, он отправляется на поиски настоящих родителей. Крепкая драма с отличными актерскими работами. Кстати, главную роль здесь сыграл Дев Паттел — звезда знаменитого “Миллионера из трущоб”.

РОЛЬ ЖАКЛИН КЕННЕДИ ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ В КАРЬЕРЕ НАТАЛИ ПОРТМАН. ТАКОЙ МЫ ЕЕ ЕЩЕ НЕ ВИДЕЛИ



“ДЖЕКИ”

Премьера 23 февраля

РЕЖИССЕР: Пабло Ларраин.

В РОЛЯХ: Натали Портман, Питер Сарсгаард.

Трагическую историю убийства американского президента Джона Кеннеди и все, что происходило в первые дни после выстрела, авторы фильма показывают глазами его жены. Мир тогда восхищался мужеством и самообладанием первой леди. Жаклин вела себя безупречно, и никто даже не догадывался о том, какие сильные и страшные эмоции бушуют у нее внутри.



“КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ”

Премьера 6 февраля

ТЕЛЕКАНАЛ: “Карусель”.

ИДЕЯ: Иджинио Страффи.

Новый музыкальный мультсериал от авторов знаменитых фей Winx

(студия Rainbow)! Обычная девчонка-тинейджер Роуз Синдерелла (фамилия не случайна!) внезапно получает приглашение от легендарной Королевской академии и отправляется туда учиться волшебству. Ее новые одноклассники — продолжатели известных сказочных династий. В школе она знакомится с Хоком (внук Белоснежки), Трэвисом (внук Чудовища), Джоем (внук Лягушки-Принца), Асторией Рапунцель и другими родственниками знаменитых персонажей. Героиню и других начинающих волшебников (а вместе с ними и зрителей) ждет множество захватывающих приключений, ярких открытий и по-настоящему волшебных сюрпризов. Скучно, совершенно точно, не будет никому. Смотрите с детьми!



“ПАТЕРСОН”

Премьера 16 февраля

РЕЖИССЕР: Джим Джармуш.

В РОЛЯХ: Адам Драйвер, Голшифте Фарахани.

Комедия и драма в одном флаконе, как это обычно бывает у Джармуша. Герой фильма — водитель автобуса. В свободное время он гуляет со смешным мопсом и пишет стихи, единственным слушателем которых становится его жена. Но так будет не всегда. Романтика, поэзия и отличные диалоги — то, что нужно холодным февральским вечером.



“МЭГГИ И БЬЯНКА В АКАДЕМИИ МОДЫ”

Премьера 6 февраля

ТЕЛЕКАНАЛ: “Карусель”.

ИДЕЯ: Иджинио Страффи.

Итальянская анимационная студия Rainbow запускает первый художественный игровой сериал. Это яркая музыкальная история дружбы двух студенток миланской Академии моды — простой американской девчонки Мэгги и изысканной итальянской “принцессы” Бьянки. Героини образуют собственную музыкальную группу, обрастают большой компанией забавных друзей, среди которых есть фотографы и модельеры. Героини влюбляются, ссорятся, мирятся и попадают в смешные и не очень переделки, которые резко меняют их настоящее и будущее. Словом, ведут нормальную студенческую жизнь: невероятно увлекательную и яркую.



Девушка С ХАРАКТЕРОМ

КОГДА МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА СМЕЕТСЯ, КАЖЕТСЯ, ЧТО ВОКРУГ ЗАЖИГАЮТСЯ ТЫСЯЧИ ЛАМПОЧЕК. ОДНА ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ И ЯРКИХ АКТРИС НАШЕГО КИНО УВЕРЕНА, ЧТО СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ ЛЮБОГО ИЗ НАС — В УМЕНИИ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ И НЕ БОЯТЬСЯ ВОПЛОЩАТЬ ИХ В ЖИЗНЬ

Интервью: Лиля Садыкова

Со стороны кажется, что вы — везунчик. Рано начали сниматься, попали в один из лучших театров. Удача вас любит?

Надеюсь на это. В свой первый фильм “Северное сияние” я попала благодаря декану Щукинского училища, которая посоветовала меня режиссеру. Я просто прошла пробы и получила роль. С партнерами тогда невероятно повезло: представляете, я, студентка-дебютантка, снимаюсь в фильме с Александром Збруевым, Михаилом Ульяновым, Еленой Кореньевой, Ириной Апексимовой, Ларисой Удовиченко. Золотой состав! И такая же производственная команда. Я до сих пор помню имена всех, кто работал над картиной, — художников по гриму и костюму, оператора. Это как первая любовь. А в “Современник” меня пригласили, благодаря... интервью (улыбается).

Как это?

После окончания училища я никуда не показывалась, потому что у меня был сложный съемочный график. Как-то я просто сказала журналисту, что хочу работать только в театре “Современник”. Интервью случайно попало на глаза Галине Борисовне Волчек, и она предложила мне вестись на главную роль в спектакле “Три товарища”. Потом была масса прекрасных работ на этой сцене. Я прожила в этом театре пять счастливых лет.

Отказаться от успешной театральной карьеры — смелый поступок для актрисы.

Я поняла, что мне сложно существовать в графике отпусков и уикендов. Я очень ценю свое время и мне важно иметь возможность им распоряжаться. В репертуарном театре это, увы, невозможно.

ОДИН ИЗ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ В ЖИЗНИ Я ПОЛУЧИЛА ОТ ПЕДАГОГА ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ В НЬЮ-ЙОРКЕ. “В ЭТОЙ СТРАНЕ, — СКАЗАЛА ОНА, — ОШИБКИ ДЕЛАЮТ ВСЕ, ДАЖЕ ПРЕЗИДЕНТ. ПОЭТОМУ ПРОСТО НЕ БОЙСЯ ГОВОРИТЬ”.

Неужели ни разу не пожалели?

Представляете, прошло пять лет, а я только в этом году начала скучать по эмоциям, которые дарит сцена. Недавно я сыграла в детском спектакле “Стиховарение”. Возможно, вскоре вернусь и во взрослый театр.

Всегда следуете за своими желаниями?

Да, полагаюсь на собственные ощущения. Например, за полгода до окончания школы я решила, что буду поступать в театральный. Родители считали, что это не профессия, но в итоге я уговорила их дать мне шанс попробовать. Попробовала (смеется).

Не каждый может позволить себе делать что хочет. Возможно, поэтому некоторые говорят, что у вас непростой характер.

Да, непростой. Потому что сильный. Однажды я поняла, что не хочу быть удобной для всех. У меня невероятное чувство справедливости, поэтому “молчать и не замечать” не получается. Иногда о какой-то сложной ситуации шепчутся все вокруг, но вслух высказываюсь только я. Это касается и личных, и рабочих отношений, и... Разумеется, приносит мне массу проблем.

Люди обижаются?

Конечно. Понимаю, что я не самый комфортный человек, но по-другому просто не могу. Если смолчу, потом буду переживать и корить себя.

Но с детьми, наверное, все-таки приходится идти на компромиссы.

Это нельзя сравнивать, это же совершенно другое! Конечно, родителям требуется терпение, но, даже став мамой, я не перестала следовать своим желаниям. Например, сейчас я учу английский — это моя мечта, удовольствие и саморазвитие. И я с чистой совестью занимаюсь им как минимум 4 часа в день.

Ничего себе!

Да, дети в это время с няней, и ничего страшного в этом нет. У женщины должны быть свои увлечения: нельзя превращаться в мамочку, которая концентрируется только на воспитании ребенка! К тому же учеба сближает. Мой старший сын Андрюша ходит в подготовительный класс. Он знает, что я тоже учусь, и спрашивает: "Почему ты это делаешь? Ты что, маленькая?" Я отвечаю, что пропустила кое-что важное в жизни и теперь хочу восполнить пробел. Ему нравится, что мама делает "то же самое", что и он.

Вы актриса, ваш муж Андрей Болтенко — режиссер. Сын, наверное, тоже человек творческий?

Да, и очень разноплановый (*смеется*). Сегодня он режиссирует, завтра — выращивает на окне огурцы, закапывает арбузные косточки и мечтает стать садовником. Сын замечательно рисует и придумывает прекрасные истории. Он рассказывает, я за ним записываю. Мы тут взяли бумагу, скрепили ее, сделали иллюстрации, придумали название — получилась книжка. Скоро устроим презентацию.

С младшей сестренкой у него хорошие отношения?

Да, вполне. Вообще, с появлением в семье разнополых детей, ты понимаешь, как сильно мужчина отличается от женщины. Например, я долго и подробно объясняю Андрюше, что именно нужно сделать. Он уходит и возвращается с подарком для меня. Ему это сейчас намного важнее. Такой у нас мальчик! Екатерина более внимательна: она понимает меня с полуслова — как женщина женщину. И, в отличие от брата, она очень упорна: будет долго требовать и не успокоится, пока не добьется желаемого. Волевая девушка!

Instagram @mar_alexandrova



Любим мы посмеяться с любимой @juliaperesild (актриса Юлия Пересильд). Чего и вам желаем.



Потрясающий аукцион: лоты — короткометражные фильмы лучших режиссеров. Творчество и благотворительность. Спасибо всем причастным!



Утро. Любимое время суток. Улыбки детей, спорт, завтрак, кофе и поцелуй заряжают меня на весь день. Я легко просыпаюсь, а вы?

БЛИЦ

САМАЯ ВАЖНАЯ РОЛЬ... наверное, Екатерина Великая в сериале "Екатерина". Это моя визитная карточка. Сейчас заканчиваются съемки второй части. Тем не менее хочется верить, что "самые важные" роли у меня впереди.

ГОРОД, ГДЕ МНЕ ВСЕГДА ХОРОШО... Нью-Йорк.

НАПИТОК, БЕЗ КОТОРОГО НЕ МОГУ ОБОЙТИСЬ... кофе.

МОЙ ГАРДЕРОБ БУДЕТ НЕПОЛНЫМ БЕЗ... нескольких белых футболок. Их никогда не бывает много.

НЕДАВНО Я ЗАКОНЧИЛА ЧИТАТЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ КНИГУ...

Людмилы Улицкой "Зеленый шатер".

Я ЧАСТО ПЕРЕСМАТРИВАЮ... "Красоту по-американски".

Вы строгая мама?

Я — да, зато Андрей разрешает детям абсолютно все. И, конечно же, они обожают проводить с ним время. С папой всегда весело и интересно.

Судя во всему, вы на редкость счастливый человек.

Да, наверное. Я выбрала профессию, которая позволяет постоянно получать удовольствие. Она живая, и это прекрасно. У меня прекрасная семья и, конечно же, дети! Они невероятно украшают нашу жизнь: дарят эмоции, о которых мы давно забыли, меняют взгляд на мир и возвращают в детство. Что еще нужно?

Видимо, чего-то все-таки не хватает. Не просто же так, вы стали попечителем фонда "Шередарь". Что привело вас в благотворительность?

Пришло время. Раньше я не была готова к этому: слишком эмоционально подключалась к каждому случаю и долго приходила в себя. Но когда представители фонда пришли ко мне и подробно рассказали, чем они занимаются, я не смогла отказаться. Понимаете, после того, как побежден рак, ребенок не становится здоровым. Во время болезни он сталкивается с совершенно взрослыми проблемами, к которым попросту не готов, и после выздоровления ему (как и родителям) необходима серьезная психологическая помощь. Получается, что "Шередарь" занимается реабилитацией всей семьи. И я горжусь тем, что участвую в такой прекрасной миссии.

Вам свойственно оглядываться назад и подробно анализировать свое прошлое?

А зачем это делать? Я счастлива быть в дне сегодняшнем и благодарна судьбе за все, что происходит со мной и вокруг меня. Да и свой возраст я никак особенно не ощущаю, для меня это просто цифры.



В ПОИСКАХ сокровищ

BEAUTY-РЕДАКТОР НАДЕЖДА КУЗЮТИНА О НОВЫХ СРЕДСТВАХ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ



1 Черное мыло Black Paint от **Kyoto** ок. 3300 руб. на основе древесного угля отлично очищает и увлажняет кожу. В его состав входит 29 (!) органических масел!

2 Ухаживать за кожей с помощью масок для лица Funky Fun от **Л'Этуаль Selection** ок. 170 руб. не только полезно, но и увлекательно. Все они выполнены в виде смешных мордочек животных. Дети совершенно точно будут довольны тем, как вы выглядите.

3 Дозировка входящих в состав сыворотки "Идеальный цвет лица" **UltraCeuticals** (цена по запросу) АНА-кислот безопасна даже для чувствительной кожи.

4 Сыворотка Ideal Radiance от **Artistry** (цена по запросу) — отличное экспресс-средство. Она моментально выравнивает тон кожи и придает ей здоровое сияние.

5 Каждая из масок для лица из серии **I'm Sorry For My Skin** ок. 300 руб. предназначена для устранения повреждений, вызванных курением, употреблением кофе или пива. Лично мне пришлось "оправдываться" перед кожей за сладкое.

6 "Сочный" витаминный коктейль-эликсир Valo Vitamin C от **Lumene** ок. 1740 руб. щедро питает кожу благодаря маслам семян арктической моршки и клюквы в составе.

7 Горячая маска "Авария" от **Lush** ок. 470 руб. с оливковым и миндальным маслами возвращает поврежденным волосам блеск всего за пару применений. Перед использованием средство нужно опустить в воду.

8 С набором для скульптурирования лица Contour Sensation 3 в 1 **Eveline** ок. 195 руб. с бронзером, хайлайтером и румянами сделать выразительный макияж совсем несложно.

9 Маску для окрашенных волос "Сияние цвета" от **Joico** ок. 1890 руб. нужно держать всего 1–3 минуты. За это время она успевает "оживить" цвет и придать локонам блеск.

10 Натуральная пудра-скраб от **Yves Rocher** ок. 590 руб. позволяет создать индивидуальный гоммаж для лица. Просто смешайте ее со своим гелем для умывания — и мягкое отшелушивающее средство готово!



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



Как работает Dove

Лепесток орхидеи после экстремального
термического воздействия**



Без кондиционера Dove



 С кондиционером Dove



Сложные КОЛКОСТИ

ИНЪЕКЦИОННАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ — ОДНА ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ АНТИВОЗРАСТНЫХ МЕТОДИК. КРОМЕ ТОГО, УКОЛЫ КРАСОТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ И ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ НЕДОСТАТКОВ ВНЕШНОСТИ. ГЛАВНОЕ, ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОБЛЕМУ И ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРЕПАРАТ

Текст: Ирина Титлина

Проблема: мимические морщинки

РЕШЕНИЕ: ботокс и его аналоги

Ботулотоксин используется в косметологии достаточно давно и признан безопасным с точки зрения всех международных медицинских норм. Этот препарат сам по себе не улучшает качество кожи, но хорошо справляется с морщинами и заломами, вызванными слишком активной мимикой. Ботулотоксин словно замораживает мышцу, блокируя передачу нервных импульсов и препятствуя ее сокращению. В результате кожа разглаживается, а новые морщинки не образуются. Самые популярные зоны для инъекций — лоб и межбровье. Эффект сохраняется от 6 до 12 месяцев, после того, как препарат рассосется, процедуру можно повторить.

Сейчас существует несколько средств на основе ботулотоксина — ботокс, диспорт и ксеомин. Есть китайские и российские аналоги. Они дешевле зарубежных “собратьев”, но и результат от их применения порой оказывается далеко не таким выраженным.

→ **ВАЖНО** 1–2% людей нечувствительны к действию ботулотоксина, и инъекции будут для них совершенно бесполезны. Проверить, входите ли вы в эту группу, можно, к сожалению, только опытным путем. Кстати, ботокс используют в косметологии не только для омоложения. Врачи рекомендуют инъекции этого препарата для борьбы с гипергидрозом (повышенной потливостью).

Проблема: мелкие морщинки, гиперпигментация, следы пост-акне

РЕШЕНИЕ: мезотерапия

Мезотерапия — это инъекционная методика, с помощью которой можно решить сразу несколько проблем: от нормализации работы сальных желез до разглаживания морщин. Во время процедуры в глубокие слои эпидермиса вводится индивидуально подобранный коктейль из микроэлементов, гидратантов, аминокислот и других важных веществ, прицельно выполняющих те или иные задачи.

→ **ВАЖНО** 1–2 процедурами не обойтись — чтобы получить видимый эффект, обычно требуется от 7 до 15 сеансов, проводимых с периодичностью 1–2 раза в неделю. Мезотерапия дает постепенный результат, который также постепенно сходит на нет через 6–8 месяцев.



ЕКАТЕРИНА БЕЛОКУРОВА,
врач-дерматовенеролог, косметолог
Центрального Института дермакосметологии

Инъекции красоты предполагают соблюдение определенных правил. За несколько дней до процедуры и 3–4 дня после нее нельзя принимать алкоголь. Противопоказанием для ботулинотерапии также является прием антибиотиков группы аминогликозидов и тетрациклина, витаминов группы В — эти препараты уменьшают эффект от процедуры. Во время менструаций уколы тоже лучше не делать: в этот период повышается чувствительность болевых рецепторов, возрастает риск образования гематом и снижается общий иммунный статус. Если в анамнезе у пациента имеется герпетическая инфекция, то за 3 дня до процедуры назначаются противовирусные препараты.

**БОТОКС
ДЕЙСТВУЕТ НА
МИМИЧЕСКИЕ,
НО НЕ НА
ГЛУБОКИЕ
ВОЗРАСТНЫЕ
МОРЩИНЫ. ОН
УСТРАНЯЕТ
ДЕФЕКТЫ
КОЖИ, НО НЕ
ВКЛЮЧАЕТ
ПРОЦЕССЫ
ЕЕ САМО-
ОМОЛОЖЕНИЯ**

Проблема: сухая, тусклая кожа

РЕШЕНИЕ: биоревитализация

С возрастом в эпидермисе уменьшается выработка собственной гиалуроновой кислоты. Кожа теряет эластичность, становится сухой и выглядит тусклой и усталой. Поправить ситуацию поможет инъекционное введение стабилизированной гиалуроновой кислоты, которое и называется биоревитализацией. Эти уколы доставляют препарат в глубокие слои эпидермиса, туда, где он больше всего необходим. В отличие от крема для лица, работающего только на поверхности кожи. Помимо увлажнения, у биоревитализации есть еще одно полезное свойство: она повышает устойчивость кожи к ультрафиолету и снижает риск фотостарения. Поэтому косметологи рекомендуют проводить ее перед отпуском.

→ **ВАЖНО** Эффект от процедуры виден не сразу. Через 5–7 дней кожа станет более гладкой и ровной, но конечный результат можно будет оценить примерно через месяц.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Уколы красоты для многих стали делом вполне обыденным и считаются нетравматичным способом коррекции возрастных изменений. Тем не менее,

- ответственно подойдите к выбору клиники и врача — они должны иметь лицензию и предоставить вам сертификаты на используемые препараты;
- следуйте всем рекомендациям косметолога, от этого будет зависеть результат.
- большинство инъекционных методов имеют ряд ограничений: в течение 12 часов после проведения процедуры нельзя пользоваться декоративной косметикой и заниматься спортом.

30%

**ЖЕНЩИН В НАШЕЙ СТРАНЕ ХОТЯ БЫ
РАЗ В ЖИЗНИ ДЕЛАЛИ СЕБЕ “ИНЪЕКЦИИ
КРАСОТЫ”**



МАРИЯ ИВЛИЕВА,
врач-косметолог, дерматолог, трихолог
Многопрофильной частной клиники K+31
“Петровские ворота”

Инъекционная косметология — хорошее профилактическое средство, помогающее максимально долго сохранять молодость кожи. Но косметология и пластическая хирургия не исключают друг друга, а лишь дополняют.

Иногда женщина делает пластическую операцию, получает хороший результат и считает, что на этом можно остановиться. Но на самом деле не все так просто: на кожу продолжают воздействовать солнце, ветер, стрессы, а мимические мышцы все так же провоцируют образование мелких морщинок. И вот тут на помощь приходят уколы красоты — помогают продлить эффект пластических операций. А в некоторых случаях и улучшить его!

Проблема: глубокие носогубные складки и возрастные морщины, нечеткий овал лица

РЕШЕНИЕ: контурная пластика

Выраженные носогубные складки и “поплывший” овал лица — симптомы, свидетельствующие о глубоких возрастных изменениях кожи. Решить проблему можно с помощью контурной пластики — введения в проблемные зоны филлеров на основе гиалуроновой кислоты. Соответствующие препараты (например, “Рестилайн”, “Перлайн”, “Ювидерм”) доставляются глубоко в кожу. Они придают необходимый объем и заодно делают ее более свежей и упругой.

В отличие от коллагеновых филлеров, которые использовались раньше, современные средства не вызывают аллергической реакции и крайне редко отторгаются тканями. Через 8–12 месяцев (все зависит от особенностей вашего организма) они рассасываются сами собой и выводятся из организма естественным путем.

→ **ВАЖНО** Возможности контурной пластики широки, но это не панацея от глубоких морщин и возрастного птоза.

**ИНЪЕКЦИИ
МОГУТ КОРРЕКТИРОВАТЬ И
ЭСТЕТИЧЕСКИЕ
ДЕФЕКТЫ:
НАПРИМЕР,
УМЕНЬШИТЬ
“ДЕСНЕВУЮ
УЛЫБКУ” ИЛИ
ПРИПОДНЯТЬ
ОПУЩЕННЫЙ
КОНЧИК НОСА**

ГРУППА РИСКА

Косметологические инъекции противопоказаны:

- при онкологических заболеваниях;
- при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при нарушениях свертываемости крови;
- при острых инфекционных заболеваниях;
- при наличии воспалений на лице;
- во время беременности и лактации.

Проблема: ухудшение тургора кожи

РЕШЕНИЕ: плазмолифтинг

Плазмолифтинг — одна из самых актуальных инъекционных процедур, с помощью которой можно комплексно улучшить состояние кожи: разгладить морщины, вернуть упругость и сияние, укрепить и уплотнить эпидермис. Инновация — в использовании оптимального, с биологической точки зрения, материала — собственной плазмы пациента. Забранную предварительно кровь прогоняют через центрифугу, а затем обогащают тромбоцитами, содержащими большое количество так называемых факторов роста. Эти клетки стимулируют обменные процессы, улучшают кровообращение и способствуют синтезу белков, что, в конечном итоге, положительным образом отражается на состоянии кожи. Подготовленная плазма вводится инъекционным способом за одну процедуру. После этого в течение 3-х суток не рекомендуется посещать сауну, бассейн и солярий, а в течение 2-х недель необходимо пользоваться солнцезащитными средствами с высоким SPF.

→ **ВАЖНО** Плазмолифтинг оказывает общий оздоровительный эффект на кожу, повышает ее защитный потенциал и естественную регенерацию клеток. Тем не менее, если есть конкретная проблема — к примеру, пигментация, ожидаемого эффекта может и не быть. В этом случае лучше сочетать плазмолифтинг с более “точечными” процедурами, которые посоветует ваш косметолог.



 **head & shoulders**

НОВИНКА  **TRI-ACTION
ФОРМУЛА**



“

ПРАВДА?! ЭТО ПОТРЯСАЮЩЕ!

Даже самые строгие ценители красоты
были поражены впечатляющими
результатами нового Head & Shoulders.
Теперь ваша очередь удивляться!
Новая 3-action формула¹ очищает, защищает
и увлажняет волосы и кожу головы².

”



**до 100% СВОБОДЫ ОТ ПЕРХОТИ³.
КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ.**

Тройное действие² при регулярном использовании по сравнению с шампунями против перхоти, не включая лечебные шампуни против перхоти, действующие препараты и средства, содержащие селен, согласно международным научным исследованиям, проведенным компанией P&G в 2012 - 2015 гг. ³видимой перхоти при регулярном применении. Реклама.

НА НАШ ВЗГЛЯД

РЕДАКЦИЯ ПРОТЕСТИРОВАЛА НОВЫЕ
ТУШИ ДЛЯ РЕСНИЦ И ВЫНЕСЛА СВОЙ ВЕРДИКТ

Тушь Rebel Eyes Mascara **Gosh**, ок. 970 руб.



Тушь "Объем
миллиона
ресниц" Fatale
L'Oreal Paris,
ок. 600 руб.

Тушь All in One **Eveline**, ок. 275 руб.



Тушь False Lash
Effect Epic Mascara
Max Factor,
ок. 800 руб.



Тушь Instacurl
Lash **M.A.C**,
ок. 1650 руб.



НАДЕЖДА КУЗЮТИНА,
редактор красоты:

Производители обещают объем, удлинение и разделение ресниц. С двумя последними задачами тушь справляется на отлично. Реснички визуально стали намного длиннее и совсем не склеивались. А вот какого-то особенного объема я, увы, не заметила.



ОЛЬГА ПОДОБЕДОВА,
директор по рекламе:

Я восторге от этой туши! Она действительно делает ресницы гуще, объемнее и длиннее. Небольшой шарик на конце кисточки помогает прокрасить реснички во внутренних уголках глаз. Еще один плюс: тушь не осыпается и долго держится.



СВЕТА БОДРОВА,
арт-директор:

Кисточка у туши — с секретом. В изначальном положении она прямая и работает на удлинение. А если повернуть до щелчка кончик этого "клыка", кисть плавно изгибается и подкручивает ресницы. Меня привлек в первую очередь дизайн туши, но и качество у нее на высоте.



АННА ГАЛКА,
дизайнер:

Удобная силиконовая кисточка позволила аккуратно прокрасить все ресницы — от основания до кончиков. Мне хватило одного слоя, чтобы сделать взгляд выразительным. Тушь ложится равномерно: никаких комочков и слипшихся ресничек!



АННА БРЕДОВА,
билд-редактор:

У этой угольно-черной туши слегка изогнутая длинная силиконовая щеточка. Благодаря ей средство подкручивает и одновременно удлиняет ресницы. Мне важно, чтобы тушь не осыпалась в течение дня и не склеивала реснички, и эти условия она выполняет.

