Лиза
# ДОБРЫЕ СОВЕТЫ®
ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО
январь 2017

## ЗВЕЗДЫ ЗНАЮТ ВСЕ
Гороскоп-2017: как привлечь счастье, деньги и успех

Что расскажет о вас ДНК-тест?

## Лиза Арзамасова
"Мама — мой главный помощник. Без нее я бы никогда не справилась"

МАСТЕР-КЛАСС
Строим пряничное царство

## НОЧНАЯ СМЕНА
Кремы и маски для лица, которые работают, *пока мы спим*

## Идем по магазинам!
Мечты сбываются: купить лучшее по выгодной цене, поймать финальные распродажи в Интернете, составить капсульный гардероб

+ тест на **шопоголизм**

ISSN 1728-7928
9 771728 792003 00117 >

## СОДЕРЖАНИЕ

# ДОБРЫЕ СОВЕТЫ В ЯНВАРЕ

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: НИКОЛАЙ ТЕМНИКОВ, СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЧИСТЯКОВА, МАКИЯЖ: МАРИНА ЯЦЕНКО

26

## МОДА, СТИЛЬ, КРАСОТА


**12 Настроение**
Цвет счастья

***14 Лицо с обложки**
Совсем взрослая

***18 Красота**
На ночь глядя

**22** Как по маслу

**24** Новинки

**25** По местам

**26 Мода**
Ура, каникулы!

**32 Образ**
Теплый прием

12

*ТЕМА НОМЕРА

**ИДЕМ ПО МАГАЗИНАМ!**


36

**38** ПОСТОЯННЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ
**40** ПОЙМАТЬ НА СЛОВО
**42** РАСКИНУТЬ СЕТИ
**44** НИЧЕГО ЛИШНЕГО
**46** 10 ПРАВИЛ ИДЕАЛЬНОГО ШОПИНГА

40

## ЗДОРОВЬЕ, КУХНЯ


**48 Открытия**

***50 Здоровье**
Связаны одной цепью

**54 Дети**
37 и выше

**56 Фитнес**
Потанцуем?!

**60 Диета**
20/20

**62 Дегустация**
Нашей лепки

**66 Детское меню**
Зимнее солнце

**67 Вегетарианство**
Смешать и растереть

**68 Продукт месяца**
На позитиве

**69 Рецепты**

***74 Мастер-класс**
Пряничное царство

68

## ПСИХОЛОГИЯ, ДОМ, ДОСУГ


**8 Калейдоскоп**

**10 Книги**

**76 Дети и родители**
Нежный возраст

**80 Психология**
Без вины виноватая

**82 Дом**
Смена декораций

**84 Цветы**
Букет на Рождество

**87 Шопинг**
Квесты для читателей

**88 Путешествия**
Выйти из тени

***90 Гороскоп**
Звезды расскажут: что нас ждет в 2017-м

**94** Гороскоп на январь

82

88

* отмечены темы, вынесенные на обложку

Екатерина Болотовская
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
e.bolotovskaya@burda.ru

**Дорогие читатели!** Этот номер выйдет, когда Новый год еще не наступит. Впереди — волшебная ночь, а за ней и долгожданные каникулы. Восемь дней, которые можно провести как и с кем хочется. Огромное спасибо январю за такую возможность. Но у меня есть и другие поводы благодарить этот месяц. Пять лет назад в канун православного Рождества у нас появился пудель. Когда мы принесли его домой, он забился под кровать и грустно просидел там около часа. Потом заскучал, вылез и принялся изучать квартиру. В течение пары недель жертвами его любопытства стали книги, диванные подушки и мои любимые туфли. На этом разрушения закончились, ничего вкуснее у нас, видимо, не нашлось.

Почти три года спустя, холодным декабрьским днем, на работу позвонил муж: "Эээ, — говорит, — я тут собаку встретил. В метро. Ничью. Красивую. Она у меня в офисе сейчас спит". И прислал фотографию огромной зверюги с печальным взглядом. Перезванивает: "Скажи, красивый пес?" — и выразительно так молчит. "Нет, — говорю, — мы его взять не можем". Трагический вздох. Отбой. В общем, отвез он свою находку в приют. В хороший. Там уже одна мной найденная собака жила, так что дорожка была протоптана. Потом мы искали старых хозяев, а по выходным ездили гулять с "подобрышами". Муж выразительно страдал у вольеров и бормотал под нос: "Нам надо его забрать, как же он тут, бедненький..." Я была непреклонна: "Пока первого не пристроим, об этом думать не буду". И вы знаете, 2 января подруга забрала "моего" пса к родителям. А через четыре дня благоверный безо всяких "а может" посадил меня в машину. И мы поехали за большой белой собакой. И только потом я поняла, что эта зверюга появилась у нас ровно в тот же день, что и пудель. Пес с нами два года. Поначалу было нелегко, но он принес столько тепла, юмора и нежности, что представить нашу семью без него уже просто невозможно.

А я теперь точно знаю, что Новый год по-настоящему начинается, только когда впускаешь в свою жизнь что-то новое. Незапланированное, иногда непонятное, а порой даже "сомнительное" (как у нас). Не бойтесь широко открывать свои сердца и двери. Особенно в январе. И хороших вам каникул!

## наши эксперты

**МИХАИЛ ЛАБКОВСКИЙ,** известный психолог, автор "6 правил"

"Делай, что хочешь", "Сразу говори, что тебе не нравится"... Михаил Лабковский создал уникальные "6 правил", соблюдение которых поможет стать гораздо счастливее. На этот раз **знаменитый психолог избавляет нас от чувства вины, с. 80**

**АННА ГРЕКОВА,** стилист, соавтор проекта I'm Happy Woman Club

Анна открыла нам профессиональные секреты шопинга. Десятка ее бесценных советов охватывает все области этого увлекательного процесса и помогает сэкономить не только деньги, но и время. **"Шопинг-практика от стилиста", с. 46**

**РУСЛАН ПАНОВ,** эксперт федеральной сети фитнес-клубов X-Fit

В прошлом Руслан ставил номера отечественным звездам, а сегодня ведет танцевальную группу и разрабатывает функциональные тренировки в X-Fit. Нам Панов рассказал о том, как танцы могут изменить жизнь к лучшему. **"Потанцуем?!", с. 56**

**ЕЛЕНА ЛУКАШИНА,** врач-педиатр детской клиники МЕДСИ в Благовещенском переулке

Врач-педиатр Елена Лукашина знает, что нужно делать, когда у малыша поднимается температура. Она поговорила с нами о том, в каких случаях действительно нужно сбивать жар лекарством, а когда стоит обходиться без лекарств. **"37 и выше", с. 54**

ФОТО: PR

# В ЯНВАРЕ

**С НОВЫМ ГОДОМ!** Сверкающая елка, праздничный стол, рядом любимые люди. Наступает Ночь надежд, которые в 2017-ом непременно сбудутся. А впереди Рождество, Старый Новый год, и мы еще не раз пожелаем друг другу всего самого доброго. С новым счастьем!

## 1

**"3 БОГАТЫРЯ"**
Веселая анимационная история о приключениях трех отчаянных силачей. Устав от семейных неурядиц, герои отправились искать подвиги и попали во множество забавных переделок. Им предстоит отыскать зуб дракона и спасти город от морского царя. Богатырям помогут дружба, смелость и, конечно, любовь. Режиссер: Константин Феоктистов.

## с 4

**"JAZZ-ЯНВАРЬ В КОЛОМЕНСКОМ"** Четыре зимних вечера здесь будут звучать зажигательные мелодии эпохи биг-бендов, согревающий Hot-jazz. Заключительный аккорд новогоднего фестиваля джазовой музыки — выступление трио Даниила Крамера.
**4, 5 и 7, 8.01. mgomz.ru**

Утром в светлый праздник Рождества всей семьей собираемся на веселое гулянье.

## 7

**РОЖДЕСТВО** У Храма Христа Спасителя в Москве пройдут драматические представления и концерты. В Коломенском можно будет поколядовать на "Святках". Гостей парка "Сокольники" ждет шумная и веселая ярмарка с разнообразными развлечениями. А вечером в центре столицы засияют световые инсталляции, созданные известными дизайнерами в рамках фестиваля "Рождественский свет" .

## 8

**ХОЛМС, С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!** В честь великого сыщика на один день в Старом городе Риги появится своя Бейкер-стрит и множество "Шерлоков". Тут пройдут экскурсии по местам съемок знаменитого фильма, детективные квесты и даже парад собак английских пород. **holmes.lv**

## по 10

**КАНИКУЛЫ В ПИТЕРЕ**
Любимый праздник на Руси появился по указу Петра I. Отметить его в Санкт-Петербурге — отличная идея! Можно водить хороводы вокруг елки на Дворцовой площади. У ТЮЗа будет шуметь-зазывать покупателей Рождественский базар. Атмосферная ярмарка пройдет в Пассаже — аромат имбирных пряников, корицы и мандаринов не позволит пройти мимо! В Петропавловской крепости — экспозиция ледяных фигур. **peterburg2.ru**

Фестиваль "Северное сияние", что пройдет напротив Казанского собора, обещает насыщенную развлекательную программу.



Внимание! Указанные даты актуальны на момент отправки номера в типографию.

## 19

**КИНОПРЕМЬЕРА "РАЙ"**
Фильм о том, что нельзя забывать. Среди ужаса войны сплетаются судьбы трех очень разных людей. Сильные образы, тонкая актерская игра, провокационый сюжет. Какой будет развязка?.. Режиссер: Андрей Кончаловский. В главных ролях: Юлия Высоцкая, Кристиан Клаус, Филипп Дюкен.

## с 20

**"ПЕРВОЗДАННАЯ РОССИЯ"** На фестивале в ЦДХ представлены лучшие фото и фильмы о природе нашей страны: уникальные заповедники, дикие животные — дух захватывает. Хочется всю эту красоту увидеть своими глазами? Намечаем маршруты! **По 26.02. fotocult.ru**

ФОТО: НАШЕ КИНО; LANA1501/ФОТОБАНК ЛОРИ; HTTP://BALETMOSKVA.RU/; ПРЕСС-ОФИС ROYAL CANIN; AIVENGO-T.RU; HTTP://ROBOELKA.RU/; PR-АГЕНТСТВО "БЕДУШ & МАРЕННИКОВА"; УОЛТ ДИСНЕЙ КОМПАНИ СНГ; НИКОЛАЙ ПЕРНЕГИН; HTTP://FOTOCULT.RU/; LEGION-MEDIA (3)

# Новогодние шоу и елки

**"ЕЛКА НА РОБОСТАНЦИИ"** Яркое шоу с участием настоящих роботов! Вместе с его героями нам, зрителям, предстоит освободить из плена Деда Мороза, избежать коварных ловушек, разгадать не одну научную загадку и спасти праздник. **ВДНХ. робостанция.рф**

**"ВОЛШЕБНОЕ СОЗВЕЗДИЕ DISNEY"** В новом семейном проекте Disney любимые песни из популярных диснеевских мультфильмов прозвучат в живом исполнении на русском языке (многие впервые). Подпеваем! **Дворец спорта "Лужники". family-show.ru**

**"ЩЕЛКУНЧИК"** Ледовое шоу обещает стать одним из "хитов" Нового года: роскошные декорации, яркие костюмы, фантастические спецэффекты. Главные роли исполнят прославленные олимпийские чемпионы. **Ледовый Дворец "ВТБ". www.icetickets.ru**

## 28

**"ДЮЙМОВОЧКА"** "Балет Москва" показывает любимую сказку в новом прочтении. Пластика танцоров завораживает. Декорации оживают благодаря видеоряду. В качестве музыкального сопровождения звучит цикл П. И. Чайковского "Времена года" в современной обработке. **baletmoskva.ru**

## 25 января – Татьянин день

Поздравляем Тань, Танюш и Таточек с днем ангела и приглашаем на праздничный концерт "Итак, она звалась Татьяной..." Музыкальный киновернисаж в Московском международном Доме музыки станет оригинальным подарком всем именинницам. **www.mmdm.ru**

## С ДЕТЬМИ

**ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ АЙБОЛИТОВ** В детском городе профессий Кидзания открылась школа ветеринаров Royal Canin. Здесь ребята узнают, как заботиться о домашних любимцах, с помощью животных-роботов научатся определять, здоровы ли домашние питомцы, и лечить их. И точно станут добрее и внимательнее к братьям нашим меньшим. **kidzania.ru**

## по 31

**ЦИРК ЧУДЕС**
Спектакль "Волшебный подарок Деда Мороза" — это удивительный синтез циркового, театрального и музыкального искусств. Ребят ждет трогательная новогодняя история с участием известных актеров и звезд шоу "Голос. Дети", отличной музыкой и потрясающими спецэффектами. Разумеется, не обойдется без дрессированных животных, веселых клоунов и фокусов! Здесь действительно можно поверить в чудеса. **aivengo-t.ru**

# книги

## ЧИТАЕМ В ЯНВАРЕ. ВЫБОР РЕДАКЦИИ

**Арт-терапия**

### "ОТ ЛИСТКА К ЛЕПЕСТКУ. 75 фантастических бумажных цветов своими руками"

**Ребекка Тусс, Патрик Фаррелл**

**КНИГА О ТОМ, КАК СОЗДАВАТЬ КРАСОТУ СВОИМИ РУКАМИ**

Цветы распустятся для вас даже в январе! Создавайте сочные букеты, декорации для вечеринок и цветочные композиции из обычной бумаги. Подражайте природе или делайте что-то уникальное. Благодаря шаблонам, пошаговым инструкциям, подробным фото и советам это просто. Украсьте цветами свой дом или подарите их тем, кого любите. Даже если ничего не делать, а просто рассматривать книгу, можно наполниться вдохновением и поднять себе настроение. **>>> Манн, Иванов и Фербер**

### "МЭРИ ПОППИНС НА КУХНЕ"

**Памела Трэверс**

Книга с рецептами английской кухни и историями о том, как готовила традиционные блюда няня Мэри Поппинс. Мы можем воспользоваться ее кулинарными секретами и узнать, что еще необычного случилось в доме №17 по Вишневому переулку. **>>> Росмэн**

### "ОСНОВЫ КОСМЕТИЧЕСКОЙ ХИМИИ"

**Под общей редакцией Татьяны Пучковой**

Хотите профессионально разбираться в косметике, знать все об особенностях кожи? Новое 2-томное издание, подготовленное нашим экспертом, кандидатом биологических наук, вам в этом поможет. **>>> Школа косметических химиков**

### "БАРАШЕК С ПЛОЩАДИ ВОГЕЗОВ"

**Катрин Сигюрэ**

Героиня этого очень смешного романа так любит барашков, что заводит ягненка Туа. Да только живет она в роскошном районе Парижа, где подобная экстравагантность не приветствуется. Сможет ли героиня изменить общепринятые правила? **>>> Рипол**

*Кейт Хадсон* — самая солнечная актриса Голливуда, кинорежиссер, сценарист и продюсер, обладательница "Золотого глобуса", дочь не менее популярной актрисы Голди Хоун

В своей книге "Просто быть счастливой" Хадсон рассказывает о себе, своей семье, детях; о питании, физической активности, режиме дня; о работе, ролях — делится сокровенным и делает ошеломляющие признания. Она призывает не зацикливаться на подиумных эталонах, любить и принимать себя. Раскрывает секреты молодости, красоты и жизнелюбия. Но это не жесткий свод правил ухода за собой, не диета. Это мировоззрение актрисы, которое помогает ей быть счастливой и жить в гармонии с собой и своим телом, привычки, которые делают ее энергичной и привлекательной. Ими она и делится со своими читательницами. **>>> Эксмо**

**"У тела есть свой голос, и его нужно слушать. Одна из главных идей, которую нужно усвоить, состоит в следующем: слушать тело нужно постоянно — это процесс, а не диета и не программа, которая однажды начинается и ровно через двадцать дней заканчивается".**

ФОТО: PR (6)

# Цвет СЧАСТЬЯ

**НАСЫЩЕННЫЙ СИНИЙ** СПАСЕТ ОТ ОДНООБРАЗНОГО ЗИМНЕГО ПЕЙЗАЖА, СДЕЛАЕТ НАС ЯРЧЕ И УКРАСИТ ЖИЗНЬ ЯРКИМИ ЧУВСТВЕННЫМИ БЛИКАМИ

**1.** Шелковый платок, **Radical Chic**. **2.** Парфюмерная вода Angel Etoile des Reves **Thierry Mugler**. **3.** Шерстяная водолазка, **Gant**. **4.** Керамические броши, Mineral Weather. **5.** Стакан для латте, Eva Solo. **6.** Пуховик с капюшоном, **Lacoste**. **7.** Кружевная юбка, **M Missoni**. **8.** Кольцо с сапфирами, **Chanel**. **9.** Колье на кожаном шнурке, **Mango**. **10.** Замшевые туфли, **Christian Louboutin**. **11.** Кожаный рюкзак, **Guess.**

Украшения из необычных материалов в тон одежде помогут создать оригинальный и в то же время гармоничный образ

ФОТО: LEGION-MEDIA; PR

На Лизе:
шуба из овчины
Pinko; платье
next.com.ru.

# Совсем ВЗРОСЛАЯ

ЛИЗЕ АРЗАМАСОВОЙ ВСЕГО 21 ГОД, А ЗА ЕЕ ПЛЕЧАМИ УЖЕ МНОЖЕСТВО ЯРКИХ РОЛЕЙ В КИНО И ТЕАТРЕ. ОДНА ИЗ САМЫХ МНОГООБЕЩАЮЩИХ АКТРИС ПОКОЛЕНИЯ ПОГОВОРИЛА С НАМИ О СВОЕЙ ПРОФЕССИИ, СЕМЬЕ И РАБОТЕ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ ФОНДЕ

**Интервью: Лиля Садыкова**

**Благодаря сериалу "Папины дочки" вы очень рано стали знаменитой. Наверное, детям непросто справляться с внезапно обрушившейся славой?**

К этому моменту у меня уже был немаленький профессиональный опыт, да и я была уже вполне взрослая. Уже тогда понимала, что в моей популярности нет ничего сверхъестественного: если человека ежедневно показывают по телевизору, его неизбежно начнут узнавать. А потом, когда перестанет мелькать, так же естественно забудут. Это закон! Но, знаете, мне нравилось (и до сих пор нравится), когда незнакомый человек узнает меня и говорит: "Здравствуй". Такое поднимает настроение и делает жизнь дружелюбнее. Я тоже всегда здороваюсь в ответ, и в мире становится больше людей, которых я немножко знаю, — это здорово!

**Вундеркинда Галину Сергеевну телезрители полюбили сразу. А вам самой не было обидно, что приходится играть "селедку"?**

Почему селедку?

**Это ваши слова.**

Правда *(улыбается)?* Не помню, но ничего обидного в этом не видела. Я была очень худая, даже "дохлая", так что до этой роли мне в основном приходилось играть девочек "со сложными судьбами". А тут представилась возможность не страдать и побыть немного клоуном. И это просто отлично! Я полюбила Галину Сергеевну с первого дня, прожила с ней в обнимку много лет и научилась самому главному — самоиронии.

> ГРУСТНЫЙ ВЗГЛЯД У МЕНЯ ОТ ПРИРОДЫ. ОСОБЕННО ХОРОШО ЭТО ВИДНО НА ФОТОГРАФИЯХ. ПОЭТОМУ ДРУЗЬЯ И БЛИЗКИЕ ЛЮДИ НЕРЕДКО НАЗЫВАЮТ МЕНЯ "ОЛЕНЕНЫШЕМ", НО Я НАСТАИВАЮ, ЧТОБЫ ЗВАЛИ "ОЛЕНЕМ". ВСЕ-ТАКИ Я УЖЕ ВЗРОСЛАЯ

**От Галины Сергеевны? Она же скорее слишком серьезная и ответственная.**

Я тоже ответственная!

**Мама воспитала?**

Нет, мама считает, что воспитывать детей — вредно *(смеется).*

**Но тем не менее...**

Я думаю, что все наши качества формируются в детстве и сначала проявляются в малом. Например, нельзя опаздывать в школу и подводить одноклассников, потом то же самое переносится на работу.

**Но почему-то далеко не все пунктуальные дети превращаются потом в ответственных взрослых.**

Да, вы правы, но надо стремиться к этому. Знаете, несмотря на всю свою дисциплинированность, я человек не очень организованный. Мой главный помощник – мама. Если бы не она, я бы просто не справилась. Никогда бы не смогла самостоятельно распределить силы и время равномерно.

**Получается, что мама целиком посвятила себя вашей карьере?**

Нет. Она переводчик, и зачастую работает по ночам, а днем помогает мне. У нее есть синий ежедневник, в котором моя жизнь расписана на много недель вперед. Это книжечка начи-

ФОТО: НИКОЛАЙ ТЕМНИКОВ; СТИЛЬ: КСЕНИЯ ЧИСТЯКОВА; МАКИЯЖ: МАРИНА ЯЦЕНКО

нается с августа 2011 года, можете себе представить, сколько там всего?