РОСКОШНЫЕ УПРУГИЕ ЛОКОНЫ

Максимум объёма – минимум времени

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



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



Шаг 1

ПОДГОТОВЬ ВОЛОСЫ

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



Шаг 2

РАЗДЕЛЯЙ И ЗАВИВАЙ

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

Шаг 3

РАСПУСТИ ЛОКОНЫ

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



Шаг 4

ЗАВЕРШИ ОБРАЗ

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

Совет от Саши:
не увлекайся расчёской, иначе причёска потеряет упругость и гладкость.

Взять себя В РУКИ

КРЕМЫ, СКРАБЫ, МАСКИ, МАСЛА...
СЕГОДНЯ СУЩЕСТВУЕТ МАССА СРЕДСТВ,
ПОМОГАЮЩИХ СОХРАНИТЬ КРАСОТУ
И МОЛОДОСТЬ НАШИХ РУК

Текст: Надежда Кузютина

Кожа на руках, конечно, более плотная, чем на лице, но ей и достается намного больше. Помимо холодного и сухого воздуха, нашим ладоням вредят домашняя уборка, готовка и даже бумажная работа. Между тем, именно руки выдают наш возраст и поэтому нуждаются в максимально тщательном уходе. И если о лице многие из нас заботятся каждый день, то рукам обычно достается купленный по случаю крем. При этом, выбирая средства для кожи рук, нужно учитывать множество факторов: например, зимой лучше пользоваться кремами, в состав которых входят глицерин и масло карите или арганы. А начиная с весны важно использовать средство с SPF-защитой: фильтры помогут предупредить появление пигментных пятен.

Питательный крем для рук с маслом облепихи **Weleda**, ок. 600 руб.

Крем-маска для рук и ногтей с оливковым маслом **ExtraSoft Eveline**, ок. 135 руб.



совет эксперта



ЭЛЬВИРА ЕГОРОВА,
мастер ногтевого
сервиса студии
“Маникюрофф”

Парафинотерапия — едва ли не самая эффективная процедура для рук. Застывая, парафин сдавливает эпидермис, активизируя таким образом лимфоток, и кожа “оживает”. Что особенно приятно, такой уход вполне можно делать и в домашних условиях. Снача-

ла надо отшелушить кожу скрабом, затем увлажнить кремом. После того, как он впитается, погрузить руки в ванночку с теплым парафином. Через 5 секунд вынуть, дождаться, пока образовавшаяся на коже пленка станет матовой, и погрузить снова. Повторить 3–5 раз. Потом на руки надевают целлофановый пакет, сверху — махровые варежки. Через 20 минут “маску” снимают: парафин легко удаляется вместе с пакетом.

Базовый уход

Эти несложные правила помогут вам сохранить кожу рук в полном порядке.

- Мыть руки следует теплой (не горячей и не холодной!) водой с гелем или жидким мылом (по составу оно гораздо мягче, чем твердое).
- Выбирайте средства, в которых содержатся экстракт ромашки, глицерин и витамины А и Е. Всегда тщательно вытирайте руки, включая даже участки между пальцами. Оставшаяся влага испаряется и таким образом сушит кожу.
- За час до выхода на улицу массирующими движениями нанесите на руки крем.
- Перчатки и варежки лучше выбирать из натуральных материалов. В синтетике кожа потеет и обезвоживается.
- Делайте всю работу по дому в перчатках: причем на тонкие хлопковые лучше надевать еще и непромокаемые. Так и коже будет комфортно, и агрессивные вещества, содержащиеся в моющих средствах и в стиральных порошках, на нее не попадут. А перед тем как надевать перчатки, смажьте руки питательным кремом.
- Один раз в неделю делайте укрепляющие ванночки. В 1 л теплой воды добавьте 1 ст. л. морской соли и 4 капли масла чайного дерева. Эта процедура укрепит ногти и сделает кожу гладкой. После ванночки нанесите крем для рук.
- Каждый вечер, примерно за час до сна, наносите питательный крем. Поверх можно надеть обычные хлопковые перчатки: если получится проходить так хотя бы 40 минут, утром ручки будут вам благодарны.



Крем для рук против морщин и пигментных пятен Multi-Intensive **Clarins**, ок. 2250 руб.



Крем для рук, предупреждающий потерю влаги кожей, "Коллаген" **Librederm**, ок. 270 руб.



Скраб для рук и ног с воском жожоба Sensations **Christina Fitzgerald**, ок. 2950 руб.



Антивозрастной крем для сухой и поврежденной кожи рук Benefiance WrinkleResist 24 **Shiseido**, ок. 2800 руб.

КРЕМЫ ДЛЯ РУК С РЕТИНОЛОМ (ИЛИ ВИТАМИНОМ А) ЗАЖИВЛЯЮТ ТРЕЩИНКИ НА КОЖЕ И ОТБЕЛИВАЮТ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Скраб для рук с маслом карите и сахаром "Минутка" **L'Occitane**, ок. 1800 руб.



Крем-бальзам, продолжающий увлажнять кожу рук даже после их мытья, SOS **Бархатные Ручки**, ок. 75 руб.



Натуральный крем для рук с маслом лаванды, предотвращающий шелушение, **Dr. Konopka's**, ок. 214 руб.



Крем для рук с маслами арганы, ши и жожоба Argan Oil Hand Creme **Orly**, ок. 1280 руб.



В средствах гаммы Elseve "Эксперт цвета" от L'Oréal Paris добавлен эликсир с маслом льна, который создает на окрашенных волосах ламинирующую пленку, препятствующую вымыванию цвета. Локоны остаются яркими до 10 недель!



красота НОВИНКИ

СРЕДСТВА ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС
С ЭФФЕКТОМ САЛОННЫХ
ПРОЦЕДУР, ЯРКИЕ ТЕНИ И
АРОМАТЫ ОТ ИЗВЕСТНОГО
КУТЮРЬЕ — ВСЕ О САМЫХ
ЗАХВАТЫВАЮЩИХ
"ПРЕМЬЕРАХ" ФЕВРАЛЯ!

Гиалуроновый крем
"Ночной Гидробаланс"
Librederm
(ок. 200 руб.) содержит
низкомолекулярную
гиалуроновую кислоту
и аргановое масло,
которые насыщают кожу
влагой, пока вы спите.



Новые экзотические
оттенки теней Wild
Shadow Pot от **Max
Factor** (ок. 280 руб.)
добавят ярких красок
в ваш макияж. На-
носите их сухой или
влажной (для получе-
ния более интенсивно-
го цвета) кистью.



В этом месяце нас ждет новая коллаборация — **Faberlic by VALENTIN YUDASHKIN**. В сотрудничестве с маркой маэстро представит два аромата: элегантный Gold с нотами фиалки и жасмина и нежный Rose с ландышем и пионом.
(ок. 2000 руб. — каждый)



В лимитированной палетке Most Wanted Eyeshadow Palette от **Artdeco** (ок. 2800 руб.) собрано 12 матовых и перламутровых оттенков, которые отлично миксуются между собой.

Ночной крем для контура глаз **Dr Pierre Ricaud** (ок. 1300 руб.) борется за красоту вашего взгляда с помощью сульфата декстрана и кофеина, препятствующих появлению мешков и темных кругов.



Увлажняющий крем для рук "Календула" от **Biokosma** (ок. 730 руб.) ценен тем, что за одно нанесение восстанавливает сухую кожу рук и содержит только природные ингредиенты.

Масло-сыворотка с экстрактом красных водорослей "Прогрессивное восстановление" от **Dove** (ок. 440 руб.) укрепляет волосы изнутри и помогает им удерживать влагу.



В коллекции мужских ароматов **Yves Rocher** появился новый — искрящаяся и заряжающая энергией туалетная вода "Гваяковое Дерево & Можжевельник" (ок. 2200 руб.)

Крем для лица и сыворотка-концентрат "Корректор морщин" из линии Experalta Platinum от **Корпорации "Сибирское здоровье"** (ок. 560 руб. и ок. 450 руб. соответственно) уменьшают глубину морщин и оказывают детокс-эффект одновременно.



Новая формула шампуней **Head&Shoulders** (ок. 180 руб.) содержит крошечные частицы цинка. Это позволяет не только эффективно бороться с перхотью, но и способствует лучшему увлажнению, питанию и защите волос. Ищите флаконы с пометкой 3Action Формула!



БАРХАТ СЕГОДНЯ
ГЛАВНЫЙ МОДНЫЙ ТРЕНД.
ЭТОТ РОСКОШНЫЙ,
БЛАГОРОДНЫЙ МАТЕРИАЛ
В МГНОВЕНИЕ ОКА МОЖЕТ
ПРЕВРАТИТЬ В КОРОЛЕВУ
ЛЮБУЮ ЖЕНЩИНУ!
ПРИМЕРИМ?

Блейзер 9999 руб.
и брюки
5599 руб. — все
Zara; лоферы
3499 руб. и сумка
с кисточкой
2999 руб. — все
Mango; серьги
H&M 899р.

Бархатный сезон

БАРХАТ И ШЕЛК — ДУЭТ НА ВЕКА!

Ботильоны из бархата
Sandro, цена по запросу.



Ботильоны из бархата
Zara 3550 руб.

Сумка с меховой ручкой
Cristina Effe, цена
по запросу.



Блузка
из шифона
Incity
ок. 1800 руб.



Кюлоты
Sfizio, цена
по запросу.



Пояс со стразами,
Motivi ок. 2300 р.



Блузка из кружева,
декорированная
перьями, и
брюки-кюлоты, цена по
запросу — все **Pinko**;
ботильоны на
устойчивом каблуке
Zara 6999 руб.; серьги
Lady Collection 490 руб.



Сумка из
искусственной кожи
Zara ок. 3500 руб.

ПЛАТЬЕ ИЗ
ЭЛАСТИЧНОГО
БАРХАТА
ПОДЧЕРКНЕТ
ДОСТОИНСТВА
ФИГУРЫ



Платье с асимметричной драпировкой
Ellisabetta Franchi,
цена по запросу.



Платье с запахом
Zara, ок. 6000 руб.



Кольцо
Sunlight,
цена по запросу.



Серьги **Московский
Ювелирный Завод**,
цена по запросу.



Браслет
Mango,
ок. 800 руб.



Серьги
Aldo, ок.
1000 руб.

Туфли
Respect,
ок. 3000 руб.



Платье с глубоким декольте 2999 руб. и серьги 999 руб. — все **Mango**; туфли из металлизированной кожи **Topshop** 5999 руб.; браслет **Patrizia Pepe**, цена по запросу.





Комбинезон 4499 руб. и босоножки на платформе 4499 руб. — все **Mango**; широкий ремень **Topshop** 2699 руб; серьги **Lady Collection** 540 руб.

**ОДНОТОННЫЙ
БАРХАТ И
МАССИВНЫЕ
УКРАШЕНИЯ —
БЕСПРОИГРЫШНОЕ
СОЧЕТАНИЕ**

Сумка **Eleganza**,
13 000 руб.



Комбинезон
Asos, ок.
2600 руб.



Комбине-
зон **Asos**,
ок.
3000 руб.



Кольцо **Московский
Ювелирный Завод**,
цена по запросу.



Серьги
**Lady
Collection**,
ок. 500 руб.



Босоножки
из бархата
и кожи
**Sergio
Rossi**, цена
по запросу.



Босоножки **Zara**,
3500 руб.

ЭЛЕГАНТНО И ФУНКЦИОНАЛЬНО! БАРХАТ ПРЕКРАСНО ВПИСЫВАЕТСЯ В ПОВСЕДНЕВНЫЙ ГАРДЕРОБ



Бархатный топ
в бельевом
стиле,
Springfield,
ок. 2000 руб.



Пончо
S'Oliver,
ок. 4000 руб.



Брюки **Desigual**,
ок. 8000 руб.

Брюки палаццо
Pull&Bear, 999 руб.



Лоуферы
из бархата
Stefanel,
цена по
запросу.



Свитшот с трикотажными
манжетами и воротом
Topshop 2699 руб.; брюки
в пижамном стиле **Cristina
Effe**, цена по запросу;
кеды 3999 руб. и серьги
899 руб. — все **Mango**.



Блузка
с акцентом
на плечи
next.com.ru
3699 руб.; юбка
с аппликациями
Zara 3999 руб.;
туфли **Topshop**
5699 руб.



Серьги
**Московский
Ювелирный
Завод**, цена
по запросу.

БАРХАТ МОЖНО СМЕЛО КОМБИНИРОВАТЬ С ЛЮБЫМИ ФАКТУРАМИ

Топ из стрейч-бархата
и тюля с кружевом **Incity**,
1799 руб.

Юбка
в шотландскую
клетку **Asos**,
ок. 3000 руб.



Юбка из шерстяной
фланели **Nice Things**,
ок. 6000 руб.



Ридикюль **Koton**,
ок. 2000 руб.



Туфли
next.com.ru,
3899 руб.



Туфли из
натуральной
замши
next.com.ru,
5149 руб.

Любой каприз

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ЖЕНСТВЕННО? **БЕЗ ПЛИССИРОВАННОЙ ЮБКИ НЕ ОБОЙТИСЬ!** ОНА ПОМОЖЕТ СОЗДАТЬ МНОЖЕСТВО ОБРАЗОВ — ОТ РАССЛАБЛЕННО-УЮТНЫХ ДО ЭЛЕГАНТНЫХ И ИЗЫСКАННЫХ

К ВЯЗАНЫМ СВИТЕРАМ ПОДОЙДУТ УКРАШЕНИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ — КОЖИ И ДЕРЕВА

Плиссированная юбка, **River Island**, 2440 руб.

АКСЕССУАРЫ НАСЫЩЕННЫХ ОТТЕНКОВ — ОТЛИЧНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К СДЕРЖАННОМУ НАРЯДУ

1. Подвеска из дерева и металла, **Anna Magmel**, 600 руб.
2. Оверсайз-свитер, **Mango**, 2999 руб.
3. Шерстяная шапка, **Canoe**, 1399 руб.
4. Двусторонние варежки из шерсти, **Brazgovka**, 1800 руб.
5. Хлопковый шарф, **Banana Republic**, ок. 2800 руб.
6. Замшевые ботинки с мехом внутри, **Reflex**, 4999 руб.
7. Кожаная сумка на длинном ремешке, **Zatchels**, 4799 руб.

1. Бархатная шляпа, **Levi's**, 3500 руб.
2. Браслет из агата, **Anna Slavutina**, 2200 руб.
3. Блуза на пуговицах, **Tom Farr**, 2699 руб.
4. Жакет из шерсти ангоры, **Sweewe**, 2999 руб.
5. Серьги из стекла, **Невесомость**, 2190 руб.
6. Трикотажные перчатки, **Labbra**, 799 руб.
7. Ботильоны, декорированные кружевом, **Janessa**, 4499 руб.
8. Кожаная сумка, **David Jones**, 2960 руб.



PANTENE

*воздушная
пенка*

БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

100% ПИТАНИЯ, 0% УТЯЖЕЛЕНИЯ





ПО ДОРОГЕ К счастью

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ —
ПОЖАЛУЙ, ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР
В ЖИЗНИ КАЖДОГО ИЗ НАС.
МЫ ВСЕ, ТАК ИЛИ ИНАЧЕ, ИЩЕМ
РАДОСТЬ, НО, К СОЖАЛЕНИЮ,
НЕ ВСЕГДА ПОНИМАЕМ,
ГДЕ ОНА ПРЯЧЕТСЯ

Текст: Юлия Сергеева

Удовольствия бывают разными: материальными и духовными, долгожданными и неожиданными, активными и, наоборот, очень спокойными. Постарайтесь понять, что приносит наибольшую радость именно вам. Это не трудно, правда? А вот научиться испытывать ее регулярно значительно сложнее. Наша задача — не ждать “милостей от природы”, а заставить механизмы, отвечающие за положительные эмоции, работать на себя. Без сбоев!

ФИЗИОЛОГИЯ

За удовольствие в организме отвечают гормоны, и тут уж действительно все зависит только от нас. Если мы научимся стимулировать их выработку, дефицит удовольствия и прочих радостных ощущений нам точно не грозит. О том, как это сделать, читайте на с. 52–53.

ПСИХОЛОГИЯ

Обмануть организм невозможно: он прекрасно знает, что именно вы испытываете в данный момент. Каждый из нас периодически чувствует

себя обиженным, расстроенным или неудовлетворенным — это совершенно нормально. Главное, чтобы такие “минорные” переживания не входили в привычку. Научитесь искренне радоваться мелочам! Звучит банально, но это умение способно изменить жизнь в лучшую сторону. Не проходите мимо простых вещей: хорошая музыка, смеющийся ребенок, красивый закат — все это действительно может сделать нас гораздо счастливее. О разнообразных практиках наслаждения читайте на с. 46–47.

ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ

Любовь и внимание к самой себе — едва ли не основная составляющая процесса получения удовольствия. Прислушивайтесь к себе, следуйте за своими желаниями и обязательно исполняйте их. Научитесь говорить “нет” другим и “да” — себе. Сформировать новое самоощущение не просто, но возможно, и, поверьте, дело того стоит. О том, как развить здоровый эгоизм и изменить отношение к себе, читайте на с. 54–55.

ДАЖЕ САМЫЕ
БОЛЬШИЕ ОПТИМИСТЫ
ИНОГДА ОЩУЩАЮТ
ОСТРЫЙ ДЕФИЦИТ
ПОЗИТИВНЫХ
ЭМОЦИЙ. КАК ВЕРНУТЬ
В СВОЮ ЖИЗНЬ
РАДОСТЬ И НАУЧИТЬСЯ
ИСПЫТЫВАТЬ ЕЕ
В ПОЛНОЙ МЕРЕ?

Дневник удовольствий



АННА РЫКОВА,
психолог проекта
I'm happy woman
club

ИССЛЕДУЯ НАСЛАЖДЕНИЕ

Даже человеку, живущему самой обыденной жизнью, доступно огромное количество удовольствий. Утром ощутить покалывающую прохладу воздуха на коже. Улыбнуться солнечному дню. Откусить спелый сочный плод и почувствовать его сладость.

Но чем активнее зима завоевывает пространство, тем больше внимания мы начинаем обращать на негативные моменты. Дефицит положительных эмоций нарастает с каждым днем, и вот уже новое утро не приносит ни радости, ни желания творить...

**ИСПЫТЫВАТЬ
РАДОСТЬ
ОЧЕНЬ ВАЖНО!
ЭТО ЧУВСТВО
ОБЕСПЕЧИВАЕТ
НАШЕ
ВЫЖИВАНИЕ
И ДАЛЬНЕЙШУЮ
ПЕРЕДАЧУ ГЕНОВ**

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Чувство удовольствия развилось у нас в ходе эволюции. А испытываем мы его, когда удовлетворяется какая-то наша потребность. Системой вознаграждения обладают и животные, но люди обнаружили, что ощущение радости можно стимулировать и даже вызывать искусственным путем. Это и хорошо, и в то же время опасно, если, например, получать наслаждение с помощью “допинга”: еды, алкоголя или никотина. С одной стороны, неплохо, что сегодня можно в любой момент порадовать себя чем-то вкусным, а с другой

стороны, магазины с едой — на каждом шагу и риск переборщить с доступным “кайфом” очень велик.

БОЛЬШЕ РАДОСТЕЙ!

Однажды я поймала себя на том, что вот уже несколько недель каждый вечер захожу в магазин за сладким творожным сырком и сразу же съедаю его. Жизнь была серой и однообразной, организм отчаянно требовал радостей, и я пошла по самому легкому пути.

Одна из важных особенностей работы центра удовольствий заключается в том, что мозг постепенно перестает реагировать на одинаковый допинг. То есть если ежедневно съедать люби-

**НИ ОДНО
УДОВОЛЬСТВИЕ
НЕ МОЖЕТ
БЫТЬ
БЕСКОНЕЧНЫМ.
НО ЕСТЬ МНОГО
СПОСОБОВ
РАСКРАСИТЬ
СВОЮ ЖИЗНЬ!**

мый сырок, то с каждой новой порцией активность в системе наслаждения будет снижаться. Пока, наконец, окончательно не сойдет на нет. И увеличение дозы тут не поможет. Как-то, выйдя из магазина уже с тремя сырками, я поняла: нужно начинать активную кампанию по возвращению удовольствия в жизнь! Для начала я составила список своих личных наслаждений и даже от этого промежуточного этапа испытала удовлетворение. У меня получилось около 50 пунктов. Для реализации части из них требовалась трудоемкая подготовка, поэтому я решила сконцентрироваться на самых легких и быстрых из них, доступных мне прямо сейчас.

Слушать красивое

Музыка резко повышает уровень “гормона счастья” дофамина. Я решила слушать музыку по дороге к метро — просто ненавижу эту прогулку и таким образом решила подарить себе немного радости. Как сложно выйти утром из дома, тем более если за окном непогода и холодно! Но теперь я подбираю ритмичные мажорные композиции, надеваю наушники и, пританцовывая, отправляюсь по делам. Если нужно выполнить какую-то неприятную работу, то слушаю музыку по принципу “контрастного душа”. Сначала быстрые треки, потом медленные.



Вспомнить детство

Недавно разыгралась жуткая метель. Люди вокруг зябко кутались, поднимали воротники и сгибались крючком. Я не стала следовать их примеру, а вспомнила свой детский восторг от снегопада. Шла, выпрямившись так, чтобы ветер в лицо, любовалась летящими в свете фонарей снежинками, ловила их ртом. Так делают малыши, как правило, не испытывающие проблем с получением удовольствия. В самые токсичные, трудные моменты стоит обратиться к огромному эмоциональному запасу радостей, который мы вынесли из детства. Это вернет радость и свежесть восприятия.

Сделать доброе дело

Чтобы помочь кому-то, не обязательно расставаться с деньгами. Мы можем подарить свои знания, время, внимание: стать репетитором для соседки-школьницы, заполнить за пожилого человека квитанцию, распространить полезную информацию — да мало ли способов поддерживать других. Для меня самым логичным было провести бесплатные психологические сессии для людей, которые не могут за них заплатить. Не знаю, кто из нас в результате получил больше пользы. Когда мы занимаемся благотворительностью, в организме вовсю вырабатываются гормоны радости. Да, это работает на физиологическом уровне! Кроме того, добрые дела повышают самооценку и дарят нам прекрасное ощущение собственной нужности.



**НЕ СТОИТ ЖДАТЬ
ФЕЙЕРВЕРКА ЭМОЦИЙ.
ЗАМЕЧАТЬ МЕЛОЧИ,
ЧУВСТВОВАТЬ ЗАПАХИ
И ЦЕНИТЬ ПРИКОСНОВЕНИЯ —
ВОТ ЧТО ПРИНОСИТ НАМ
СЧАСТЬЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Плывать

Для улучшения самочувствия нам просто необходима физическая активность. Я выбрала плавание. Мне нравится сам процесс, тело становится невесомым, послушным и благодарным. А другим больше подойдут занятия на тренажерах, танцы или лыжи... Главное, чтобы это приносило желанные эмоции.





Радость

МОЯ, ТВОЯ, НАША

МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ХОККЕЙ И РЫБАЛКУ, ЖЕНЩИНЫ — БАЛЕТ И ВЯЗАНИЕ. ФАКТ ЕСТЬ ФАКТ: МЫ ПОЛУЧАЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ РАЗНЫХ ВЕЩЕЙ. ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ? И НУЖНО ЛИ НАМ ИСКАТЬ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ?

Текст: Юлия Сергеева

Природа удовольствия — вопрос чрезвычайно тонкий. За каждым “мне нравится” стоят семейные традиции, уровень образования, темперамент, характер, физические возможности, отношение к новому и непривычному, гендерные установки и многое другое. При таких разнообразных вводных любые формулы будут выглядеть сомнительно: поговорка “кому арбуз, а кому и свиной хрящик” не лишена смысла.

С другой стороны, статистика, да и просто житейский опыт свидетельствуют: кое-какие закономерности в том, как мужчины и женщины выбирают себе хобби и другие источники радости, все-таки можно нащупать. Кстати, межполовые различия в этом вопросе демонстрируют не только люди. Однажды биологи провели любопытный эксперимент: выдали группе макак кучу детских игрушек. Самцы, не сговариваясь, тут же расхватили машинки и паровозики, а самки потянулись к плюшевым мишкам и пупсам. Мячики, что интересно, понравились и тем, и другим.



92%

людей, опрошенных
специалистами
из университета Лидса,
утверждают, что
регулярные совместные
поездки на природу
позитивно влияют
на семейный климат



ПРИРОДА ВЕЩЕЙ

→ Некоторые объясняют нашу непохожесть, например, тем, что мужчины с Марса, а женщины — с Венеры. Но можно обойтись и без лирики. “Два пола кардинально различаются затратами энергии на воспроизводство одного потомка”, — пишет доктор биологических наук Дмитрий Жуков в своей книге “Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей”. Разница в энерготратах не в пользу женщин. Вот она-то (вкуче с особенностями строения, биохимией и работой нервной системы) и определяет большую часть наших различий.

Скажем, женщинам свойственно экономить ресурсы (психические, физические, материальные — любые), и по этой причине они, как правило, избегают риска. Мужчинам же, наоборот, обычно нравится щекотать нервы. Вот причина, по которой среди любителей экстремального спорта так много представителей сильного пола. Бывают и рискованные девчонки, но их все-таки гораздо меньше.

За карточным столом чаще собираются мужчины — ими руководит все та же тяга к риску и азарт. Хотя ученые утверждают, что дамы, будь они посмелее, наверняка оказались бы более сильными игроками: способность к параллелизму мышления позволяет нам одновременно вести светскую беседу, отвлекая противника, следить за игрой и просчитывать ходы.

Мужчины более склонны к групповой — и, по мнению некоторых дам, совершенно бессмысленной — активности. Отсюда поездки на матчи любимой команды в другой город, рыбалка по выходным, гаражные посиделки и сетевые игры. А представительниц прекрасного пола закономерно больше среди слушателей кулинарных курсов, в кружках кройки и шитья, на уроках иностранных языков и мастер-классах по скрапбукингу.

ВСЕ ПОПОЛАМ?

→ Никогда-никогда, говорят биологи, один пол не сможет до конца понять другой. И, если следовать этой логике, пресловутые общие увлечения превращаются в мифическую Атлантиду: очень хотелось бы обнаружить, но непонятно, где начинать поиски? И стоит ли игра свеч? Психологи уверены: для семейного счастья важнее, чтобы у мужчины и женщины были одинаковые долговременные цели. Допустим, родить и вырастить детей или создать и расширить совместный бизнес. Если они совпадают, уже не так важно, что Маша на досуге отправляется в театр, а Ваня гоняет мяч по полю. Сложнее, если Иван да Марья оба бегают марафоны и увлеченно готовят веганские блюда, но на свое будущее смотрят совершенно по-разному.

СРЕДИ
СТРАСТНЫХ
КОЛЛЕКЦИОНЕ-
РОВ ГОРАЗ-
ДО БОЛЬШЕ
МУЖЧИН.
И НЕ ВАЖНО,
ЧТО ИМЕННО
ОНИ СОБИРА-
ЮТ. ЖЕНЩИНЫ
ОБЫЧНО ТРА-
ТЯТ ЭНЕРГИЮ
И ДЕНЬГИ
БОЛЕЕ
ПРАГМАТИЧНО,
С ПРИЦЕЛОМ
НА СКОРУЮ
И КОНКРЕТНУЮ
ВЫГОДУ



НАЙТИ середину

ЧЕМ ПОЛНЕЕ И ЯРЧЕ МИР КАЖДОГО
ИЗ СУПРУГОВ, ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ ИМ
БЫТЬ ВМЕСТЕ

Живите своей жизнью!

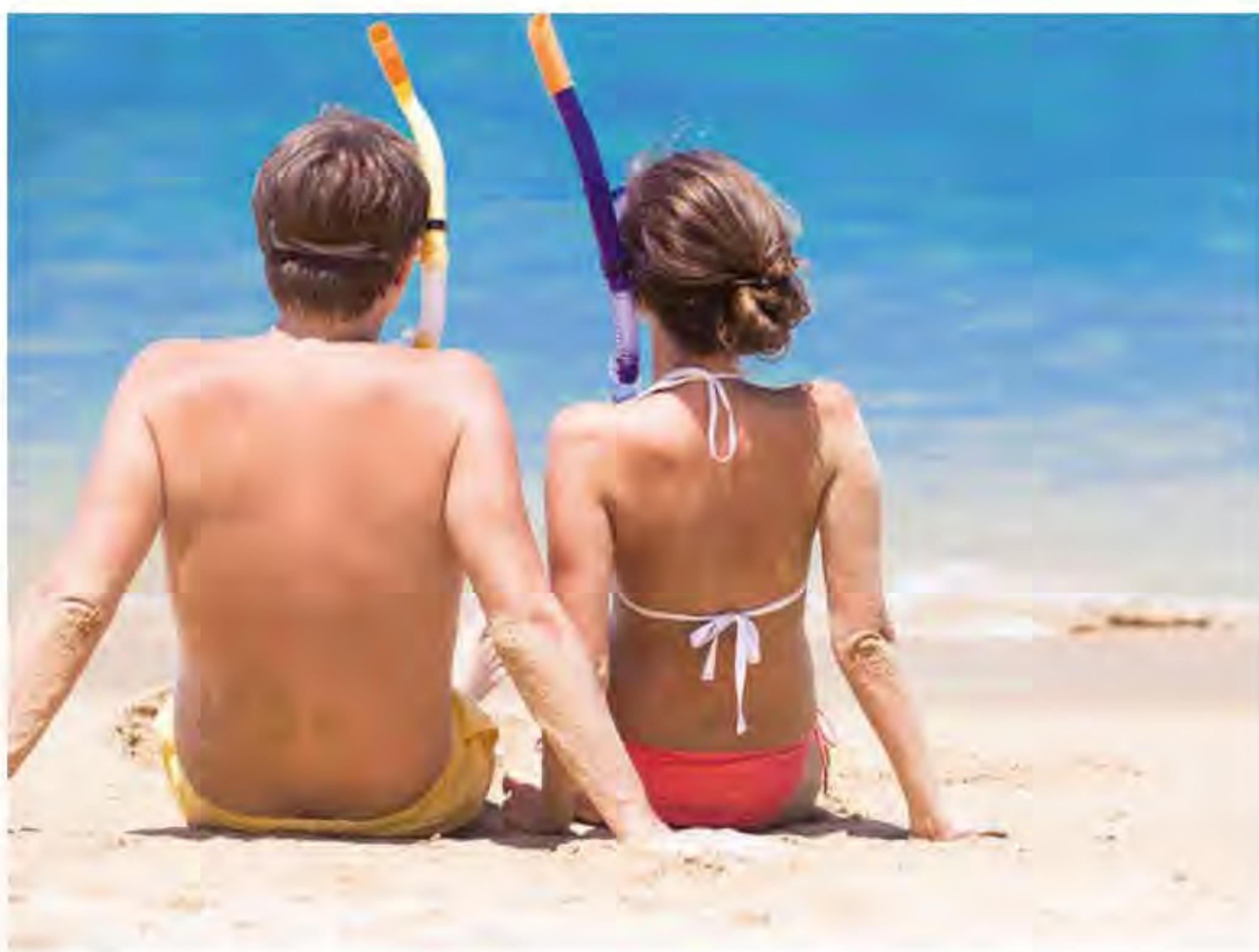
И позволяйте любимому делать то же самое. Не нагружайте его непосильной обязанностью "дышать одним с вами воздухом и разделять все ваши интересы" (очень вредная идея!). В конце концов, у каждого есть друзья, родственники и знакомые, которые охотно поддержат наши отличные от партнера увлечения. Более того, отдельные хобби и личные компании пойдут союзу только на пользу.

Интересуйтесь тем, что доставляет партнеру удовольствие

Слушайте, задавайте вопросы, вникайте в детали. Из искры вежливого интереса порой может возгореться пламя серьезного увлечения. Только делайте это искренне и доброжелательно. Пренебрежение или снисхождение ("ладно уж, рассказывай, что там происходит на этих ваших собраниях любителей исторической реконструкции") мало у кого вызовут желание делиться сокровенным.



**ЧТОБЫ ХОРОШО СЕБЯ
ЧУВСТВОВАТЬ, ЖЕНЩИНЫ
ЕЖЕДНЕВНО НУЖДАЮТСЯ
КАК МИНИМУМ В 14 ПОВОДАХ
ДЛЯ РАДОСТИ, ПОДСЧИТАЛИ
УЧЕНЫЕ. УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ ПОКУПКИ ОБНОВОК МОЖЕТ
БЫТЬ ОДНИМ ИЗ НИХ**



РАЗДЕЛЬНЫЕ ХОББИ МУЖА И ЖЕНЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ. И, КАК НИ СТРАННО, РАБОТАЮТ НА УКРЕПЛЕНИЕ СЕМЬИ

Идите на компромиссы

Взаимные уступки не только обеспечивают более комфортную жизнь, но и способствуют развитию каждого из партнеров. Как знать, может быть, пытаясь примирить собственное желание спокойно позагорать на пляже с мужниной тягой к острым ощущениям, вы откроете для себя снорклинг (дайвинг, яхтенный спорт, подводную фотоохоту — нужно подчеркнуть), и тогда поездки на курорт станут желанными для обоих. Для того чтобы это стало возможным, оба партнера должны демонстрировать готовность искать точки соприкосновения, уступать, не относясь, однако, к этому как к великой жертве. Иначе компромисс неизбежно превратится в психологическое насилие. Если вам неуютно в окружении большого числа незнакомых людей, поход с любимым на стадион станет пыткой и только укрепит негативное отношение к его увлечению. Возможно, ваш вариант — составить мужу компанию при просмотре трансляции матча. Поле для маневра на самом деле очень широко.

Оставьте себе

Многие дамы искренне любят шопинг и готовы проводить в магазинах много времени, тщательно изучая товары, прежде чем сделать выбор. Мужчины же теряют присутствие духа уже через 26 минут хождения по торговым рядам, по данным исследования, проведенного в Великобритании 3 года назад. Для эволюционных психологов тут все ясно: именно женщины, старательные собирательницы, в незапамятные времена обеспечивали свои племена основной массой продовольствия и проводили в поисках съестного долгие часы. Мужчины-охотники действовали быстро и решительно, их вылазки были относительно редки и кратковременны. И с тех пор мало что изменилось.

Практикуем наслаждение



ТЕСТ, СОСТАВЛЕННЫЙ СПЕЦИАЛИСТАМИ ПО ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ, ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ, КАК ВЫ ВОСПРИНИМАЕТЕ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР И ЧТО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ ИМЕННО ВАМ

5 РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Больше ответов, связанных со слухом, — *аудиал*

Вы тонко реагируете на звуки, будь то красивая мелодия, шорох ветра, хруст снега или плач ребенка. Резкий шум способен выбить вас из колеи. Аудиалы — неплохие психологи: будучи отличными слушателями, они воспринимают не только слова, но и всю палитру интонаций собеседника. Это помогает им максимально точно уловить настроение и состояние человека. Радость аудиала — музыка, особенно мажорная. Пары веселых мелодий вполне достаточно, чтобы расслабиться и снова начать получать от жизни удовольствие.

1 ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

лист бумаги, ручка, 3 ярких фломастера разных цветов.

2 ИНСТРУКЦИЯ

Закончите предложения из пункта 3, записывая все, что придет в голову. Например, ситуация: “На пляже я...”, варианты продолжения: “...лежу, слушаю шум прибоя”, “...ощущаю песок на коже”, “...любуюсь лазурью”.

3 ПРОДОЛЖИТЕ ФРАЗЫ:

- “По дороге домой я...”
- “Гуляя по городу, я...”
- “В театре мне нравится...”
- “Я чувствую себя счастливой в те минуты, когда...”
- “Оставшись одна, я...”

4 ПОДВОДИМ ИТОГИ

Теперь прочитайте, что вы написали, и обведите фломастерами слова, связанные со слухом, зрением и осязанием — каждую категорию своим цветом. Например, “вижу” — красным, “слушаю” — зеленым, “ощущаю” — синим. Подсчитайте, сколько слов получилось в каждой группе.



Больше ответов, связанных со зрением, — *визуал*

Вы воспринимаете мир глазами. Дивные пейзажи, яркие цветы, красивые интерьеры — вот, что поднимает вам настроение. Типичные визуалы переносят свою особенность на все. Например, когда такой человек слушает музыку, его воображение “иллюстрирует” звуки эффектными картинками. Визуалы получают наслаждение в большей степени от вида еды, чем от ее вкуса. Поэтому устраивайте красиво сервированные ужины: так вы испытаете максимум удовольствия от трапезы.

Больше ответов, связанных с ощущениями, — *кинестетик*

Плавные движения, мягкая походка, привычка часто поправлять одежду или прическу — этот редкий тип людей можно определить буквально “на глаз”. Кинестетики восприимчивы к перепадам температуры, контактам с материалами и прикосновениям. Например, многие из них любят дотрагиваться до собеседника во время разговора. Почувствовать себя счастливее кинестетикам помогут массажи, визиты к косметологу, мягкий на ощупь плед, теплая ванна с пеной или плавание. Вода — определенно ваша стихия. Наслаждайтесь!

→ ОТВЕТЫ РАСПРЕДЕЛИЛИСЬ РАВНОМЕРНО? ВАМ ПОВЕЗЛО: ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧАТЬ РАВНОЦЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ПО ВСЕМ КАНАЛАМ СРАЗУ!



В ПОИСКАХ ГАРМОНИИ

В 17 ЛЕТ НЕСЛОЖНО НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ ДНЕМ — МИР ВОКРУГ КАЖЕТСЯ УДИВИТЕЛЬНО ПРЕКРАСНЫМ. ДУМАЕТЕ, ЭТО УДЕЛ ЮНОСТИ? НА САМОМ ДЕЛЕ РАДОСТНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ДОСТУПНО НАМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.

Текст: Ольга Лисовец

Удовольствие “заложено” в наш организм природой: оно включается в ответ на полезное или приятное действие. Происходит это благодаря 4 нейромедиаторам, иначе их называют “гормонами счастья”. Увидели в кафе аппетитный круассан или примерили новую блузку, и мозг тут же начал выделять **дофамин**. После занятий аэробикой или успешного завершения важного дела происходит выброс **эндорфина**, а когда вы всей семьей выходите погулять, подключается **окситоцин**. Похвала начальника (особенно при коллегах) провоцирует всплеск **серотонина**.

Удовольствие можно разделить на несколько “эмоций” в зависимости от тех веществ, которые его вызвали.

Дофамин поощряет действия, направленные на выживание: под его воздействием человек решается на подвиги и новые свершения. Этот нейромедиатор дает ощущение скорой награды — “еще чуть-чуть и будет та-а-ак хорошо!”

ОКСИТОЦИН
Гормон любви и привязанности облегчает общение и помогает нам испытывать острое удовольствие от близости с людьми. А еще он отвечает за крепкий сон.

Хотите испытать его действие? Станьте гурманом: научитесь есть не торопясь, маленькими кусочками.

Окситоцин, или “гормон нежности”, прочно связывает нас с родными людьми и одновременно формирует настороженное отношение к посторонним. Секрет прост: например, в блаженном процессе общения с ребенком нам важно побыть с ним один на один. “Включить” окситоцин помогут семейный ужин, романтическое свидание, сказка, прочитанная на ночь детям.

Серотонин — это чистая радость. Испытать его воздействие не трудно. Проснувшись в прохладной светлой комнате, как следует потянитесь, широко улыбнитесь... и все почувствуете. Поговорка “радость в мелочах” в случае с этим гормоном абсолютно верна.

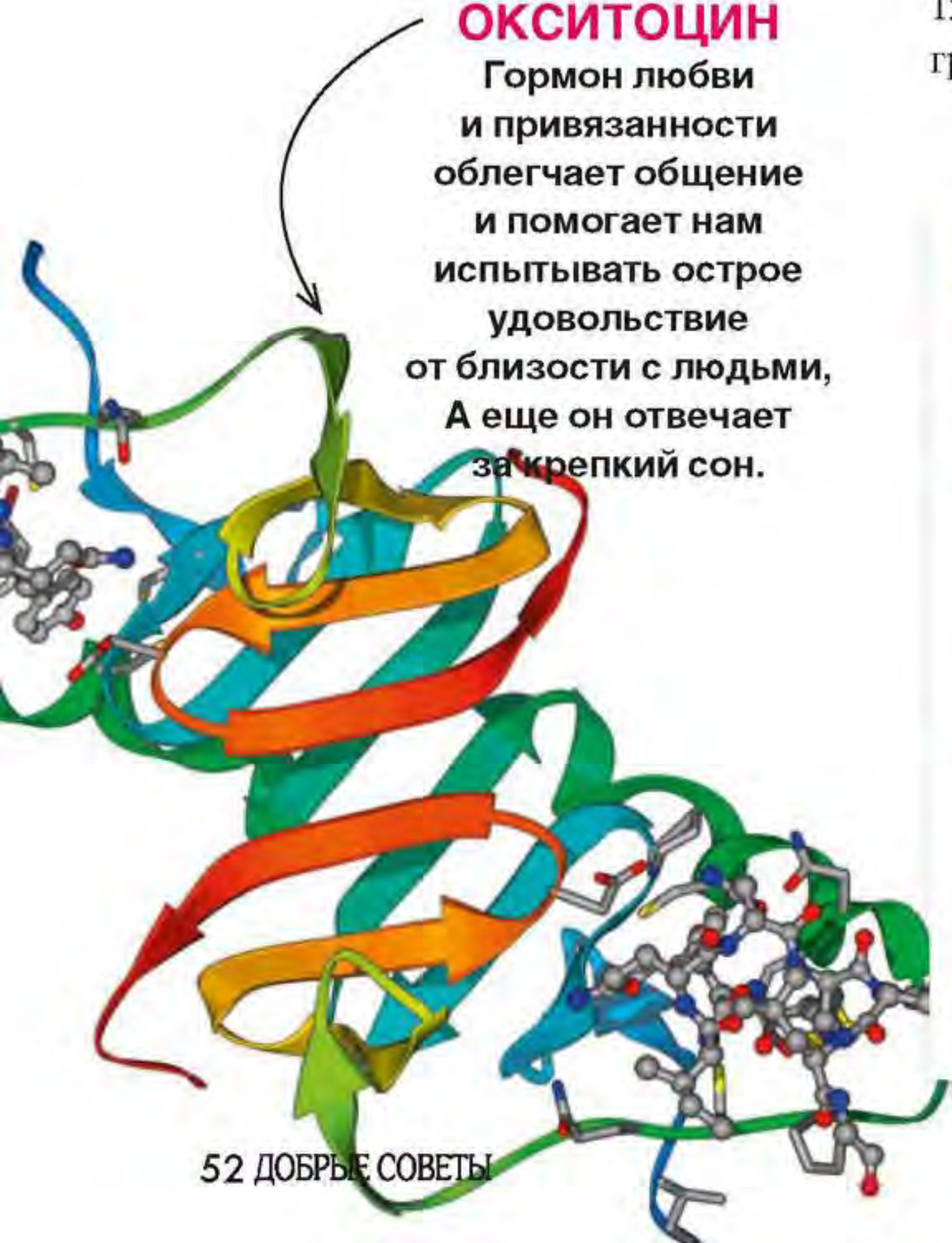
Эндорфин — это “эндо” (внутренний) “морфин”. Его действие напоминает наркотическое опьянение. Он помогает справляться с болью и напряжением, избавляет от стресса и придает сил. 15 минут интенсивной физической нагрузки, и выброс эндорфинов обеспечен.

Легко!

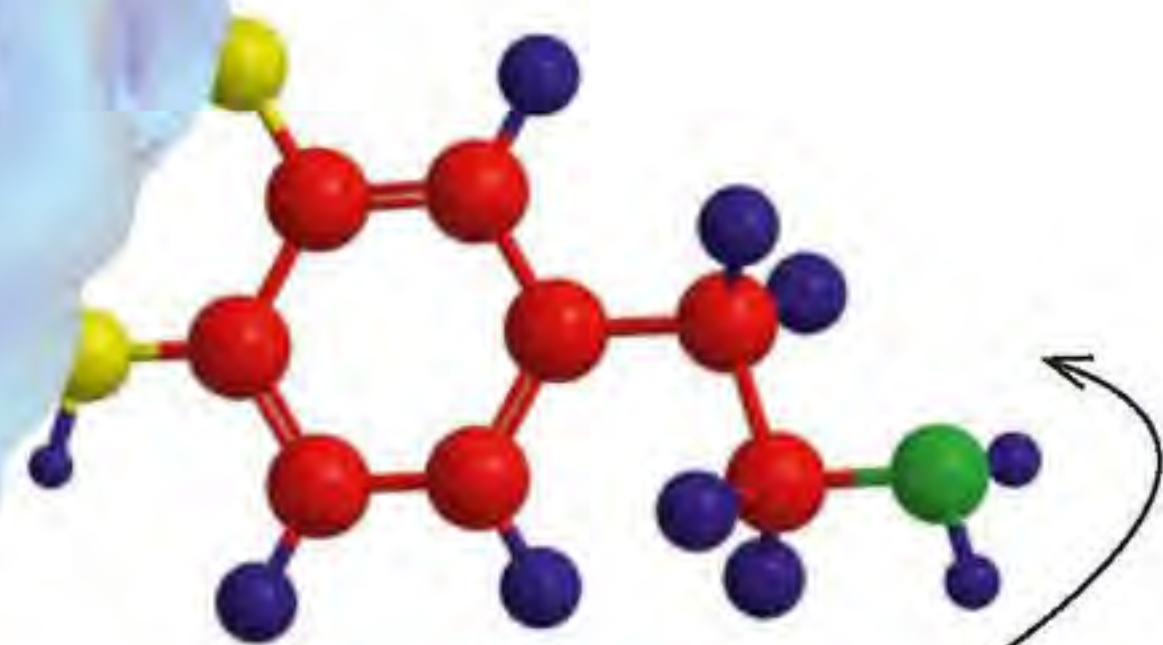
РАДОСТЬ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНЫ С ДЕЙСТВИЕМ ГОРМОНОВ. ЗАСТАВЬТЕ ИХ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ!

- Отправиться с подругами в магазин и примерить все, что нравится, не глядя на цену. **Окситоцин и дофамин** не заставят себя ждать.
- Побегать наперегонки с ребенком, научить его играть в “Монополию” или кататься на коньках. “Включатся” **окситоцин и эндорфин**.
- Испечь пирог по сложному рецепту. Угостить им коллег и выслушать

- кучу комплиментов. Привет, **дофамин, эндорфин, серотонин!**
- Посвятить себе несколько часов в выходной день. **Дофаминовый восторг** гарантирован.
- Среди рабочего дня отправить мужу нежное сообщение о том, как вы его любите, и с намеком на вечерний сюрприз. Пусть предвкушает! Формула радости в этом случае: **дофамин + окситоцин**.

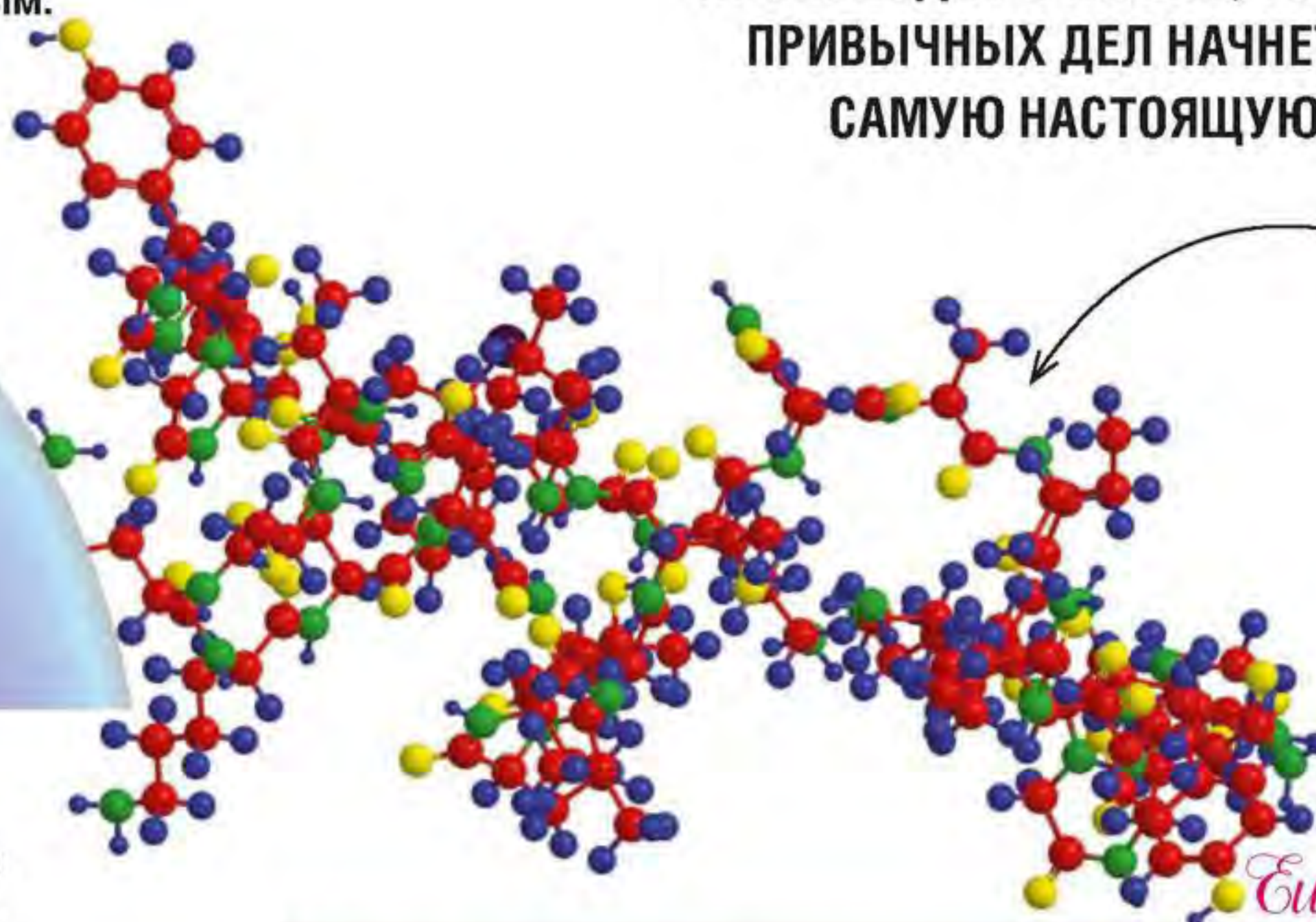


**ПОДЕЛИТЕСЬ
УДОВОЛЬСТВИЕМ
С ДРУГИМИ. КОГДА МЫ
ВИДИМ И ЧУВСТВУЕМ,
ЧТО ПРИНОСИМ ЛЮДЯМ
РАДОСТЬ, НАШИ
СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ
СТАНОВЯТСЯ ГОРАЗДО
СИЛЬНЕЕ**



ДОФАМИН

Отвечает за интерес к еде, плотской любви, обещает счастье и делает его ожидание очень приятным.