**Вы все время с мамой, а вот про вашего папу почти ничего неизвестно.**

Папа умер, когда мне было 8 лет, и я до сих пор не знаю, как об этом говорить. Возможно, со временем я смогу найти слова... Он был невероятно солнечным и теплым человеком. И спустя столько лет не проходит дня, чтобы мы с мамой не вспоминали о нем. Папа вложил в меня столько любви, что мне хватит ее на всю жизнь. Знаете, иногда спрашивают: "Не обидно, что многие так до сих пор и называют тебя папиной дочкой?" Даже не представляете, насколько мне приятно слышать такое, ведь я вкладываю в эту фразу совершенно иной смысл.

**Папа успел увидеть вас на сцене?**

Да, в мюзикле "Энни" — это был мой театральный дебют. Уже вовсю шли показы. Отец приходил почти на каждое представление, но ни одно из них не досмотрел до конца. Стеснялся, что не может сдержать слезы в финальных сценах. Он просто тихо выходил из зала и ждал нас на улице, а я после спектакля обязательно махала ему рукой из окна гримерки. Когда его не стало, мама и думать не хотела ни о каком театре. Но потом пришли продюсеры, сказали, что ждут меня, что это "мой спектакль", и мы решили продолжать.

**Как же вы справились?**

А у меня был свой детский аргумент — обязательно играть, чтобы папа все-таки досмотрел до конца. Я верила, что он все видит, и это придавало сил. Кстати, именно тогда я осознала, какого преодоления иногда требует актерская профессия. Люди пришли в театр отвлечься от своих забот, и, как бы тяжело ни было, ты обязана выйти на сцену. Никто другой не сделает это за тебя.

## БЛИЦ

**В МОЕМ РЮКЗАКЕ СЕЙЧАС ЛЕЖАТ...** бутылка кефира, косметичка и книга Франца Кафки. Все остальное — в маминой сумке.

**МОЯ ЛЮБИМАЯ ЯГОДА — ЭТО** ... арбуз. Как, кстати, у поэта Державина. Это нас сближает.

**Я ОБОЖАЮ...** Мерил Стрип и Лайзу Миннелли. С ней мне даже удалось познакомиться благодаря моему другу Року Бриннеру (сыну знаменитого актера Юла Бриннера). Мы отмечали с мисс Миннелли ее день рождения, а через пять дней она поздравляла меня. У нас разница в 50 лет и 5 дней

**Я НИКОГДА НЕ...** просыпаю и не опаздываю. Проблема в том, я всегда приезжаю раньше всех.

**ДОМ — ЭТО...** место, где в данный момент находятся мои родные и близкие.

**ЕСЛИ БЫ Я НЕ СТАЛА АКТРИСОЙ,** я бы работала гримером или режиссером. Или массажистом. Или летчицей.

**ЛУЧШЕ НЕ СЛУШАТЬ НИЧЬИХ СОВЕТОВ...** если речь идет о собственной жизни и взаимоотношениях между людьми *(смеется)*.

**Неужели в 8 лет вы это понимали?**

Да, потому что ситуация-то была не детская... Теперь я думаю, что она не только закалила меня, но и помогла поверить в себя.

**Летом вы стали попечителем благотворительного фонда "Старость в радость". Неожиданный выбор для юной девушки...**

Мне кажется, что одинокие старики — самые незащищенные люди на земле и помогать им необходимо. Когда я познакомилась с директором фонда Елизаветой Олескиной, то сразу поняла, что хочу этим заниматься. Абсолютно осознанное решение. Да, фонд будет отнимать много времени, но я готова к этому. Бессмысленно просто сидеть и рассуждать, что "где-то что-то плохо устроено". Нужно самому менять ситуацию к лучшему: если можешь — просто пойди и сделай. И мы делаем.

**Как с таким плотным рабочим графиком, удается находить время и силы?**

Если есть важное дело, ресурсы находятся сами собой. А когда я понимаю, что задуманное нами получилось, — появляется еще больше энергии, и усталость исчезает.

**И все-таки даже самые отчаянные трудоголики отдыхают. Как расслабляетесь вы?**

Если есть пара свободных дней, я с удовольствием провожу их на даче. Обожаю пропалывать грядки и бороться с непобедимыми одуванчиками *(улыбается)*. Правда! Я отдыхаю, когда вожусь с землей. Видеть, как из посаженного тобой семечка вырастает огромный кабачок, из которого ты потом делаешь салат или оладушки — это и есть самое настоящее чудо.

## Instagram @liza_arzamasova

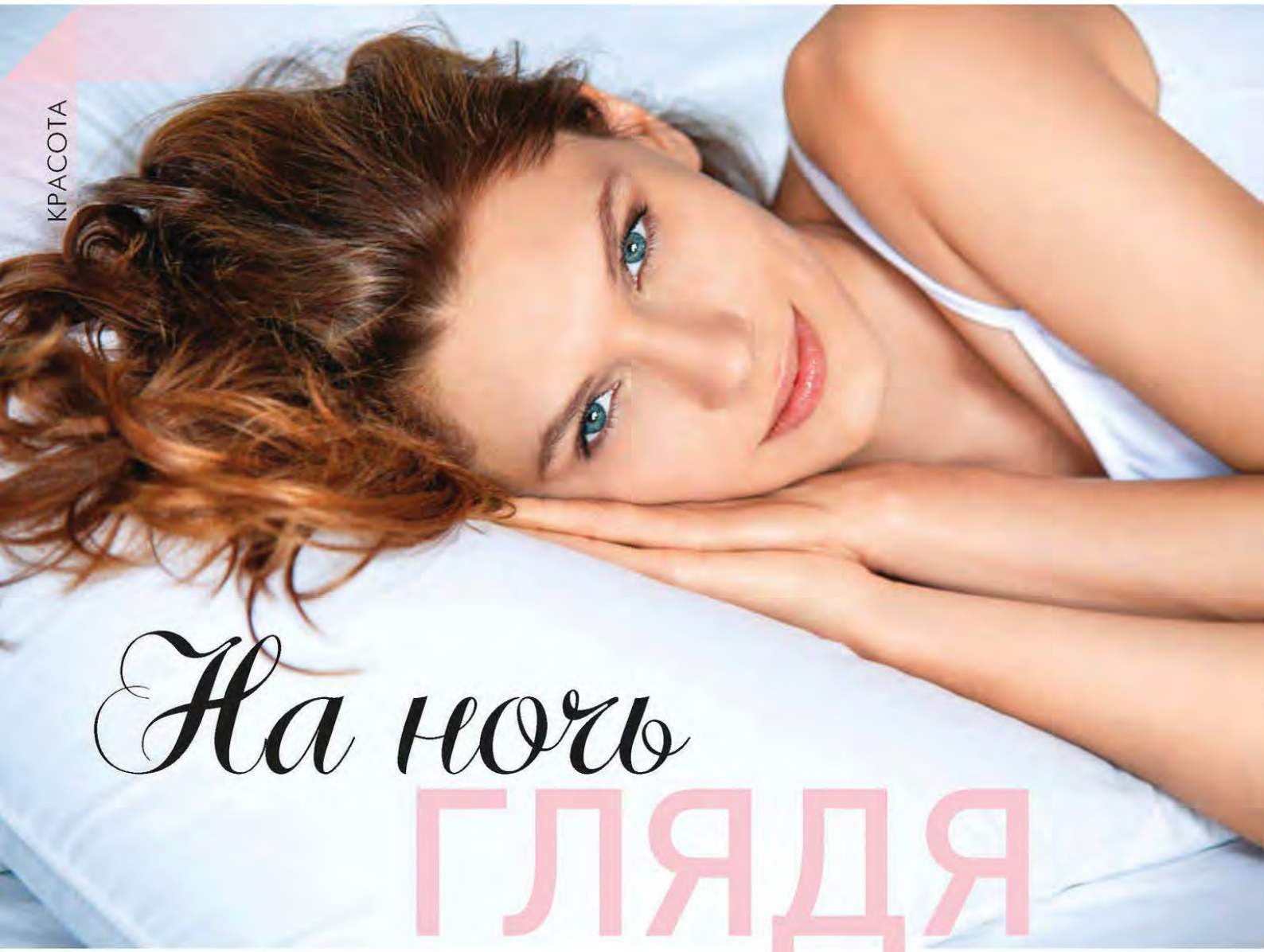
На работу как на праздник в любом состоянии, в любое время года, в любой день недели. Всем хороших выходных.

Хотела про доброе и светлое. Но погода за окном унесла в "физику", и я решила вместо "душевной мышцы" подкачать пресс.

Еду в театр. Тороплюсь "умереть за любовь". С Филиппом Бледным в спектакле "Ромео и Джульетта".

“РАБОТА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЫВАТЬ В ТАКИХ МЕСТАХ, КУДА МНЕ САМОЙ ПРОСТО НЕ ПРИШЛО БЫ В ГОЛОВУ ПОЕХАТЬ. ЗДОРОВО, КОГДА ТЫ ОКАЗЫВАЕШЬСЯ В ДЕРЕВНЕ, ГДЕ РАНЬШЕ ПРОСТО НЕ БЫЛО АРТИСТОВ, И ОБЩАЕШЬСЯ С МЕСТНЫМИ ЖИТЕЛЯМИ”

На Лизе: джемпер и юбка из шерсти Marc Cain; блузка с расклешенными рукавами Cristina Effe.



# На ночь глядя

ЗДОРОВЫЙ СОН — ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ КРАСОТЫ И СВЕЖЕСТИ НАШЕЙ КОЖИ. ДОБАВЬТЕ К НЕМУ НОЧНОЙ КРЕМ ИЛИ МАСКУ И ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ, СОПОСТАВИМЫЙ С ЭФФЕКТОМ ОМОЛАЖИВАЮЩЕЙ САЛОННОЙ ПРОЦЕДУРЫ

**Текст: Ирина Титлина**

## БОЛЬШАЯ **РАЗНИЦА**

Разделение средств на дневные и ночные — вовсе не маркетинговый ход, призванный повысить продажи. Эти продукты действительно выполняют разные функции и сильно различаются по составу, текстуре и другим параметрам. *"Дневные уходы традиционно обладают более выраженным увлажняющим действием,* — объясняет **Наталья Егоренкова, тренер-косметолог EGIA biocare system**. — *Это помогает уберечь кожу от агрессивного воздействия окружающей среды (плохой экологии, сухого воздуха в помещениях, ультрафиолетового излучения и т.д.). Ночные же кремы содержат больше питательных веществ, призванных восстанавливать структуру кожи*".

## ВОПРОСЫ **ВЫБОРА**

Распространенный миф: ночные средства актуальны только для тех, кому уже исполнилось 25 лет. Да, в этом возрасте действительно замедляются процессы регенерации, и коже требуется более интенсивный уход, но... *"В косметологии основной ориентир не паспортный, а биологический возраст кожи"*, — продолжает **Наталья Егоренкова.** Сколько бы вам ни было лет, ночные кремы нужны, когда требуется решить определенную задачу: восстановить упругость, избавиться от пигментации, воспаления или обезвоженности. Если же никаких явных проблем нет, то, независимо от возраста, можно обойтись одним кремом, нанося его утром и вечером.

**ГОРМОН МОЛОДОСТИ МЕЛАТОНИН ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО В ТЕМНОТЕ. ВЫКЛЮЧАЙТЕ СВЕТ ПЕРЕД СНОМ!**

ФОТО: АЛЕКСАНДР ПЛАТОНОВ/BURDA MEDIA, LEGION-MEDIA

**Если ваша кожа склонна к отекам, выбирать ночные средства ухода нужно особенно тщательно.** Вам подойдут кремы, в составе которых есть дренирующие компоненты, например, экстракты конского каштана, хвоща, иглицы. Они ускоряют лимфоток и не дают накапливаться в коже лишней жидкости. Нанесите крем за час до сна, а через 30 минут промокните его излишки бумажной салфеткой.

Еще одно популярное ошибочное утверждение гласит, будто бы у ночного средства обязательно должна быть насыщенная плотная текстура. Это не совсем верно. Такой крем может остаться на поверхности кожи "мертвым грузом", привести к закупориванию пор и, как следствие, к ухудшению воздухообмена и задержке жидкости. Особенно это актуально для обладательниц жирной и комбинированной кожи. По этой же причине им для ночного ухода не подходят плотные кольдкремы, популярные зимой, а также продукты с UV-фильтрами (они "утяжеляют" текстуру, не говоря уже о том, что пользоваться ими ночью просто нет смысла).

## ЧТО **В СОСТАВЕ**

Залог эффективности ночного крема — его ингредиенты. *"Возрастной коже подойдут продукты с ретиноидами,* — отмечает **Анна Гисмиева, врач-косметолог отделения Medical Spa Лапино.** — *Они стимулируют синтез коллагена и таким образом повышают упругость кожи, уменьшают глубину морщин и выравнивают тон лица. Другие важные компоненты — витамин С, придающий сияние и восстанавливающий защитные функции кожи, и мощный антиоксидант — витамин Е".* Проследите, чтобы эти вещества были указаны в начале списка ингредиентов, а не в конце. Порядок написания отражает уровень их концентрации в креме — чем выше позиция, тем лучше.

Если кожа склонна к жирности, выбирайте средства, которые обеспечивают питание, одновременно нормализуя активность сальных желез и контролируя гидробаланс. Иначе можно пересушить кожу и только усилить выработку себума в ответ на обезвоживание. Хорошо зарекомендовали себя кремы с пребиотиками, экстрактами шалфея и календулы, бисабололом, которые питают, не забивая поры.

Обладательницам нормальной и сухой кожи зачастую не хватает сияния и гладкости, поэтому в ночном уходе им стоит сделать акцент на увлажнение. Здесь незаменимы кремы с гиалуроновой и альфа-липоевой кислотами, морскими водорослями, коэнзимами, экстрактом ириса. Эти компоненты увлажняют, уплотняют кожу и ускоряют процессы ее регенерации.

Ночная BB-маска, возвращающая коже нежность и тонус, как после SPA-процедуры, **Erborian,** ок. 3000 руб.

Ночной крем для лица с эффектом ботокса "3D Гиалуроновый филлер" **Librederm,** ок. 940 руб.

Ночной антивозрастной крем с ретинолом и витаминами С и Е **Retinol,** ок. 2720 руб.

Ночной детокс-крем для глубокой очистки кожи Matidiane **Noreva,** ок. 1500 руб.

Крем-гель против усталости кожи, который можно использовать как ночную маску, Aqualia Thermal **Vichy,** ок. 1595 руб.

Ночной крем с экстрактом бессмертника, спасающим кожу от стресса, "Продижьез" **Nuxe,** ок. 1400 руб.

Ночной моделирующий крем с экстрактами трав Resveratrol Lift **Caudalie,** ок. 3900 руб.

Глубоко увлажняющий ночной крем с экстрактом зеленого чая "24-каратное золото" **OroGold,** цена по запросу.

Ночной крем-концентрат против первых морщинок "Инъекция молодости" **Natura Siberica,** ок. 1000 руб.

Фито-крем с растительным коллагеном, повышающим упругость кожи, **Чистая Линия,** ок. 114 руб.

Ночная маска с экстрактами ягод годжи и асаи против усталости кожи My Payot **Payot,** ок. 2400 руб.

Ночной восстанавливающий крем с витамином С, придающим коже здоровое сияние, **Lumene,** ок. 1249 руб.

## МАСКИ-**ШОУ**

В последнее время стали популярны ночные маски. По сравнению с традиционными кремами, они оказывают более интенсивное воздействие на кожу. С помощью таких продуктов можно быстро вернуть сияние коже, избавиться от шелушений, сузить поры и уменьшить воспаления.

Ночные маски наносятся за полчаса до сна. Большинство из них быстро впитывается и не оставляет жирных следов на подушке. Маска работает, пока вы спите, смывать ее нужно только утром. Используйте ее 2–3 раза в неделю или в тех в случаях, когда на сон остается совсем мало времени, а с утра хочется выглядеть отдохнувшей.

Ночные маски запросто можно сочетать с другими продуктами ухода — кремами, эмульсиями, сыворотками. Такая схема подойдет для обезвоженной, раздраженной, подвергшейся стрессу кожи. Сначала тщательно очистите лицо, затем нанесите базовый уход и спустя 20–30 минут маску. Последняя усилит эффект и "запечатает" все активные вещества внутри эпидермиса. Внимательно прочитайте состав крема, который используете: важно, чтобы он не содержал минеральных масел и ланолина. В этом случае компоненты маски попросту не смогут проникнуть через образовавшуюся на коже пленку.

Оба продукта ухода должны сочетаться друг с другом. В паре хорошо работают крем с антиоксидантами и маска с гиалуроновой кислотой, себорегулирующая сыворотка и маска с противовоспалительным эффектом и т.д. Но есть и несовместимые друг с другом средства. Например, отбеливающие средства категорически не сочетаются с ретиноидами — это сочетание может вызвать серьезное обезвоживание и шелушение.

Ночной лифтинг-крем, устраняющий пигментацию, "Самоомоложение" **Черный Жемчуг,** ок. 186 руб.

**АКТИВНЕЕ ВСЕГО НОЧНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТАЮТ С 2 ЧАСОВ НОЧИ ДО 4 УТРА. В ЭТО ЖЕ ВРЕМЯ ПРОИСХОДИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЖИ**

Ночной насыщенный крем, замедляющий старение кожи и выравнивающий ее тон, Pure White **Eisenberg,** цена по запросу.

Успокаивающий крем, предупреждающий появление утренних покраснений кожи, Toleriane Ultra Nuit **La Roche-Posay,** ок.1570 руб.

## *НА ВАШ ВЗГЛЯД*

**Кожа вокруг глаз нуждается в специальном ночном уходе ничуть не меньше.** Из-за отсутствия сальных желез эта зона особенно уязвима для внешних воздействий. Разумеется, вечерний крем для век должен иметь облегченную текстуру. Хорошо, если в его состав будут входить противоотечные компоненты, гиалуроновая кислота для увлажнения и кофеин, стимулирующий кровообращение и предотвращающий появление темных кругов. Для коррекции мелких морщинок подойдут средства на основе пептидов.
Соблюдайте правильную технику нанесения крема или геля: его нужно легко вбивать подушечками безымянных пальцев не непосредственно в тонкую кожу под глазами, а по выступающим косточкам неподвижного нижнего и верхнего века.

# БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ *ЛЕГЧЕ ЛЕГКОГО!*

## Ты наслаждаешься легкостью, остальные – твоей красотой!

Бальзам-ополаскиватель Pantene Pro-V «Воздушная пенка»

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

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

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

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

...

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

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

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

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

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

Реклама.

# КАК ПО МАСЛУ

ЭТИ ЭЛИКСИРЫ ОТЛИЧНО УКРЕПЛЯЮТ НАШИ ВОЛОСЫ И ПРИДАЮТ ИМ АТЛАСНЫЙ БЛЕСК. МЫ ЗНАЕМ, КАК СДЕЛАТЬ ИХ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМИ

Все масла работают по одной схеме: они обволакивают волос, создавая вокруг него каркас, **защищающий от повреждений и препятствующий испарению влаги.** Еще одна их функция – **разглаживание.** Верхний слой каждого волоса состоит из плотно прилегающих друг к другу чешуек, склеенных липидами. При уменьшении количества "клея" чешуйки приподнимаются вверх, и поверхность становится шероховатой и тускнеет. Масло же, схожее по составу с липидами, восполняет потерю, "цементируя" волос и придавая ему гладкость и блеск. Эти средства всегда наносятся на чистые волосы и, как правило, быстро впитываются. Смывать их не нужно.

**ЛАРИСА ЩЕРБИНИНА,**
стилист Londa Professional

- **При выборе масла обращайте внимание на состав.** Например, масло арганы питает волосы, восстанавливает их структуру, масло с витамином Е защищает от УФ-лучей и смягчает, а масло жожоба хорошо увлажняет кожу головы и спасает от перхоти.
- **Вьющимся, пористым и сухим от природы волосам нужно чуть больше средства (3–5 капель), чем прямым (2–3 капли).** Разотрите масло между ладоней, а затем распределите по локонам и кончикам волос.
- **Масло можно наносить и на влажные, и на сухие волосы.** В первом случае оно облегчает расчесывание и смягчает шевелюру. Во втором придает блеск и снимает статическое напряжение. Если вы пользуетесь стайлингом, наносите масло после пенки или мусса.
- **Масло защищает волосы во время окрашивания.** Смешайте краситель и окислитель в миске, добавьте туда немного масла (2–3 капли на 60 г краски) и тщательно перемешайте. Этот прием сделает процедуру окрашивания менее агрессивной для волос и кожи головы, а консистенцию красителя более удобной для нанесения.

1 Увлажняющее масло для тела и волос "Карите" от **L'Occitane,** ок. 2550 руб.

2 Масло против ломкости волос при укладке "Мгновенное восстановление" от **OGX,** ок. 945 руб.

3 Масло-термозащита для выпрямления вьющихся волос Ultimate Keratin Oil Plus от **Lisap Milano,** ок. 790 руб.