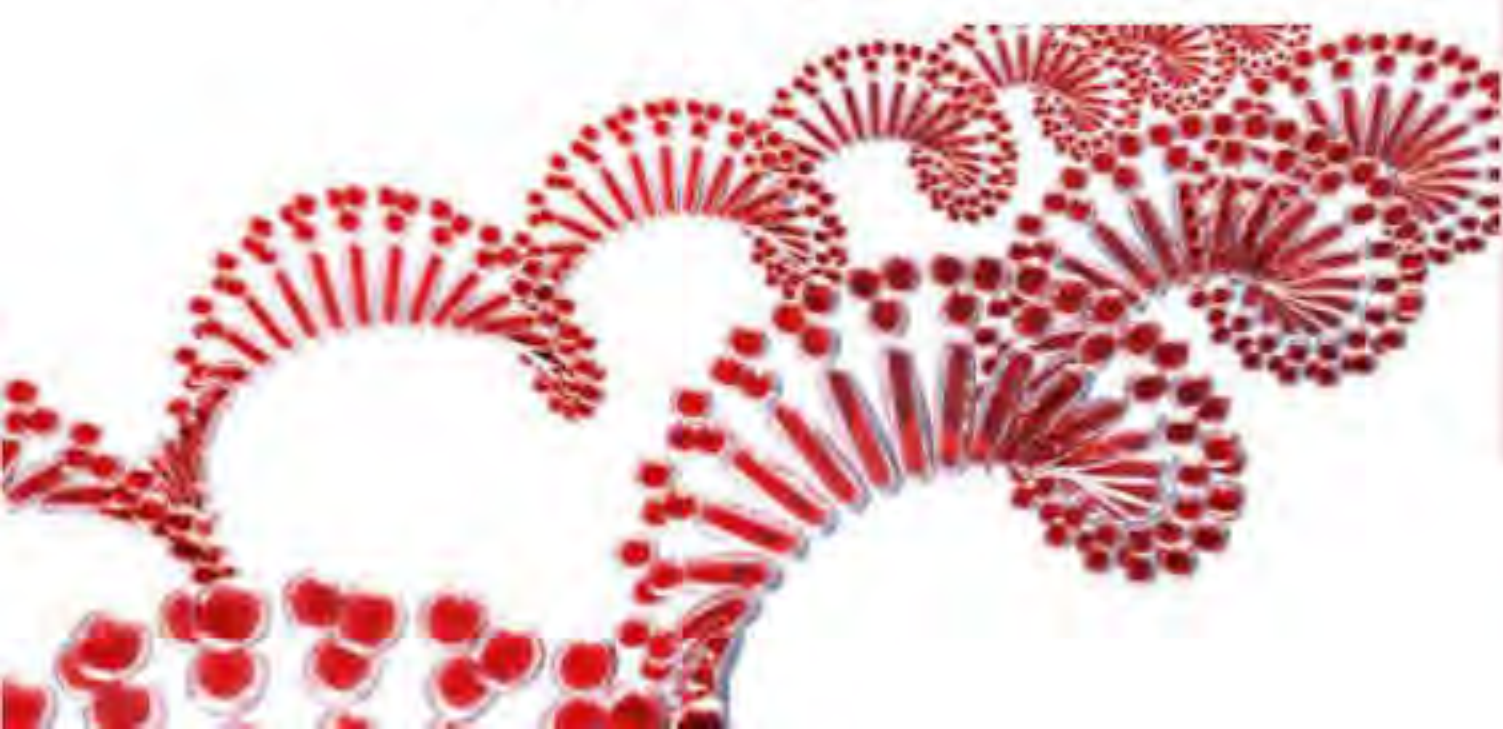
ЭНДОРФИН

Вот так выглядит абсолютное счастье!

СЕРОТОНИН

Препятствует депрессии и повышает настроение.

Процесс выработки гормона благотворно влияет на работу головного мозга и состояние нервной системы в целом.



На 100% хорошо

Гормоны — штука физиологическая. Но у процесса получения удовольствия есть еще одна составляющая — восприятие. Еще буддистские монахи заметили: “Хочешь наслаждаться жизнью — принимай все как есть. Цени каждый момент, будто он последний”. Звучит банально, но если попробовать следовать принципу хотя бы несколько часов, станет очевидно: он работает. Да, это не просто. Даже мелкие неудачи сбивают позитивный настрой, а постоянно искать “что-то хорошее” в череде неприятностей — задача сложная. Но выполнимая! Надо лишь немного потренировать умение наслаждаться.

→ **Возьмите с полки книгу.** Почувствуйте ее тяжесть. Откройте, вдохните аромат страниц, проведите ладонью по бумаге — какая она: шершавая или гладкая? Наши сенсорные ощущения тут же связывают с центром удовольствия информацию, поступающую от рецепторов

кожи. Поэтому такие простые действия дают возможность испытать радость “здесь и сейчас”.

→ Это упражнение нейробиологи специально разработали для привыкших к фастфуду детей, но и взрослым оно подойдет. Отправляйтесь в супермаркет, изучите ассортимент и выберите... одно самое красивое яблоко, почувствуйте его запах, полюбуйте цветком и формой, а дома помойте и медленно (в течение 15 минут минимум) съешьте его. Рецепторы языка испытают настоящий кайф, а вслед за ними и вы.

→ **Погуляйте с собакой.** Нет своей — возьмите на пару часов питомца из ближайшего приюта (сайт-подсказка dogdating.me). От души побегайте, побросайте палку или снежки, дышите полной грудью, почувствуйте, как стучит сердце. Погладьте животное, ощутите тепло и заразитесь его радостью.

**ЕСЛИ ОСОЗНАННО ОТНОСИТЬСЯ К ТОМУ, ЧТО
ПРОИСХОДИТ В ЖИЗНИ, ТО БОЛЬШИНСТВО
ПРИВЫЧНЫХ ДЕЛ НАЧНЕТ ПРИНОСИТЬ
САМУЮ НАСТОЯЩУЮ РАДОСТЬ**

- ✓ Пробуйте новое, даже то, что раньше казалось странным или неинтересным. Мы, на самом деле, очень мало знаем о своих истинных вкусах и часто лишаем себя источников радости из предубеждений.
- ✓ Полностью погружайтесь в то, чем занимаетесь. Уговорили мужа сделать вам массаж? Отлично! Теперь перестаньте думать о работе, проблемах сына и раннем завтрашнем подъеме. Сосредоточьтесь на прикосновениях рук любимого и его близости.
- ✓ Поделитесь удовольствием! Когда мы видим радость других людей, наши собственные положительные эмоции усиливаются в разы.
- ✓ Вспоминайте счастливые моменты. Их можно даже записывать в тетрадку и доставать ее, чтобы перечитывать, когда будет грустно.

Еще больше радости!

Себе любимой

“НЕ БУДЬ ЭГОИСТКОЙ!” — С ДЕТСТВА ТВЕРДЯТ НАМ И РОДСТВЕННИКИ, И УЧИТЕЛЯ. МЕЖДУ ТЕМ, УМЕНИЕ РЕГУЛЯРНО ДУМАТЬ О СЕБЕ — ВЕЛИКОЕ КАЧЕСТВО. ИМЕННО ОНО ПРИДАЕТ СИЛ В ТРУДНЫЕ МИНУТЫ И ПОМОГАЕТ ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ

Текст: Елена Тимофеева

Оставить детей на мужа и пойти на встречу с подругами — эгоизм или естественная потребность? Разумеется, второе! Общаясь с приятельницами, вы улучшите настроение и выговорите суточную норму 10 тысяч слов (мужья, согласитесь, редко готовы нас слушать так же долго и внимательно). В результате домой вы вернетесь умиротворенной и соскучившейся. И всем от этого будет только лучше! Отправиться в SPA-салон, когда денег едва хватает от зарплаты до зарплаты — эгоизм? Нет, это нормальная и необходимая забота о себе, которая поможет перевести дух и набраться сил. В общем, да здравствуем мы и наши желания!

**“ЭГОИСТИЧНО”
ПРИСЛУШИВАЯСЬ
К СВОИМ
ЖЕЛАНИЯМ, ВЫ
СТАНОВИТЕСЬ
СЧАСТЛИВЕЕ,
А ЗНАЧИТ
ИЗЛУЧАЕТЕ
РАДОСТЬ И СВЕТ,
КОТОРЫЕ
ПРИТЯГИВАЮТ
ОКРУЖАЮЩИХ**

ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ Помните заповедь: “Возлюби ближнего своего, как самого себя”? Вся соль в концовке: по-настоящему тепло относиться к людям можно, только если отдаешь должное и себе самой.

УВАЖЕНИЕ ЛЮДЕЙ Управлять эгоисткой нельзя: вы не позволяете манипулировать собой, не соглашаетесь перерабатывать бесплатно и всегда отстаиваете собственные интересы. Все это, как ни странно, меняет отношение к вам окружающих в лучшую сторону.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ Для критиков у великой Шанель был один ответ: “Мне наплевать, что вы обо мне думаете. Я о вас не думаю вообще”. Повторяйте эту фразу каждый раз, когда начинаете сомневаться в себе. Помогает!

ЧЕТКАЯ ПОЗИЦИЯ Вечная, как мир, аксиома “я у себя одна” не требует доказательств: заботьтесь о себе, не испытывая укоров совести. Если не вы, то кто же! И еще одно: у тех, кто умеет уверенно отказывать в неуместных просьбах, освобождаются силы и время на себя, близких и на искреннюю помощь другим.

УСПЕХ Все просто: тот, кто любит себя, верит в свои силы, не боится менять жизнь и идет прямо к цели. Чтобы все сложилось, вы должны нравиться не другим, а прежде всего себе.



А КАК У ВАС?

ЭТОТ ПРОСТОЙ ТЕСТ ПОМОЖЕТ ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ВАШЕГО ЭГОИЗМА. ДОСТАТОЧЕН ЛИ ОН ИЛИ НУЖНО НЕМНОГО ЕГО ПОВЫСИТЬ? ПОСТАВЬТЕ ПЛЮСЫ НАПРОТИВ УТВЕРЖДЕНИЙ, С КОТОРЫМИ СОГЛАСНЫ.

- Ваша жизнь строится вокруг мужа, детей, родителей. Они обуты, сыты, а у вас нет времени спокойно выпить кофе по утрам.
- В последнее время вы все постоянно путаете и многое забываете.
- Вы устаете от детей, хоть и стесняетесь в этом признаться.
- Вы часто плачете и легко вспыхиваете.
- Вы не любите отказывать людям и не помните, когда делали это в последний раз.
- Секс? На это нет времени.
- Больше всего на свете вы хотите забраться под одеяло и проспать двое суток подряд.

Получилось больше 3 плюсов? Значит пришло время “включить эгоистку”!

**“ЛЮБОВЬ
К СЕБЕ — ЭТО
НАЧАЛО
РОМАНА,
КОТОРЫЙ
ДЛИТСЯ ВСЮ
ЖИЗНЬ”.**
ОСКАР УАЙЛЬД

ВОСПИТАНИЕ ЭГО

НАУЧИТЬСЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ДУМАТЬ О СЕБЕ СОВСЕМ НЕ ТАК ПРОСТО, КАК КАЖЕТСЯ. ДА, ЕСТЬ СЧАСТЛИВЦЫ, ОБЛАДАЮЩИЕ ЭТИМ КАЧЕСТВОМ ПРАКТИЧЕСКИ С РОЖДЕНИЯ. НО, УВЫ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС К НИМ НЕ ОТНОСИТСЯ, ПОЭТОМУ ПРИДЕТСЯ НЕМНОГО ПОРАБОТАТЬ НАД СОБОЙ

- **Хвалите себя перед сном за то, как прожили этот день.** Если вы всерьез проанализируете его, наверняка выяснится, что поводов гордиться собой у вас немало. Так не стесняйтесь же!
- **В ответ на просьбу ребенка принести ему чай в комнату, не кидайтесь сразу же кипятить воду.** Сначала подумайте: “Удобно ли мне заваривать чай прямо сейчас? Или это ущемит мои интересы?” Ответы на эти вопросы и должны определять ваши действия во всех подобных ситуациях. И не нужно оправдываться за то, что вы немедленно не метнулись на кухню. Имеете полное право!
- **Составляйте списки своих желаний** и реализуйте их одно за другим, не обращая внимание на удивление или недовольство окружающих.
- **Перестаньте стремиться “произвести впечатление”:** пусть люди любят вас такой, какая вы есть. Ну, или не любят. Тоже не катастрофа. В любом случае постоянная готовность угождать и подстраиваться под других еще никого не сделала счастливым.
- **Находите время побыть наедине с собой** (без музыки, друзей, телевизора и т.д.). Для начала будет достаточно 20-минутной прогулки на свежем воздухе пару раз в неделю.
- **Внимательно относитесь к негативным эмоциям,** давайте им выход и не ругайте себя за то, что испытываете “что-то нехорошее”.
- **Будьте взаимно эгоистичны.** Хотите, чтобы вас прекратили использовать? Позвольте и другим людям право проявлять здоровый эгоизм в отношениях с вами.



ГЕОРГИЙ АБРАМЯН,
коуч ICS, автор тренингов
по эгоизму, основатель
ЭГО-клуба

Современный эгоизм — это умение не зависеть от социального давления. В эго-действиях есть ответ на вопрос: “Что я на самом деле хочу привнести в мир?” Поэтому они не только полезны лично вам, но и весьма плодотворны в целом. Только человек с сильным эго способен активно развиваться, не сравнивая себя с другими и не сильно заботясь о прошлых неудачах. Это именно эгоисты делают лучше жизнь родных и близких, развивают бизнес, города и страны — все зависит лишь от того, куда они обратят свою энергию. Отличить здоровый эгоизм от равнодушия просто. С чем связаны ваши цели? С получением личной выгоды? Или, помимо этого, они направлены и на то, чтобы сделать счастливее близкого (или, наоборот, далекого) человека? Если есть те, чье благополучие для вас значительно важнее любых материальных благ, о равнодушии речь точно не идет.

Открытия

САМЫЕ СВЕЖИЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ
НОВОСТИ ОБ ИССЛЕДОВАНИЯХ
В МЕДИЦИНЕ И ФИТНЕСЕ

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

93% из нескольких сотен опрошенных российскими учеными женщин заявили, что от шопинга они получают больше удовольствия, чем от секса.

45% женщин в ходе того же опроса рассказали, что их мужчинам нравится делать покупки в интернете сразу после занятия любовью. А в семьях, где секс случается более 5 раз в неделю, молодые люди и вовсе соглашаются ходить со своими дамами по магазинам.

По данным сайта www.7mednews.ru



ЦЕЛЕБНЫЙ ОВОЩ

В морковном соке содержатся вещества, помогающие избежать язвы желудка и снижающие риск возникновения раковых заболеваний. Кроме того, эксперты Института питания РАМН рекомендуют морковный сок кормящим матерям: исследования доказали, что он улучшает качество молока (главное, чтобы у малыша не было аллергии).

Важно: сок нужно пить, не смешивая с продуктами, содержащими сахар, муку, крахмал, и добавляя сливки или молоко.

РАБОТАТЬ ВРЕДНО?

В результате опроса Минтруда России на тему “что оказывает самое сильное негативное влияние на ваше здоровье?” выяснилось, что

25% опрошенных винят в этом тяжелые условия труда,

64% — производственные стрессы, а **14%** считают, что нервную работу нужно приравнять к вредному производству.



ОСТАТЬСЯ НА БОБАХ

КЛЕТЧАТКА НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ СЫТНАЯ, ЧЕМ БЕЛОК. К такому выводу пришла профессор Энн Рэйбен из Университета Копенгагена. В ходе эксперимента мужчин разделили на две группы. Одной предложили обедать бобовыми, а второй — мясными котлетами. В результате те, кто оказался в “вегетарианском секторе”, за следующий прием пищи потребляли на 12% меньше калорий, чем мясоеды.



ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМИ — НЕОБХОДИМАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Это отмечают ученые из Университета Манчестера. Взаимодействие с собаками, кошками и лошадьми — отличная профилактика обострения заболеваний. Звери “помогают” вырабатывать окситоцин и отвлекают человека от негативных переживаний.

25% — на столько больше шансов отказаться от курения у тех, кто

пытается расстаться с вредной привычкой за один раз (испытывая на себе так называемый эффект “ледяного дождя”).

Те же, кто хочет отказаться от табака, постепенно снижая число выкуриваемых в день сигарет, редко добиваются желанного результата. По результатам исследований Оксфордского университета.

ОПРОВЕРЖЕНИЕ

В выпуске № 5/2016 от 19.04.2016 журнала “Добрые Советы” на стр. 60 была опубликована статья “Тест: сыр “Российский””. Фраза “Савушкин” изготовлен на основе заменителя молочного жира” и, в результате, его “Общая оценка” не соответствуют действительности. Приносим свои извинения.



Эвкабал® – чтобы кашель пропал!

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
СУХОГО И
ВЛАЖНОГО
КАШЛЯ

Эвкабал®

НАСТОЯЩЕЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО

esparma®

Эвкабал®

Эвкабал сироп и Эвкабал Бальзам С – дуэт эффективных немецких препаратов от кашля на растительной основе для детей и взрослых.

Комплексный подход к лечению кашля, Эвкабал сироп изнутри и Эвкабал Бальзам С снаружи, усиливает отхаркивающий эффект!



Представительство Эспарма ГмбХ в России: 115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306.
Тел.: +7(499) 579-33-70, факс: +7(499) 579-33-71. www.esparma.ru, www.esparma-gmbh.ru

Рег. ном.: П N 003014/01 от 26.07.2010,
П N 016297/01 от 07.06.2010. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Все как есть

ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ СУПЕРФУДЫ: ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ЯГОДЫ, ЗЛАКИ И ВОДОРΟΣЛИ С РЕКОРДНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛОВ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ — СЕГОДНЯ У ВСЕХ НА СЛУХУ. НО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОНИ ТАК ПОЛЕЗНЫ, ЧТО МОГУТ ЗАЩИТИТЬ НАС ОТ САМЫХ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ?

Текст: Анастасия Быкова

Все началось в 2004 году. Австралийский журнал “Bazar” опубликовал статью о малоизвестной до этого ягоде, сок которой способен полностью победить целлюлит. Причем употреблять его нужно исключительно внутрь (а не наносить на кожу). Достаточно пары столовых ложек в день, и “апельсиновая корка” рассосется, а иммунитет, работоспособность и общий тонус организма взлетят до немыслимых высот. Затем выяснилось, что и ягоды годжи, и другие “суперфуды” уже давно тайно употребляют практически

все голливудские звезды. А чуть позже в СМИ прошла информация, что эти самые ягоды обладают еще и мощным противораковым действием. И вот после этого миллионы людей ринулись в магазины на поиски этих удивительных волшебных плодов и буквально смели их с прилавков.

Почему никто из покупателей не захотел узнать, на основе каких исследований были выявлены и доказаны волшебные свойства суперпродуктов? Вероятно, потому что наша вера в существование “молодильных яблок” и “живой воды” просто неистребима.

ПИЩА БОГОВ

На самом деле термин “суперфуд” появился более столетия назад. Он был занесен в оксфордский английский словарь аж в 1915 году и расшифровывался как “питательная жирная пища, которая особенно полезна для здоровья”. Позже в словаре Мерриам-Вебстера появилось новое определение: “Суперпитательная еда, богатая витаминами, минералами, пищевыми волокнами, антиоксидантами и фитонутриентами”. Однако даже это уточнение не внесло абсолютной ясности: в широком понимании к суперфудам можно отнести рыбу семейства лососевых или, скажем, орехи, оливковое масло и авокадо. Список можно продолжать

долго, и вряд ли найдется человек, который хотя бы пару раз в неделю не употребляет что-то из него, даже не задумываясь о том, что только что проглотил “суперфуд”.

В начале двухтысячных суперфудами стали называть только натуральные растительные продукты с невероятно высокой концентрацией витаминов, минералов, пищевых волокон и т.д. По сути это те же давно известные нам пищевые биодобавки. Однако в отличие от БАДов, которые разрабатываются в заводских лабораториях и нередко напичканы химией, суперфуды должны иметь стопроцентно естественное происхождение.



КСЕНИЯ СЕЛЕЗНЕВА,
врач-диетолог, к.м.н. и эксперт шоу “Свадебный размер” на телеканале “Домашний”:

На волне всеобщего увлечения здоровым образом жизни суперфуды прочно вошли в жизнь. По заверениям многих маркетологов, эти чудо-продукты способны не только моментально избавить от лишних килограммов, но и вернуть молодость. Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, не так ли? Увы, добавив в кефир горсть семян чиа или съев одну ягоду годжи, вы не похудеете и не оздоровитесь — это противоречит законам природы. И хотя суперфуды действительно полезны, их стоит рассматривать лишь в качестве одного из способов разнообразить свой рацион, но не воспринимать как панацею.

20% РОССИЙСКИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ
ПРЕДПОЧИТАЮТ ПРОДУКТЫ
С ПОМЕТКОЙ “БИО” ИЛИ
“СУПЕРФУД” ВСЕМ ОСТАЛЬНЫМ. ДЛЯ СРАВНЕНИЯ,
В АМЕРИКЕ ЭТА ЦИФРА СОСТАВЛЯЕТ 60%

ВСЕ ОБМАН?

Пять лет назад британская организация Cancer Research UK, специализирующаяся на изучении онкозаболеваний, провела независимые исследования суперфудов и пришла к неоднозначным выводам. Эти продукты, кроме привычных витаминов, действительно содержат уникальные вещества, которые, как показали специальные лабораторные эксперименты, действительно могут бороться с раковыми клетками, если применять их в больших дозах. Однако пока опыты проводились только на мышах, и нет никакой гарантии, что подобный эффект суперфуды окажут на организм человека. Так что вывод исследователей неутешителен: термин “суперфуд” — обычная маркетинговая уловка, не имеющая под собой научной базы.

При этом нельзя сказать, что суперфуды — бесполезны. Они действительно помогают сохранить здоровье, продлить молодость и “отодвинуть” наступление многих болезней. **Фокус в том, что подобными качествами обладают и многие привычные продукты, которые мы употребляем почти каждый день.** Например, гречка содержит почти столько же белка, сколько модные амарант и киноа. А растущая в средней полосе России облепиха гораздо полезнее ягод асаи: помимо витаминов и микроэлементов, она богата противовоспалительными фитонцидами.

КИНОА

Некоторые утверждают, что во время колонизации Латинской Америки испанцы запрещали инкам выращивать киноа и амарант, считая эти “семена дьявола” причиной непобедимости племен. Факт второй: буквально лет 10 назад киноа свободно продавали в зоомагазинах как корм для попугаев, а сегодня их стоимость высока.

→ **ЧЕМ ПОЛЕЗЕН?** Главная ценность суперфуда в том, что он не содержит глютен — сложноперевариваемый белок, входящий в состав всех злаковых культур. Откладываясь на стенках кишечника, он существенно ухудшает его работу. При этом витаминов, минералов клетчатки, комплексных углеводов и фолиевой кислоты в киноа больше, чем в пшенице, ячмене и рисе.

→ **В ЧЕМ ПОДВОХ?** Киноа обладает специфическим вкусом, именно поэтому в различных рецептах семена упоминаются как ингредиент или приправа. К тому же пищевые волокна киноа противопоказаны людям с проблемами желудочно-кишечного тракта.

→ **ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?** Гречкой. В ней также нет глютена, зато содержится много белка. А по количеству витаминов, минералов и микроэлементов эта крупа уверенно обходит заморский продукт.

**ДОКАЗАНО: БЛЮДА ИЗ ПРИВЫЧНЫХ
С ДЕТСТВА ПРОДУКТОВ
УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ ЛУЧШЕ,
ЧЕМ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ АНАЛОГИ**

СЕМЕНА ЧИА

Рассказывают, что древние ацтеки считали их источником сверхсилы и именно поэтому употребляли во время военных походов. В старину растение было таким ценным, что использовалось вместо денег. На самом же деле чиа — это всего лишь разновидность шалфея.

→ **ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ?** Содержат очень много клетчатки, кальция, полиненасыщенных жирных кислот и растительных белков и могут составлять основу диет для похудения. Разбухая в желудке, семена притупляют чувство голода.

→ **В ЧЕМ ПОДВОХ?** Все дело в дозировке. От небольшого количества семян никакого эффекта не будет.

→ **ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?** Похожий набор полезных веществ можно найти в кунжуте, грецких орехах и семенах льна. Для сравнения содержание кальция в кунжуте — 785 мг на 100 г, а в чиа — 631 мг.



ПО ИТОГАМ
РАЗБИРАТЕЛЬСТВА
АМЕРИКАНСКОЙ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ
ТОРГОВОЙ
КОМИССИИ,
В 2010 ГОДУ
ПРОИЗВОДИТЕЛИ
ПРОДУКТОВ
С ГОДЖИ И АСАИ
БЫЛИ ОБВИНЕНЫ
В ОБМАНЕ
ПОКУПАТЕЛЕЙ
И ПРИНУЖДЕНЫ
УБРАТЬ С ЭТИКЕТОК
НЕКОТОРЫЕ
УТВЕРЖДЕНИЯ
ОТНОСИТЕЛЬНО
ПОЛЕЗНОСТИ ЯГОД

ЯГОДЫ АСАИ

Асаи — ягоды бразильской пальмы — прообраз молодильных яблок. Ведь именно этому суперфуду приписывают невероятные омолаживающие качества.

→ **ЧЕМ ПОЛЕЗНА?** Все “волшебство” этих плодов — в содержащихся ударных дозах особых антиоксидантов, которые, как известно, являются первыми врагами старения. И внутреннего (укрепляют иммунную систему, повышают выносливость), и внешнего (борются с морщинами, потерей упругости кожи и т. д.)

→ **В ЧЕМ ПОДВОХ?** Увы, до сих пор нет научных исследований, подтверждающих особые целебные свойства антиоксидантов асаи. К тому же, ягода растет далеко от Европы и России, и ее транспортировка не лучшим образом сказывается как на качестве продукта, так и на его стоимости.

→ **ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?** Обратите внимание на обычные гранаты или чернику. Сок ягод асаи содержит не намного больше антиоксидантов.



ЕСЛИ СУПЕРФУД
СТОИТ ДЕШЕВО —
ЗНАЧИТ, ВАМ
ПРЕДЛАГАЮТ ЕГО
ПРОМЫШЛЕННЫЙ
АНАЛОГ, ПРИ
ВЫРАЩИВАНИИ
КОТОРОГО
ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ
ПЕСТИЦИДЫ



ЯГОДЫ ГОДЖИ

По легенде, именно в них кроется секрет долголетия тибетских монахов. Однако годжи — это всего лишь транслитерация названия растения на китайском. И обозначает плоды дерезы обыкновенной, которая у нас зовется “волчьей ягодой”.

→ **ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ?** За ягодами закрепились слава панацеи из-за того, что в них содержится 18 аминокислот, полисахариды, высокие концентрации витаминов С и А, минимум калорий и много флавоноидов.

→ **В ЧЕМ ПОДВОХ?** В сушеном виде (именно так они и продаются в большинстве магазинов) ягоды теряют более 50% витаминов и аминокислот. А для того, чтобы организм получил столько же антиоксидантов, сколько содержится в красном яблоке, требуется выпить минимум 13 порций сока ягод годжи.

→ **ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?** Обычной черной смородиной. По некоторым показателям она во много раз полезнее этого заморского суперфуда.



СПИРУЛИНА

Спирулина — один из самых продаваемых в мире суперфудов. Эта сине-зеленая водоросль родом из водоемов Азии, Африки и Южной Америки. Сегодня разводится на специальных фермах по всему миру.

→ **ЧЕМ ПОЛЕЗНА?** Особый интерес вызывает спирулина у вегетарианцев, спортсменов и тех, кто по каким-то причинам вынужден соблюдать диету с ограничением животного белка. Водоросль содержит огромное количество растительного белка, усваивающегося организмом.

→ **В ЧЕМ ПОДВОХ?** Спирулина — одна из форм многоклеточных цианобактерий, поэтому может содержать токсин микроцистин. Попадание даже небольшой его дозы в организм может вызвать расстройства желудочно-кишечного тракта и нарушения в работе почек и печени.

→ **ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?** Если вы не употребляете продукты с животным белком, обратите внимание на бобовые.



ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ

Работа, домашние дела и активный отдых на природе — чтобы все успевать, нужно постоянно быть в движении и в хорошем настроении. Если вас беспокоит боль в суставах, на помощь придет **Амелотекс гель**, который обладает противовоспалительным и обезболивающим действиями, имеет приятный запах и не оставляет следов на одежде, что позволяет пользоваться им не только дома, но и в офисе.



ТОЧНЫЙ ПРОГНОЗ



Изменение уровня глюкозы крови выше или ниже нормальных значений может быть признаком различных заболеваний. Именно поэтому так важно регулярно проводить его измерение. Это удобно делать с глюкометром **АККУ-ЧЕК ПЕРФОРМА**. Пользоваться им довольно просто, а функция напоминаний поможет не забывать о проведении измерений в нужное время.

РУ. № ФСЗ 2008/01306

Аптечка

ЭТИ СРЕДСТВА ОБЛЕГЧАТ БОЛЕВЫЕ
ОЩУЩЕНИЯ И ВЕРНУТ В ВАШУ ЖИЗНЬ
ГАРМОНИЮ И КРАСОТУ

ЧУДО ТЕХНИКИ

Здоровье зубов во многом зависит от того, правильно ли вы их чистите. Электрическая щетка **PHILIPS SONICARE 3 SERIES GUM HEALTH** учитывает все нюансы этого деликатного дела. Она удаляет в 6 раз больше зубного налета вдоль линии десен по сравнению с обычными зубными щетками, предупреждает появление кариеса и безопасна для пломб, ортодонтических скоб и имплантатов.



ЗАРЯД ЭНЕРГИИ



Простуду лучше лечить сразу, не дожидаясь того момента, когда она начинает «валить» с ног. При первых же признаках заболевания — насморке и боли в горле — примите **ТЕРАФЛЮ**. Горячий напиток с цитрусовым вкусом устраняет неприятные симптомы, позволяя не менять привычный образ жизни и оставаться в форме.



НЕ НАДО ТЕРПЕТЬ

Боль, чем бы она ни была вызвана, всегда доставляет дискомфорт и заставляет отказываться от своих планов. Лекарственный препарат **ДОВЕРИН** станет настоящим спасением в таких ситуациях. Он не только борется с головной болью, но и эффективен при спазмах гладкой мускулатуры внутренних органов и болезненных менструациях.

ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ВЫБРАНЫ ПРОИЗВОЛЬНО И ИМЕЮТ АНАЛОГИ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРЕПАРАТОВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Остаться с носом

ДЕТИ СТРАДАЮТ ОТ ГАЙМОРИТА ГОРАЗДО ЧАЩЕ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ.
КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ НА РАННЕЙ СТАДИИ, ВОВРЕМЯ НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ
И ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ?

Текст: Екатерина Филиппова

Порой мы довольно легкомысленно относимся к детским “соплям из носа”. Между тем именно безобидный на первый взгляд насморк — самый распространенный виновник гайморита. Среди других причин этого заболевания (они встречаются реже): искривление носовой перегородки, полипы и даже кариес. Гайморовы пазухи располагаются с двух сторон носа. Они соединяются со ртом и опять же с носом узкими проходами (они растут вместе с ребенком) и активно участвуют в процессе дыхания. В нормальном состоянии пазухи всегда заполнены воздухом. Если же их слизистая оболочка поражена вирусом или инфекцией, на ней начинается воспалительный процесс.

КАК ЕГО УЗНАТЬ?

Все начинается с насморка. Если на стадии водянистых выделений не принять нужных мер, они станут густыми и к определенной фазе ринита превратятся в гнойные.

Гайморит обычно развивается за три дня. На второй день возникает тяжесть в лице, может появиться пульсирующая боль, отдающая в верхнюю челюсть, висок, ухо и глаз. При этом малышу бывает трудно объяснить маме, что он чувствует. Если видите, что он мается, задайте ему наводящие вопросы про все вышеперечисленные симптомы.

Родителям также стоит заподозрить неладное, если:

- ребенок говорит гнусавым голосом;
- выделения из носа стали белыми и густыми;
- у малыша без видимых причин повысилась температура до 37,1–37,6 °C;
- у ребенка пару дней назад ныл зуб, а теперь “болит все лицо”.

Кстати, инфекция от кариеса тоже может стать причиной воспаления носовых пазух.

НЕ НАДО БОЛИ!

Еще недавно самым популярным методом лечения гайморита была довольно тяжелая процедура — прокол костей черепа в области околоносовой пазухи. Врачи делали пункцию

**НАУЧИТЕ
РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО
СМОРКАТЬСЯ. ШМЫГАТЬ
НОСОМ — ВРЕДНО. ИМЕННО
ТАКИМ ОБРАЗОМ ИНФЕКЦИЯ
ОБЫЧНО И ПОПАДАЕТ
НА СЛИЗИстую оболочку
ПАЗУХ**

для того, чтобы, грубо говоря, очистить пазухи от гноя и уменьшить воспаление. К счастью, сегодня эту болезненную операцию назначают крайне редко.

Если обратиться к отоларингологу вовремя, он наверняка предложит менее травматичные процедуры. Гайморит теперь лечат лазером, промыванием носа с помощью электроотсоса и методом перемещения жидкости по Проетцу, который в народе называют “кукушка”. Все это, конечно не самые приятные процедуры, но даже дети выдерживают их без особых проблем. И, как правило, при лечении этой болезни врачи обязательно назначают антибиотики. Пренебрегать ими нельзя ни в коем случае!

Будьте осторожны!

НЕСМОТЯ НА ТО ЧТО АПТЕКИ БУКВАЛЬНО ЗАБИТЫ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИХ ДОМА ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ. У детей проходы между носом и гайморовыми пазухами не только узкие, но и очень короткие: вместо того чтобы вымыть вредную слизь из носа, вы можете ненароком загнать еще дальше. И тут уж последствия могут быть самыми неприятными.

**ПРОСТУДА,
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ,
ХЛОРИРОВАННАЯ
ВОДА В БАССЕЙНЕ –
ВСЕ ЭТО МОЖЕТ
СПРОВОЦИРОВАТЬ
РАЗВИТИЕ
ГАЙМОРИТА. ПРИЧЕМ
НЕ ТОЛЬКО У ДЕТЕЙ,
НО И У ВЗРОСЛЫХ**



АНДРЕЙ ШЕПЕЛОВ,
врач-оториноларинголог,
заведующий оториноларингологи-
ческим отделением Инфек-
ционной клинической
больницы №1 г. Москвы

К счастью, не всякий насморк — гайморит. Но, к сожалению, почти всякий может им стать. Для этого должно совпасть несколько факторов. Например, малыш подцепил вирусный ринит. Риновирус нарушает правильное движение слизи в носу, а это, в свою очередь, способствует развитию и распространению инфекции. Самые опасные первые двое суток насморка. В этот период, а лучше и на протяжении 7 дней, нужно использовать сосудосуживающие капли. Они снимают отек слизистой оболочки полости носа, помогают расширить носовые проходы и восстанавливают носовое дыхание. Однако тут важно не переусердствовать — не применяйте эти средства дольше указанного в инструкции срока. Дело в том, что они могут вызвать привыкание, с которым потом тоже придется бороться.

Болезнь – не наша традиция!

Бальзам Золотая Звезда

- ★ помогает в лечении симптомов простуды, гриппа и ОРВИ;
- ★ на основе натуральных эфирных масел;
- ★ средство проверенное годами;
- ★ подходит для детей от 2 лет.



Классический бальзам незаменим дома



Жидкий бальзам удобно брать с собой

Р/У: П N 011814/01. П N 013736/01. ЗАО «ДОМИНАНТА-СЕРВИС» г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Для ленивых

ПРИВЕСТИ ВСЕ СТРАТЕГИЧЕСКИ ВАЖНЫЕ МЫШЦЫ ТЕЛА В ТОНУС МОЖНО, ДАЖЕ НЕ ВСТАВАЯ С МЯГКОГО УДОБНОГО ДИВАНА. НЕ ВЕРИТЕ? ПРОВЕРЬТЕ САМИ!



АНАСТАСИЯ СОЛОДОВА, мастер-тренер направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit

Скручивание ▶

ТРЕНИРУЕМ мышцы живота и передней поверхности бедер

Лягте на диван и положите ноги на его подлокотник (А). На выдохе поднимитесь вверх, стремясь руками к стопам (Б). На вдохе вернитесь в исходное положение: опускайте на диван только поясницу, оставляя плечи на весу.

СКОЛЬКО 15 раз



◀ Боковая планка

ТРЕНИРУЕМ мышцы бедра, ягодиц, плеч

Лягте на бок так, чтобы поясница и бедра были на диване, а ступни скрестите и положите на подлокотник. Нога, лежащая внизу, должна выступать чуть вперед (А). Опираясь на локоть, поднимите таз так, чтобы он был на одной линии с грудью (Б).

СКОЛЬКО 10 раз на каждый бок

▲ Отжимание

ТРЕНИРУЕМ трицепс, мышцы живота

Встаньте на колени и обопритесь прямыми руками о подлокотник, слегка "подкрутив" копчик вверх (А). Расположив руки на ширине плеч, сделайте отжимание, касаясь грудной клеткой подлокотника (Б). Спина все время должна оставаться прямой. Обязательно следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения живот был подтянут.

СКОЛЬКО 10 раз



◀ Подъем ноги

ТРЕНИРУЕМ мышцы бедра, ягодиц и живота

Встаньте на четвереньки, локтями опирайтесь о подлокотник, втяните живот (А). На выдохе поднимите прямую ногу, зафиксируйте эту позу на пару секунд (Б). На вдохе вернитесь в исходное положение.

СКОЛЬКО 15 раз каждой ногой

▼ Приседание

ТРЕНИРУЕМ мышцы рук, живота и ног

Встаньте спиной к дивану, отступите от него на шаг и упритесь прямыми руками в подлокотник (А). На вдохе поднимите ногу и присядьте (Б). На выдохе вернитесь в исходное положение.

СКОЛЬКО 20 раз каждой ногой



▲ Боковая планка с прямыми руками

ТРЕНИРУЕМ мышцы живота и плеч

Встаньте примерно на расстоянии 1 м от подлокотника, обопритесь на него одной рукой, а вторую опустите вниз (А). На вдохе оттолкнитесь опорной рукой от дивана, одновременно вытягивая вторую вверх (Б). На выдохе вернитесь в исходное положение, выполнив скручивание.

СКОЛЬКО 12 повторений на каждую сторону

▼ Подъем корпуса

ТРЕНИРУЕМ мышцы живота, рук, бедер и плеч

Лягте на живот так, чтобы подлокотник дивана оказался под мышцами пресса, и упритесь в пол пальцами рук или ладонями (А). Работая только мышцами спины, на выдохе поднимите корпус и сложите ладони перед собой (Б), на вдохе — вернитесь в исходное положение.

СКОЛЬКО 12 раз



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Во всех упражнениях мышцы живота должны быть напряжены — это поможет не повредить поясничный отдел. Кроме того, и в обычной жизни эти мышцы тоже нужно держать в тонусе: дело в том, что они поддерживают внутренние органы в правильном положении.

Все время контролировать пресс не так уж и сложно. Это просто дело привычки.

В ЧИСТОМ ВИДЕ

ДЕТОКС-ДИЕТЫ НЕЗАМЕНИМЫ, КОГДА НУЖНО БЫСТРО ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ, А ЗАОДНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ. ОСОБЕННО АКТУАЛЬНЫ ОНИ СТАНОВЯТСЯ ПОСЛЕ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ

Текст: Наталья Сухорукова

Термин “детоксикация” вошел в моду в 60-е годы прошлого века благодаря американскому биологу Рейчел Луиз Карсон, точнее ее книге “Молчаливая весна”. В ней рассказывалось об опасностях широко используемого в сельском хозяйстве пестицида ДДТ. Именно для того, чтобы уменьшить воздействие “вредной химии” на организм человека, специалисты и начали разрабатывать различные варианты детокс-диет.

В 2002 году британский врач-диетолог Паула Бейли-Гамилтон первой **связала ожирение с экологической ситуацией в мире: она утверждала, что эта проблема напрямую связана с загрязнением среды обитания.** Паула выяснила, что с 1960 по 2000 год количество людей с лишним весом почти утроилось! Основные виновники — так называемые “химические калории” (этот условный термин ввела сама доктор Бейли-Гамилтон).

В организм современного человека регулярно попадает от 300 до 500 вредных химических веществ. Они нарушают работу всех органов и систем, но особенно негативно влияют на состояние печени, которая перестает справляться с нагрузкой. Это приводит к сбоям в метаболизме, и человек начинает набирать лишний вес. Бейли-Гамилтон разработала свою детокс-диету и испытала на себе. Результат впечатляет: за 2 месяца она легко сбросила 8 кг. Сегодня у ее системы питания множество последователей, в том числе и в медицинском сообществе. Врачи выбирают эту диету для себя, подтверждая таким образом правоту Бейли-Гамилтон.

ЛИШНИЙ ВЕС ОТ ШАМПУНЯ
Косметика может стать причиной ожирения?! Представьте, да. Специалисты медицинских центров Горы Синай в США и Канаде сравнили анализы более 4,5 тыс. пациентов и выяснили, что вес человека зависит от количества фталатов, накопившихся в его организме. Фталаты — это желирующие вещества, входящие в составы шампуней и кремов. У мужчин они снижают уровень тестостерона. А у женщин — меняют баланс эстрогенов. Эти нарушения в результате и приводят к лишнему весу.

КОНТРОЛЬНАЯ ПО ХИМИИ

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЗЛОВРЕДНЫЕ “ХИМИЧЕСКИЕ КАЛОРИИ”? В НАШ ОРГАНИЗМ ОНИ ПОПАДАЮТ:

- с красителями, улучшителями вкуса, консервантами, загустителями, стабилизаторами из пищевых продуктов;
- с химическими веществами, которые проникают в пищу в процессе ее производства, из упаковки;
- с остающимися на посуде следами моющих средств;
- с гербицидами, пестицидами, нитратами и нитритами из пищи;
- с загрязненной водой и воздухом;
- из строительных, отделочных материалов;
- из косметики.



НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОТОВКЕ

- **Перед термической обработкой удаляйте с мяса видимый жир** — в нем скапливается больше всего “химических калорий”.
- **Фрукты и овощи** очищайте от кожуры.
- **У зелени** без сожаления отрезайте стебли и черешки. Используйте только листья. Не храните шпинат и блюда из него.
- **Срезайте верхушки и корешки** у свеклы, репы, редиса, моркови примерно на 1/6.
- **Капусту “раздевайте”**: снимайте с кочана 3–4 верхних листа, а также извлекайте кочерыжку. Кстати, в квашеной капусте “химических калорий” практически нет.

СТРАТЕГИЯ СТРОЙНОСТИ

- 1 **Замените консервы и полуфабрикаты** натурпродуктами. В них практически гарантированно будет меньше “химических калорий”.
- 2 Для питья и готовки используйте **только очищенную воду**.
- 3 Следите за тем, чтобы на посуде не оставались **следы моющих средств**.
- 4 **Обеспечьте организм клетчаткой**: она активно поглощает “химические калории” и выводит их. Норма — 25 г в день.
- 5 **Продукты с высоким содержанием жира** (масло, сыр) буквально вытягивают “химические калории” из пластиковых контейнеров и полиэтиленовых пакетов. Поэтому хранить их нужно в стеклянной или керамической посуде, разумеется, в холодильнике.
- 6 Не используйте пластиковую посуду **в микроволновке**, не складывайте в нее неостывшие блюда и не пейте горячие напитки из пластиковых стаканчиков.



МАРИНА КОПЫТЬКО, кандидат медицинских наук, диетолог, главный врач клиники здорового питания “Фактор веса”

Тема детокса сейчас очень актуальна! Действительно, именно в жировой ткани “складируются” многие вредные вещества из лекарств, тяжелые металлы из выхлопных газов, пестициды из овощей и фруктов, загрязнения из воды и т. д. Не удивительно, что при правильном снижении веса и, следовательно, при расщеплении жира в кровь попадает много “химических калорий”. Это может сопровождаться слабостью и, например, головной болью. Именно поэтому основным элементом детокса является чистая вода. Пейте ее в достаточном количестве, добавляя лимон и немного имбиря. Также важно наладить работу кишечника. Для этого используйте про- и пребиотики. Хорошие помощники в борьбе за “внутреннюю” чистоту — натуральный йогурт с живыми бактериями, экстракт топинамбура, цикорий. В целом детокс-диета действительно поможет “очиститься” и уменьшить шлаковую нагрузку на организм.



ХИМСОСТАВ

Могут содержать много “химических калорий” мясо, рыба, яйца промышленного производства; клубника, яблоки, персики, абрикосы, корнеплоды, капуста, салат, зелень, огурцы; овсянка, манка. В безопасной группе: индейка, дичь, баранина; макароны из твердых сортов пшеницы, бурый рис, цельнозерновой хлеб; бобовые, баклажаны, лук-порей, орехи, чернослив, изюм.

Едим и худеем

Соблюдая детокс-диету, легко организовать и основные приемы пищи, и перекусы. Просто запомните базовые принципы и конструируйте свой рацион. Всю еду разбейте на 4–5 приемов. Комбинируйте продукты по вкусу. Пейте воду, зеленый и травяной чай (до 6–8 стаканов). В течение дня вы можете съесть (1 позиция = 1 порция):

4 порции на выбор:

- 2 средние отварные картошки
- 5–6 ст. л. мюсли или хлопьев (без сахара)
- 1–2 куска хлеба
- 75 г вареных макарон
- 70 г отварного риса

2 порции на выбор + 1 стакан молока или кефира:

- 100 г постного мяса

- 120 г рыбы или морепродуктов
- 160 г бобовых
- 200 г нежирного творога
- 200 г йогурта без сахара
- 150 г тофу
- 55 г сыра твердых сортов

4 порции на выбор:

- 1 стакан овощного или фруктового фреша

- 1 чашка фруктов
- 1 чашка свежих или приготовленных овощей
- 1 горсть сухофруктов

1 порция на выбор:

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 горсть орехов или семечек
- 1/2 авокадо



Ах, эти спагетти!

ПАСТА, ПОЖАЛУЙ, ОДНО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ БЛЮД В МИРЕ. СЕКРЕТ УСПЕХА ПРОСТ: МАКАРОНЫ ВКУСНЫ, ДЕШЕВЫ И ДАЖЕ, КАК НИ СТРАННО, ПОЛЕЗНЫ. НО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СДЕЛАНЫ С СОБЛЮДЕНИЕМ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ НОРМ. МЫ ВЫЯСНИЛИ, НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ

Текст: Юлия Сергеева



Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вам сделать правильный выбор в магазине.

● **УПАКОВКА** должна быть герметичной (никаких надрывов!) и прозрачной, чтобы покупатель мог оценить внешний вид продукта. Если спагетти "спрятаны" в картон, обязательно должно быть окошко, позволяющее их рассмотреть. Состав и срок годности (он составляет 24 месяца) должны быть четко указаны.

● **СОСТАВ.** Только мука и вода, больше ничего. Возможны добавки вроде шпината или свеклы, но использоваться должны только натуральные компоненты. Некоторые производители изготавливают пасту с балластовым веществом — пшеничными отрубями: они в коричневых пятнышках. Такие спагетти полезнее обычных.

● **СОРТ ПШЕНИЦЫ.** Макароны делят на группы — А, Б, В в соответствии с сортом сырья. Изделия группы А — мука из твердых сортов (дурум); группы Б — из мягких; группы В — хлебопекарная. Процент белка, содержащийся в макаронах групп "Б" и "В", значительно ниже, чем в изделиях из группы "А".

● **СОРТ МУКИ.** Чем ниже сорт муки, тем полезнее макароны. Все дело в очистке сырья:



муку высшего сорта готовят исключительно из эндосперма зерна, полностью отшелушивая богатую клетчаткой оболочку. Первый сорт изготавливают с небольшой примесью оболочек зародышей зерна, ну а второй — из муки грубого помола. На самых полезных написано: "изделия группы А из муки первого и второго сорта".

● **ВНЕШНИЙ ВИД.** У макарон должен быть кремовый или желтоватый цвет.

Подводим итоги:



АНДРЕЙ МОСОВ,
руководитель экспертного направления,
"Росконтроль":

Качество "макаронного" сырья определяется по содержанию минеральных веществ. Для того чтобы узнать это, нужно провести проверку на зольность. Если показатель зольности будет высоким, значит использовалась не очень качественная мука (мягкая или смешанная), то есть к группе "А" были добавлены виды похуже. По этому пункту "провинились" два вида спагетти — "Просто Азбука" и "Шебекинские". Показатель зольности не позволяет отнести их к "высшему сорту", заявленному на этикетке. Еще спагетти проверили на соответствие нормам безопасности, пищевую ценность и кулинарные качества. Эти показатели у конкурсантов в норме: все они безопасны и чисты.

ТЕСТ: СПАГЕТТИ



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ "MALTAGLIATI", 500 Г

АО "Си-Групп", Италия

Спагетти этой марки содержат рекордное количество белка. Его массовая доля — 16,1%! Это безусловно самые полезные макароны из всех представленных. Кроме того, они вкусные и не "расползаются" при варке. *Безоговорочная победа!*



ВЕРМИШЕЛЬ "МАКФА" СПАГЕТТИ, 500 Г

ОАО "Макфа", Челябинская обл.

Вкусные, не слипающиеся при варке макароны показали весьма неплохие результаты. Единственное, в чем можно упрекнуть продукт, — относительно низкая массовая доля белка: 14%. *Уверенное 2-е место.*



"LA MOLISANA", 500 Г

"La molisana", Италия.

И белка много (15% массовой доли), и вкус вполне на уровне... Вот только шероховатая поверхность макаронин слегка подвела участника. Паста все-таки должна быть гладкой. *3-е место.*



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ "СПАГЕТТИ" "U", 500 Г

Sistem U, Франция.

В составе этих макарон были обнаружены следы моллюсков. На вкусовые качества это не влияет, для здоровья неопасно, но все-таки этот "наполнитель" наводит на размышления. *4-е место.*



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ "ПРОСТО АЗБУКА", 500 Г

ООО "Городской супермаркет", Италия.

Подтвердить заявленный производителем "первый сорт" мешает высокая массовая доля зольности: вместо допустимых 0,90% тут их 0,95%. Этот показатель означает, что в сырье есть примесь мягкой пшеницы. *Продукт не опасен, но и не так чист и полезен, как остальные конкурсанты. 5-е место.*



СПАГЕТТИ "ШЕБЕКИНСКИЕ" ТОНКИЕ, 500 Г

"Макаронно-кондитерское производство", Белгородская обл.

В составе маловато белка и слишком высоко содержание пшеницы мягких сортов. Несмотря на такие показатели, вкус этих макарон совсем не плох. Но в нашем обзоре они, увы, на последней строчке. *6-е место.*

ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

В спагетти содержится немало полезных веществ, помогающих нам быть красивее и чувствовать себя бодрее.

→ **МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.** Паста содержит витамины группы В, укрепляющие наши мягкие ткани, марганец, работающий как антиоксидант, а также калий, железо и фосфор. Настоящее anti-age блюдо!

→ **СТРОИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК.** На каждые 100 г качественных спагетти приходится 10 г белка. Примерно столько же в курином яйце. Именно поэтому пасту часто рекомендуют спортсменам после тренировок: она отлично утоляет голод и при этом активно участвует в “строительстве” мышечной массы.