4 Масло для восстановления и блеска волос Velvet Oil от **Londa Professional,** ок. 780 руб.

5 Натуральное кокосовое масло для волос, которое можно использовать как маску, от **Gloria,** ок. 410 руб.

6 Питательное масло для сухих и ломких волос Nutrigenese от **Essentiel,** ок. 2100 руб.

7 Сухое масло для волос "Преображающий уход" от **Dove,** ок. 535 руб.

8 Сухое смягчающее масло для лица, тела и волос "Продижьез" Paris от **Nuxe,** ок. 2400 руб.

9 Органическое масло из масла розмарина и экстракта клевера для ломких волос от **Weleda,** ок. 900 руб.

10 Антивозрастное масло для волос с бессмертником Young.Again от **Kevin Murphy,** цена по запросу.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ПЛАТОНОВ/BURDA MEDIA, LEGION-MEDIA, PR

# И сухой, и влажный кашель с Ренгалином Вам не страшен!

- Обладает комплексным действием за счет трехкомпонентного состава
- Показан при сухом и влажном кашле
- Уменьшает выраженность кашля уже с 1-го дня применения*
- Для взрослых и детей с 3-х лет

*Акопов А.Л. и соавт. Антибиотики и Химиотерапия, 2015, Т60, №1-2, с. 19-26

горячая линия: +7(495) 681-09-30

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# красота НОВИНКИ

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ, СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ МАКИЯЖ И ЭФФЕКТНЫЙ МАНИКЮР — ПРИЯТНАЯ БЬЮТИ-ПРОГРАММА НА ДЛИННЫЕ ЯНВАРСКИЕ ВЫХОДНЫЕ

Аромат Flora Chic от **Artistry** *(ок. 4740 руб.)* не даст замерзнуть этой зимой. Он соблазняет и согревает нотами цветков мандарина, болгарской розы и иланг-иланга с далекого Мадагаскара.

На создание оттенков лаков для ногтей из коллекции Sunset Strip от **Orly** *(ок. 500 руб. — каждый)* дизайнеров вдохновили яркие краски самого шумного бульвара Лос-Анджелеса — Сансет.

Матовая помада Velvet Matt от **Eveline** *(ок. 200 руб.)* держится до 6 часов и питает губы благодаря касторовому маслу в составе.

Маска для лица с белой и зеленой глиной "Серацин" от **Librederm** *(ок. 415 руб.)* — настоящее спасение для жирной кожи. Она матирует, очищает и регулирует работу сальных желез.

Свежий морозный румянец без долгих прогулок по холодным улицам? Такое возможно благодаря румянам California от **Benefit** *(ок. 2500 руб.)* с золотистыми и розовыми пигментами.

Сыворотка для лица "Активатор молодости" Platinum от **Faberlic** *(ок. 900 руб.)* повышает гладкость и эластичность кожи всего за несколько применений.

Крем-гель для душа "Драгоценные масла" от **Dove** *(ок. 155 руб.)* содержит мягкие гранулы с аргановым маслом. При соприкосновении с водой они растворяются и активно питают и увлажняют кожу.

ФОТО: PR, АЛЕКСАНДР ПЛАТОНОВ/BURDA MEDIA

# По местам

ЧАСТО КОСМЕТИКА ПЕРЕСТАЕТ РАБОТАТЬ РАНЬШЕ СРОКА ГОДНОСТИ, УКАЗАННОГО НА УПАКОВКЕ. МЫ РАССКАЖЕМ, КАК И ГДЕ ХРАНИТЬ ВАШИ ЛЮБИМЫЕ СРЕДСТВА, ЧТОБЫ ОНИ ПРОСЛУЖИЛИ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ

**! ДУХ В БУТЫЛКЕ**

**Парфюмированная вода не теряет своих свойств до двух лет, если хранить ее в темном прохладном месте. А срок годности туалетной воды – на полгода больше. Во флакончике из плотного стекла жизнь аромата будет на несколько месяцев длиннее, чем в прозрачных бутылочках.**

## На заметку

**Тушь быстро приходит в негодность из-за попадающего в тюбик воздуха.** Чтобы продлить ее жизнь, при открытии футляра доставайте кисточку, плавно прокручивая ее по спирали.

**Кремы с витамином С можно хранить не более 3-х месяцев.** Аскорбиновая кислота начинает разрушаться, как только открывается баночка.

**Средства в упаковке с дозаторами — самые «живучие».** Помпа увеличивает срок их службы до 2-х лет.

## Системы хранения

**Кисточки держите в глубоком стакане.** А чтобы они не соприкасались, насыпьте в емкость бусины. Если класть кисти в косметичку, в тенях, которые вы ими наносили, будет все ее содержимое.

**На двухъярусную вазу для конфет можно поставить лаки для ногтей.** Так вы сразу будете видеть все имеющиеся у вас оттенки.

**Мелкие одноцветные тени отлично разместятся в форме для кубиков льда,** которая легко поместится в выдвижную полку тумбочки.

ТЕПЛО НЕ ТОЛЬКО УХУДШАЕТ ТЕКСТУРУ ПОМАД, НО И ПРОВОЦИРУЕТ РАЗМНОЖЕНИЕ БАКТЕРИЙ. СРЕДСТВА ДЛЯ ГУБ ЛУЧШЕ ВСЕГО ХРАНИТЬ НА НИЖНИХ ПОЛКАХ ХОЛОДИЛЬНИКА

## СОВЕТ:

Вопреки распространенному мнению, кремы для лица не стоит держать в холодильнике. Но и полочка в ванной, где воздух часто бывает влажным, не самый подходящий вариант. Такие средства лучше всего хранить при комнатной температуре воздуха в закрывающемся шкафчике со створками.

### ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

**Некоторые косметические средства совершенно неприхотливы и могут служить годами:**

1. **Лосьон для тела.** Особенно долговечны те, что содержат спирт (с парфюмированной отдушкой).
2. **Пенка для умывания**. Тензиды в составе препятствуют размножению бактерий.
3. **Тени и румяна.** При условии регулярного очищения кисточек и аппликаторов могут служить практически вечно.

ФОТО: VINCENT BESNAULT/GETTY IMAGES, LEGION-MEDIA

# Ура, каникулы!

СРАЗУ ПОСЛЕ НОВОГО ГОДА НАСТУПАЕТ ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ. В ЭТИ ДНИ НАМ НЕ НУЖНО НИКУДА СПЕШИТЬ. МОЖНО С ЧИСТОЙ СОВЕСТЬЮ НЕЖИТЬСЯ ПОЛДНЯ В ПОСТЕЛИ, УСТРАИВАТЬ БОИ ПОДУШКАМИ, ВАЛЯТЬ ДУРАКА И ХОДИТЬ ПО ГОСТЯМ. РЕДКАЯ И ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ — БЫТЬ ВМЕСТЕ

## ВСЕ НА ПРОГУЛКУ! ЗДОРОВО, КОГДА У ПАПЫ С СЫНОМ И У МАМЫ С ДОЧКОЙ ЕСТЬ ПОХОЖИЕ КОМПЛЕКТЫ ОДЕЖДЫ

**На Карине:**
пальто из шерсти **Topshop** 10 699р.; джинсы и шарф — все **Sfizio,** цена по запросу.

**На Олеге:**
куртка из замши, ботинки из кожи — все **Levi's,** цена по запросу; джинсы **Calvin Klein Jeans** 8800р.

**На Мике:**
куртка со вставками из искусственной замши **Mango** 3999р.; брюки **next.com.ru** 1649р.

**На Даше:**
одежда — собственность модели.

## В УЮТНОЙ ДОМАШНЕЙ ОДЕЖДЕ УЮТНО И ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ. В НЕЙ УДОБНО ПРЫГАТЬ, ИГРАТЬ, ЧИТАТЬ СКАЗКИ И ВАРИТЬ ИГРУШЕЧНЫЙ СУП

**На Карине:** блузка с оборками **Manila Grace**, цена по запросу; жилет с бахромой, трикотажные брюки — все **Marc Cain,** цена по запросу.

**На Даше:** платье **Uniqlo,** цена по запросу.

**На Мике:** лонгслив **Mango** 799р.

**ВОТ ОНО — НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ! ПРОВЕСТИ ПОЛДНЯ В ПИЖАМЕ, ВДОВОЛЬ НАПРЫГАТЬСЯ НА РОДИТЕЛЬСКОЙ КРОВАТИ И ПОБЕДИТЬ ПАПУ В ПОДУШЕЧНОМ БОЮ**

**На Карине:**
пижама в полоску 3299р.
и носочки 359р. — все **Topshop.**

**КАЖДЫЙ РЕБЕНОК УВЕРЕН, ЧТО ЕГО МАМА САМАЯ КРАСИВАЯ НА СВЕТЕ. ХОРОШО, КОГДА ЕСТЬ ВРЕМЯ И САМОЙ СЕБЕ НАПОМНИТЬ ОБ ЭТОМ**

**На Карине:**
платье **Cristina Effe**,
цена по запросу.

## ВОЗМОЖНОСТЬ ПОБЫТЬ ВДВОЕМ БЕСЦЕННА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЕ!

**На Карине:** джемпер с высоким горлом **Marc Cain**; жакет из шерсти, чиносы — все **Manila Grace,** цена по запросу.

**На Олеге:** джемпер с V-образным воротом **Uniqlo** 7999р.; брюки-чиносы **Re-Hash,** цена по запросу.

# Теплый **прием**

**ПЛАТЬЕ ИЗ ТРИКОТАЖА ПРОСТО НЕЗАМЕНИМО ЗИМОЙ!** МЯГКОЕ И УЮТНОЕ, ОНО БУДЕТ УМЕСТНО СМОТРЕТЬСЯ И В ОФИСЕ, И НА ВЕЧЕРИНКЕ, И В ТЕАТРЕ. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКИЕ АКСЕССУАРЫ ВЫ К НЕМУ ПОДБЕРЕТЕ. ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ!

ТАКАЯ МОДЕЛЬ ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С БРЮКАМИ. НО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕГРУЗИТЬ ОБРАЗ, ВЫБИРАЙТЕ ОБУВЬ НА НИЗКОМ КАБЛУКЕ

Трикотажное платье, **oodji,** 999 руб.

ПЛАТЬЕ ИЛИ ТУНИКУ С КОРОТКИМ РУКАВОМ МОЖНО ДОПОЛНИТЬ ДЛИННЫМИ ШЕРСТЯНЫМИ ПЕРЧАТКАМИ С МЕХОВОЙ ОТОРОЧКОЙ

**1.** Золотое колье с кварцем, **Valtera,** цена по запросу. **2.** Шерстяной шарф, **Levi's,** 2500 руб. **3.** Кожаный рюкзак, **Divalli,** 6490 руб. **4.** Укороченные брюки, **Mango,** 4499 руб. **5.** Замшевое пальто, **Next,** ок. 7000 руб. **6.** Перчатки с искусственным мехом, **Uniqlo,** 1499 руб. **7.** Ботильоны с кожаными аппликациями, **AGL,** ок. 6000 руб.

**1.** Шерстяная шапка, **Stefanel,** ок. 4000 руб. **2.** Кольцо с черным жемчугом, **Crystal Crystal,** 3890 руб. **3.** Перчатки из шерсти, **Eleganzza,** 2899 руб. **4.** Клатч из пони, **Banana Republic,** ок. 9000 руб. **5.** Меховой жилет, **Veromoda,** 3670 руб. **6.** Кожаный браслет, **Lovecorporation,** 1500 руб. **7.** Замшевые ботфорты, **Guess,** ок. 7000 руб.

ФОТО: PR

# Fashion НОВОСТИ

СТИЛЬНЫЕ УКРАШЕНИЯ, ЭЛЕГАНТНАЯ ОДЕЖДА, УМНЫЕ ЧАСЫ И ДРУГИЕ НОВИНКИ ЯНВАРЯ

## С ШИРОКИМ РАЗМАХОМ

Неважно, что вы выбираете: минимализм или яркий, запоминающийся образ. В моде и то, и другое. Растительные и животные мотивы, этнические орнаменты — сочетать можно все и сразу! А найти — в новых коллекциях ювелирного бренда SOKOLOV.

## В СТИЛЕ АМПИР

Блистать, покорять, восхищать! Вот суть новой праздничной коллекции женской одежды "Ампир" Faberlic by Alena Akhmadullina. Элегантные платья-футляры и роскошные платья в пол из жаккарда, гипюра, парчи, бархата и неопрена с вензельными орнаментами. Вот must have новогодней ночи под номером 2017.

## ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ!

Без умного помощника тем, кто хочет везде успеть и следит за своим здоровьем, не обойтись. Их выбор — ультратонкие часы для активного образа жизни Vivoactive Garmin, в них есть GPS и различные фитнес-приложения. С ними легко найти здоровый баланс между работой и жизнью.

## УЗОРЫ ДИКТУЕТ ЗИМА

Изящные кольца и серьги в виде снежинок, подвески как искрящиеся звездочки. Украшения SUNLIGHT выполнены из белого и розового золота 585 пробы, инкрустированы бриллиантами и созданы, чтобы сделать холодные зимние вечера теплыми и уютными и подарить праздничное настроение.

## MADE IN RUSSIA

Авторский дизайн и ручная работа мастеров ювелирного дела — главные достоинства бижутерии **JEWEL MANIA.** Здесь есть место и классическим формам, и современным трендам. Ищите искрящиеся серьги, колье и броши в интернет-бутиках марки.

ФОТО: PR

# Из глубины ВРЕМЕН

"ДРАГОЦЕННОЕ НАСЛЕДИЕ" — ТАК НАЗЫВАЕТСЯ НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ МОСКОВСКОГО ЮВЕЛИРНОГО ЗАВОДА, ПОСВЯЩЕННАЯ РОСКОШНЫМ УКРАШЕНИЯМ ИМПЕРАТОРСКОГО ДОМА РОМАНОВЫХ

## БРОШИ

Сияющие камни, заключенные в безупречные классические формы.

*Белое золото, жемчуг, бриллианты, **линия "Белые ночи"***

*Белое золото, танзаниты, бриллианты, белые сапфиры, **линия "Империя"***

## ВЕЛИЧИЕ

Яркие рубины в обрамлении белого золота и бриллиантов — настоящая фамильная драгоценность.

*Брошь и кольцо, **линия "Цветочный венец"***

## СЕРЬГИ

Восхищаться этими изысканными формами можно бесконечно.

*Белое золото, сапфиры, бриллианты, **линия "Империя"***

*Белое золото, бриллианты, белые сапфиры, изумруды, **линия "Русский двор"***

*Белое золото, жемчуг, бриллианты, **линия "Белые ночи"***

*Белое золото, жемчуг, бриллианты, белые сапфиры, **линия "Империя"***

## КОЛЬЦА

В старину роскошные перстни передавались из поколения в поколение и считались настоящим оберегом рода.

*Белое золото, жемчуг, бриллианты, белые сапфиры, **линия "Величие"***

*Белое золото, сапфир, бриллианты, **линия "Империя"***

*Белое золото, жемчуг, бриллианты, **линия "Империя"***

*Белое золото, бриллианты, **линия "Вечная любовь"***

# 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.

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

### Шаг 4

**ЗАВЕРШИ ОБРАЗ**

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

Чтобы посмотреть видеоурок, посети наш канал Академия Wella на YouTube youtube.com/wellarussia. Заходи к нам на vk.com/wellarussia. Реклама.

ТЕМА НОМЕРА

# Идем ПО МАГАЗИНАМ!

ШОПИНГ — ЭТО ОТЛИЧНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ И ЭФФЕКТИВНАЯ, ДАЮЩАЯ МОМЕНТАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПСИХОТЕРАПИЯ. РЕЧЬ, КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ИДЕТ НЕ ТОЛЬКО О ЖЕЛАННЫХ ОБНОВКАХ...

**Текст: Юлия Сергеева**

Одно дело — регулярно отправляться в супермаркеты по хозяйственной необходимости (например, за продуктами и стиральным порошком) и совсем другое — покупать что-нибудь для себя любимой. Подбирать новый оттенок помады, держать в руках красивые вещи и крутиться перед зеркалом в примерочной. Иными словами, разумный шопинг действительно подарит нам массу удовольствия.

## ПРИЗНАНИЕ

Покупка даже самой незначащей безделушки — отличный способ признаться в любви самой себе. Это и своеобразное поощрение "за труды", и уважение к собственным желаниям. И потакание сиюминутным капризам, которые периодически возникают у каждой из нас. Не надо убеждать мужчину, что этот "брелок" сделает вас абсолютно счастливой. Он все равно не поверит. Оставьте ему право быть ироничным, а себе — возможность время от времени исполнять собственные прихоти.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Торговые центры устроены таким образом, чтобы покупатели чувствовали себя в них максимально комфортно. Тут не только продают "вещи мечты", но и угощают ароматным кофе и вкусными пирожными. Здешняя атмосфера дает возможность полностью отвлечься от рутины и провести пару часов в приятном расслабленном состоянии. При этом можно обойтись и без покупок: иногда даже прогулка вдоль нарядных витрин способна повысить настроение.

## АНТИ-ЭЙДЖ

Шли за сапогами, а вместо этого купили юбку и топик. Некоторые упрекнут вас в непрактичности, а вот психологи уверены, что подобная спонтанность просто необходима взрослым людям. Она позволяет в мгновение ока скинуть все лежащие на наших плечах обязательства и проблемы и почувствовать ту самую восхитительную беззаботность, которую мы нередко испытываем в юности. И именно она дарит нам легкий адреналиновый кайф, возвращает глазам блеск и стирает с лица десяток лет.

ФОТО: PHOTODISC/GETTYIMAGES.RU

# Постоянный покупатель

ШОПОГОЛИЗМОМ, ТО ЕСТЬ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ПОКУПОК, СТРАДАЮТ МНОГИЕ. НО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ГОТОВЫ ПРИЗНАТЬСЯ В ЭТОМ ДАЖЕ СЕБЕ. КАК РАСПОЗНАТЬ ПАГУБНУЮ ПРИВЫЧКУ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЕ НАВСЕГДА?

Текст: Юлия Сергеева

## ЗРИМ В КОРЕНЬ

**Большинство людей уверены, что диагноз "шопоголизм" (он же "ониомания") можно поставить, основываясь на количестве регулярных покупок. Если обувь уже не помещается в прихожую, а шкаф приходится подпирать арматурой, значит у вас проблема.** На самом деле это не совсем верно: покупать много вещей может кто угодно. Если вы спокойно ходите по торговым центрам, не жалеете о потраченных деньгах и активно пользуетесь купленными вещами, с вами все в полном порядке. И в этом случае неважно, 10 у вас костюмов или 25.

Задуматься стоит тем, для кого визит в магазин — своеобразная расслабляющая практика (как у других — прием алкоголя). Быстрое, безрассудное "возьму и куплю" отличает настоящего шопоголика от обычных покупателей. Он выложит деньги и даже не задумается о том, что следующие 2 недели ему не на что будет купить еду. Потом неизбежно возникает чувство вины за неразумную расточительность. А куда же пойти, чтобы заглушить эти болезненные эмоции? Правильно, снова в магазин.

**80% ПОКУПАТЕЛЕЙ — ЖЕНЩИНЫ. ОСНОВНОЙ ПРЕДМЕТ ИХ ВОЖДЕЛЕНИЯ — ОДЕЖДА. А У МУЖЧИН — ТЕХНИКА**

## ПОГОНЯ ЗА МЕЧТОЙ

**Люди, поддающиеся на сладкие соблазны рекламы, глянцевых съемок в журналах и каталогах — вот, пожалуй, самый распространенный "подвид" шопоголика.**

Реклама торгует мечтами: упаковка молока — счастливая семейная жизнь, парфюм — успех у мужчин, костюм — способ найти отличную работу... Те, кто нуждается в постоянном социальном одобрении, нередко попадаются на эту удочку. Они скупают все "яркое и манящее", пытаясь таким образом восстановить внутреннее равновесие.

**→ ЧТО ДЕЛАТЬ?** В каждый момент времени у нас работает только одно полушарие головного мозга. Чтобы не поддаваться эмоциям, приводящим к необдуманным покупкам, нужно

Фото: Legion-Media; Halfpoint/Fotolia.com

*Меры предосторожности:*

- ✓ **Главный враг шопоголиков — импульсивность, ведь их покупки почти никогда не бывают обдуманными. Возьмите за правило откладывать вещь в магазине на несколько часов (а лучше на день). Этот способ спасет вас минимум от половины лишних трат.**
- ✓ **Лимитируйте время, отведенное на шопинг. Если идете в торговый центр, заранее назначьте встречу с друзьями, на которую неудобно будет опоздать. Отведите на поход по магазинам час-полтора и, как только они истекут, отправляйтесь к приятелям.**
- ✓ **Не посещайте магазины в моменты грусти и гнева: сильные эмоции — мощнейший провокатор лишних покупок.**

быстренько включить левое полушарие. Перед тем, как нести вещи на кассу, подсчитайте, сколько вы собираетесь потратить, и прикиньте, какой это процент от вашего ежемесячного бюджета. Такой прием успокоит страсти и заставит голову работать рационально.