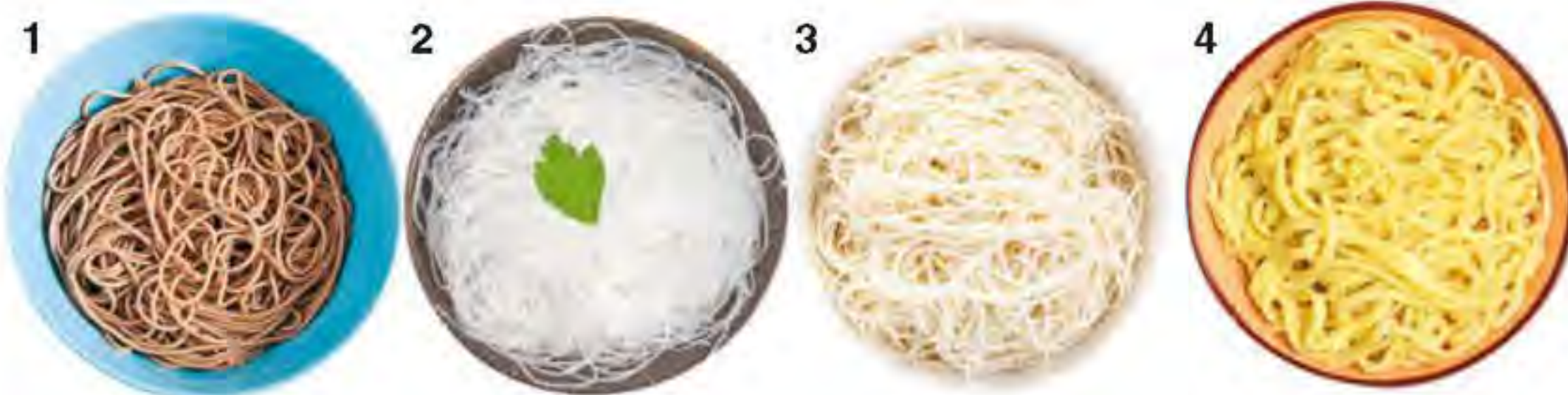
→ **КОМПЛЕКСНЫЕ УГЛЕВОДЫ.** Помогают уменьшить уровень холестерина в крови, а также снижают риск возникновения атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.

→ **ТРИПТОФАН.** Эта аминокислота участвует в синтезе “гормона радости” серотонина и “гормона сна” мелатонина. Идеальное блюдо для ужина.

→ **НИЗКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ.** В порции готовых спагетти содержится всего 175 ккал, вы удивитесь, но по калорийности это очень близко к сваренной на воде овсянке.

На заметку

- ✓ Чтобы спагетти не слиплись при варке, достаточно добавить в воду чайную ложку оливкового или подсолнечного масла.
- ✓ Готовые макароны не надо промывать холодной водой, это ухудшает их вкус.
- ✓ Итальянцы варят пасту в дуршлаге, опущенном в кастрюлю с водой. Соус готовится параллельно — на соседней конфорке. Когда паста готова, ее вынимают, дают воде стечь и тут же “вываливают” в теплый соус.



ИТАЛЬЯНЦЫ ДОБАВЛЯЮТ В СОУС ДЛЯ ПАСТЫ ЛОЖКУ ВОДЫ, В КОТОРОЙ ОНА ВАРИЛИСЬ. В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО КРАХМАЛА, ПОМОГАЮЩЕГО “ЗАГУСТИТЬ” ПРИПРАВУ.

НА ВКУС И ЦВЕТ

На прилавках можно встретить не только классические пшеничные виды пасты, но и необычные сорта.

1 СОБО. Японские макароны делают из гречневой муки с небольшим добавлением пшеничной — они считаются полезнее европейских “собратьев”. Обычно их готовят с жареным луком, чесноком и соевым соусом, получается не только очень вкусно, но и диетично.

2 ФУНЧОЗА. Эти крахмальные макароны иначе называют “стеклянной лапшой”. Популярное блюдо азиатской кухни традиционно делают из крахмала бобов мунг, однако сегодня в магазинах продается и картофельная, и кукурузная, и рисовая фунчоза. В Японии ее принято охлаждать после варки и только потом добавлять мясные или овощные наполнители. Если хотите полакомиться фунчозой, внимательно читайте этикетку: недобросовестные производители отбеливают изделия при помощи свинца и других вредных веществ.

3 РИСОВЫЕ МАКАРОНЫ. “Паста” из рисовой муки отлично впитывает специи, поэтому добавлять их в блюдо надо аккуратно. Риск пересолить или переперчить в этом случае очень высок.

4 КУКУРУЗНЫЕ МАКАРОНЫ. Этот придуманный совсем недавно вид спагетти в первую очередь предназначен для тех, кто не переносит глютен (пшеничная клейковина). Тем не менее, диетологи не считают кукурузную пасту полезнее обычной, слишком уж много крахмала в ней содержится.



Больше статей на сайте Росконтроль.рф

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

журнала *Лиза*[®]



В продаже
с 25 января

ВИЗИТКИ
лучших
женихов
страны с. 36

Его
ПЕРВЫЕ
СИГНАЛЫ:
КАК
РАСПОЗНАТЬ
И ЧТО ДЕЛАТЬ
с. 32

ГДЕ
ИСКАТЬ
вторую половинку
с. 76

ПРОВЕРЕННЫЕ
СЕРВИСЫ
ЗНАКОМСТВ

КАК
ПОМОЧЬ ЕМУ
ВЛЮБИТЬСЯ?

+ ТЕСТЫ
И ЛЮБОВНЫЙ
ГОРОСКОП!

НАВЕРНОЕ, НЕТ НА
СВЕТЕ РЕБЕНКА,
КОТОРЫЙ НЕ ЛЮБИЛ
БЫ БЛИНЧИКИ
С РАЗНООБРАЗНЫМИ
НАЧИНКАМИ.
ДА И СРЕДИ
ВЗРОСЛЫХ ТАКИХ
НАЙДЕТСЯ НЕМНОГО.
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
ВКУСОМ ВМЕСТЕ!



На блины



БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ВИШНЕЙ

🕒 ★★★ 🍴 250 ккал 🕒 60 мин

★ 120 г овсяной муки ★ 6 ст. л. сахара ★ 2 яйца
★ 250 мл молока ★ 700 г консервированной вишни без косточек ★ 400 г диетического творога ★ растительное масло для жаренья

Муку перемешать с 2 ст. л. сахара и яйцами. Постепенно подливая молоко, слегка взбить миксером, чтобы не было комочков. Получившееся тесто убрать на 30 мин в холод, затем испечь из него тонкие блинчики. Для начинки вишню откинуть на сито, смешать с творогом и оставшимся сахаром. Начинку разложить по блинчикам и сложить каждый из них вчетверо.



ПАНКЕЙКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ

🕒 ★★★ 🍴 230 ккал 🕒 30 мин

★ 2 яйца ★ 2 ст. л. сахара ★ щепотка соли
★ 500 мл кефира ★ 1/2 ч. л. соды ★ 2 ст. л. растительного масла ★ 220 г гречневой муки

Яйца взбить венчиком с сахаром и щепоткой соли. Влить половину кефира и еще раз взбить. Добавить масло, муку, просеянную с содой, и перемешать. Постепенно влить оставшийся кефир, тщательно вымешивая. Получившееся тесто выложить небольшими порциями на горячую сковороду с антипригарным покрытием и подрумянить с обеих сторон. Таким же образом испечь остальные панкейки.

✓ Тонкие полупрозрачные блинчики получаются из теста, консистенция которого напоминает жидкую сметану.

✓ Если влить в готовое тесто 1/2 стакана минеральной газированной воды, блины получатся ажурными.

✓ Добавьте в тесто 1 ст. л. растительного масла, и тогда блинчики будут легко сниматься со сковороды.

**ОЙ
ЧНИК
И
ОВЬЯ!**

ИТАЛ
мега-3
КОЖИ И

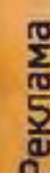
Для мамы:

Для ребенка:

1 капсула

Содержит:

1 капсула



ВЕЧНО ЗЕЛЕНЫЙ

АВОКАДО — ОДИН ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ ФРУКТОВ НА ЗЕМЛЕ — ПРАКТИЧЕСКИ ОФИЦИАЛЬНО ПРИЗНАН ВРАЧАМИ И ДИЕТОЛОГАМИ САМЫМ ПИТАТЕЛЬНЫМ ПЛОДОМ В МИРЕ

1

Секрет формы

Авокадо растет в тропиках и субтропиках. Кожура недозрелого фрукта на ощупь напоминает кожу крокодила, поэтому древние ацтеки называли его “аллигаторова груша”. Правильный спелый авокадо должен быть гладким (без трещин и вмятин) и мягким при нажатии.

4

Рецепт красоты

Этот фрукт полезен для кожи: витамины группы В возвращают мягкость и эластичность, витамин Е борется с признаками старения, а сквален (иммуностимулятор) защищает от внешних воздействий. Маски из авокадо мгновенно возвращают свежесть и сияние коже. Попробуем?

Разомните мякоть авокадо в кашу, нанесите на кожу и через 20 мин. смойте теплой водой. Результат — на лицо!

2

Сплошная польза

Ученые особенно ценят этот фрукт за высокое содержание ненасыщенных жирных кислот. Часть из них благотворно влияет на состояние нашей нервной системы, а часть, например, омега 9, препятствует образованию холестерина в крови и защищает сердечную мышцу.

3

Лекарство от простуд

Осенью и зимой диетологи советуют съедать минимум 3 авокадо в неделю (благодаря витамину А эти фрукты отлично укрепляют иммунитет). А вот людям, страдающим от лишнего веса, врачи, наоборот, его не рекомендуют. Дело в том, что в 100 г плода содержится около 223 калорий — это довольно много.

Добрый совет

Фирменный филиппинский коктейль поможет взбодриться сонным утром.

Измельчите спелое авокадо в блендере, добавьте натуральный йогурт или немного молока. Питательный напиток готов. Можно залить им пару ложек овсяных хлопьев или мюсли, и заряжающий энергией завтрак обеспечен.

САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ БЛЮДО ИЗ ЭТОГО ФРУКТА — СОУС ГУАКАМОЛЕ: АВОКАДНО-ТОМАТНОЕ ПЮРЕ С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ, СОКОМ ЛАЙМА И ПРЯНОСТЯМИ



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

САЛАТ

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ГРУШЕЙ



Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЗАКУСКА

ЗАКУСКА С КРЕВЕТКАМИ



Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ВТОРОЕ

КОРДОН БЛЮ ИЗ КУРИЦЫ



Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПЕРВОЕ

ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП



Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЗАКУСКА

ЗАКУСКА С КРЕВЕТКАМИ

🍴 ★★★ 🍳 320 ккал 🕒 100 мин

- ★ 2 яйца ★ по щепотке соли и сахара ★ 3 ст. л. растительного масла ★ 170 г муки ★ 250 мл молока
- ★ 100 г креветок ★ 3 шампиньона ★ 1/2 луковицы
- ★ 200 мл сливок 20%-ной жирности
- ★ 1 ст. л. рубленой зелени

Яйца взбить венчиком с солью, сахаром. Влить 1 ст. л. растительного масла и еще раз взбить. Всыпать муку и перемешать. Затем, продолжая помешивать, постепенно влить теплое молоко. Из получившегося теста на сковороде с антипригарным покрытием испечь блинчики. Дать им остыть.

Для начинки креветки отварить в подсоленной воде в течение 4 мин и откинуть на сито. Дать остыть и мелко нарезать. Шампиньоны почистить и мелко нарезать. Лук порубить и обжарить на оставшемся масле. Добавить грибы и жарить 3 мин. Влить сливки, посолить, поперчить и тушить около 3 мин.

К грибам в сливках подмешать креветки и зелень. Получившейся массой начинить блинчики и свернуть рулетиками. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем крупно нарезать и подать на стол.

В начинку можно добавить и маринованные креветки (их предварительно следует откинуть на сито и дать стечь жидкости).

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

САЛАТ

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ГРУШЕЙ

🍴 ★★★ 🍳 150 ккал 🕒 45 мин

- ★ 2 небольших стручка сладкого перца ★ 1 груша
- ★ сок и цедра 1 лимона ★ 100 г твердого сыра
- ★ 1 крупный плод авокадо ★ 5–6 ст. л. оливкового масла ★ соль ★ молотый черный перец

Стручки сладкого перца вымыть, хорошо обсушить и каждый разрезать пополам. Удалить плодоножки с семенами, мякоть нарезать полосками.

Грушу вымыть, обсушить и разрезать на 4 части. Удалить сердцевину с семенами, мякоть нарезать поперек тонкими ломтиками. Сбрызнуть половиной лимонного сока. Сыр нарезать небольшими ломтиками.

Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Мякоть нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Для соуса оливковое масло перемешать с лимонной цедрой. Посолить и поперчить по вкусу.

Все подготовленные ингредиенты сложить в миску, перемешать и полить приготовленным соусом. Оставить на 15 мин, затем разложить по порционным салатникам. Украсить по желанию.

Для приготовления такого салата идеально подойдет крупная, не слишком мягкая груша сорта конференс.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПЕРВОЕ

ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП

🍴 ★★★ 🍳 150 ккал 🕒 30 мин

- ★ 800 г шампиньонов ★ 1 луковица ★ 2 ст. л. растительного масла ★ щепотка сушеного тимьяна
- ★ 500 мл куриного бульона ★ 4 ломтика белого хлеба
- ★ 50 г сливочного масла ★ 2 ст. л. муки ★ 1 зубчик чеснока ★ 250 мл сливок 10%-ной жирности ★ 50 г укропа ★ соль ★ молотый перец

Грибы крупно нарезать. Лук порубить и подрумянить в большом сотейнике на растительном масле. Добавить грибы, посыпать тимьяном и жарить, помешивая, 3 мин. Влить горячий бульон, довести до кипения и варить 5 мин.

Хлеб нарезать кубиками и подсушить в духовке. Сливочное масло распустить в маленьком сотейнике и обжарить на нем муку до золотистого цвета. Постепенно тонкой струйкой влить 100 мл сливок и довести до кипения.

Чеснок очистить и пропустить через пресс. Получившуюся сливочную массу ввести в бульон с грибами и овощами, добавить оставшиеся сливки, чеснок, варить 2 мин и снять с огня. Измельчить блендером. Укроп вымыть, обсушить и порубить. Каждую порцию супа посыпать гренками и зеленью.

Суп станет ароматнее, если в бульон добавить измельченные в блендере или кофемолке сушеные белые грибы (1 ст. л.).

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ВТОРОЕ

КОРДОН БЛЮ ИЗ КУРИЦЫ

🍴 ★★★ 🍳 250 ккал 🕒 60 мин

- ★ 4 небольших куриных филе ★ сок 1/2 лимона ★ 150 г ветчины ★ 150 г твердого сыра ★ 1 ч. л. порошка карри
- ★ 100 г панировочных сухарей ★ 1 крупное яйцо
- ★ 4 ст. л. растительного масла ★ соль ★ молотый черный перец

Куриное филе вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и слегка отбить. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Получившейся массой намазать куриное филе, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 30 мин при комнатной температуре.

Сыр и ветчину нарезать тонкими ломтиками. На каждое куриное филе положить по ломтику ветчины и сыра. Сложить пополам, края скрепить зубочистками. Панировочные сухари перемешать с порошком карри. Подготовленное куриное филе с начинкой обмакнуть в слегка взбитое яйцо, обвалить в получившейся панировке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Зубочистки удалить. На стол готовое блюдо можно подать с салатом из свежих овощей или картофельным пюре.

Чтобы не повредить нежные волокна куриного филе, перед отбиванием накройте его плотной пищевой пленкой.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

МЯСО

ТЕЛЯТИНА ПО-МИЛАНСКИ



Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПТИЦА

РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КЛЮКВОЙ



Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ДЕСЕРТ

МЕРЕНГИ С ФРУКТАМИ



Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ВЫПЕЧКА

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ



Фото: Константин Виноградов/Burda Media

РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С КЛЮКВОЙ

★★★ 200 ккал 80 мин

★ 150 г клюквы ★ 300 г сливочного сыра ★ 500 г филе индейки ★ 2 ст. л. оливкового масла ★ соль ★ молотый черный перец. **Для соуса:** ★ сок и цедра 1 апельсина ★ 150 г клюквы ★ 1 ст. л. меда

Клюкву вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Несколько ягод отложить.

Сливочный сыр выложить в небольшую миску и перемешать с клюквой.

Филе индейки вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Разрезать пополам, посолить и поперчить. Накрыть пищевой пленкой и отбить. Выложить на разделочную доску. Каждый кусочек намазать массой из сыра и клюквы. Свернуть рулетиками и обвязать кулинарной нитью. Противень смазать оливковым маслом и выложить на него рулетики. Запекать около 50 мин при 180°C.

Для соуса сок и цедру апельсина поместить в ковшик. Добавить клюкву и мед. Довести до кипения и варить на маленьком огне 15 мин. Дать остыть.

Рулетики нарезать и подать вместе с приготовленным клюквенным соусом. Украсить оставшимися ягодами.

Соус приобретет пряный вкус, если в процессе варки в него добавить 1–2 бутона гвоздики и щепотку молотого имбиря.

ТЕЛЯТИНА ПО-МИЛАНСКИ

★★★ 300 ккал 80 мин

★ 3 зубчика чеснока ★ 800 г мякоти телятины ★ 2 луковицы ★ 3 стручка сладкого перца ★ 1 баклажан ★ 4 клубня картофеля ★ 7 ст. л. оливкового масла ★ 1 ст. л. соевого соуса ★ листочки базилика для украшения ★ соль ★ молотый черный перец

Чеснок очистить и пропустить через пресс. Телятину вымыть, обсушить и разрезать на 4 куска. Натереть половиной чесночной массы, посолить, поперчить и оставить на 30 мин.

Лук нарезать кольцами, сладкий перец разрезать на четвертинки и удалить семена. Баклажан и очищенный картофель нарезать кружочками.

Мясо жарить на 2 ст. л. оливкового масла с обеих сторон по 7 мин. Выложить в форму. По отдельности обжарить на 3 ст. л. оливкового масла лук, перец, баклажаны. Выложить овощи в форму к мясу и запекать в духовке, нагретой до 190°C, 15 мин.

Для соуса оставшийся чеснок соединить с 2 ст. л. оливкового масла, соевым соусом и молотым черным перцем. Готовое блюдо украсить листочками базилика, полить соусом и подать на стол.

Виды и количество овощей можно варьировать в зависимости от ваших вкусовых предпочтений.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

★★★ 420 ккал 270 мин

★ 300 г горького шоколада ★ 800 мл сливок ★ 150 г молочного шоколада ★ 150 г сливочного масла ★ 150 г сахарной пудры ★ 5 яиц ★ 150 г муки ★ 2 ч. л. разрыхлителя ★ щепотка соли ★ 1 ст. л. порошка какао ★ 150 г молотого миндаля ★ 120 мл апельсинового сока ★ 150 г апельсинового джема

Для крема горький шоколад распустить и соединить со сливками. Убрать на 3 ч в холодильник.

Для теста молочный шоколад наломать и растопить. Масло растереть с сахарной пудрой. Вбить по одному яйца, влить молочный шоколад и перемешать. Сверху просеять муку с разрыхлителем, солью, порошком какао и миндалем. Перемешать. Тесто выложить в разъемную форму и выпекать 50 мин при 175°C. Дать остыть, затем разрезать на 3 коржа.

Вокруг нижнего поставить бортик формы, пропитать корж 60 мл апельсинового сока и смазать половиной охлажденного крема. Накрыть вторым коржом, пропитать его оставшимся соком и смазать джемом.

Положить третий и покрыть оставшимся кремом. Украсить по желанию.

Готовый торт можно сразу подать, но лучше поместить его в холодильник на 3–4 ч, чтобы коржи лучше пропитались.

МЕРЕНГИ С ФРУКТАМИ

★★★ 420 ккал 180 мин

★ 4 яичных белка ★ 200 г сахара ★ 250 мл сливок 33%-ной жирности ★ 200 г сахарной пудры ★ 1 ч. л. лимонного сока.

Для украшения: любые фрукты или ягоды. Яичные белки перелить в ковшик среднего размера. В большую кастрюлю налить немного воды и сверху поместить ковшик с яичными белками — так, чтобы он не касался воды дном. Конструкцию поставить на огонь. Воду довести до кипения. Затем огонь выключить и над получившейся паровой баней взбивать миксером белки с сахаром до образования острых пиков.

Духовку нагреть до 100°C. Белковую массу переложить в кондитерский мешочек и выпустить на противень, выстланный бумагой для выпекания, в виде небольших «гнездышек». Поставить в духовку на 2 ч.

Затем приоткрыть дверцу и дать изделиям остыть. Для крема сливки взбить миксером с сахарной пудрой и лимонным соком. В охлажденные «гнездышки» разложить взбитые сливки и украсить десерт свежими ягодами и фруктами. Сразу подать на стол.

Посуда для взбивания белков должна быть идеально чистой: даже небольшое количество жира ухудшит качество белкового «теста».

реклама



Товар
Года
2016



МАКЕЕВЪ

Делает мир вкуснее!

Чужая тайна

ЕЩЕ ВЧЕРА МАЛЫШ РАДОСТНО ДЕЛИЛСЯ СВОИМИ НОВОСТЯМИ. НО ВНЕЗАПНО ОТ БЫЛОЙ ИСКРЕННОСТИ НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА: РЕБЕНОК БОЛЬШЕ НЕ ХОЧЕТ БЫТЬ С ВАМИ ОТКРОВЕННЫМ. КАК ЕГО РАЗГОВОРИТЬ И НУЖНО ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Текст: Дарья Мазуркина



Наступает момент, когда родители понимают, что наследник сообщает им далеко не все. Некоторые относятся к этому спокойно, но большинство начинает паниковать: “Если он не рассказывает что-то, значит случилось “все самое ужасное”, — думают они. Стремясь быть в курсе всех событий жизни своих подросших детей, папы и мамы начинают буквально выпытывать их секреты. Результат предсказуем: ребенок становится настоящим партизаном — чем активнее на него давят, тем больше он молчит. И тем сильнее переживают взрослые.

Настраиваемся на контакт

Для начала признайте за ребенком право “иметь тайну”. Зачем вам знать, например, о мелкой ссоре дочери с подругой? Каким образом эта информация повлияет на жизнь драгоценного чада и на ваши с ним отношения? Правильно, никаким.

Хотите, чтобы ребенок делился с вами сокровенным? Формируйте взаимное доверие. Оно совершенно точно не возникнет, если вы будете постоянно “изводить” детку подозрениями! Перестаньте требовать откровенности, и довольно быстро увидите результат. Есть и еще один аспект: доверие невозможно без принятия. Ребенок должен быть уверен, что ваша реакция на “признание” будет адекватной. Он рассказал, что стащил у бабушки мелочь из кошелька, а вы в ответ резко высказали все, что об этом думаете? В следующий раз он, пожалуй, не будет с вами столь откровенен. Безусловно, родители могут быть рассержены, удивлены или расстроены, но все это потом. Так же как и любимая фраза “А я предупреждала!”. Первое, что от вас требуется, — обнять и успокоить ребенка, и только потом высказывать свои соображения о случившемся. Если хотя бы 2–3 раза вы прореагируете именно так, доверие будет восстановлено.

Помехи на линии

Нередко, руководствуясь желанием защитить ребенка (и полностью контролировать его жизнь), родители пытаются сами выяснить все, “о чем он молчит”. Читают личный дневник детки, мониторят его соцсети, тайком изучают сообщения в телефоне — словом, чудовищно нарушают его личные границы. Как правило, взрослые понимают, что поступают нехорошо, но остановиться в этом случае гораздо труднее, чем начать.

Если вы уже вступили на такой путь, ни в коем случае не говорите об этом ребенку и не обсуждайте с ним информацию, которую нашли. Лучше бы он никогда не узнал о вашем “сверхлюбопытстве”. Обычно родители поступают так исключительно ради успокоения своих нервов и совершенно не задумываются о последствиях (прощай, доверие!). Но по большому счету такое поведение свидетельствует о серьезных неполадках в семейной коммуникации. И тут маме с папой лучше все-таки начинать с себя.

О чем тут страдать

Нередко родители реагируют на признания ребенка довольно иронично. Детские переживания часто кажутся взрослым несерьезными и наивными, но вот сообщать об этом ребенку не стоит. Ваша фраза “Да у тебя еще 100 раз такое будет!” не самая лучшая реакция на откровенность детки: она обесценивает переживания и демонстрирует ваше снисходительное к ним отношение. Вы хихикаете, пересказываете историю подругам и родственникам, не понимая, как сильно раните чувства ребенка? В следующий раз он поделится своим секретом не с вами, а с друзьями-ровесниками. И будет прав!

Простой прием

Иногда наши подозрения не лишены оснований, но узнать правду никак не получается. Не пытайте ребенка. Лучше просто начните спокойный отвлеченный разговор на волнующую вас тему. Расскажите детке подходящий пример из жизни (“ты знаешь, в свое время я потеряла кучу денег, которые мама попросила меня отвезти бабушке”). Если проблема действительно “мучает” ребенка, он скорее всего откликнется на ваш призыв и сам во всем “сознается”.

ТРИ “НЕ”

Доверие завоевывается годами, а разрушается в одночасье. Эти простые советы помогут вам сохранить искренние отношения с ребенком.

1 НЕ ПАНИКУЙТЕ. Если ребенок признался в чем-то серьезном, очень важно сохранить спокойствие и не разыгрывать перед ним спектакль из серии “ты меня в могилу сведешь”. Держите себя в руках, иначе в следующий раз он промолчит, потому что не захочет вас расстраивать (да и себя тоже).

2 НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ. Рассказывать о сокровенном трудно, поэтому постарайтесь выслушать до конца и только потом начинайте аккуратно комментировать. Если плачет — пожалейте, если молчит — помолчите вместе, если не спрашивает — не советуйте.

3 НЕ СТЫДИТЕ. Если ребенок уже пришел к вам с повинной, не сгущайте краски, не обвиняйте его еще сильнее. Лучше мягко и спокойно помогите ему сделать выводы из случившегося.

100 вопросов — 100 ответов

Сколько же вопросов каждый день возникает у молодых мам!

В приложении
“ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ”
для планшетов и смартфонов
совершенно точно найдутся
ответы на большинство
из них.

ПРИЯТНЫЙ БОНУС
для новых подписчиков:
ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБРЕСТИ
КРЕМ для чувствительной
КОЖИ
ЛА-КРИ
со скидкой 50%



Скачайте приложение
на App Store или Google Play
и получите доступ к лучшим
материалам журнала
“Лиза. Мой ребенок”.