## КОМПЛЕКС ЖАДНОСТИ

**Не могли не сказаться на способе потребления годы застоя с пустыми прилавками и дефицитом всего на свете, пережитые нашими родителями.** Они нередко совершали покупки из опасения, что завтра такого шанса уже не будет. Громоздкие мебельные гарнитуры, 35-й комплект постельного белья — скупалось все, что можно было достать. Это экзальтированное отношение "если не сейчас, то никогда" подсознательно передалось многим из нас. В результате мы тоже начинаем приобретать все без разбора, что называется, "на всякий случай".

➜ **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Создавать для себя такие условия, в которых возможность пойти на шопинг будет ограничена. Можно, например, ежемесячно класть определенную сумму денег на банковский депозит, не предусматривающий снятие денег в течении года. В период распродаж уезжать из города на дачу. Четко понимая, что именно собираетесь купить, идти в конкретный, желательно стоящий отдельно магазин. А вот больших торговых центров лучше избегать.

## КОМПЕНСАЦИЯ

**Частая причина формирования шопоголизма — банальные родительские "откупы",** когда папа с мамой, компенсируя недостаток внимания, задаривают ребенка игрушками, гаджетами, шоколадками, красивой одеждой. Люди, прошедшие через подобные "проявления чувств", став взрослыми, подсознательно связывают любовь с покупками. Испытывая боль, обиду, растерянность, они, пытаясь избавиться от переживаний, бегут в магазин. Это, конечно же, не помогает и сути дела, увы, не меняет.

**ВО ВРЕМЯ ШОПИНГА ВЫДЕЛЯЮТСЯ ГОРМОНЫ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА... СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ**

➜ **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Обратить внимание на свое окружение. Достаточно ли оно комфортно или в нем много людей, вызывающих у вас тревогу и эмоциональное напряжение? Приостановить "истеричную шопоголию" поможет создание безопасного и приятного круга общения. Вам нужны поддержка, приятие и теплота. И никаких раздражителей! Как только вы почувствуете, что у любви есть много других проявлений, визиты в магазин сократятся.

## А ПОГОВОРИТЬ?

**Некоторые люди испытывают трудности в общении. Причины могут быть разные, а вот выход они видят... Правильно, там, где вход в магазин.** Шопоголик с коммуникационными проблемами идет на шопинг для того, чтобы безопасно попрактиковаться в общении и получить обратную связь: улыбку, совет и комплимент от консультанта или других покупателей.

➜ **ЧТО ДЕЛАТЬ?** Сосредоточиться на тех сферах жизни, которые смогут подарить общение без ущерба для кошелька. Разнообразить увлечения (чтобы не возникло зависимости от другого хобби): заняться спортом, стать волонтером благотворительного фонда, записаться на лекции... Иными словами, начать моделировать ситуации, в которых невозможно обойтись без контактов с людьми. Как только вы это сделаете, необходимость в шопинге как в психологической поддержке отпадет.

## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

**Поставьте галочки около тех фраз, которых имеют к вам отношение.**

1. Я часто иду в магазин в плохом настроении.
2. После покупки я чувствую огорчение и вину.
3. Покупая вещь, я испытываю восторг, который, однако, быстро сменяется грустью.
4. Шопинг заставляет меня постоянно одалживать деньги или мешает закрыть банковский кредит.
5. Мне сложно остановиться и не купить пятый серый свитер, который я скорее всего надену не больше двух раз.
6. Перспектива шопинга приводит меня в возбужденное состояние.
7. После похода по магазинам при разглядывании "трофеев" у меня часто возникает тревога.
8. Я считаю, что шопинг — отличный способ поднять настроение.
9. Среди моих покупок много странных, ненужных вещей.
10. В первую очередь я обращаю внимание на яркие, нестандартные и совсем не практичные вещи.

**РЕЗУЛЬТАТ:**

**2 галочки. Поздравляем, вы не шопоголик.**

**3 галочки. Будьте осторожны, вы потенциальная жертва зависимости.**

**4 галочки и больше. Увы, вы шопоголик, но помните, остановиться никогда не поздно.**

# Поймать на слово

ПОЛНОСТЬЮ ИГНОРИРОВАТЬ РЕКЛАМУ НЕ МОГУТ ДАЖЕ САМЫЕ РАЗУМНЫЕ ПОКУПАТЕЛИ. ТЕСТ ПОМОЖЕТ ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ОБРАЗЫ И ОБЕЩАНИЯ ДЕЙСТВУЮТ ИМЕННО НА ВАС, И НАУЧИТ ПРОТИВОСТОЯТЬ СОБЛАЗНАМ МАРКЕТОЛОГОВ

**Текст: Дарья Мазуркина**

*Быстро, не задумываясь, обведите надпись, которая первой бросилась вам в глаза, и узнайте, к какому типу покупательниц вы относитесь*

## Последний шанс!

**ВЫ СКЛОННЫ К ИМПУЛЬСИВНЫМ ПОКУПКАМ.** В шопинге вас особенно привлекают острота ощущений и элемент авантюрности. Но купленная вроде бы выгодно вещь частенько оказывается вам совершенно ненужной, не правда ли?

**СОВЕТ: Сфотографируйте понравившуюся вещь и, придя домой, сравните ее с содержимым гардероба: есть ли в нем что-то подобное. Если ответ отрицательный, возвращайтесь в магазин. Положительный? Скорее всего, вы совершенно спокойно обойдетесь без этого предмета.**

**НА РАЗГЛЯДЫВАНИЕ ВИТРИН И ВЕЩЕЙ В МАГАЗИНАХ ЖЕНЩИНЫ ТРАТЯТ СТОЛЬКО ЖЕ ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО И НА САМ ШОПИНГ**

## Эксклюзивно!

**ПОКУПКА ДЛЯ ВАС – СПОСОБ ПОДЧЕРКНУТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И ИЗЫСКАННОСТЬ.** Если уж позволять себе что-то, то нечто оригинальное, экстравагантное — не такое, как у всех. Именно поэтому вы склонны приобретать причудливые и, как правило, нефункциональные вещи, которым потом не всегда находится применение. Это касается и одежды, и аксессуаров, и посуды.

**СОВЕТ: Попробуйте реализовать потребность в эксклюзивности через другие сферы жизни, не тратя на это ни копейки. Небанальное хобби, авторское кино, авангардная музыка — вариантов, которые помогут вам самовыражаться, не совершая покупок, действительно немало. Что же касается шопинга, то здесь вам лучше обратиться за помощью к толковому советчику: подруга с хорошим вкусом поможет вам переориентироваться и начать покупать то, что действительно нужно. Поверьте, вы останетесь довольны результатом!**

**ЕЖЕГОДНО МЫ ПРОВОДИМ В МАГАЗИНАХ ОДЕЖДЫ ПОЧТИ 101 ЧАС. НА ПОКУПКУ ПРОДУКТОВ УХОДИТ ЧУТЬ МЕНЬШЕ — 94,5 ЧАСА**

## Люкс!

**НЕВАЖНО, КЕМ ВЫ РАБОТАЕТЕ: СЕКРЕТАРЕМ ИЛИ ГЛАВОЙ КОРПОРАЦИИ, ВАС "ТЯНЕТ" К СТАТУСНЫМ ВЕЩАМ.** Если одежда, то роскошная, мебель – дизайнерская и т.д. Безусловно, каждый человек изредка позволяет себе дорогие покупки, но вы неизменно останавливаете свой выбор именно на них, при этом нередко отказывая себе в простых удовольствиях.

**СОВЕТ: Если вы тратите деньги только на люксовые товары, скорее всего, вам остро не хватает базовых вещей, как в быту, так и в гардеробе. В этом случае резонно разделять шопинг-бюджет на 2 конверта. В первый положите сумму покрупнее для необходимого. Во второй — деньги, предназначенные для люкса. Действуйте по графику: 3 раза вы покупаете обычные повседневные предметы, а на четвертый — вожделенный "статус".**

## Для тебя!

**ВАС "ЦЕПЛЯЕТ" РЕКЛАМА, КОТОРАЯ ЛЬСТИТ, ДАРИТ ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА И РАДОСТИ.** Вы можете долго обдумывать покупку, но при этом никогда не рассматриваете вещь с практической точки зрения. Важно приобрести то, что поднимет настроение! Именно поэтому вам нравятся магазины, в которых дарят подарки за покупки или разыгрывают призы. Словом, шопинг для вас прежде всего — "уход за своими эмоциями". Именно это обстоятельство нередко мешает приобретать действительно нужные вещи. "Бонусы", за которыми вы охотитесь, увы, практически не применимы в реальной жизни.

**СОВЕТ: В жизни есть огромное количество способов доставить себе наслаждение, помимо покупок. Постарайтесь найти те, которые приятны именно вам, и разнообразьте ими свои будни. Что же касается непосредственно шопинга, отправляйтесь по магазинам сытой, выспавшейся и в хорошем настроении. Разгуливая по торговому центру, обязательно сделайте перерыв: выпейте чашку кофе с пирожным, полистайте модный журнал. Это поможет вам получить ту самую эндорфиновую прививку, которую вы обычно ищете у прилавка, и защитит от нерациональных трат.**

## Дешево!

**ВЫ ВСЕГДА РАССМАТРИВАЕТЕ ПОКУПКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ,** но, увы, нередко совершаете лишние траты. Скидка — едва ли не самый весомый аргумент в пользу того, чтобы отнести вещь на кассу. А о том, нужна ли она вам, вы обычно задумываетесь, уже вернувшись из магазина домой. Получается, что большая часть приобретений не приносит вам ни пользы, ни радости.

**СОВЕТ: Проделайте такой трюк: рассматривая вещь за полцены, мысленно прибавьте к ее стоимости еще один нолик. Ну что, вам все еще нужна эта кофточка?.. Еще один прием: представьте себе, что кто-то предложил вам выбор: подарить эту вещь или дать соответствующую сумму денег. Что же вы выберете? Этот нехитрый тест поможет хотя бы частично защититься от "таких выгодных" лишних покупок.**

ФОТО: ESHMA, KATJABAKUROVA, MALVEN, DWPH, VVOE/FOTOLIA.COM; DANIEL GRILL/GETTYIMAGES.RU

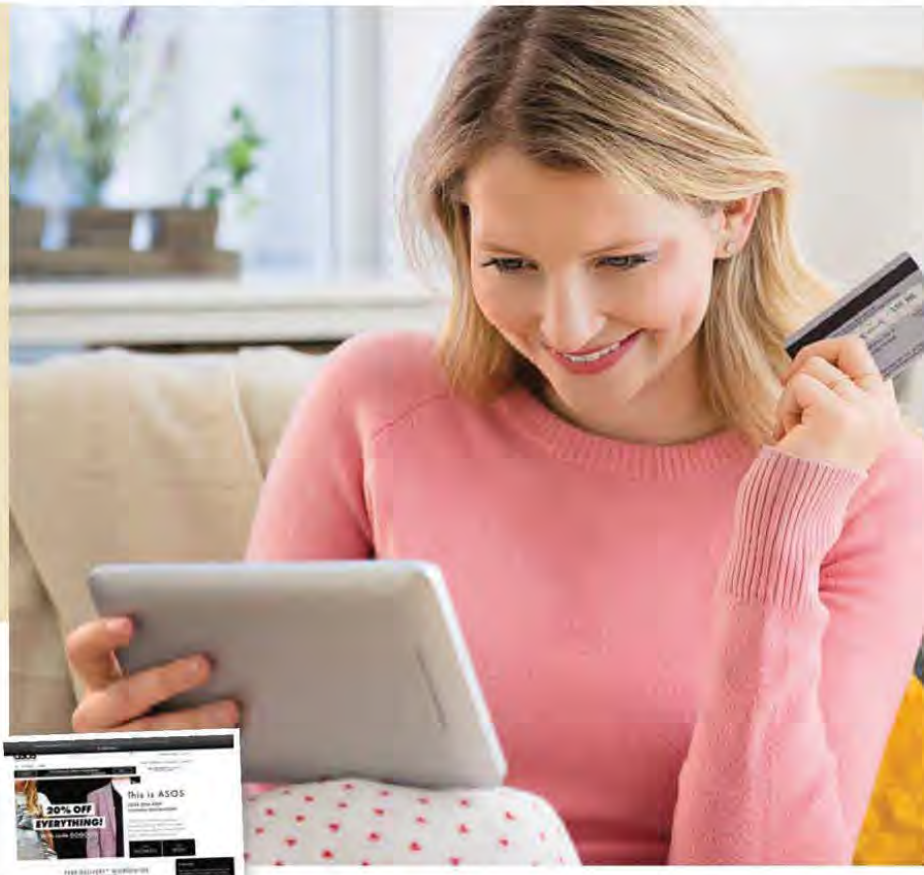
# Раскинуть сети

ОНЛАЙН-ШОПИНГ — ЭТО АЗАРТНОЕ И, ГЛАВНОЕ, ОЧЕНЬ ВЫГОДНОЕ ЗАНЯТИЕ: ПОКА ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ ПРОДОЛЖАЮТ РАСТИ, НА САЙТАХ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ РАЗМЕРЫ СКИДОК. МЫ РАССКАЖЕМ О САМЫХ ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ "ИНТЕРНЕТ-РАСПРОДАЖАХ" ЯНВАРЯ

**Текст: Яна Мирзоян**

## ШОПИНГЗОНА

**25 ДЕКАБРЯ** — дата отсчета самого "сладкого" периода в жизни шопоголиков. Пока кто-то празднует католическое Рождество, международные онлайн-магазины запускают свои личные "куранты". Распродажи! 30%, 50%, 70%... Стоит ли покупать сразу или набраться терпения и "сорвать" банк, когда процент скидки станет максимальным? Решать вам. К разгару sale-бума, который приходится на вторую декаду января, сумма дисконта возрастет, но есть риск упустить желанный товар. Внимательно мониторьте сайты: нужно опередить других покупателей и успеть купить платье или сумочку мечты по самой выгодной цене.




### ➤ ASOS.com

**В декабре и январе тут будут "вкусные" цены** на спортивные модели, особенно на остатки коллекций adidas, Puma, Reebok. Разница с российским ценником до 30%. Предновогодние скидки доходят до 40% на вещи брендов Asos, Pepe Jeans, French Connection. Сразу после Нового года сумма дисконта увеличивается вдвое и объявляются скидки на товары марок премиального сегмента: Ted Baker, Sonia by Sonia Rykiel и др. Помимо скидок у Asos есть специальная дисконтная программа. Следите за сайтом, подписывайтесь на новости и получайте дополнительную экономию до 20% по именному коду, присланному на электронный адрес.

**ОГРОМНЫЙ ОНЛАЙН-УНИВЕРМАГ С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ В РОССИЮ**

### ➤ Yoox.com

**Итальянский флагман онлайн-шопинга.** Новогодние скидки на yoox — минус 50% от обычной цены. Самый популярный раздел сайта — обувной. Тут есть и люксовые бренды, и малоизвестные итальянские производители. На последних стоит обратить особое внимание. Их продукция по качеству не уступает именитым маркам и при этом стоит в несколько раз дешевле. Обратите внимание на такие марки, как Boemos, Leonardo Principi, Vince Camuto и Chiarini Bologna. В России они не представлены, а в Европе очень популярны. Дисконт на эти ультрамодные бренды в январе достигает максимума. Бонус: в периоды скидок доставка в Россию бесплатная.

### ➤ Yoursclothing.co.uk

Красивая современная качественная одежда **для дам с размером L и выше.** Этот английский магазин ломает стереотипы леди с весомыми достоинствами о том, что их одежда — это безразмерные туники и бесформенные платья. Весь январь 75%-ные скидки на стильные вечерние наряды, роскошное нижнее белье, купальники, утягивающие джинсы с завышенной талией. Доставка в Россию обычно стоит 10 фунтов, но на распродажах есть возможность сэкономить и на доставке!

ФОТО: JAMIE GRILL/GETTYIMAGES.RU; WWW.ALIEXPRESS.COM; HTTP://WWW.ASOS.COM/; WWW.BHPHOTOVIDEO.COM; HTTP://WWW.WATCHSHOP.COM/

## ➤ Bhphotovideo.com

Один из лидеров онлайн-шопинга, **крупный ритейлер электроники**. В январе цены снижаются от 30 до 70%. Применяется практика финальной цены: товар уценивается до 97% (!). К оплате принимаются российские карты и PayPal. Но для покупателей из России есть лимит по сумме покупки (максимум $400) и ограничения на приобретение отдельных видов товаров.

**ФОТО-, ВИДЕО- И ДРУГАЯ ТЕХНИКА С ОГРОМНЫМИ СКИДКАМИ**

## ➤ Babyshop.de

**Здесь представлены лучшие немецкие, голландские, шведские производители детской одежды, обуви, колясок, девайсов, аксессуаров** и других "малышовых" принадлежностей. После Нового года на сайте объявляют тотальный сейл до 70%. В службе поддержки магазина есть русскоязычные сотрудники, они помогут с оформлением заказа, доставкой, проведением платежа и оформлением возврата НДС (а это 19%!). Из минусов — стоимость доставки зависит от веса товара и начинается от 26 евро.

## ➤ Greenpeople.co.uk

Ассортимент этого английского магазина: **органическая косметика, средства для ухода за кожей, телом и волосами** (все без химических добавок). На Greenpeople продается множество марок, не представленных на российском рынке, по очень доступным ценам. С 26 декабря по 25 января объявляются тотальные распродажи и интересные пакетные предложения за покупку нескольких товаров. При заказе в Россию автоматически вычитают НДС. Доставку (от 12 фунтов) осуществляет государственная почта Royal Mail. Посылку можно будет забрать на почте.

## ➤ NastyGal.com

**Интернет-проект мировой звезды street-стайла Кьяры Ферраньи.** Ассортимент магазина — молодежная одежда, порой довольно смелая, но неизменно оригинальная. На собственные линии одежды Nasty Gal и обуви Shoe Cult скидки достигают 90%. Дисконтный сезон стартовал здесь еще в ноябре, поэтому "остатки ох как сладки", а ловить их надо в период с 25 декабря по 10 января (пик распродажи). Доставка в Россию при покупке от $150 бесплатная.

## ➤ WatchShop.com

Лучшая онлайн-площадка для покупки **оригинальных брендовых часов и бижутерии.** Никаких подделок и реплик — только официальные поставки! Представлены и марки, любимые российскими покупателями — Fossil, Michael Kors, Hugo Boss, DKNY, и малоизвестные европейские, американские и японские бренды. Новогодние скидки до 70% на модели старых коллекций. У магазина очень удобный сервис с отзывами покупателей и подробным описанием продукта. Стоимость доставки 7,5 фунтов.

**ХРОНОМЕТРЫ И УКРАШЕНИЯ ОТ ТОПОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ**

## ➤ AliExpress.com

В **китайском онлайн-мегамолле нужно покупать** утварь для дома, текстиль, галантерею, электронику и недорогую одежду. А вот приобретать сложную бытовую технику не стоит — она не сертифицирована для нашего рынка. Спешите сделать покупки до 15 января!

Рекомендуемые магазины:

**www.aliexpress.com/store/203288** — мелкая электроника, товары для дома. Скидки до 50%.

**aliexpress.com/store/615897** — мужская одежда. Ищите спецпредложения.

**nice-forever.ru.aliexpress.com/store/538689** — качественная женская одежда. Скидки до 70%.

Старт распродажи — 26 декабря.

**НА СТАРТОВОЙ СТРАНИЦЕ ALIEXPRESS МНОЖЕСТВО "СКИДОЧНЫХ" ПРЕДЛОЖЕНИЙ**

## ➤ SHOPBOP.com

На американском интернет-гиганте можно купить люксовые товары за небольшие деньги. Хронограф Bradshaw от Michael Kors — $100 вместо 250, ботфорты Stuart Weitzman — $200 вместо 900, авиаторы RayBan — $30 вместо 150. **Многие культовые марки опускают ценник в несколько раз.** Самых больших скидок придется подождать. Распродажи стартуют в конце декабря и длятся до окончательной ликвидации текущих коллекций. Лучшие цены — на последний оставшийся размер и/или экземпляр: сохраните вещь вашей мечты в списке желаемых и ждите Final Price. Бонусы: услуги оперативной курьерской службы и бесплатная доставка для покупок от $100.

# Ничего лишнего

ШКАФ ПЕРЕПОЛНЕН, НО "НАДЕТЬ НЕЧЕГО", И ВЫ СНОВА ОТПРАВЛЯЕТЕСЬ В МАГАЗИН ЗА ОБНОВКАМИ. МЫ ЗНАЕМ БОЛЕЕ ЭКОНОМНЫЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ: ВАМ ПОМОЖЕТ МОДНАЯ КАПСУЛА!

**Текст: Юлия Сергеева**

Модная капсула — это набор из нескольких вещей, которые идеально комплектуются между собой и служат той или иной цели. Например, можно составить капсулу для вечернего выхода или на целый сезон. Этот прием стилистов помогает решить вечный вопрос про "полный шкаф и не в чем ходить". Математика проста: 3 детали одежды, комбинируемые по-разному, создают 9 образов, ну а 10, соответственно, целых 30! Кстати, именно по такому принципу формируются каталоги одежды. Производитель заинтересован в том, чтобы у него купили не одну модель, а несколько, и для этого он разделяет каталог как раз на капсулы, объединенные одной тематикой.

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ КАПСУЛЫ:

➜ **БАЗА.** Нейтральные вещи вашего цвета и фасона. Сочетая их, легко создать и дневные, и деловые, и вечерние образы. Пример: белая рубашка. В комплекте с джинсами — это отличный прогулочный вариант, с классическими брюками — офисный, а если добавить к любому из этих образов алую помаду, можно смело отправляться на театральную премьеру.

➜ **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВЕЩИ,** комфортные и практичные. Например, пуховик для холодов, зимняя обувь, вместительная сумка и т.д.

➜ **ДЕТАЛИ.** Модные и яркие элементы, при помощи которых можно будет "играть" с образами. Скажем, шелковый платок добавит романтичности, а свитшот с аппликацией — расслабленности и настроения.

ФОТО: LEGION-MEDIA (13); HTTP://WWW.POLYVORE.COM/; WWW.GOODLOOKAPP; HTTP://COLORSCHEME.RU/

**ИЗБЕЖАТЬ ОДНООБРАЗИЯ В КАПСУЛЕ ПОМОГАЕТ НЕХИТРОЕ ПРАВИЛО: НА КАЖДЫЙ "НИЗ" ДОЛЖНО БЫТЬ ПО 3 "ВЕРХА". ТО ЕСТЬ К БРЮКАМ ИЛИ ЮБКЕ НУЖНО ПОДБИРАТЬ НЕСКОЛЬКО ЭЛЕМЕНТОВ – КАРДИГАН, БЛУЗУ И, НАПРИМЕР, СВИТШОТ**

## *Составляем капсулу*

**1** Определите, какие функции должен выполнять ваш "универсальный гардероб". Пример: "Мне нужна капсула на зимний сезон. В это время я буду ходить в офис, на вечеринки и гулять с детьми".

**2** Проинспектируйте свой шкаф. Возможно, в нем найдется немало базовых вещей. Сделайте их фото на телефон.

**3** Капсула должна быть объединена по цвету, материалу или принтам. Можно "плясать" от какой-то одной вещи: например, подбирать дополнения к любимому бордовому свитеру. Задайте параметр, который поможет смоделировать капсулу: выберите 3 оттенка, которые вам идут и отлично комбинируются друг с другом.

**4** Отправляйтесь в магазин со списком предметов одежды, которые должны пополнить гардероб, и фотографиями ваших вещей, которые вполне подходят для капсулы.

**5** Покупайте вещь за вещью, сверяясь с тем, что уже есть. То есть, выбирая, скажем, рубашку, мысленно "соединяйте" ее с уже купленными обувью и брюками.

## В ПОМОЩЬ МОДНИЦАМ:

➤ **Polivore.com** – отличный сайт, где можно "прикинуть" вещи и посмотреть, как они выглядят друг с другом.

➤ **Colorscheme.ru** – цветовой круг, который используют стилисты. Наведите курсор на цвет, совпадающий с оттенком вашей вещи. Теперь выберите сочетания: контраст, моно, триада… Вам станут очевидны оттенки, которые будут идеально комбинироваться с вашей обновкой.

➤ Приложение **goodlook** для смартфонов – подбирает готовые образы, ориентируясь на погоду.

## НЕ НУЖНО

- ✓ **Покупать вещи, которые хорошо между собой сочетаются между собой, но вам не идут.** Нет никаких "палочек-выручалочек" и универсальных, льстящих каждой из нас фасонов.
- ✓ **Создавать капсулу, ориентируясь только на функциональность вещей.** Без ярких деталей "играть" с нарядами, увы, не получится.
- ✓ **Подбирать одежду, не имея представления о своем цветотипе, стиле и типе фигуры.** Ориентируйтесь не на модные тренды, а на силуэты, оттенки и фасоны, которые уже есть в вашем гардеробе и радуют вас.

# 10 правил идеального шопинга

НЕРЕДКО, ОТПРАВИВШИСЬ В МАГАЗИН ЗА СВИТЕРОМ, МЫ ВОЗВРАЩАЕМСЯ БЕЗ НЕГО, ЗАТО С 25-Й БЕЛОЙ РУБАШКОЙ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТИЛИСТ ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ ПРОГУЛКИ ПО МАГАЗИНАМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЭФФЕКТИВНЫМИ

**Текст: Дарья Мазуркина**

**АННА ГРЕКОВА,**
персональный стилист, fashion-эксперт, соавтор проекта "I'm happy woman"

1 **Эффективный шопинг начинается дома.** Освободите в шкафу место для обновок, избавившись от изношенных и неподходящих по размеру, фасону или образу жизни вещей.

2 **Составьте список покупок.** Первыми включите в него вещи, которые сносили "до дыр" и выбросили при выполнении первого пункта. Затем дополните перечень недостающими базовыми вещами на каждый день. В конец списка впишите желанные модные обновки, которые поднимут вам настроение и внесут нотку свежести в ваш образ.

3 **Определите бюджет.** Укажите примерную цену каждой вещи в перечне покупок. Если общая стоимость превышает сумму, которую вы можете потратить на одежду, перекроите список: сначала действительно необходимое, потом — вещи, покупку которых вполне можно отложить на некоторое время. Обязательно придерживайтесь списка покупок во время шопинга. Этот простой совет и довольно банальный совет действительно работает. Если делать все правильно, впечатляющий результат гарантирован.

4 **Выберите правильное время для шопинга.** Это позволит сэкономить время и силы: не придется стоять в очереди в примерочную или на кассе. Лучше всего отправиться по магазинам в середине недели и в первой половине дня. Но если это не ваш вариант, то приезжайте в магазин в выходной день с утра.

5 **Компании для шопинга.** Как бы ни был велик соблазн позвать с собой подруг или любимого мужчину, лучше этого не делать. Причина проста: у близких людей есть не только собственный вкус, но и мнение о том, как именно вы должны одеваться. Даже не желая того, они будут влиять на ваш выбор своими советами. Это сбивает с толку и мешает выполнить поставленную задачу.

6 **Комфорт и красота!** Наденьте удобную одежду и обувь — примерка пройдет быстрее. Нанесите легкий макияж, чтобы с удовольствием смотреть на себя в зеркало. Так вам будет проще принять верное решение при покупке той или иной вещи. Яркий мэйк-ап не советую: он будет отвлекать вас от фасонов и силуэтов и помешает выбрать правильный цвет (например, ярко накрашенные губы "перетянут" на себя все внимание).

7 **И вот День шопинга настал — вы на пороге гигантского торгового центра.** Обдумайте, в каких магазинах может продаваться одежда из вашего списка, наметьте маршрут и следуйте по нему, не отвлекаясь на встречающиеся яркие витрины. Отклонение от курса чревато выходом из молла без сил, денег и нужных вещей.

8 **Новые наряды в руках, вы идете к кассе.** Перед тем, как доставать деньги из кошелька, еще раз оцените каждую вещь. Она ваша, если: ✓ есть в списке покупок ✓ ее цена укладывается в рамки бюджета ✓ идеально вам подходит по цвету, фасону и образу жизни ✓ хорошего качества.

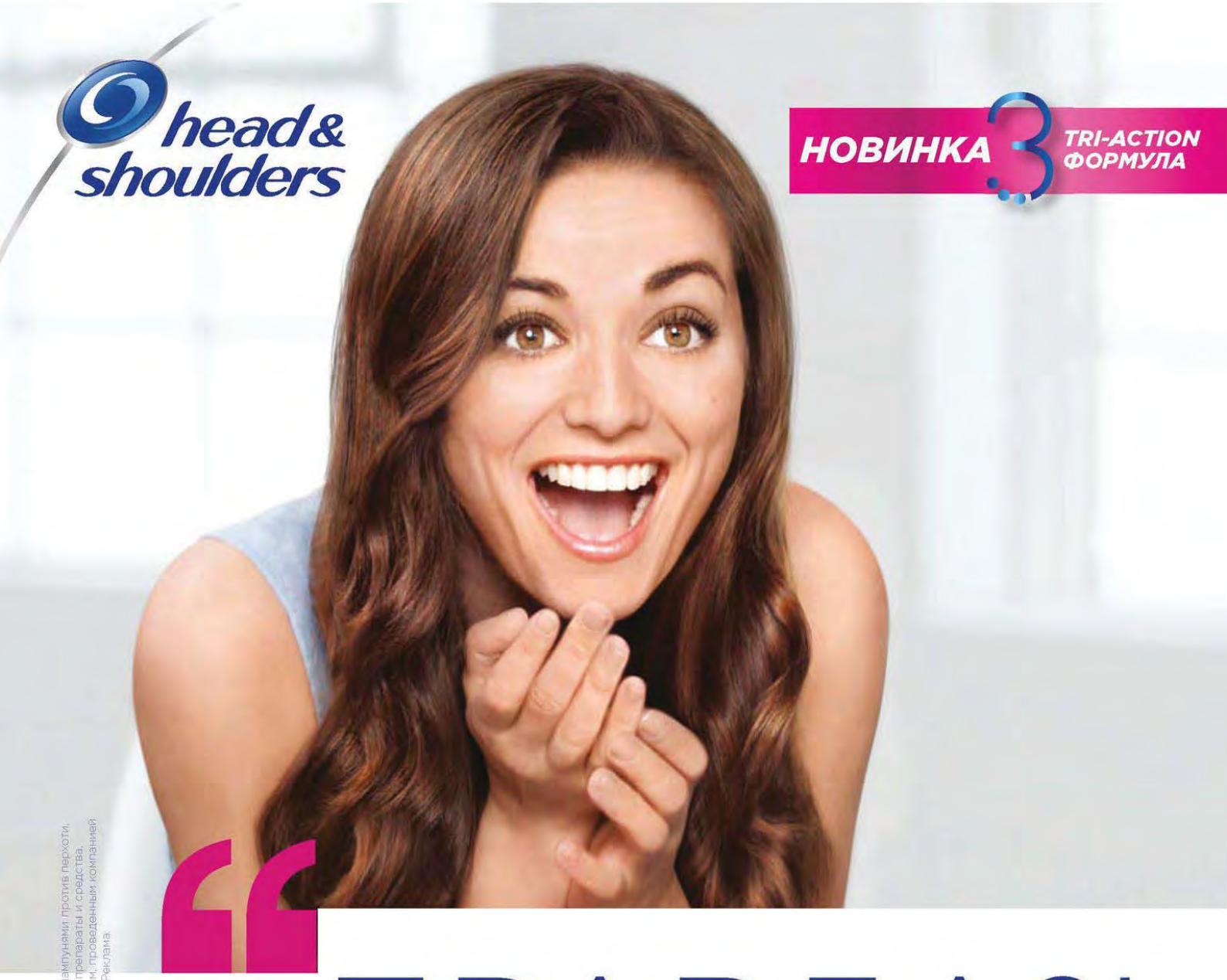
9 **Обновка прошла испытание по всем критериям пункта №8?** Отбросьте сомнения и оставьте попытки найти такую же, но лучше, дешевле, с рюшами или без. Покупайте!

10 **Даже профессиональный байер делает паузу каждые 1,5–2 часа.** Выбирайте кофейню и расслабляйтесь.

## Шопинг-хитрость

**Когда мы смотрим в зеркало в примерочной, не всегда понятно, как вещь сидит сзади и сбоку.** Кроме того, мы автоматически принимаем позы, при которых наряд нам льстит. Брюки морщинятся на коленях? Распрямляем ноги так, чтобы этого не видеть. **В таких ситуациях** просто попросите продавщицу сфотографировать вас на телефон сзади и спереди. По этим снимкам станет понятно, хорошо ли сидит одежда, которую вы собираетесь купить.

Фото: Sofie Delauw/Cultura/Gettyimages.ru; Instagram




# ПРАВДА?!

## ЭТО ПОТРЯСАЮЩЕ!

**Даже самые строгие ценители красоты были поражены впечатляющими результатами нового Head & Shoulders. Теперь ваша очередь удивляться! Новая 3-action формула[1] очищает, защищает и увлажняет волосы и кожу головы[2].**

**ДО 100% СВОБОДЫ ОТ ПЕРХОТИ[3]. КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ.**

[1]тройное действие [2]при регулярном использовании по сравнению с шампунями против перхоти, не включая лечебные шампуни против перхоти, сильнодействующие препараты и средства, содержащие селен, согласно международным научным исследованиям, проведенным компанией P&G в 2012 - 2015 гг. [3]видимой перхоти при регулярном применении. Реклама.

# Открытия

САМЫЕ СВЕЖИЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ НОВОСТИ О ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ В МЕДИЦИНЕ И ФИТНЕСЕ

## ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Мужской мозг, в отличие от женского, не может решать несколько задач одновременно — отмечают ученые Ванкуверского университета. Прийти к такому выводу им помогло исследование, в ходе которого мужская и женская группа решали одну и ту же простую экономическую задачу. В процессе поиска правильного ответа сильный пол раскладывал головоломку на определенную последовательность действий. В то время как прекрасная половина человечества пыталась сразу найти решение, задействуя все области головного мозга и используя комбинацию действий и методов. Угадайте, кто справился быстрее?

## ПРОСМОТР УЖАСТИКОВ ХОРОШО ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ПСИХИКУ, НО И НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Опытным путем психологи выяснили, что эффект, возникающий после просмотра фильма с напряженным, страшным сюжетом и благополучным финалом (это обязательно!), не просто способствует психологической разрядке, а укрепляет иммунитет и даже стимулирует потерю веса. Бойтесь на здоровье!

## КАКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ БЕСПОКОЯТ РОССИЯН БОЛЬШЕ ВСЕГО?*

**44%** ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ

**34%** УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА

**33%** НЕДОСТАТОК ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

**30%** ПОТЕРЯ ЗУБОВ (ТАКОЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ТОЛЬКО В РФ)

**26%** УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

*Международное онлайн-исследование GfK Consumer Life

**5 лет живет любовь. К такому выводу пришли бельгийские ученые, опросившие несколько сотен женщин, находящихся в долгих отношениях. Выяснилось, что 80% респонденток не испытывают влечения и нежности к своим мужьям и бойфрендам. Впрочем, у оставшихся 20% в семьях по-прежнему царит любовь.**

## КОГДА ЛЕНЬ ПОЛЕЗНА

Некоторые блюда лучше не разогревать и есть холодными — советуют диетологи. Особенно это касается продуктов, богатых белком. Так, например, повторная термообработка мяса, омлета и грибов способствует выработке в них токсичных веществ, которые могут вызывать расстройства желудочно-кишечного тракта.

**ОСОБЕННО ЧАСТО МЫСЛИ ОБ АДЮЛЬТЕРЕ ПОСЕЩАЮТ ЛЮДЕЙ В 39 ЛЕТ — УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ ИЗ США. А В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ КАЖДОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ, НАПРИМЕР, В 29 ИЛИ 49 ЛЕТ, МЫ СИЛЬНЕЕ ОБЫЧНОГО СКЛОННЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЗАВЕСТИ РОМАН.**

**90%** женщин в возрасте 45 лет имеют все шансы родить здорового малыша. Оказывается, возникновение у ребенка синдрома Дауна не связано напрямую с возрастом мамы. Тем не менее, врачи рекомендуют проходить специальное обследование женщинам, планирующим беременность после 35 лет.

ФОТО: PHOTO_MA, DJVSTOCK, DANYSHARIPOVA, PHOTO_MA/FOTOLIA.COM

# 5 способов сохранить здоровье

Дыши®

## 1 РЯДОМ ЧИХАЮТ?

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

## 2 НОС НЕ ДЫШИТ КАК СЛЕДУЕТ?

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

## 3 ЗАМЕРЗЛИ НА УЛИЦЕ?

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

## 4 ВЯЛОСТЬ, СЛАБОСТЬ, САМОЧУВСТВИЕ ХУЖЕ ОБЫЧНОГО?

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

## 5 ПЕРШИТ В ГОРЛЕ?

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

АКВИОН PHARMACEUTICALS

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

Телефон горячей линии: 8-800-200-86-86

Узнай больше на www масло-дыши.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

# СВЯЗАНЫ *одной цепью*

ДНК ВСЕХ ЖИВУЩИХ НА ЗЕМЛЕ ЛЮДЕЙ СОВПАДАЕТ НА 99,9%. И ТОЛЬКО РАЗНИЦА В 0,1% ДЕЛАЕТ НАС ТАКИМИ НЕПОХОЖИМИ ДРУГ НА ДРУГА. ИМЕННО ОНА ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШ ОБЛИК, ПРИВЫЧКИ И ДАЖЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

**Текст: Анастасия Быкова**

Молекулу ДНК обнаружил молодой швейцарский врач Фридрих Мишер аж в 1869 году. Но, как это часто случается в истории науки, ученый сам не осознал грандиозности своего открытия. Изучая химический состав животных клеток, Мишер увидел в их ядрах неизвестное вещество и назвал его нуклеином (от латинского nucleus — ядро). Ученый жил в Базеле, чудесном городке на берегу Рейна, кишащего лососями. Именно в молоке этих рыб (которых по легенде доктор сам ловил чуть ли не голыми руками) и было обнаружено невероятное количество нуклеина. Мишер пришел к выводу, что открытое им вещество как-то связано с процессом оплодотворения. Но предположения коллег о том, что нуклеин может отвечать за передачу наследственной информации, доктор решительно отверг — уж слишком простой ему показалась эта версия. Так что, случайно открыв ДНК, гений до самой смерти больше ни разу о ней так и не вспомнил.

**Объем памяти молекулы ДНК — до 1,5 гигабайт. Всего их в нашем организме 40 триллионов. И если бы можно было размотать ДНК всех клеток человека, то получилась бы линия длиной 16 миллиардов километров (это 30 расстояний от Земли до Солнца и обратно).**

ДНК БЛИЗНЕЦОВ СОВПАДАЮТ ПРАКТИЧЕСКИ НА 100%, ПРИ ЭТОМ У НИХ РАЗНЫЕ ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ

## ЧТО ТАКОЕ ДНК?

Все знают, что ДНК несет в себе генетический код всего живого на нашей планете. Но для того, чтобы эта фраза перестала звучать как слоган к киноэпопее Джорджа Лукаса, надо разобраться во всем по порядку.

У вас дома есть ожерелье, состоящее из двух спирально закрученных цепочек? Представьте что это ДНК. Каждое звено в них — нуклеотид (по-научному, структурный элемент ДНК). Несколько нуклеотидов образуют ген, который отвечает за передачу нюансов нашей внешности и характера из поколения в поколения.

Несколько генов — это уже геном. Его невозможно уложить в одну молекулу, поэтому у человека 46 пар молекул ДНК, каждую из которых называют хромосомой (получается 46 хромосом).

Но это не все. Хромосомы тоже делятся на пары: 22 соматические и 1 половую. Первые определяют нашу внешность, наследственный психотип, особенности поведенческих реакций. А от половой зависит, собственно, наш пол.

Как известно, есть две разновидности половых хромосом человека — X и У. Когда они сочетаются как XX — рождается девочка, когда XУ — мальчик.

## НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ — ПЛОХАЯ И ХОРОШАЯ

**Положительные мутации генов часто трактуются нами как чудо. Одно из них произошло в Америке: мужчина попал в тяжелую аварию и... ушел домой без единой переломанной кости. Разгадка оказалось простой: ученые нашли у него «поломку» гена LRP5, придавшую костям невероятную прочность.**

Вы никогда не задумывались, почему одни едят все подряд, спят, сколько получится, и при этом чувствуют себя просто отлично? А многие из тех, кто соблюдает рекомендации по здоровому образу жизни, моментально подхватывают любой вирус и вообще нередко сидят на больничном? Давайте разберемся.

Когда происходит "поломка" генома, у человека возникает генетическое заболевание или отклонение от нормы. Например, когда в 21 паре хромосом вместо двух присутствует три хромосомы, рождается человек с синдромом Дауна. Но бывают "поломки" и со знаком плюс: они не вызывают заболевание, а напротив, наделяют организм сверхвозможностями. Например, увеличивают плотность костей (снижая риск переломов), повышают устойчивость к инфекциям и т.д. Такие "поломки" (по-научному — мутации) тоже наследуются. Но важно понимать, что передается не само заболевание, а предрасположенность к нему. Например, то, что у матери плохо усваивается сахар, не означает, что у ее ребенка будет диабет. Это лишь предупреждение: если он будет увлекаться сладким, то заболевание разовьется у него в 10 раз быстрее, чем у большинства людей.

### *От печали до радости, и наоборот*

Ученые выяснили, почему у некоторых людей развивается "послепраздничная депрессия" — во всем виноват ген SERT, доставляющий серотонин в мозг. У людей с мутацией этого гена риск развития депрессии выше. А пусковым механизмом для начала депрессивной реакции являются сильные эмоции, которые мы испытываем во время праздников.