Вспомнить все



ДАЖЕ В ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВЫХ И КРЕПКИХ СЕМЬЯХ ОТНОШЕНИЯ МУЖА И ЖЕНЫ СО ВРЕМЕНЕМ ТЕРЯЮТ БЫЛУЮ ОСТРОТУ. МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ПРЕЖНИЙ ОГОНЬ И СНОВА СТАТЬ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА САМЫМИ ЖЕЛАННЫМИ НА СВЕТЕ ЛЮДЬМИ?

Текст: Дарья Мазуркина

Дела, заботы, усталость — все это, увы, влияет на отношения супругов. Мы утешаем себя тем, что так бывает у всех. “Это жизнь, — думаем мы, — нам спокойно и хорошо друг с другом, и это главное”. Это действительно главное условие счастливого брака, но порой все-таки очень хочется, чтобы муж снова посмотрел на тебя влюбленными глазами. Так почему же мы не пытаемся исправить ситуацию? Некоторые утверж-

дают, что вернуть былую страсть невозможно, но, честно говоря, это глубокое заблуждение. На самом деле, у нас есть все инструменты, позволяющие возродить прежние чувства. Главное, научиться правильно ими пользоваться.

Обозначаем проблему

Над отношениями надо работать, но в этом должны быть заинтересованы оба. Женщины в таких ситуациях идут на контакт гораздо легче, чем мужчины. Последние, как правило, не



СМЕНА ВЕКТОРА

За влюбленность и любовь отвечают разные участки мозга. Британские ученые показывали новоиспеченным и давно живущим вместе женам и мужьям фотографии “вторых половинок”. Молодые супруги, глядя на изображения партнеров, испытывали радость и возбуждение, а у тех, кто прожил в браке более 10 лет, включался участок мозга, отвечающий за нежность и привязанность.

готовы рассуждать вслух о семейных проблемах. Даже с женой. Подобные беседы, на их взгляд, не что иное как “ненавистное и бессмысленное выяснение отношений”. Но есть одна хитрость: если предложить мужу поговорить о вашем совместном будущем, он, скорее всего, откликнется. Мужчины, как известно, обожают планировать, поэтому такая беседа и сможет стать отправной точкой для выработки “новой стратегии отношений”. Именно с этого, кстати, психотерапевты обычно начинают работать с парами, в которых только один из супругов заинтересован в сохранении семьи.

Сядьте вместе за стол, возьмите лист бумаги и ручку и поговорите о том, каким вы видите свое будущее через год, 5 и 10 лет. Как вы хотите жить? Где мечтаете отдыхать? Чему хотите посвящать свободное время? Записывайте желания, чередуя пункты: один ваш, следующий — мужа. В результате вам обоим станут понятны и общие цели, и степень приятия друг друга, и проблемные зоны, над которыми нужно немного поработать.

♥ **СОВЕТ:** Предложите друг другу помощь (способы лучше записать) в реализации желаний каждого из вас. При этом “разделять” мечты и хотеть того же самого необязательно. Главное — наладить эмоциональную коммуникацию. Совместное планирование событий, которые могут сделать каждого из вас (пусть и по отдельности) немного счастливее — занятие вдохновляющее и объединяющее. Этот список — ваш задел на хорошее совместное будущее.

**МЕЧТЫ ДОЛЖНЫ
СБЫВАТЬСЯ!
ПЛАНИРОВАНИЕ
СОБЫТИЙ,
КОТОРЫЕ МОГУТ
СДЕЛАТЬ КАЖДОГО
ИЗ ВАС НЕМНОГО
СЧАСТЛИВЕЕ, —
НЕВЕРОЯТНО
ВДОХНОВЛЯЮЩЕЕ
И ОБЪЕДИНЯЮЩЕЕ
ЗАНЯТИЕ**

Ищем романтику

Старайтесь делать так, чтобы большая часть ваших совместных дел дарила обоим позитивные эмоции. Это поможет заново почувствовать, что вам по-прежнему очень нравится проводить время вместе. Постарайтесь найти новое общее занятие, которое будет основано на вашем взаимодействии. Можно вместе бегать по утрам, ходить на лекции после работы, вместе пойти учить иностранный язык или закупить разных настольных игр и развлекаться по выходным — вариантов великое множество. Важное уточнение: не ждите от мужчины романтических поступков. Ужины при свечах — это ваша епархия: если хотите — устраивайте “домашние свидания”, но имейте в виду: это всего лишь атрибуты романтики, но никак не ее суть. Смысл как раз в совместном удовольствии, которое и приносит такое сотрудничество.

♥ **СОВЕТ:** Если не можете выбрать занятие, начните с... массажа. Это отличный способ помочь друг другу расслабиться и перевести дух. Делайте его по всем правилам, осваивайте раз-

Что мешает любви?

НЕУМЕНИЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ Вернувшись домой с работы, трудно ментально превратиться в нежную, чуткую и кокетливую жену. Так же непросто перевоплотиться в “обольстительницу” через пять минут после того, как вы вместе с благоверным закручивали огурцы. Для того чтобы “переключить тумблер”, нужна пауза: дайте себе хотя бы полчаса. Можно прогуляться после работы, поваляться на диване с книгой, принять ванну, поболтать с подругой по телефону — все это простые, но очень действенные способы, помогающие “вернуться к себе”.

ПОТЕРЯ БЛИЗОСТИ. Вы живете в согласии, но между вами уже давно нет настоящей эмоциональной связи. Вы прекратили (или никогда не пробо-

вали) говорить о своих чувствах и желаниях: обсуждать их с человеком, которого вы воспринимаете исключительно как родственника, довольно сложно. Начинайте открываться! Сперва можно просто обсуждать фильмы и книги, телепередачи, а потом переходить к более серьезным вопросам. Не ленитесь говорить друг с другом, иного способа сблизиться не существует.

ПЛОХОЙ СЕКС. Обсуждать это вслух довольно трудно, но можно попробовать исправить ситуацию без лишних слов. Начните заново изучать свою чувственность вдвоем. Что приятно? Как к вам прикасаться? А к мужу? Будьте внимательны друг к другу, и вам обоим откроются новые грани удовольствия.

ЭКСПЕРТ ВАЛЕРИЯ АГИНСКАЯ, программный директор Центра сексуального образования Secrets:

Есть довольно простой способ, позволяющий добиться страстного секса в давно устоявшихся парах. Договоритесь, что в течение нескольких дней вы разрешаете друг другу любые ласки, при этом не дотрагиваясь до половых органов. Ваша задача — добиться максимального сексуального возбуждения и... просто лечь спать. И так — 2–3 дня. Поверьте, на четвертый день даже у партнеров, которые 20 лет вместе, желание станет невероятно сильным.

ные методики и регулярно тренируйтесь друг на друге. Второй вариант: реконструкция прошлого. Пересмотрите фильмы, которые вам нравились на заре отношений, воспроизведите первое свидание и т.д.

Разжигаем огонь

Наша физиология устроена таким образом, что мы не можем бесконечно испытывать страсть к одному и тому же партнеру. Это бесспорный факт, мириться с которым при этом совершенно не обязательно. Природа наградила нас волей и интеллектом, поэтому мы вполне в состоянии “реанимировать” влечение друг к другу. Многие партнеры предпочитают делать это с помощью ссор: во время скандалов в кровь выбрасывается большое количество адреналина и тестостерона, которые действительно усиливают взаимное желание. Но часто использовать эту “палочку-выручалочку” не стоит: секс забудется, а вот обидные слова — вряд ли. Лучше провоцировать “гормональный взрыв” иначе. Например, “смена впечатлений” — **один из самых банальных, но работающих способов.** Впишите в ваш график некое действие, которое вы никогда не совершали в своей жизни, — чем экстремальнее, тем лучше. Можно вместе прокатиться на американских горках, полазать по скалодрому, и т.д. Цель приключения — как следует встряхнуть вас двоих.

♥ **СОВЕТ:** Злоупотреблять новыми впечатлениями не стоит. Одного «подвига» в месяц будет вполне достаточно. Эта методика имеет так называемый накопительный эффект: прибегайте к ней регулярно и вскоре почувствуете, как изменились ваши отношения. И сексуальные в том числе.

С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Фраза “Любовь живет 3 года” имеет научное обоснование. Антропологи пришли к выводу, что за это время наши предки могли выкормить потомство и обучить его азам самостоятельности, поэтому инстинкты не позволяли партнерам расходиться до истечения этого срока. Однако с первобытных времен мы несколько поменялись, трехлетний ребенок все еще беспомощен. Новое научное открытие из Америки перевернуло все с головы на ноги: окситоцин, гормон любви, вырабатывается при контакте с партнером всю жизнь!



НАСТОЯЩАЯ БЛИЗОСТЬ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ ОТКРОВЕННОСТИ. НЕ СКРЫВАЙТЕ ОТ СУПРУГА СВОИ ОБИДЫ И НЕДОВОЛЬСТВО. ГОВОРИТЕ ОБО ВСЕМ, ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ, НО МАКСИМАЛЬНО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО И КОНСТРУКТИВНО

ЛЮБОВЬ ВОЗВРАЩАЮТ:

- **Спонтанность.** Обнять, поцеловать, заняться любовью не “по графику”, а внезапно.
- **Дружба.** Сближайтесь с мужем так же, как если бы это был интересный новый знакомый.
- **Снятие напряжения.** Без конфликтов нет и любви. Не надо провоцировать их на ровном месте, но и замалчивать обиды и недовольство тоже не стоит. Будьте собой, проявляйте эмоции.



Типичные проблемы

“МЫ ЖИВЕМ КАК РОДСТВЕННИКИ”.

В психологии есть понятие “инцестивных отношений”, когда супруги со временем начинают воспринимать друг друга как брата и сестру. Причин этому может быть великое множество. Важно другое: как сломить сформировавшийся стереотип восприятия. Не надо пытаться резко изменить ситуацию, это будет выглядеть фальшиво. Попробуйте мысленно дать себе установку: “я — женщина, он — мой мужчина”. Затем потихонечку начинайте менять свое поведение. Маленький подарок, купленный для него по дороге с работы, комплимент (ты отлично выгля-

дишь сегодня), просьба помочь выбрать наряд для похода в гости... Словом, аккуратно, не торопясь замещайте привычные модели взаимодействия теми, которые очевидно принесут вам больше радости.

“МЫ СТАЛИ ЧУЖИМИ”. Люди меняются. Когда вы познакомились, у него были одни интересы, потом, с течением времени, они стали совсем другими. Чем живет ваш мужчина сегодня? О чем думает и мечтает? Если вы сможете переступить через ощущение “я знаю его как облупленного”, вам откроется “новый” — яркий и интересный человек. В которого вы, безусловно, влюбитесь.

ЭКСПЕРТ ВАЛЕРИЯ АГИНСКАЯ, программный директор Центра сексуального образования Secrets:

Совместные приемы пищи — не ужин при свечах, а хотя бы бутерброды с чаем — важный инструмент для поддержания отношений. В процессе еды мы настроены благодушно, поэтому диалог бывает более открытым и эмоциональным. Мы постоянно пытаемся найти время “для общения” вместо того, чтобы просто отложить телефон и посмотреть друг другу в глаза.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Перфектил Плюс. БАД. Не является лекарственным средством. RU.77.99.13.003.E.003433.02.15 от 12.02.2015г. Перфектил Трихолоджик. БАД. Не является лекарственным средством. RU.77.99.11.003.E.050886.11.11 от 11.11.2011г.
Перфектил Плюс. БАД. Не является лекарственным средством. RU.77.99.13.003.E.003441.02.15 от 12.02.2015г. Перфектил Платинум. БАД. Не является лекарственным средством. RU.77.99.13.003.E.003441.02.15 от 12.02.2015г.

РЕКЛАМА

Perfectil[®]
Производство Англия 

Выбери свой
Перфектил



Перфектил
капсулы

Общая поддержка
для **КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ**

Экстра поддержка
для **ВОЛОС**

Экстра поддержка
для **КОЖИ**

Антивозрастной уход
для **КОЖИ**



Перфектил
Трихолоджик



Перфектил
Плюс



Перфектил
Платинум

*Результат уже в первый месяц приема**

*Исследование проводилось в Англии в течение 3-х месяцев с участием 125 человек. 93% отметили действенность Perfectil[®] уже после первого месяца ежедневного приема препарата. Перфектил. Лекарственное средство. П N015861/01 от 18.06.2009 г.

Средства линии Перфектил действуют на клеточном уровне,
питают кожу, волосы и ногти изнутри.


VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

www.vitabiotics.ru

Спрашивайте в аптеках.

МАЛЕНЬКАЯ КУХНЯ — РЕАЛЬНОСТЬ НАШИХ КВАРТИР. И КАК ПОКАЗЫВАЕТ ПРАКТИКА, ДАЖЕ КРОШЕЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО МОЖНО СДЕЛАТЬ УЮТНЫМ И КОМФОРТНЫМ

Место силы



МАРИЯ КРАТЮК,
архитектор, дизайнер интерьеров

Как на шести квадратных метрах найти место для холодильника, плиты, посудомоечной машины, шкафов, обеденного стола и, собственно, самой себя? Как использовать каждый сантиметр и при этом не загромождать пространство мебелью и посудой? Давайте попробуем найти ответы на эти волнующие большинство женщин и действительно очень важные вопросы.

→ КЛАССИКА И АВАНГАРД

Современный дизайн — идеальное решение для маленькой кухни. Можно сыграть на контрасте и оформить кухню в стиле «минимализм». Это подчеркнет

функциональность пространства. Второй вариант — белая классика (она визуально расширит кухню). В этом случае важно придерживаться простоты и строгости: вам нужны прямые линии или очень плавно закругленные формы. Будьте аккуратны с деталями! Будет вполне достаточно одного акцента, привлекающего внимание. Это может быть дизайнерский «фартук» или необычная, интересная по форме люстра над столом (чем более яркие лампы вы выберете, тем лучше).

Для стен лучше всего подойдут кремовые тона, оттенки какао, универсальный белый цвет краски.

РАСШИРИТЬ ГРАНИЦЫ

При планировке обратите внимание на соседние помещения. Возможно, в коридоре, ведущем в кухню, найдется место для хозяйственных шкафов и стеллажей. На полках глубиной всего 20–30 см поместится достаточно много полезных в хозяйстве вещей. Стеллажи лучше закрыть дверцами, а ширину свободного прохода оставить не менее 80 см. На кухне есть балкон? Утеплив пол, стены, потолок и объединив его с кухней, вы добавите к ней 2–3 квадратных метра полезной площади. И поверьте, это совсем не мало! Но, конечно, такая перепланировка потребует обязательного согласования и финансовых вложений.



→ БОЛЬШЕ СВЕТА

Визуально расширить кухню помогает яркая подсветка для рабочей поверхности и подвесной светильник над обеденным столом (лучше отдать предпочтение светодиодным лампам).

Можно сделать акцент на стеклянные навесные шкафы с красивой посудой или повесить на стену бра для создания камерной обстановки.

ПОЛЕЗНО&ПРИКОЛЬНО



Овощерезки в форме точилки и гайки — понравятся тем, кто увлекается карвингом.



Сепаратор для яиц поможет легким движением руки отделить желток от белка.



Пресс для чеснока справляется сразу с большим количеством зубчиков.



Складная терка экономит место в шкафу. Бесценная опция для маленькой кухни.



Умный девайс поможет определить количество пасты для каждого члена семьи.



Набор для мытья, сушки и шинковки зелени, фруктов и овощей.

На кухне обязательно должна быть большая РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ.

- Запланируйте откидные и выдвижные столики — они будут выполнять функции разделочных досок.
- При выборе мойки обратите внимание на модели без "крыла", они занимают гораздо меньше места.



→ ИСПОЛЬЗУЕМ КАЖДЫЙ САНТИМЕТР:

- Объедините подоконник со столешницей для увеличения рабочего пространства.
- Превратите подоконник в барную стойку, так вы сможете отказаться от обеденного стола. Под ней наверняка найдется место для посудомоечной машины.

→ РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

- Выбирайте глянцевые поверхности фасадов, они отражают свет и зрительно расширяют пространство. Стекланные двери в верхних шкафчиках придадут кухне легкость и глубину.
- Шкафы с выдвижными ящиками более вместительны. У них лучший обзор по сравнению с полками.
- В целях экономии места заказывайте мебель глубиной 40–45 см, а не 60 см.
- Предусмотрите маленькие выдвижные ящики в цоколе (под кухней). В них очень удобно держать сковороды и противни.
- Закрепите на внутренней стороне верхних шкафов дополнительные крючки и корзины, чтобы важные мелочи всегда были под рукой. На нижних можно установить — контейнеры для хранения бытовой химии и прочих необходимых для уборки вещей.



ДОБРЫЙ СОВЕТ

Стены не должны пустовать. Используйте рейлинги в зоне над раковиной и рабочей поверхностью. На них можно разместить то, что всегда должно быть под рукой: банки со специями, лопатки и шумовки, полотенца, кружки для утреннего кофе и даже "необязательные" горшки с любимыми цветами.



ТЕПЛО ВАШИХ РУК

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ УЮТНЕЕ ОДЕЯЛА
В СТИЛЕ ПЕЧВОРК? СДЕЛАТЬ ЕГО
НЕПРОСТО, НО КАЖДЫЙ СТЕЖОК
СОХРАНИТ И ПЕРЕДАСТ РОДНЫМ
ВАШУ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ



Автор работы:
ОЛЬГА ЗАЙЦЕВА

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ

- Разноцветные лоскуты ткани. Идеально подойдет хлопок: он не деформируется, не “садится” при стирке и надолго сохраняет цвет.
- Ткань для подклада тоже лучше брать хлопковую. Заранее посчитайте общую ширину ткани и возьмите на 5–10 см больше (вдруг что-то съедет при стежке).
- Ткань для утеплителя. Наиболее удобный вариант — волюменфлиз (объемный флизелин с клеевым покрытием). Он может быть из полиэстера, хлопка, шерстяной.
- Широкая бейка (или полоска ткани 6 см шириной) для окантовки изделия.
- Иглы для ручной работы, нитки, наперсток, булавки, ножницы, колесико-резец, коврик для резки, швейная машинка, утюг.



ЛУЧШЕ ЗАРАНЕЕ
РАССЧИТАТЬ РАЗМЕРЫ
И ПОПРОБОВАТЬ РАЗНЫЕ
СОЧЕТАНИЯ ЛОСКУТКОВ.
ВАЖНО, ЧТОБЫ
ПОЛУЧИВШЕЕСЯ ОДЕЯЛО
НЕ ТОЛЬКО БЫЛО
УЮТНЫМ И ТЕПЛЫМ,
НО И ГАРМОНИЧНО
ВПИСЫВАЛОСЬ
В ИНТЕРЬЕР СПАЛЬНИ
ИЛИ ГОСТИНОЙ

1 Все начинается с подбора ткани. Традиционно такие одеяла шились из остатков материи, но все-таки лучше потратить время и поискать подходящие для будущего одеяла узоры. Ткани должны не только сочетаться друг с другом по цвету, но и быть одинаково плотными.

2 Сложность композиции зависит только от вашей фантазии. Главное, очень аккуратно сшить все кусочки друг с другом. Именно поэтому новичкам будет легче работать с крупными квадратами. **Узоры обычно строятся из блоков:** вы сшиваете маленькие лоскуты вместе так, чтобы стал виден узор (например, звезда или многоугольник), и повторяете получившийся блок несколько раз. Продумав узор, **сложите один блок**, не сшивая его, и посмотрите еще раз внимательно: пока еще сочетание тканей можно изменить.

3 Рассчитайте размеры лоскутов, не забыв о припусках на швы по 0,75 см, и раскроите ткань. **Обязательно отрежьте резакром кромки ткани (фото 1), края должны быть ровными. Отмерьте и раскроите** нижнюю часть (с припуском в 5–10 см) и утеплитель.

4 Сложите лоскуты лицевой стороной внутрь и сшейте их друг с другом на машинке (фото 2). Затем прогладьте лоскутки и швы (фото 3). Будьте аккуратны, ткань ни в коем случае не должна топорщиться (фото 4).

5 Когда узор верхней части будет полностью сформирован, **еще раз прогладьте утюгом всю композицию.**

6 Приступайте к разметке для стежки. Обычно ее делают твердым карандашом H2. Стежка может быть ориентирована на блоки, а может не зависеть от них и изгибаться сложным контуром.

6 Сметывание. Теперь нам нужно соединить утеплитель с верхней и нижней частями. Разложите все три части одна на другую и сколите булавками по краям. Швом “вперед иголкой”, не сильно натягивая нитку, сметайте слои. Сначала диагонально — от центра к углам. Затем от центра к серединам сторон. И в заключение — “решеткой” по вертикали и горизонтали, делая линии через каждые 10–15 см.

7 Отверните припуски нижней части и приметайте их к утеплителю. Это нужно для того, чтобы при последующей стежке вам не мешали волокна флизелина и не сыпалась ткань.

8 Стежка может быть ручной и машинной. Машинная сделает одеяло более рельефным, плотным и не очень пластичным. При ручной стежке одеяло получается более мягким и пышным.

9 Оформление краев изделия. Проще всего сделать это с помощью окантовочной полосы ткани или готовой бейки. Сложите ее пополам изнаночной стороной внутрь и прогладьте. Начинать пришивать кант с середины каждого края одеяла (лучше зафиксировать его булавками). Сначала к нижней стороне, затем к лицевой.



На заметку

- ✓ Если боитесь, что ткань полиняет или сядет, постирайте ее до раскройки с дополнительным отрезом светлой ткани. При высокой температуре воды она отдаст светлотеку отрезу всю лишнюю краску. После высыхания ткань нужно как следует отутюжить.
- ✓ Малышу можно сшить развивающее лоскутное одеяло-коврик. Для этого обычно используют крупные лоскуты (30х30 см) с изображениями животных, птиц, растений и т.д. Такая необычная “игрушка” поможет ребенку легче запомнить новые слова и их значения.

ЗА ПОКУПКАМИ

УМНЫЕ ГАДЖЕТЫ, ВКУСНЫЕ СОКИ, УДОБНОЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НОВИНКИ ДЕКАБРЯ

Мамина помощница

PHILIPS AVENT знает, о чем мечтает каждая мама. Цифровая видеоняня SCD620 гарантирует, что малыш будет “на связи” и днем и ночью. Для того чтобы успокоить кроху, достаточно просто нажать на кнопку и сказать нужные слова. Приятные бонусы: пять колыбельных песен на выбор.



Натурально

Отличная новость для тех, кто выбирает для своих котиков еду без добавления красителей, искусственных ароматизаторов и консервантов. Благодаря новым кормам Purina Cat Chow, теперь каждый хозяин может не сомневаться, что его питомец получит все необходимые минералы и витамины и по-прежнему будет веселым, активным и, главное, здоровым.



Полный набор

Смартфон **BQ STRIKE — BQS-5050 STRIKE SELFIE** — это 13 мегапиксельная фронтальная камера со вспышкой и автофокусом для качественных селфи и современный 4-ядерный процессор, который без труда справится с самыми сложными задачами. Важные дополнения: большой объем “оперативки”, встроенная память для хранения, красивый удобный корпус. И, главное, адекватная цена!



Сила света

Деликатная проблема удаления нежелательных волос волнует многих женщин. Braun Silk-expert IPL избавляет от них быстро и эффективно. Компактный и стильный прибор работает по тому же принципу, что и салонные аппараты, и с помощью света разрушает волосные фолликулы.



Под надежной защитой

Мягкие как шелк, отлично впитывающие влагу, изготовленные из “дышащих” материалов **PAMPERS Premium Care** в новой упаковке заслуживают твердой пятерки! Инновационные впитывающие каналы, тянущиеся боковинки и поясok разработаны специально для надежной защиты нежной детской кожи. Она останется сухой максимально долго (до 12 часов!), а значит, риск возникновения дерматита и раздражения минимален. В этих подгузниках ребенок чувствует себя абсолютно комфортно. Неслучайно именно их рекомендуют 9 из 10 педиатров России.



В подарок!

Компании HiPP — 60 лет! В честь юбилея она решила изменить дизайн хорошо знакомой всем баночки детского питания и сделать ее еще более комфортной в использовании. Теперь горлышко упаковки на 40 % шире, а значит, кормить малыша теперь будет еще удобнее!

В сочной компании



Гурманы уже по достоинству оценили “Апельсиновое манго” и “Грейпфрут, лимон и лайм” от бренда **ЛЮБИМЫЙ**. Новинки гармонично сочетают фруктовые ноты цитрусовых миксов и изготовлены без добавления красителей и консервантов. Создано специально для него и для нее.

Квесты для читателей

ИГРАЙТЕ С НАМИ!

Наш журнал продолжает увлекательную игру со множеством призов и подарков! Присоединяйтесь! Все, что вам нужно, — скачать на смартфон мобильное приложение **QUEST.GIFT**.

Как это работает?

С помощью **QUEST.GIFT** отсканируйте QR-код, который находится внизу этого текста. После чего вы попадете на промостраницу с квестом. Второй вариант: набрать в приложении два слова “добрые советы 2”.

Игра начинается! Отвечайте на наши вопросы и набирайте баллы. Пройдя квест целиком, вы гарантированно получите подарки от главного редактора журнала “Лиза. Добрые советы”.



◀ Главный приз — **мультиварка VITEK** — будет разыгран 15 апреля 2017 года.

► Но это не все! Активным участникам игры будут вручены поощрительные призы от **VITEK** — **дизайнерские кулинарные весы**.



Вам всего лишь нужно нажать пальцем на кнопочку с кексиком. **Когда подойдет срок розыгрыша, система распознает абонентов, сыгравших в игру или завершивших 4 и более квестов, и вышлет приглашение на розыгрыш — новый квест.** Система предложит вам заполнить анкету и разыграет призы. Отличное настроение и азарт гарантируем! Имена победителей ищите в апрельском номере журнала “Лиза. Добрые советы”.

Не упустите свой шанс! Играйте и получайте замечательные призы!