КАЖЕТСЯ, ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ САМИ ОТВЕТИТЬ НА САКРАМЕНТАЛЬНЫЙ ЖЕНСКИЙ ВОПРОС: ПОЧЕМУ Я СИЖУ НА ДИЕТАХ И НЕ ХУДЕЮ, А МОЯ ПОДРУГА ОБЪЕДАЕТСЯ ТОРТАМИ И ВЕСИТ 50 КГ. ВСЕ ДЕЛО В ГЕНАХ, ТОЧНЕЕ В МУТАЦИИ, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛИЛА ВАШУ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ФОТО: LEGION-MEDIA, BOOKA/FOTOLIA.COM

## Опасные связи?

Сегодня тест ДНК часто используется для того, чтобы узнать индивидуальные особенности организма: предрасположенность к наследственным заболеваниям, непереносимость продуктов, выбор диеты. Однако известный эксперт-генетик Уэйн Холл утверждает, что связь между мутировавшим геном и риском развития какого-то заболевания невелика. Для того чтобы мутация запустила развитие заболевания (или сверхспособности), нужны и другие факторы: сбои в работе организма, радиация, стресс и т.д.

НА МКС ЕСТЬ ЖЕСТКИЙ ДИСК С ДНК ЛЭНСА АРМСТРОНГА, СТИВЕНА КОЛБЕРТА, СТИВЕНА ХОКИНГА И ДРУГИХ ГЕНИЕВ СОВРЕМЕННОСТИ. В СЛУЧАЕ ВСЕМИРНОЙ КАТАСТРОФЫ ВЫЖИВШИЕ СМОГУТ ИХ КЛОНИРОВАТЬ

**ЮРИЙ ПЕТРЕНКО,**
кандидат биологических наук

### МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ ТЕСТУ ДНК НА УСТАНОВЛЕНИЕ ОТЦОВСТВА?

Он точный — можете не сомневаться. У родившегося ребенка 46 пар хромосом, половину из которых он наследует от матери и половину от отца.
Если хромосомы ребенка и предполагаемого отца не совпадают, то мужчина 100% не имеет отношения к зачатию — в этом случае говорят, что анализ ДНК на отцовство отрицательный.
Однако многих смущает, что даже при положительном результате (когда анализ подтвердил, что это биологический отец ребенка) в документе достоверность теста на отцовство указывается 99,99%. Почему не 100%? Все дело в том, что 0,01% погрешности генетики, как настоящие ученые, всегда оставляют на всякие непредвиденные обстоятельства — вдруг у предполагаемого отца есть брат-близнец с идентичным ДНК?

СЕЙЧАС УЧЕНЫЕ РАБОТАЮТ НАД ВАКЦИНОЙ ОТ ВИЧ И ГРИППА ИЗ ФРАГМЕНТОВ ИСКУССТВЕННОЙ ДНК

## ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ: ВСПОМНИТЬ ВСЕ, ЧТО НЕ ЗНАЛ

С ДНК связано еще одно понятие, вокруг которого сегодня много тайн и домыслов, — генетическая память. Иногда ее еще называют видовой, расовой или биологической. Речь идет о наследственных признаках, реакциях, основах поведения, которые передаются не просто в рамках одной семьи, но шире — в пределах вида.

Когда мы рождаемся, у нас в первую очередь срабатывает генетическая память: это она запускает те самые безусловные рефлексы, без которых нам не выжить. Простой пример: как вы думаете, откуда новорожденный знает, как сосать материнскую грудь? Да-да, это постаралась та самая генетическая память, которая первые месяцы жизни ребенка главенствует над так называемой фонетической — отвечающей за новоприобретенную информацию и опыт. К слову, этот самый опыт в дальнейшем тоже будет влиять на формирование генетической памяти потомков.

**ДНК человека совпадает с ДНК шимпанзе на 95%, с ДНК мыши — на 70%, с ДНК банана — на 50% и с ДНК листика салата — на 30%**

## Чудеса науки

И все же, именно в ДНК спрятан ключик к долголетию и здоровью. И будущее за геномной медициной – утверждают ученые. Ведь почти любая болезнь связана с генетикой: сегодня выявлено свыше 6 тысяч заболеваний, в основе которых лежит мутация одного из генов. А теперь представьте, что врачи научились ее устранять или менять с отрицательной на положительную. Фантастика? Нет, уже сейчас идет работа над технологией геномной коррекции, которая позволит "исправлять" многие болезни и у эмбрионов, и у уже живущих людей! Кстати, врачи обещают, что таким образом можно будет корректировать не только болезнь, но и изъяны внешности.

ПРИМЕРНО 8% ДНК ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ ВИРУСОВ, КОТОРЫЕ АТАКОВАЛИ ОРГАНИЗМЫ ДРЕВНИХ ЛЮДЕЙ

# Эвкабал® – чтобы кашель пропал!

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУХОГО И ВЛАЖНОГО КАШЛЯ

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

# 37 и выше

ПРОСТУДЫ И ОРВИ — НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ У ДЕТЕЙ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ ЕЕ НУЖНО СБИВАТЬ, А КОГДА ЛУЧШЕ ДАТЬ ОРГАНИЗМУ РЕШИТЬ ЭТУ ПРОБЛЕМУ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

**Текст: Ольга Пузакова**

## По науке

**Если отметка на градуснике слегка перескочила за 37, не спешите бежать за жаропонижающим. Понаблюдайте за тем, как будут развиваться события.** В организме человека есть белок интерферон, блокирующий распространение вируса. Его количество зависит от температуры тела: чем она выше, тем активнее он вырабатывается. Максимума содержание интерферона в организме достигает на 3-и сутки (после начала болезни), поэтому большинству заболевших ОРВИ детей становится легче именно на 4-ый день. Если же сбить температуру сразу, шансы на быстрое выздоровление уменьшатся: после приема соответствующих лекарств в дело вступают антитела, которым на борьбу с вирусом нужна неделя.

**У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 1 ГОДА ТЕМПЕРАТУРА 37,5 ГРАДУСОВ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ**

## Не навреди

**Когда у ребенка жар, родители, волнуясь, нередко бросаются из крайности в крайность:** то пытаются укутать горячего малыша в три одеяла, то, наоборот, обтирают его кубиками льда. В такие моменты важно не поддаваться панике и не забывать врачебные рекомендации.

✓ Не используйте для сбивания жара грелки со льдом: при контакте тела с холодом происходит спазм сосудов и замедляется кровоток. Температура кожи действительно падает, а вот внутренние органы начинают "закипать", и это очень опасно.

✓ Растирайте ребенка спиртом, только предварительно проконсультировавшись с врачом. Обычно для этой процедуры готовят раствор, разбавляя "горячительное" водой в пропорции 50/50. При этом нужно помнить, что детям до 2-х лет такое растирание противопоказано.

✓ При ознобе малышу поможет то же, что и при простуде: обильное питье и постельный режим. А вот чего делать категорически нельзя, так это пытаться облегчить участь страдальца с помощью горячей грелки или ванны. Такой перегрев может привести к еще более высокой температуре и спровоцировать у ребенка тепловой удар.

### ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

**Чем выше температура, тем больше жидкости нужно давать ребенку (она предотвратит сгущение крови).** Если малышу еще нет года, лучше всего поить его отваром изюма. А детям постарше отлично подойдут компот из сухофруктов, морс или чай с малиной. Полезна и обычная вода с лимоном.

**!ВАЖНО**: температура напитка должна быть примерно равна нормальной температуре тела — 36,6 градусов. Слишком холодный не всосется стенками желудка, пока не нагреется в организме, а горячий — пока не остынет.

ФОТО: LEGION-MEDIA, G215, OLEXANDR/FOTOLIA.COM

**ЕЛЕНА ЛУКАШИНА,**
врач-педиатр детской клиники
МЕДСИ в Благовещенском переулке

Существует два вида повышения температуры тела (или лихорадки):

✓**"Красная":** кожные покровы умеренно красные, горячие, влажные, конечности теплые. Поведение ребенка, как правило, обычное.

✓**"Белая":** кожа становится бледной, появляется небольшая синюшность ногтей, губ, руки и ноги — холодные. Ребенок становится вялым или, наоборот, чрезмерно возбужденным. При этих симптомах нужно срочно обратиться к врачу.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ жаропонижающую терапию исходно здоровым малышам в возрасте до 1 года следует проводить при температуре выше 38 градусов, а детям старше года — выше 38,5. Но если на фоне лихорадки у ребенка отмечается сильное ухудшение самочувствия (кружится или болит голова, ломит тело), можно дать жаропонижающее средство и при меньших показателях.

**Важно:** Действенность парацетамола высока именно при ОРВИ. Если у ребенка бактериальная инфекция или осложнение после вирусного заболевания, лекарство поможет ненадолго или вообще будет неэффективно. Если температура после приема лекарства резко снизилась — это нормально, продолжает держаться — есть смысл вызвать скорую.

## Наблюдательный совет

**Эти советы помогут родителям пережить первые дни болезни малыша с минимальными потерями для нервной системы:**

✓ Проверяйте температуру тела каждые 30–60 мин. После ее понижения до 37,5 градусов нужно прекратить лечебные гипотермические мероприятия.

✓ Имейте в виду, что при некоторых заболеваниях, например воспалении легких, температура тела может оставаться повышенной в течение всего дня. А в конце болезни быть даже ниже нормальной — это не должно вызывать у вас панику.

✓ При необходимости используйте жаропонижающие средства:

1) препараты, содержащие парацетамол, в разовой дозе 10–15 мг/кг внутрь или в свечах ректально 15–20 мг/кг — интервал между приемом 4 часа;

2) препараты, содержащие ибупрофен, в разовой дозе 5–10 мг/кг — интервал между приемом 6 часов;

3) при "белой" лихорадке одновременно с жаропонижающими лекарствами могут быть эффективны сосудорасширяющие препараты. Обязательно обсудите это с врачом.

✓ Если температура вновь повышается через 1–3 дня после того, как лечение закончено, срочно обращайтесь к врачу.

# 5 фильмов ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ,

## которые стоит пересмотреть на новогодних каникулах

➤ **"ЭТА ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ", 1946 год.** Этот классический фильм в канун Рождества смотрит едва ли не вся Америка. Главный герой почти отчаялся и даже хотел свести счеты с жизнью, но встретился с... ангелом, который показал, как много тот сделал для других.

➤ **"ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ", 1961 год.** Ваши дети уже знают про кузнеца Вакулу и те самые черевички?.. Если чаду уже исполнилось 9–10 лет, один из вечеров стоит посвятить экранизации знаменитого произведения Гоголя. Фильм Александра Роу этого точно заслуживает!

➤ **"ЭЛЬФ", 2003 год.** Еще один трогательный сюжет: сироту Бадди воспитали эльфы, а своих родителей он никогда не видел. В канун Рождества Бадди, с дозволения Санты, отправляется на поиски своего отца в Нью-Йорк. Главную роль в этом добром и смешном фильме мастерски исполнил Уилл Фэррелл.

➤ **"12 РОЖДЕСТВЕНСКИХ СОБАК", 2005 год.** Действие фильма происходит во времена Великой депрессии. Однако даже в такую пору есть место добрым делам. А вершит их в фильме 12-летняя девочка Эмма, которая спасает в канун Рождества бездомных собак.

➤ **"ПОТЕРЯННОЕ РОЖДЕСТВО", 2011 год.** Современная сказка, снятая английским режиссером Джоном Хэем. В центре фильма — история осиротевшего мальчика Гуса, который совершил трагическую ошибку. Удастся ли ее исправить?..

Хорошее кино соберет у экрана всю семью и поднимет настроение, если в праздники кто-то вдруг заболел. Об остальном же позаботится **Анаферон.** Он обладает противовирусным действием и помогает укрепить иммунитет. Благодаря этому организм более эффективно и с меньшей нагрузкой борется с простудой. В случае, если заболел малыш старше 1 месяца, выручит **Анаферон Детский.**

Р N003362/01-061109
Р N000372/01-061009

РЕКЛАМА Фото: Sunny studio, GraphicsRF, mvoisey/Fotolia.com; PR

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ ПОЛЕЗНЫ ВСЕМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ! ОНИ ПОДНИМАЮТ НАСТРОЕНИЕ, РАСКРЕПОЩАЮТ, ВОЗВРАЩАЮТ ТЕЛУ ЛЕГКОСТЬ И ПРОДЛЕВАЮТ МОЛОДОСТЬ.

**Текст: Надежда Кузютина**

# ПОТАНЦУЕМ?!

Любая физическая активность, даже простая ходьба, полезна для организма — с этим вряд ли кто-то станет спорить. Но вот оздоровительный и, что немаловажно, эстетический эффект, который приносят танцевальные занятия, многие почему-то ставят под сомнение. Между тем такие "тренировки" возвращают нам бодрость духа, а заодно и помогают вернуть тело в форму. *"Для "лепки" фигуры танцы подходят просто идеально,* — **утверждает преподаватель танцев, эксперт и координатор направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit Руслан Панов.** — *Сейчас много активных направлений, таких, как джаз-фанк, контемп, латина, пилонные форматы. Каждое из них помогает формировать красивый мышечный рельеф. Хотите привести в порядок ноги и ягодицы? Займитесь латиной. Мечтаете о плоском животе и подтянутых руках? Вам поможет контемп, а особенно смелым я рекомендую тренировки на пилоне".*

**ТЕЛО В ДЕЛО**

**Повысить самооценку и "сжечь" лишние сантиметры на талии и бедрах поможет belly dance. Определенные движения тренируют пресс и подтягивают живот и бедра — то есть зоны, которые трудно проработать даже на тренажерах.**

## Начать с нуля

Многие из нас не идут на танцы, потому что стесняются своей фигуры, неуклюжести или просто боятся выглядеть нелепо. Психологи в этом случае рекомендуют начинать заниматься в компании друзей: наверняка среди ваших знакомых найдется тот, кто так же, как вы, хочет, но не решается начать заниматься. Во время занятия в группе старайтесь концентрировать внимание не на том, как вы выглядите, а на ощущениях, которые испытываете. **Руслан Панов** рассказывает о бонусах, которые получают те, кто, переборов неловкость, все-таки приходит учиться танцевать: *"Во-первых, это отличная тренировка, совершенствующая и развивающая выносливость, силу и гибкость. Во-вторых, умение владеть телом помогает нам научиться преподносить себя. Меняются осанка, взгляд и, главное, самоощущение в целом, и окружающие моментально это замечают".*

ФОТО: ROBIN SKJOLDBORG/DIGITALVISION/GETTYIMAGES.RU, LEGION-MEDIA

## Вперед, и с музыкой

В среднем во время часового занятия расходуется около 300–500 ккал. Столько же сжигается за час аквааэробики или быстрой ходьбы. **Эксперт фитнес-клубов X-Fit Руслан Панов** отмечает, что урок танцев вполне сравним с занятием на тренажерах: *"Тут работают все мышцы, включая мимические (если двигаться с экспрессией). Танцы порой требуют больших энергозатрат, чем спортивные тренировки, и результаты дают соответствующие".*

Переживать, что на занятиях вам сразу же придется выполнять сложные координационные движения, не нужно. Ни у кого нет цели сделать из вас солистку шоу-балета и научить крутить сложнейшие фуэте. Никто не будет требовать идеального выполнения пируэтов или прыжков. Преподаватели в фитнес-клубах и танцевальных студиях всегда начинают с несложных, адаптированных к новичкам программ и постепенно добавляют более сложные упражнения. Уверяем вас: чем дольше вы будете заниматься, тем сильнее будут становиться ваши танцевальные амбиции. Это невероятно азартный и увлекательный процесс, который действительно способен сделать вас гораздо сильнее и счастливее.

**ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ПАРНЫЕ ТАНЦЫ ТЕМ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ ТРУДНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ. НА СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЯХ МУЖЧИНЫ УЧАТСЯ БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, А ЖЕНЩИНЫ — ДОВЕРЯТЬ ПАРТНЕРАМ**

## Открыть себя

Танец полезен не только для тела. Он "лечит" и душевные переживания: раскрепощает и помогает избавиться от тревог и неуверенности в себе.

*Осваивая новые движения, мы проводим своеобразную эмоциональную "уборку", —* **говорит психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии Ирина Соловьева**, *— избавляемся от подавленных чувств и сбрасываем внутреннее напряжение. Непривычные и поначалу сложные па символически ломают стереотипы и разрывают порочный круг повторяющихся событий. Открываясь новому опыту в танце, мы символически впускаем новое и в свою жизнь, и она начинает меняться к лучшему".*

## КАЖДОМУ СВОЕ

ЭТОТ НЕБОЛЬШОЙ ДАЙДЖЕСТ ПОМОЖЕТ ВАМ ВЫБРАТЬ "СВОЕ" СРЕДИ МНОЖЕСТВА ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ.

**ВАЛЬС** улучшает координацию движений и осанку, укрепляет вестибулярный аппарат.

**ТАНГО** заставляет работать в полную силу мышцы пресса и ног, повышает сексуальность.

**ИРЛАНДСКИЕ ТАНЦЫ** улучшают работу сердца и вестибулярного аппарата, укрепляют икроножные мышцы. *Противопоказания:* заболевания сердечно-сосудистой системы, варикоз, проблемы с суставами.

**САМБА, РУМБА, БАЧАТА, САЛЬСА** повышают подвижность тазобедренных суставов, укрепляют мышцы живота и помогают справиться с целлюлитом.

**ФОКСТРОТ** предупреждает появление возрастных заболеваний сосудов и является профилактикой болезни Альцгеймера.

**ИНДИЙСКИЕ ТАНЦЫ** полезны при диабете, гипертонии и артрите, нормализуют работу нервной системы.

**РОК-Н-РОЛЛ** улучшает работу сердца, органов дыхания и координацию движений, укрепляет мышцы ног и ягодиц.

**ТАНЕЦ ЖИВОТА** задействует практически все группы мышц. Помогает скорректировать форму бедер и укрепить мышцы спины. Предотвращает остеохондроз и остеопороз. *Противопоказания:* гинекологические заболевания, плоскостопие и проблемы с позвоночником.

**ФЛАМЕНКО** укрепляет мышцы рук, улучшает кровообращение и осанку.

# Аптечка

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

## ПРЯМО В ЦЕЛЬ!

Зима дарит нам много приятных моментов: празднование Нового года, длинные выходные в семейном кругу и возможность посвятить себя любимым занятиям. Но именно в это время года наш организм особенно подвержен сезонным вирусным инфекциям. Чтобы противостоять им, помимо симптоматической терапии важен прием противовирусных препаратов. **АнвиМакс** может прийти к вам на помощь. Горячий напиток со вкусом лимона снимает симптомы простуды и гриппа и борется с вирусами.

## ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Боль в спине или суставах часто застает вас врасплох? **АМЕЛОТЕКС ГЕЛЬ** обладает противовоспалительным и обезболивающим действиями. При этом, препарат имеет приятный запах и не оставляет следов на одежде – при необходимости его можно использовать не только дома, но и в офисе.

## САМЫМ МАЛЕНЬКИМ

Кожа младенца, очень нежная и ранимая, поэтому требует особой защиты от раздражений. Гипоаллергенный крем под подгузник **МОЕ СОЛНЫШКО** с маслом жожоба, D-пантенолом и молочной кислотой смягчает и успокаивает ее, поддерживая нормальный pH-баланс и предупреждая появления опрелостей и покраснений. Средство рекомендовано педиатрами с первых дней жизни малыша.

## ВЗЯТЬ В РАСЧЕТ

Измерять уровень глюкозы крови нужно не только людям с сахарным диабетом, но и всем остальным. Почему? Изменение уровня глюкозы крови выше или ниже нормальных значений может быть симптомом заболевания. Глюкометр **АККУ-ЧЕК ПЕРФОРМА** позволяет проводить измерения самостоятельно, помогая обнаружить болезнь на ранних стадиях.

РУ. № ФСЗ 2008/01306

## ВИДИМО-НЕВИДИМО

Толщина новых ежедневных прокладок **CAREFREE СУПЕРТОНКИЕ** меньше 1 мм, благодаря чему они легко адаптируются к движениям тела, не отклеиваются от белья и остаются незаметными под любой одеждой. А минипачка с 20 прокладками, в которой они выпущены, помещается даже в дамскую сумочку.

ФОТО: LEIA, PR

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

REDMOND

# Мультипекарь®

Универсальное устройство для выпечки и жарки

25 в 1*

Уже составила список новогодних подарков для семьи и друзей? Добавь в него **МУЛЬТИПЕКАРЬ REDMOND**. Этот универсальный прибор пригодится каждому!

# Мультиподарок на Новый год!

Подруга не хочет встречаться с тобой в любимой кондитерской, потому что следит за фигурой? Пусть готовит в **МУЛЬТИПЕКАРЕ** печенье из овсяной муки, вафли без сахара и другую выпечку с полезными начинками: орехами и сухофруктами. Сменные панели имеют антипригарное покрытие, и печь в них можно с минимумом масла — лакомства получатся диетическими.