Навострить лыжи

ПОПУЛЯРНЫЕ И МАЛОИЗВЕСТНЫЕ, ВЫСОКОГОРНЫЕ И НЕ ОЧЕНЬ... О САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ ГОРНОЛЫЖНЫХ КУРОРТАХ РОССИИ ЧИТАЙТЕ В НАШЕМ ОБЗОРЕ

Текст: Мария Седова

На Красной Поляне
есть и отличные
трассы для сноу-
бордистов

Красная Поляна, Краснодарский край

Знаменитый, модный, одним словом — курорт № 1 в нашей стране. Здесь разместились три суперсовременных горнолыжных комплекса: “Роза Хутор”, “Горки Город”, “Газпром”. В общей сложности это больше 120 км трасс: скоростные — для профи, простые — для “ленивого” катания и учебные. **ФИШКА:** олимпийское прошлое. По следам спортивной славы даже водят экскурсии: показывают Красную Поляну, а потом везут на побережье, в Олимпийский парк — к стадионам и Чаше Олимпийского огня.

+ большой выбор вариантов для проживания, много развлечений и Черное море под боком.

- неоправданно высокие цены, нестабильный горнолыжный сезон, огромные очереди на подъемники.

ЦЕНА ВОПРОСА: ски-пасс — от 2350 руб. на день; проживание в отеле 3* — от 3800 руб. на двоих в сутки; “Олимпийская” экскурсия — ок. 800 руб. с человека.

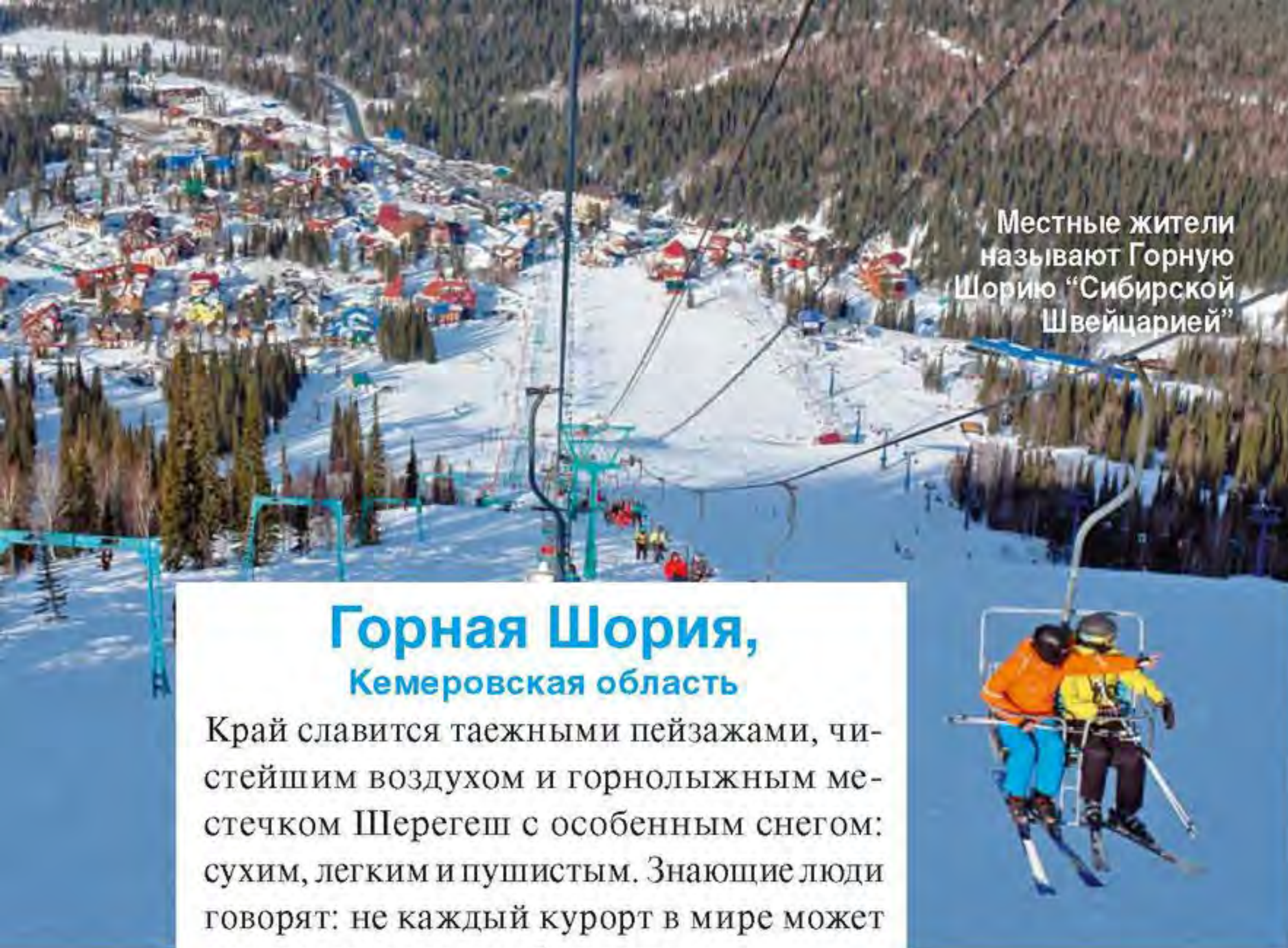


Тут угощают
вкусным чаем
из местных трав

СТОЛИЧНЫЕ ШТУЧКИ

Где покататься жителям Москвы
и Санкт-Петербурга?

- **“ЯХРОМА”** — ок. 48 км от Москвы. Пологие и невысокие склоны. Много других развлечений, кроме катания.
- **“СОРОЧАНЫ”** — ок. 52 км от Москвы. Длинные трассы. Разный уровень сложности. Много молодежи.
- **“ОХТА-ПАРК”** — ок. 20 км от Санкт-Петербурга. Комфортные трассы для начинающих, демократичные цены.
- **“ИГОРА”** — ок. 54 км от Санкт-Петербурга. Самые высокие горы и самые протяженные склоны в окрестностях.



Местные жители называют Горную Шорию "Сибирской Швейцарией"

Горная Шория, Кемеровская область

Край славится таежными пейзажами, чистейшим воздухом и горнолыжным местечком Шерегеш с особенным снегом: сухим, легким и пушистым. Знающие люди говорят: не каждый курорт в мире может похвастаться таким богатством.

ФИШКА: йети. Последний раз следы снежного человека были обнаружены в Азасской пещере (ок. 35 км от трасс Шерегеша).

+ нет проблем со снегом, отличное вне-трассовое катание.

- сложно добираться (сначала самолетом до Новокузнецка, потом ок. 4,5 часов на рейсовом автобусе).

ЦЕНА ВОПРОСА: ски-пасс — от 1500 руб. на целый день; аренда 3-комнатной квартиры — от 3000 руб. в сутки; экскурсия из Шерегеша к Азасской пещере на снегоходах — ок. 4000 руб. с человека.

**В ШЕРЕГЕШЕ
15 ТРАСС
И НЕСКОЛЬКО
ЦЕЛИННЫХ
СПУСКОВ, ЕСТЬ
ПАРК ДЛЯ
СНОУБОРДИСТОВ
QUICKSILVER
И ЛЫЖНЫЕ ЯСЛИ
"НЕВАЛЯШКА"
ДЛЯ МАЛЫШНИ**

Домбайская поляна надежно защищена горами от ветра



Домбай, Карачаево-Черкесия

В советские времена это было по-настоящему культовое место. С тех пор пейзажи ничуть не изменились: высоченные пики кавказских хребтов, заснеженные просторы, а в ясный день можно разглядеть кусочек Черного моря. Отдельных слов заслуживает климат Домбайской поляны: здесь не бывает пронзительных ветров и почти всегда светит солнце.

ФИШКА: "Тарелка". Эту футуристическую конструкцию, по-

хожую на космический корабль, создали финские архитекторы в 1970-х годах. С тех пор она — визитная карточка Домбая.

+ интересные трассы для продвинутых горнолыжников, отличные возможности для фрирайда.

- сервис хромает, отсутствие на трассах элементарных удобств.

ЦЕНА ВОПРОСА: ски-пасс — ок. 1400 руб. на день; двухместный номер в отеле — от 1800 руб. в сутки.

Хибинские горы взяли небольшой Кировск в плотное кольцо



Всполохи северного сияния — обычное вечернее "освещение" города



Хибины, Мурманская область

Пожалуй, единственный в России горнолыжный курорт, который находится за Полярным кругом. А кроме того, только здесь есть так называемые "домашние" трассы (в первую очередь, в "Хибинах Сноу Парке"), которые ведут чуть ли не в сам город. Здесь предпочитают кататься начинающие. Склоны другого популярного в Кировске курорта — "Большого Вудъявра" — отличаются большим разнообразием и лучшей инфраструктурой.

ФИШКА: "Снежная деревня". Ее строят в Кировске каждую зиму, и работает она до конца апреля. snowderevnya.ru


+ продолжительный сезон (с конца декабря до середины мая, пик приходится на март), демократичные цены.

- мало развлечений, сложно добираться (сначала — поездом до Апатитов или Мурманска, потом — на автобусе).

ЦЕНА ВОПРОСА: ски-пасс — от 1300 руб. на день; двухместный номер в гостинице — от 2200 руб. в сутки; билет в "Снежную деревню" — ок. 600 руб. с человека.

НА ТЕРРИТОРИИ "СНЕЖНОЙ ДЕРЕВНИ" В КИРОВСКЕ ЕСТЬ И ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ЛЕДЯНЫЕ ЗАЛЫ, И ЛАБИРИНТ, И ВЫЛЕПЛЕННЫЕ ИЗ СНЕГА СКУЛЬПТУРЫ, И ДАЖЕ ЗАГС

РАЗГАДЫВАЙТЕ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

Похожий на порошок снег	Суть и толк	Взрывоопасный газ	Ключ ко всем замкам							И солнечный, и коронный	Крик одобрения	Ему за-видовал Сальери			
		6		Ситуация в шахматах	Слёзы от берёзы	Поступок и действие	Подъём моста в Питере			Всякие полезные вещи		Жертво-ватель крови			
Дебют на экра-не	Пробел между буквами	Поселе-ние меньше станицы	Экзо-глиф и эндо-глиф												
Празд-ник после Поста				ПРИЗЫ ОТ МАРКИ LA ROCHE-POSAY Среди тех, кто первым пришлет верное ключевое слово, будут разыграны 25 продуктов марки LA ROCHE-POSAY  Липидовосстанавливающий очищающий крем-гель для лица и тела Lipikar Syndet AP+ La Roche-Posay предна-значен для бережного очище-ния очень сухой, раздражен-ной и склонной к атопии кожи младенцев, детей и взрослых. Он моментально успокаивает, увлажняет, снимает раздра-жение. Не содержит мыла, парабенов и парфюмерных отдушек.											
	5											"Эскад-ра" по-испан-ски	Красть — его страсть		
Откорм-ленный петух	Евро-пейская столица	Секрет кабарги	Разгуль-ное за-ведение									Замес-титель графа	2	Украше-ние из камня	Каблук или заколка
Мягкий шарик															
Обман-чивой блеск жизни	Строгий монах	Отмети-на в пас-порте										Итог неза-крытого крана	Нота дипло-матов	Протоп-танная дорожка	Ковёр ручной работы
Древес-ная лягушка	Утро, день, вечер и ночь			Осетро-вый де-ликатес	"Чувст-витель-ное" чрево					Игра, где надо искать	Шот-ланд-ский танец				
				Покер-ный квартет		Истома и бла-женство	То, о чём ведётся речь		4						
Чёрная мазь для обуви	Выдаю-щаяся часть скалы	Крова-вая королева Англии			Болот-ный татарник					Зелёный "генера-тор пуха"	Макуш-ка горы				
3				Лира в челове-ческий рост	1	Дере-венский ток	Спаль-ный костюм								

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Отправьте **ключевое слово** в SMS-сообщении на номер 1880. SMS должно быть набрано без пробелов и включать в себя: краткое обозначение журнала (DS), номер журнала (02) и ключе-вое слово, например DS02COBET. Ответы принимаются до 24 часов 10 февраля 2017 г.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

СКАНВОРД Отправьте ключевое слово в SMS-сообщении на номер 1880. SMS должно быть набрано без пробелов и включать в себя краткое обозначение журнала (DS), номер журнала (02) и ключевое слово, например DS02COBET.

Ответы принимаются до 24 часов 10 февраля 2017 г. Сервис доступен для абонентов МТС, Билайн, МегаФон, Теле2, СМАРТ, Аудиотеле (SKYLINK), Utel, БайкалВестКом, ЕТК, Мотив, НСС, Ростелеком, Акос. Максимальная стоимость отправки сообщения на номер 1880 — 35,00 руб. с НДС. Точную стоимость узнавайте у вашего оператора связи. ВНИМАНИЕ: в случае неверного запроса на номер 1880 система уведомит об ошибке, но услуга будет считаться оказанной. По вопросам работы сервиса вы можете обратиться в службу поддержки: sms@hotsms.ru, (495) 744-55-41 (ежедневно, с 9 до 19). Кроме того, ответы можно отправить по почте, заполнив призовой купон. Вырежьте купон из журнала, наклейте его на открытку или вложите в конверт и отправьте не позднее 10 февраля 2017 г. по адресу: 127521, Москва, а/я №68 "Добрые советы" или по e-mail ds-konkurs@burda.ru. В розыгрыше призов равноправно участвуют SMS-сообщения и призовые купоны с правильным ключевым словом. Имена победителей будут опубликованы в апрельском номере. Призы рассылаются по почте.

НАПОМИНАЕМ:

- в розыгрыше участвуют только полностью заполненные купоны;
- обязательным условием для получения вещевого приза является предоставление паспортных данных нашему оператору по телефону;
- участие в розыгрыше означает согласие читателя на публикацию своих личных данных в случае победы и на получение рекламы посредством электронной связи и почты;
- призы, не врученные из-за длительного отсутствия адресата и не востребованные им на почте в течение двух месяцев после публикации итогов, остаются в собственности организаторов розыгрыша.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

"Добрые советы" 12/16 — ключевое слово: **ДВЕРЦА**

Алдашкина Г. И., Тамбовская обл.; Антофеева И. В., Кировская обл.; Артеменко Н. Н., г. Екатеринбург; Волкова Е. И., Московская обл.; Воробьева Т. В., Амурская обл.; Давидюк-Мельник Т. Г., г. Мурманск; Железкова О. Н., Свердловская обл.; Исупова М. Н., Алтайский край, Барнаул; Капетова Г. Б., г. Москва; Киселева Е. П., г. Санкт-Петербург; Кулигина Н. В., г. Новокузнецк; Макарова Л. Е., г. Самара; Шкуренок Г. А., г. Волгоград; Марченко А. В., г. Астрахань; Мордовская О. Н., Респ. Бурятия; Огородник Т. И., г. Иркутск; Позняк С. А., Новосибирская обл.; Саченко И. В., г. Владивосток; Сипилкина О. Ф., Калужская обл.; Ширяева Г. Н., Кировская обл.

№02/17

ВАШ ПРИЗОВОЙ КУПОН ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ФИО (полностью) _____

фамилия _____ имя _____

отчество _____

Дата рождения _____

число _____ месяц _____ год _____

Индекс _____

Полный почтовый адрес _____

улица _____

электронный адрес _____

№ дома _____ № квартиры _____

код города _____ номер _____

Контактный телефон _____

Паспорт _____

серия и номер _____ кем выдан _____

кем выдан _____ когда выдан _____ число _____ месяц _____ год _____

Наличие загранпаспорта ☐ да ☐ нет

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО со с. 81

Я даю согласие ЗАО "Издательский дом "Бурда" (ОГРН 1027739494584) на обработку моих персональных данных любым способом, в том числе на сбор, хранение, а также передачу третьим лицам для рассылки рекламных материалов. Согласие дано на неопределенный срок и может быть отозвано в письменной форме. Я также даю согласие на получение рекламных материалов по сети электронной связи и по почте.

Отправьте не позднее 10 февраля 2017 г. (по штемпелю)

ПОДПИШИСЬ

НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ!



Подписка онлайн через редакцию на сайте
podpiska.burda.ru

21.01–19.02

Водолей



Елена Юдина,
астролог,
мастер таро

ВОДОЛЕЙ 21.01–19.02

Изобретательные, остроумные, легкие в общении, но при этом довольно упрямые и умеющие настоять на своем — вот они какие, Водолеи! Их путь к счастью и достатку никогда не бывает прямым, успех в жизни часто зависит от случая и интуиции. Водолеи свободолюбивы, могут часто менять место работы (или жительства), чтобы попробовать что-то новое. Спокойно относятся к деньгам и не особо задумываются о старости, поэтому до конца жизни остаются молодыми и полными энергии.

Несмотря на приближающийся день рождения, Водолеи будут завалены работой, львиную долю которой взвалят на себя добровольно. Чтобы не превратиться в трудоголика, стоит поделиться обязанностями с другими сотрудниками!

Астросоветы на месяц для всех

“Поспешай, но медленно”, — вот девиз февраля. Ожидать быстрого однозначного успеха в делах не приходится. Что ж, запасаемся терпением.

ОТНОШЕНИЯ Возможны мелкие конфликты с друзьями и партнерами. Только выдержка и терпение позволят сохранить мир. А восстановить отношения можно, оказав посильную помощь тем, кто в ней нуждается.

ДОМАШНИЕ ДЕЛА Мечтаете преобразить и украсить свой дом? 1-я половина месяца идеально подходит для изменения интерьера. После 12.02 стоит заняться генеральной уборкой — весна на пороге!

УХОД ЗА СОБОЙ Маникюр/педикюр лучше сделать в начале месяца — эффект будет более стойким. 12–25.02 запланируйте визит к парикмахеру.

ФИТНЕС В феврале большинство из нас чувствует упадок сил. Программа быстрого восстановления: отдых на природе, медитация, расслабляющая музыка и ароматерапия, пешие прогулки и кардиотренировки.



РАСТУЩАЯ ЛУНА:

29 января–10 февраля;
27–28 февраля

НОВОЛУНИЕ И ПОЛНОЛУНИЕ:

28 января/26 февраля;
11 февраля

УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА:

12–25 февраля

ОВЕН

21.03–20.04

Февраль — конфликтный месяц. Чтобы не испортить отношений, придется проявить чудеса дипломатичности. Не исключено, что кто-то из окружения будет вести двойную игру. Будьте осторожны, чтобы не стать жертвой интриг.

РЫБЫ

20.02–20.03

Атмосфера вокруг вас накалена до предела. Будьте осторожны, чтобы случайным замечанием, одним резким словом, необдуманным поступком не обидеть близких людей. Сейчас как никогда худой мир лучше доброй ссоры!

ТЕЛЕЦ

21.04–20.05

Друзья или деловые партнеры, с которыми были денежные договоренности, могут подвести в самый неподходящий момент. Продумайте запасной финансовый план на месяц и сами не давайте обещаний помочь материально.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

02/2017

17 января 2017 года (подписной месяц — январь)

Издание выходит ежемесячно

Учреждено и издается в ЗАО "Издательский дом "Бурда"

Адрес издательства: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4

телефон: +7 (495) 797-45-60

сайт в Интернете: www.burda.ru

БЛИЗНЕЦЫ

21.05—21.06

“Пора в путь-дорогу...” — шепчут звезды. Некоторых Близнецов и впрямь ждет большое путешествие, остальные же с успехом смогут заняться поиском нового жилья или засесть за путеводители, чтобы спланировать отпуск.

ВЕСЫ

24.09—23.10

Не ввязывайтесь в споры или открытое противостояние — рискуете потерять больше, чем приобрести. Ищите компромиссы! Этим вы не только сэкономите себе нервы, но и сохраните добрые отношения с близкими людьми.

РАК

22.06—22.07

Девиз этого месяца: “У меня все получится!” Удача и везение будут сопровождать вас в любых начинаниях. Главное, не откладывать ничего из задуманного и не опускать руки из-за временных трудностей. Дерзайте!

СКОРПИОН

24.10—22.11

Вас ожидает месяц отдыха и удовольствий. А как же дела? Пусть они идут потихоньку своим чередом. Сейчас самое главное — не форсировать события. Помните: кто терпеливо ждет — тот получает лучшее!

ЛЕВ

23.07—23.08

Вспомните о старых знакомых, заводите новых друзей, общайтесь и почаще выходите в свет. Скоро эта тактика начнет приносить свои плоды. Вы получите много бонусов и привилегий благодаря своим связям.

СТРЕЛЕЦ

23.11—21.12

Вам предстоит оказаться в ситуации выбора, который будет осложняться противоречием между “хочу” и “должен”. Прислушайтесь к голосу сердца, именно он подскажет вам верный путь.

ДЕВА

24.08—23.09

Не пытайтесь втиснуть в 4 недели планы, на реализацию которых нужен год. Плывайте по течению и решайте проблемы по мере их поступления. Сделайте себе приятное: купите обновки, сходите в театр.

КОЗЕРОГ

22.12—20.01

Двусмысленные предложения, нечестная конкуренция, интриги — в феврале вы почувствуете себя героиней авантюрного романа. Чтобы у него был счастливый конец, не поддавайтесь на заманчивые, но неясные перспективы.

БРЕНД-ДИРЕКТОР: ЧУРИНА Анастасия

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: БОЛОТОВСКАЯ Екатерина Борисовна

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА: ШУСТОВА Ольга

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР: КОСТРОВА Дарья

РЕДАКТОРЫ: КУЗЮТИНА Надежда, МАЗУРКИНА Дарья, ОСТРОВЩЕНКО Анна, ПЕРШИНА Юлия, СОТНИКОВА Татьяна

АРТ-ДИРЕКТОР: БОДРОВА Светлана

ДИЗАЙНЕР: ГАЛКА Анна

ФОТОРЕДАКТОРЫ: БРЕДОВА Анна, ГРИНЕВА Марина

АДРЕС РЕДАКЦИИ Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 22-20)
Для писем: 127521, г. Москва, а/я 49
E-mail: dsociety@burda.ru

ДИРЕКТОР ПО КОРПОРАТИВНЫМ ПРОДАЖАМ:

ХАЧИЯН Сурен, s.khachiyani@burda.ru

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ: ПОДОБЕДОВА Ольга, o.podobedova@burda.ru
тел.: (495) 797-45-60

МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ: ИВАНОВА Оксана, o.ivanova@burda.ru

КООРДИНАТОР ПЕЧАТИ: ГЛАДКОВА Юлия, y.gladkova@burda.ru

МЕЖДУНАРОДНЫЕ РЕКЛАМНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ:

ITALY Mariolina SICLARI T. +39 02 91 32 34 66
mariolina.siclari@burda-vsg.it

GERMANY Vanessa von MINCKWITZ T. +49 89 92 50 35 32
vanessa.vonminckwitz@burda.com
Michael NEUWIRTH T. +49 89 9250 3629
michael.neuwirth@burda.com

AUSTRIA / SWITZERLAND Goran VUKOTA T. +41 44 81 02 146
goran.vukota@burda.com

FRANCE / LUXEMBOURG Marion BADOLLE-FEICK T. +33 1 72 71 25 24
marion.badolle-feick@burda.com

UK / IRELAND Jeannine SOELDNER T. +44 20 3440 5832
jeannine.soeldner@burda.com

USA / CANADA / MEXICO Salvatore ZAMMUTO T. +1 212 884 48 24
salvatore.zammuto@burda.com

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ: тел.: (495) 797-45-60 (доб. 21-20),
vertrieb@burda.ru

ПОДПИСКА: телефон: (495) 660-73-69 e-mail: abo@burda.ru

Подписной индекс 99385 в каталоге “Каталог российской прессы”
Подписной индекс 42952 в каталогах “Пресса России” и “Роспечать”
Подписка онлайн через редакцию на сайте podpiska.burda.ru

Распространение и подписка в других странах:

Беларусь: ИЧУП “РЭМ-Инфо”, г. Минск, тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-68

ООО “Росчерк”, г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60, 299-92-61, 299-92-62

Подписной индекс 42952 в каталоге “Белпочта”

Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig

Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-29320 от 23.08.2007 г.

Информационная продукция для детей старше 16 лет.

Товарный знак “Лиза. Добрые советы”, его текст и шрифтовое оформление являются исключительной собственностью издательства ЗАО “Издательский дом “Бурда” и использованы здесь в соответствии с лицензионным договором. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю — ЗАО “Издательский дом “Бурда”. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. 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 “Бурда”, а также предприятиями концерна “Хуберт Бурда Медиа”. Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.

ПРЕПРЕСС: ООО “Пикселпро”

ТИПОГРАФИЯ: Первый полиграфический комбинат, Россия, 1143405, Московская обл. Красногорский р-он,

п/о “Красногорск-5”, Ильинское ш., 4 км

Дата выхода в свет: 17 января 2017 года

Тираж* 108 800 экз. Тираж сертифицирован.

Бюро тиражного аудита — АВС.

www.press-abc.ru

Цена свободная

*отпечатанный тираж

Burda
Media Company

ABC

ИМП

ЧИТАЙТЕ ДОБРЫЕ СОВЕТЫ® в марте



ДОМ

Необычный декор стен

ТЕМА
НОМЕРА

Женское царство

Прекрасный пол
Сила или слабость?

Веселая компания
Женская дружба —
за и против

**По семейным
обстоятельствам**
Я, мама, бабушка и свекровь

Рабочий момент
Все подводные камни
женского коллектива

Тест “Секретное оружие”
Что особенно привлекает
в вас мужчин



ЕДА: НА ЗАКУСКУ

Тестируем плавленые сыры



А ТАКЖЕ

» **ПСИХОЛОГИЯ.** Когда мужчина плачет

» **ДЕТИ И РОДИТЕЛИ.** Секрет общения

» **ДИЕТА.** Аюрведа: худеем с пользой для здоровья

» **МОДА.** Весенний блюз

» **ФИТНЕС.** Спорт по возрасту: 35, 45 и 55+

» **ЗДОРОВЬЕ.** Варикоз: профилактика и лечение



КРАСОТА

- » Омолаживающий самомассаж
- » Уход за губами
- » Новые бьюти-гаджеты

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 17 ФЕВРАЛЯ 2017 ГОДА