***МУЛЬТИПЕКАРЬ — прибор с развитием без ограничений! Для него уже выпущено 25 съемных панелей, ассортимент которых будет расширяться. Каждый сможет выбрать формы для выпечки, которые подойдут для любимых лакомств.***

Помнишь, как мама учила тебя делать пирожки? Научи ее пользоваться **МУЛЬТИПЕКАРЕМ** — она точно оценит возможность делать выпечку с таким удобством. Порция домашних пряников печется в **МУЛЬТИПЕКАРЕ** всего 7–10 минут.

Папа ворчит, когда видит, сколько сладостей вы купили? Пусть попробует испечь печенье в **МУЛЬТИПЕКАРЕ**! Это просто: достаточно выбрать блюдо в книге рецептов и следовать рекомендациям поваров **REDMOND**. Порция домашней выпечки обойдется в 3–4 раза дешевле покупной!

Подари **МУЛЬТИПЕКАРЬ** мужу, в Новом году вы сможете баловать друг друга изысканными завтраками. На разнообразных сменных панелях можно быстро приготовить нежный омлет с зеленью, овощи гриль или брускетты.

***Кстати, вы сможете брать компактный МУЛЬТИПЕКАРЬ с собой в путешествия или на загородные вечеринки с друзьями.***

**МУЛЬТИПЕКАРЬ** должен быть в каждой семье, где есть дети! Они будут без ума от домашних пончиков, пирогов и соченей, мама же будет уверена, что дети питаются здоровой и свежей выпечкой из натуральных продуктов и без консервантов, а не фастфудом.

*Ты все еще хочешь подарить МУЛЬТИПЕКАРЬ кому-то или может лучше оставить себе?*

Дарите лучшее!

* Более 25 сменных панелей для выпечки в ассортименте.
Панели, не входящие в комплектацию МУЛЬТИПЕКАРЯ, приобретаются отдельно.

**redmond.company ★ multivarka.pro ★ store.redmond.company**

ООО «Технопоиск» ОГРН 104755126714, адрес: 198084, Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, 28 В

Реклама

# 20/20

ХОТИТЕ БЫТЬ СТРОЙНЫМИ? БУДЬТЕ! ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ ФИЛ МАКГРОУ УВЕРЕН, ЧТО РАЗРАБОТАННЫЙ ИМ ПЛАН ПИТАНИЯ ПОМОЖЕТ ЛЕГКО ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАННОЙ ЦЕЛИ

**Текст: Лия Радова**

### ОНА РАБОТАЕТ!

Диета "20/20" была одобрена диетологами и стала одной из самых упоминаемых в Google систем питания. В рацион входят 20 продуктов, ускоряющих метаболизм и требующих от организма серьезных энергетических затрат на переваривание. Большая часть списка вполне доступна, а пару-тройку позиций вполне можно заменить на что-то более привычное или, в крайнем случае, просто пропустить. Главное — четко соблюдать правила 30-дневного диетического марафона.

**1 В ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ** можно питаться исключительно теми продуктами, которые входят в "двадцатку". В качестве приправ разрешено использовать чеснок, корицу и лимонный сок. Соль и сахар — запрещены. Питание четырехразовое с интервалами не менее 4 часов. На этом этапе из организма активно выводится лишняя жидкость. Минус 1,5–2 кг.

**2 ЦЕЛЬ ВТОРОЙ 5-ДНЕВНОЙ ФАЗЫ —** закрепить результат. В меню можно добавить куриную грудку, тунца, овсяные хлопья, бурый рис, томаты, морковь, грибы, чернику и разнообразные специи (бальзамик, перец, смеси итальянских и прованских трав). В каждый прием пищи нужно съедать минимум 2 продукта из диет-списка доктора Фила. Минус 1–1,5 кг.

**3 ТРЕТЬЯ ФАЗА** длится 20 дней. В рацион добавляются картофель, гречка, шпинат и сладкое. Правда, немного — всего 100 ккал в неделю: теперь вы можете позволить себе 2 печенья (или вафли), 20 г шоколада или бокал вина. Минус 3–3,5 кг.

P.S.: Рацион 3-й фазы полностью отвечает принципам здорового питания и придерживаться ее, в принципе, можно всю жизнь.

## Размер порции – это важно!

ВСЕ ДАННЫЕ В РАСЧЕТЕ НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ

➜ **ОВОЩИ:** 1 чашка свежих нарезанных, или 3/4 чашки замороженных овощей, или 1/2 стакана томатного соуса.

➜ **ФРУКТЫ:** 1 средний фрукт или стакан свежих плодов и ягод. Особая история с бананами: можно либо 1/2 чашки нарезанных, либо 1/4 чашки сушеных.

➜ **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:** 150 мл йогурта, 1/2 чашки творога или стакан обезжиренного молока.

➜ **ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ:** на выбор 100 г свежей рыбы или птицы, 1 яйцо, 1/2 чашки яичных белков, 30 г твердого сыра.

➜ **РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ:** 1/2 чашки чечевицы/фасоли или 200 г тофу.

➜ **ЖИРЫ:** на выбор 2 ч. л. оливкового масла или соуса песто; 1/4 авокадо или 2 ст. л. орехов (семечек), 1 ст. л. ореховой пасты или 10 оливок.

➜ **БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ ПРОДУКТЫ:** на выбор 2 ржаных хлебца, 2 кукурузные тортильи, 1 кусочек хлеба, 1/2 питы, 1/2 порции каши или 2 средних отварных картофелины.

# Великолепная "двадцатка" доктора Фила

ЭТИ ПРОДУКТЫ УВЕЛИЧИВАЮТ КПД ОРГАНИЗМА ПО СЖИГАНИЮ ЖИРА, НОРМАЛИЗУЮТ МЕТАБОЛИЗМ И НАДОЛГО УТОЛЯЮТ ЧУВСТВО ГОЛОДА

## ТОФУ

Научный факт: тофу утоляет аппетит и обеспечивает чувство сытости гораздо эффективнее, чем, популярное у любителей диет куриное мясо.

➜ **ЯБЛОКИ** Фруктовая клетчатка снизит калорийность продуктов, которые вы съедите в следующий прием пищи.

➜ **ЧЕРНОСЛИВ** Поможет удерживаться от перекусов между трапезами.

➜ **ИЗЮМ** Способствует синтезу гормонов насыщения.

➜ **ЧЕЧЕВИЦА** Из всех бобовых именно она вызывает максимальное насыщение. Высокое содержание белка, калия, железа, магния, кальция, витаминов группы В и клетчатки — дополнительные аргументы в пользу продукта.

## ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Обеспечивают большой объем пищи при минимальной калорийности, а заодно и подавляют чувство голода.

➜ **НУТ** Идеальное сочетание белка и клетчатки, предотвращает переедание и (внимание!) снижает тягу к фастфуду.

➜ **ТРЕСКА** Специалисты, изучавшие воздействие продуктов на аппетит, выяснили, что любители трески потребляют в сутки меньше калорий, чем те, кто предпочитает мясные блюда.

➜ **БЕЛКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ** Держит под контролем чувство голода. Порошковые смеси продаются в магазинах здорового и спортивного питания.

➜ **РЖАНОЙ ХЛЕБ** Обеспечивает более длительное ощущение сытости, чем цельнозерновые пшеничные сорта.

➜ **ЙОГУРТ** Снижает аппетит на 24% эффективнее, чем молоко.

➜ **ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ** Биоактивные вещества в его составе подстегивают метаболизм и способствуют разрушению жировых клеток.

➜ **ГОРЧИЦА** Ускоряет обмен веществ на 20%.

➜ **ОЛИВКОВОЕ МАСЛО** Женщины, "сдабривающие" им свою диету, в 2 раза легче избавляются от лишнего веса, чем те, кто исключает масло из рациона.

➜ **АРАХИСОВАЯ ПАСТА** Стимулирует производство гормонов, отвечающих за чувство сытости, "заправляет" организм энергией. Можно заменить пастой из семечек (урбеч). Важное условие: есть пасту нужно по утрам.

## ОРЕХИ

**ГРЕЦКИЕ**

Всего 5-6 ядрышек в день снижают тягу к простым углеводам: булочкам и пирожным.

**МИНДАЛЬ**

Содержит мононенасыщенные жиры, витамин Е и магний, усиливающие ощущение сытости.

**ФИСТАШКИ**

Хороший источник сложных углеводов, необходимых для восполнения энергии.

## ЯЙЦА

Утренний омлет или яичница на целый день застрахует вас от переедания. К тому же у яиц исключительная пищевая ценность и богатый витаминный состав.

## КОКОСОВОЕ МАСЛО

Содержит уникальную комбинацию жирных кислот, которые практически "не откладываются" и быстро расходуются организмом.

ФОТО: MARA ZEMGALIETE, RDNZL/FOTOLIA.COM; ЛЕГИОН-МЕДИА (4)

# Нашей лепки

ПЕЛЬМЕНИ, КАК НИ СТРАННО, БЫЛИ ИЗОБРЕТЕНЫ В ДРЕВНЕМ РИМЕ, А СЕГОДНЯ ЭТО БЛЮДО — ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА РУССКОЙ КУХНИ. ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИЕ!

**Текст: Евгения Данилова**

Пельмени, пожалуй, "самая труднопроверяемая" еда: пока не раскусишь, не поймешь, что внутри.

● УПАКОВКА. Не должна иметь повреждений и подтеков — это самое главное. На упаковке обязательно должны быть указаны состав, вид и категория пельменей, штрих-код, дата выпуска и срок хранения.

● СОСТАВ. Чем он проще, тем качественнее продукт. Классическая начинка: мясо, соль, лук и перец. При этом должен быть указан и состав фарша, и состав теста.

● ФАРШ. Обычно мяса в фарше не больше 5–10%. Часть мясной начинки заменяют соей. Она обозначена на упаковке как "растительный белок", "растительные добавки" или "растительные компоненты". В фарше ее должно быть не больше 10%. Плохо, если присутствует слово "приправы" без конкретики: часто речь идет про эмульгаторы, ароматизаторы, усилители и загустители. Часто производители добавляют фосфаты — пищевые добавки Е450–Е452. Они используются, чтобы увеличить объем фарша за счет воды. На вкусе это тоже скажется.

● ТЕСТО. Если о воде в составе не сказано ни слова, то, скорее всего, в тесте содержатся вещества, связывающие воду, – ферментированные или соевые. А значит, такие пельмени будут быстро развариваться.

● ВНЕШНИЙ ВИД. Идеальный цвет — белый. Серый говорит о том, что пельмени замораживали и размораживали снова. Желтый — что в тесто добавлен краситель, маскирующий некачественную муку.

## Подводим итоги:

Говядина, свинина, лук, специи, вода, мука, яйцо — рецепт пельменей на самом деле очень простой. Но как же сложно выдержать эту классическую рецептуру производителям! Мясо стоит дорого, и вот уже говядина и свинина "разбавляются" соей или растительной клетчаткой. А то и вовсе "куриным мясом механической обвалки", в котором самого мяса совсем не много. Вкус маскируется добавками, а "немясная" консистенция — крахмалом, антиокислителями и стабилизаторами. К сожалению, среди наших конкурсантов таких, с "неклассическим составом", большинство. Идеальный состав только у "Сибирской коллекции" от "Щелковского МПК", этим пельменям мы и присудили первое место. "Серебро" — у "Цезаря" от ООО "Морозко". А "бронза" — у "Русских пельменей" от ОАО "ОМПК".

## ТЕСТ: ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

**ПЕЛЬМЕНИ "РУССКИЕ". СИБИРСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. Категория Б.**
ООО "Щелковский МПК", Московская обл.

Победитель конкурса. У нас нет претензий ни к составу, ни к микробиологическим показателям этих пельменей. Ну, разве что начинки производитель мог бы положить чуть больше. Но это если уж совсем придираться. *1 место.*

**ПЕЛЬМЕНИ "ЦЕЗАРЬ КЛАСИЧЕСКИЕ". Категория Б.**
ООО "Морозко", Ленинградская обл.

Если вы худеете, то имейте в виду: эти пельмени — самые жирные из представленных. И одновременно — одни из самых вкусных и "правильных" по составу и показателям безопасности. *2 место.*

**ПЕЛЬМЕНИ "РУССКИЕ". Категория Б.**
ОАО "ОМПК", Москва

Нежное, тонкое и при этом крепкое тесто, сочная мясная начинка... Если бы не стабилизаторы и пирофосфаты в составе, пельмени могли бы претендовать на победу! Впрочем, и так — очень неплохо. *3 место.*

**ПЕЛЬМЕНИ "ЗАБОТОFF". Категория Б.**
ООО "Щелковский МПК", Московская обл.

Эти пельмени можно назвать совсем диетическими: всего-то 5% жира! Но когда читаешь состав и пробуешь их, становится понятно, что это заслуга — курятины и растительной клетчатки. Со свининой и говядиной вкус был бы сочнее и ярче. *4 место.*

**ПЕЛЬМЕНИ "РУССКИЕ".**
ООО "Морозко", Ленинградская обл.

Назвать этот продукт настоящими пельменями довольно сложно. Куриное мясо механической обвалки (читай: немного мяса, хрящи, соединительные ткани и чуть-чуть костей), соевая мука, краситель... Все это, увы, плохо сказывается на вкусовых качествах. *5 место.*

**ПЕЛЬМЕНИ ТРАДИЦИОННЫЕ "ОСТАНКИНСКИЕ". Категория Б.**
ОАО "ОМПК", Москва

"Разбавляя" мясо соей, производитель вынужден маскировать вкус глутаматом натрия и добавлять в фарш крахмал для улучшения консистенции. О том, что в пельменях есть крахмал, можно узнать только из лабораторной экспертизы — в составе он не указан. *6 место.*

ФОТО: EUGENAKLYKOVA, ALESSIO ORR, PEREDNIANKINA YUYU, FANFO, WALTER_BILOTTA/ FOTOLIA.COM, LEGION-MEDIA
БЛАГОДАРИМ ГЭАЦ "СОЭКС" ЗА ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТА.

## ДЕЛАЕМ ДОМА…

➜ **"ПРАВИЛО ТРЕХ".** Приготовьте "тройной" фарш из свинины, постных говядины и баранины. Такой состав примерно втрое снизит жирность пельменей, а заодно и вкус сделает более насыщенным и ярким. При желании можно добавить в фарш и мясо птицы — оно добавит пикантности.

➜ **МЕНЬШЕ СОЛИ И СПЕЦИЙ.** Не перебарщивайте с приправами! На производстве их действительно используют достаточно активно, но исключительно для того, чтобы забить вкус некачественного мяса. Варите пельмени в подсоленной воде и уже готовые посыпайте перцем и специями по вкусу.

➜ **ТЕСТО.** Не стремитесь сделать тесто максимально тонким. В домашних пельменях обычно больше начинки, поэтому оно может порваться во время варки. В целом же, для того чтобы тесто было упругим и одновременно податливым, после замеса ему надо дать отдохнуть хотя бы полчаса. И только потом скручивать в жгуты и раскатывать.

### Это интересно

✓ На Руси пельмени готовили и ели только зимой (летом негде было хранить). Женщины делали тесто и фарш, а мужчины лепили наперегонки по несколько мешков сразу.

✓ Небольшой размер традиционных сибирских пельменей объясняется просто. Дело в том, что в этом регионе они считались "командировочным блюдом": поэтому их нужно было сложить в мешок так, чтобы в нем осталось как можно меньше пустот. Таким образом можно было запастись едой на всю поездку и при этом не заполнять ею всю сумку. Экономия места налицо.

**В ПОСТНОЙ ТЕЛЯТИНЕ СОДЕРЖИТСЯ 1–2% ЖИРА, В ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКЕ — 2–3% ЧЕМ "СТАРШЕ" МЯСО, ТЕМ ОНО ЖИРНЕЕ**

## ЗА И ПРОТИВ

**+** Пельмени насыщают и согревают в суровое зимнее время: это идеальное блюдо после активной прогулки на морозе.

**+** Укрепляют иммунитет. Наша система защиты нуждается в полноценном легко усвояемом белке, источником которого является мясо, и в жирах, участвующих в строительстве клеток иммунной системы.

**+** Лепка пельменей снимает стресс: мелкие движения пальцев отвлекают от грустных мыслей. Кроме того, это прекрасное объединяющее семью занятие.

**–** О-о-очень калорийная и жирная пища. По количеству жира в начинке "чемпионы вредности" — манты, восточные родственники пельменей.

**–** Пельмешками, особенно маленькими, легко увлечься и съесть непомерно много. Держите себя в руках!

Чучвара

Равиоли

Манты

Баоцзы

Хинкали

## ИСТОРИЯ С ГЕОГРАФИЕЙ

Свои пельмени есть у каждого народа. Хинкали, равиоли, баоцзы, манты, чучвара — все эти блюда принципиально похожи друг на друга, но всегда отличаются: по составу теста и начинки, по форме и способам приготовления. Например, манты — квадратные, и варят их не в воде, а на пару (в Средней Азии берегут воду). В Италии никогда не замораживают равиоли: их лепят, варят и сразу съедают. Китайские баоцзы готовятся строго из дрожжевого теста, и обычно их подают на завтрак.

# ПОДПИШИСЬ
# НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ!

Подписные индексы
**42952** в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»
**99385** в каталоге «Каталог российской прессы»

Подписные индексы
**П2936** в каталоге ФГУП «Почта России»
**39304** в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»
**99076** в каталоге «Каталог российской прессы»

Подписные индексы
**39305** в каталогах «Пресса России» и «Роспечать»
**99022** в каталоге «Каталог российской прессы»

**Подписка на почте**
Подписку можно оформить в отделении связи по каталогам «Пресса России», «Роспечать» и «Каталог российской прессы»
Подписка на I полугодие 2017 г. включает 6 номеров: с 2-го (выходит в январе) по 7-й номер (выходит в июне).

**Подписка онлайн через редакцию**
на сайте podpiska.burda.ru

**Отдел подписки**
Тел.: (495) 660-73-69 Факс: (495) 660-73-68 E-mail: abo@burda.ru
Адрес для писем: 127521, Москва, а/я 52, отдел подписки ИД «Бурда»

**Благотворительная акция «Дерево Добра».** Оформите подписку в адрес детского дома или дома престарелых своего района.
**Акцию проводит «Почта России». Тел.: 8-800-2005-888, pochta.ru**

Реклама 16+

ВИТАМИН С, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ЦИТРУСОВЫХ, ПРОСТО НЕЗАМЕНИМ В ХОЛОДА. КАК ЗДОРОВО, ЧТО ИЗ ЭТИХ ПОЛЕЗНЫХ СОЧНЫХ ФРУКТОВ ПОЛУЧАЮТСЯ ТАКИЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА!

# Зимнее солнце

## ДЕСЕРТ С АПЕЛЬСИНАМИ И МОРКОВЬЮ

★★★ 110 ккал 20 мин

* 2 моркови * 2 апельсина * 200 г консервированных ананасов * 130 мл натурального йогурта * 50 г сахарной пудры * 100 г рубленого миндаля * листочки мяты для украшения

Морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Апельсины очистить, разделить на дольки и каждую очистить от пленок. Ананасы нарезать маленькими кубиками. Все ингредиенты перемешать и разложить по креманкам. Йогурт взбить с сахарной пудрой и выложить на каждую порцию. Посыпать миндалем и украсить листочками мяты.

## ВИТАМИННЫЙ КРЮШОН

★★★ 50 ккал 80 мин

* 200 г сахара * 1 л минеральной воды с газом * 2 лимона * 3 апельсина * по 50 г мяты и базилика * 12 ягод клубники

Сахар залить 1 л воды и варить 5 мин после закипания. Один апельсин разрезать пополам, половинку нарезать кружками. С других снять цедру и отжать сок. Мяту и базилик порубить. Половину клубники нарезать, соединить с мятой, базиликом и цедрой. Залить соком и горячим сиропом. Оставить на 1 ч. Процедить, соединить с минеральной водой и разлить по бокалам. Украсить клубникой и апельсином.

**Помимо знаменитого витамина С, цитрусовые богаты множеством полезных веществ. В мандаринах содержатся провитамин А и фитонциды, в апельсинах — железо и витамины группы В, в лимонах — пектин. А грейпфруты педиатры даже рекомендуют детям-малоежкам для повышения аппетита.**

ФОТО: ОЛЕГ КУЛАГИН (3), КОНСТАНТИН ВИНОГРАДОВ (1)/BURDA MEDIA; AZURITA, ANGELO ESSLINGER/FOTOLIA.COM

# Смешать и растереть

ЛЮБИМЫЕ ОВОЩИ, ПРИПРАВЫ, БЛЕНДЕР И ПОЛЧАСА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ — ВОТ И ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВКУСНОГО ПРОТЕРТОГО СУПА

Придать этому нежному блюду остроту поможет стручок перца чили. Нарежьте его колечками и киньте в суп перед подачей на стол.

ФОТО: ОЛЕГ КУЛАГИН (1), СТУДИЯ ДМИТРИЯ БАЙРАКА (1)/BURDA MEDIA

## СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ

★★★ 180 ккал 30 мин

** 1 луковица * 3 крупные моркови * 1 корень петрушки * 2 крупных клубня картофеля * 100 г сливочного масла * 400 мл молока * по 1 веточке петрушки и укропа * соль * молотый черный перец по вкусу*

Лук измельчить, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Овощи слегка подрумянить на сливочном масле, затем влить 300 мл горячей воды, приправить по вкусу и варить 15 мин. Влить горячее молоко, довести до кипения и снять с огня. Измельчить в блендере. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать суп перед подачей на стол.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

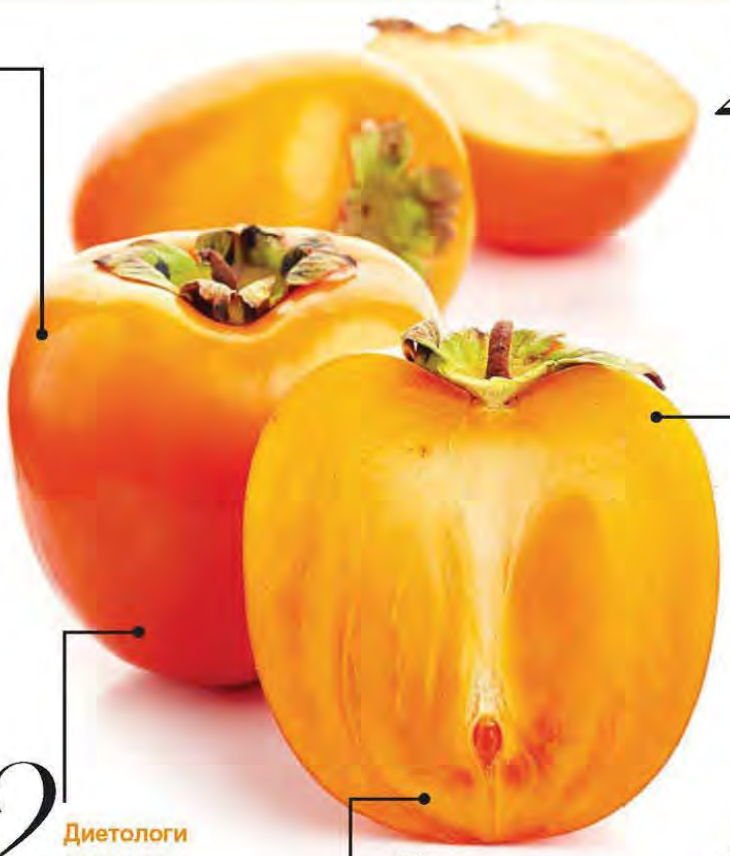
★★★ 150 ккал 20 мин

** 2 спелых авокадо * 2 ст. л. лимонного сока * 1 красная луковица * 1 зубчик чеснока * 2 ст. л. сока лайма * 700 мл овощного бульона * 1 ст. л. соевого соуса * 2 ст. л. рубленой кинзы * цедра 1 лайма * 1 стручок желтого сладкого перца * несколько листочков мяты * соль * молотый красный перец*

Авокадо очистить, удалить косточки, мякоть нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Лук порубить, чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты поместить в блендер, влить горячий овощной бульон, сок лайма, соевый соус, добавить кинзу и цедру, добавить соль с перцем и измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать тонкой соломкой. Готовый суп-пюре украсить сладким перцем и листочками мяты. Сразу подать на стол.

# НА ПОЗИТИВЕ

ХУРМА — ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И АВИТАМИНОЗА. ЕЕ СЛАДКИЙ И СЛЕГКА ТЕРПКИЙ ВКУС БОДРИТ И ПРИДАЕТ НАМ СИЛ



## 1 За что любить хурму?

Всего насчитывают более 725 сортов хурмы. Самый популярный из них — "Королек". От других он отличается тем, что не вяжет. В нем почти нет терпкости, которую придает фрукту танин. В небольшом количестве это вещество помогает при расстройствах желудка: оно выводит из организма вредные вещества.

## 2 Диетологи советуют

Не слишком увлекайтесь хурмой, если хотите держать вес под контролем: в 100 г ее мякоти содержится 70 ккал. Энергетическая ценность фрукта среднего размера (350–400 г) — как у булочки с изюмом. Из-за избытка сладости хурму даже запрещают больным сахарным диабетом.

## 3 Безотходное производство

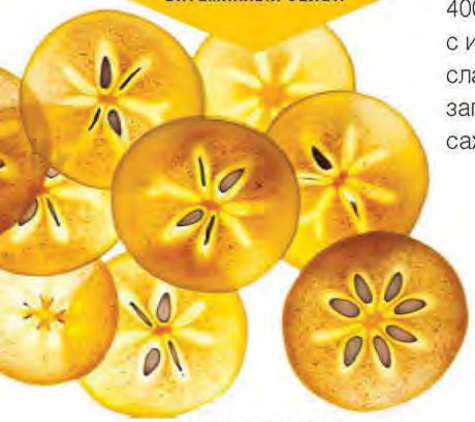
В семечках хурмы максимальная концентрация полезных веществ. Не вздумайте их выбрасывать! Подсушите на сковороде или в духовке, затем измельчите в блендере и заваривайте по утрам вместо кофе: бодрящий эффект обеспечен.

## 4 Контрольная закупка

Выбирайте плоды бурого цвета с мягкими бочками, сухими листьями и плодоножками. У зрелой хурмы должна быть гладкая, блестящая, полупрозрачная кожица. Чем больше на фрукте коричневых полосок и пятен, тем слаще и насыщенней будет его вкус.

### *Добрый совет*

**Хурма кажется вам приторной, а ее кожица — слишком грубой? Порежьте фрукт кружочками, заправьте лимонным соком со сливками — и у вас получится вкуснейший витаминный салат!**



**В ХУРМЕ МНОГО ВИТАМИНОВ А, С, Р, А ТАКЖЕ ЖЕЛЕЗА, КАЛЬЦИЯ, МАГНИЯ, КАЛИЯ И ДРУГИХ МАКРОЭЛЕМЕНТОВ**

### ПОД МАСКОЙ

**Смешайте мякоть хурмы с желтком и нанесите получившуюся массу на лицо: это отличное очищающее и тонизирующее средство. Если добавить сливок, получится маска «против» морщинок. Наносить на 15 минут и смывать теплой водой.**

ФОТО: О.КУЛАГИН/BURDA MEDIA, STOCK FOOD/FOTODOM.RU, MARA ZEMGALIETE/FOTOLIA.COM

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | САЛАТ

## ОЛИВЬЕ С МАСЛИНАМИ

Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | ЗАКУСКА

## СЕЛЬДЬ С ОВОЩАМИ

Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | МЯСО

## БУЖЕНИНА

Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | МЯСО

## ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА

Фото: Олег Кулагин/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | ЗАКУСКА

## СЕЛЬДЬ С ОВОЩАМИ

★★★ 270 ккал 150 мин

* 4 филе соленой сельди * 1 ст. л. горчицы * 1 ч. л. лимонного сока * 4 ст. л. растительного масла * 1 ч. л. уксуса * щепотка сахара * 1 маленькое яблоко * 1 красная луковица * 2–3 клубня мелкого картофеля * 30 г зеленого лука * листья салата для подачи * соль * молотый черный перец

Если филе очень крупное, каждое разрезать вдоль пополам. Для маринада горчицу перемешать с лимонным соком, растительным маслом, уксусом и щепоткой сахара. Слегка взбить.
Для начинки лук нарезать соломкой. Яблоко натереть на крупной терке. Лук и яблоко перемешать с половиной получившегося маринада и распределить массу по каждому филе. Затем свернуть рулетиками и плотно уложить в емкость. Сверху полить оставшимся маринадом и убрать в холодильник на 2 ч. Картофель отварить и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарезать колечками. Рулетики из сельди выложить на листья салата вместе с картофелем. Посыпать зеленым луком и подать на стол.

**Такие рулетики можно приготовить накануне и оставить в холодильнике на ночь: вкус блюда станет ярче.**

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | САЛАТ

## ОЛИВЬЕ С МАСЛИНАМИ

★★★ 250 ккал 60 мин

* 2 клубня картофеля * 1 морковь * 2 яйца * 1 яблоко * 1 маринованный огурец * 200–250 г ветчины * 50 г маслин * 50 г зеленого лука * 200 г майонеза * 1 зубчик чеснока * 1 ст. л. лимонного сока * 2 ст. л. рубленой зелени * соль * молотый черный перец * зелень для украшения

Картофель и морковь тщательно вымыть щеткой, затем залить горячей водой и отварить до готовности. Дать остыть и очистить. Яйца вымыть и сварить вкрутую (10-12 мин). Дать остыть и очистить. Картофель, морковь, яйца, яблоко, огурец и ветчину нарезать мелкими кубиками. Маслины и зеленый лук — колечками. Все ингредиенты переложить в большую миску.
Для соуса чеснок пропустить через пресс, перемешать с майонезом, лимонным соком и рубленой зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Получившимся соусом полить ингредиенты салата и перемешать. Переложить в большой салатник или несколько маленьких порционных и подать на стол.

**Вместо ветчины, по желанию, можно использовать буженину или язык. Вкус салата станет более нежным и изысканным.**

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | МЯСО

## ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА

★★★ 470 ккал 150 мин

* баранья нога (1,5–2 кг) * 4 веточки кинзы * 3 веточки базилика * 300 г сыра сулугуни * 3 луковицы * 3 зубчика чеснока * по 2 ст. л. консервированных черных и зеленых оливок без косточек * 200 мл бульона * 200 мл белого сухого вина * 100 мл сливок 10%–ной жирности * соль * свежемолотый черный перец

Духовку нагреть до 220°С. Баранину вымыть и обсушить. Осторожно вырезать кость, мякоть уложить разрезом вверх. Натереть солью и перцем. Зелень порубить. Сыр сулугуни нарезать тонкими ломтиками. Начинить сыром и зеленью баранью ногу, края разреза сколоть зубочистками. Уложить в жаровню. Луковицы разрезать на четвертинки. Чеснок крупно порубить. Разогреть растительное масло и подрумянить лук с чесноком. Переложить в жаровню к ноге вместе оливками. Запекать 1 ч. Влить горячий бульон, вино и запекать еще 40–50 мин, периодически поливая образующимся соком. Затем 200 мл сока слить в сотейник, добавить сливки и варить 10 мин. Подать отдельно к готовому блюду.

**Баранина получится более ароматной, если перед запеканием в жаровню добавить несколько ягод можжевельника.**

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | МЯСО

## БУЖЕНИНА

★★★ 490 ккал 480 мин

* 1,5-2 кг мякоти свинины одним куском * 6 зубчиков чеснока * 100 г вяленых томатов * по 1 ч. л. горошин душистого, черного и розового перца * 4 ст. л. оливкового масла * 1 ст. л. соевого соуса * 1 ст. л. лимонного сока * 1 ч. л. молотой паприки * 1 ч. л. сушеного тимьяна * 5 маринованных огурцов * соль

Мясо вымыть и обсушить. Затем длинным острым ножом сделать глубокие проколы. Зубчики чеснока очистить, один пропустить через пресс. Остальные нарезать длинными ломтиками. Также нарезать вяленые томаты. Томатами и чесноком нашпиговать мясо. Перец истолочь пестиком и переложить в маленькую пиалу. Добавить оливковое масло, соевый соус, лимонный сок, паприку и тимьян. Получившейся смесью обмазать кусок мяса, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 6 ч. Мясо завернуть в фольгу, выложить на противень и запекать 2–2,5 ч при 190°С. Фольгу развернуть, верху мяса дать слегка подрумяниться. Мясо нарезать и выложить на тарелку. Подать вместе с маринованными огурцами (в холодном или горячем виде).

**Для приготовления буженины лучше выбирать свинину с тонкими прослойками жира: тогда блюдо получится очень сочным.**

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | МЯСО

## ГОВЯДИНА “ВЕЛЛИНГТОН”

Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | МЯСО

## КАРЕ ЯГНЕНКА С СОУСОМ

Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | ВЫПЕЧКА

## ТОРТ “КУПОЛ”

Фото: Константин Виноградов/Burda Media

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | ДЕСЕРТ

## ПРАЗДНИЧНОЕ ЖЕЛЕ

Фото: Олег Кулагин/Burda Media

## КАРЕ ЯГНЕНКА С СОУСОМ

*** 400 ккал 50 мин

* 4 порционных куска баранины на косточке * 2 зубчика чеснока * 5 ст. л. оливкового масла * 2 веточки розмарина * 300 г мякоти тыквы * 250 г замороженной клюквы * 1 красная луковица * 150 мл красного вина * соль * молотый черный перец

Куски баранины вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем, затем натереть солью и молотым черным перцем. Чеснок очистить и мелко порубить. В большой сковороде нагреть 3 ст. л. оливкового масла и обжарить мясо с обеих сторон. Затем поместить в духовку, нагретую до 180°С, посыпать чесноком, листочками розмарина и запекать в духовке около 15 мин.
Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. В сковороде нагреть оставшееся оливковое масло и подрумянить лук. Добавить тыкву, посолить, поперчить и жарить, помешивая, 5 мин. Положить клюкву, влить красное вино, посолить, поперчить и тушить 5 мин. Мясо подать на стол с приготовленным соусом.

**Если верх мяса начинает пригорать при запекании в духовке, прикройте его листом алюминиевой фольги.**



## ГОВЯДИНА “ВЕЛЛИНГТОН”

*** 450 ккал 200 мин

* 450 г замороженного слоеного теста * 1 кг говяжьей вырезки * 2 ст. л. оливкового масла *1/3 ч. л. сушеной душицы* 300 г шампиньонов *1 белая луковица * 70 г сливочного масла * 100 мл белого сухого вина * 10 полосок бекона * соль * молотый черный перец

Тесто разморозить. Мясо вымыть и хорошо обсушить. Смазать оливковым маслом и посыпать душицей. Духовку нагреть до 200°С. Мясо уложить на противень, выстланный фольгой, и запекать 20 мин. Затем переложить на тарелку и дать остыть. Посолить и поперчить. Шампиньоны мелко нарезать, лук порубить. Лук с грибами подрумянить на сливочном масле. Влить вино, посолить, поперчить и тушить 3 мин. Дать остыть. Тесто раскатать в прямоугольный пласт. По центру выложить ломтики бекона. Распределить половину грибов, уложить мясо и оставшиеся грибы. Мясо обернуть концами ломтиков бекона. Завернуть в тесто и защипать края. Убрать в холод на 1 ч. Затем сделать сверху несколько надрезов и запекать 50 мин.

**Вместо шампиньонов можно использовать замороженные белые грибы: их следует отварить и затем готовить по рецепту.**



## ПРАЗДНИЧНОЕ ЖЕЛЕ

*** 200 ккал 160 мин

* 25 г желатина *150 г замороженной вишни без косточек * 2 мандарина * 100 мл вишневого сока (компота) * 100 мл апельсинового сока * 200 мл сметаны * 50 г сахара

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 30 мин. Вишню выложить на сито и дать оттаять. Мандарины очистить и разделить на дольки. В набухший желатин влить 3 ст. л. воды и распустить его на горячей водяной бане. Вишневый и апельсиновый соки по отдельности подогреть, добавить в каждый по 1/3 желатина. Сметану взбить с сахаром и соединить с оставшимся желатином. В формочки выложить по несколько ягод вишни, залить вишневым соком с желатином слоем примерно 1,5 см и убрать в холодильник. Когда желе застынет, влить сметану с желатином таким же слоем. Снова дать застыть. Затем уложить дольки мандарина, залить апельсиновым соком с желатином и поместить в холодильник. Повторять слои, пока не кончатся продукты. Дать застыть, затем выложить на тарелочки.

**Чтобы переложить желе, опустите формочки нижней частью в горячую воду на 30 с и затем осторожно переверните на тарелку.**



## ТОРТ “КУПОЛ”

*** 400 ккал 360 мин

Для теста: * 2 яйца * 80 г сахара * 30 г сливочного масла * 100 г муки * 1/2 ч. л. разрыхлителя * 1 ст. л. ложка порошка какао. Для крема: * 20 г желатина * 300 г мандаринов * 80 г сахара * щепотка молотой корицы * 1 ст. л. ликера * 500 г творога * 500 мл сливок 33%-ной жирности *150 мл заваренного кофе *130 г печенья. Для украшения: *100 г шоколада

Для теста яйца взбить с сахаром, перемешать с мягким маслом, мукой, разрыхлителем, какао. Переложить в форму и выпекать 20 мин при 180°С. Желатин замочить. Мандарины очистить. Сахар всыпать в 150 мл воды, добавить корицу, ликер и вскипятить. Распустить в этом сиропе желатин. Когда масса начнет застывать, добавить творог и хорошо перемешать. Сливки взбить, соединить с творожной массой и мандаринами.
В куполообразную форму, выстланную пленкой, выложить слоями приготовленный крем и печенье, пропитанное кофе. Накрыть коржом и слегка прижать. Убрать в холод на 5 ч. Затем перевернуть на тарелку и украсить растопленным шоколадом.

**Для приготовления торта лучше использовать бисквитное печенье типа савоярди, которое легко впитывает жидкость.**

реклама
Товар Года 2016
2016
PREMIUM
МАХЕЕВЪ
МАЙОНЕЗ
ПРОВАНСАЛЬ
С ЛИМОННЫМ СОКОМ
ГОСТ 31761-2012
67%
МАХЕЕВЪ
Делает мир вкуснее!

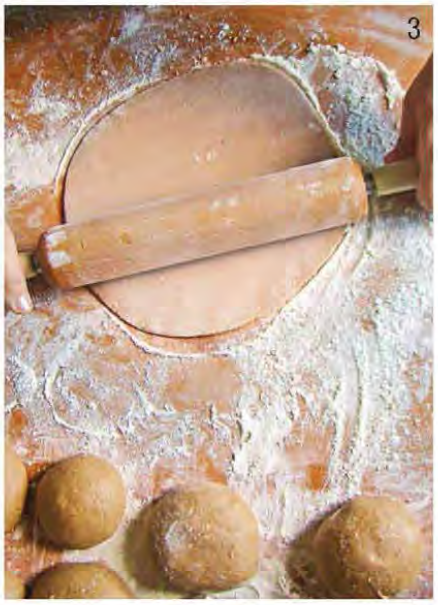
# Пряничное ЦАРСТВО

ЭТУ ВКУСНЕЙШУЮ КРАСОТУ МОЖНО И НУЖНО ДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ. А ПОТОМ ЗВАТЬ ГОСТЕЙ, УГОЩАТЬ ИХ ПРЯНИКАМИ С ЧАЕМ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ПРЕКРАСНЫМ ЗИМНИМ ВЕЧЕРОМ

**Автор: Юля Моргуновская ("Творческая мастерская Кролик и шляпник" (http://vk.com/krolikshliapnik)**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 стакана муки
- 0,75 стакана сахара
- 1/2 стакана меда
- 50 г сливочного масла
- 2 яйца
- 250 г сахарной пудры
- 2 ч. л. молотых пряностей (гвоздика, кардамон, душистый перец, корица)
- 1/4 стакана воды
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- кондитерский мешок



**1** Для теста: влейте в кастрюлю воду, добавьте сахар и мед (фото 1).

**2** Нагрейте до 70°С: при этой температуре обычно появляется слабый пар. Снимите с огня, добавьте 1/2 всей муки, пряности и замесите тесто миксером. Оно должно получиться густым и однородным (фото 2).

**3** Прикройте полотенцем и оставьте до полного остывания. Затем добавьте в тесто оставшуюся муку, яйца, масло, разрыхлитель и хорошо перемешайте. Сформуйте из теста шарики и раскатайте каждый в пласт толщиной 8 мм (фото 3).

**4** Из бумаги вырежьте детали домика: 4 детали стен, 2 детали крыши. Дверку можно вырезать отдельно. Так же сделайте шаблоны для елок, ангелов, медвежат и т.д.

**5** Шаблоны разложите по раскатанному тесту и обведите по контуру острым ножом (фото 4). Старайтесь вести нож так, чтобы срез был ровным (без зазубрин). Детали нужно вырезать строго по контуру: важно, чтобы потом они легко соединялись друг с другом. Из остатков теста можно вырезать звездочки, сердечки или листочки.

ИЗ ОСТАТКОВ ТЕСТА МОЖНО ВЫРЕЗАТЬ ЗВЕЗДОЧКИ ИЛИ СЕРДЕЧКИ

ОСТАВЬТЕ ПРЯНИКИ НА СУТКИ: ЗА ЭТО ВРЕМЯ ОНИ ЗАБЕРУТ ВЛАГУ ИЗ ВОЗДУХА И ПРИОБРЕТУТ БОЛЕЕ НЕЖНЫЙ ВКУС. ЗАТЕМ ИХ НУЖНО НАДЕЖНО УПАКОВАТЬ И УБРАТЬ В ТЕМНОЕ СУХОЕ МЕСТО. ЕСЛИ ДЕЛАТЬ ВСЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ЛАКОМСТВО БУДЕТ ХРАНИТЬСЯ ОЧЕНЬ ДОЛГО.

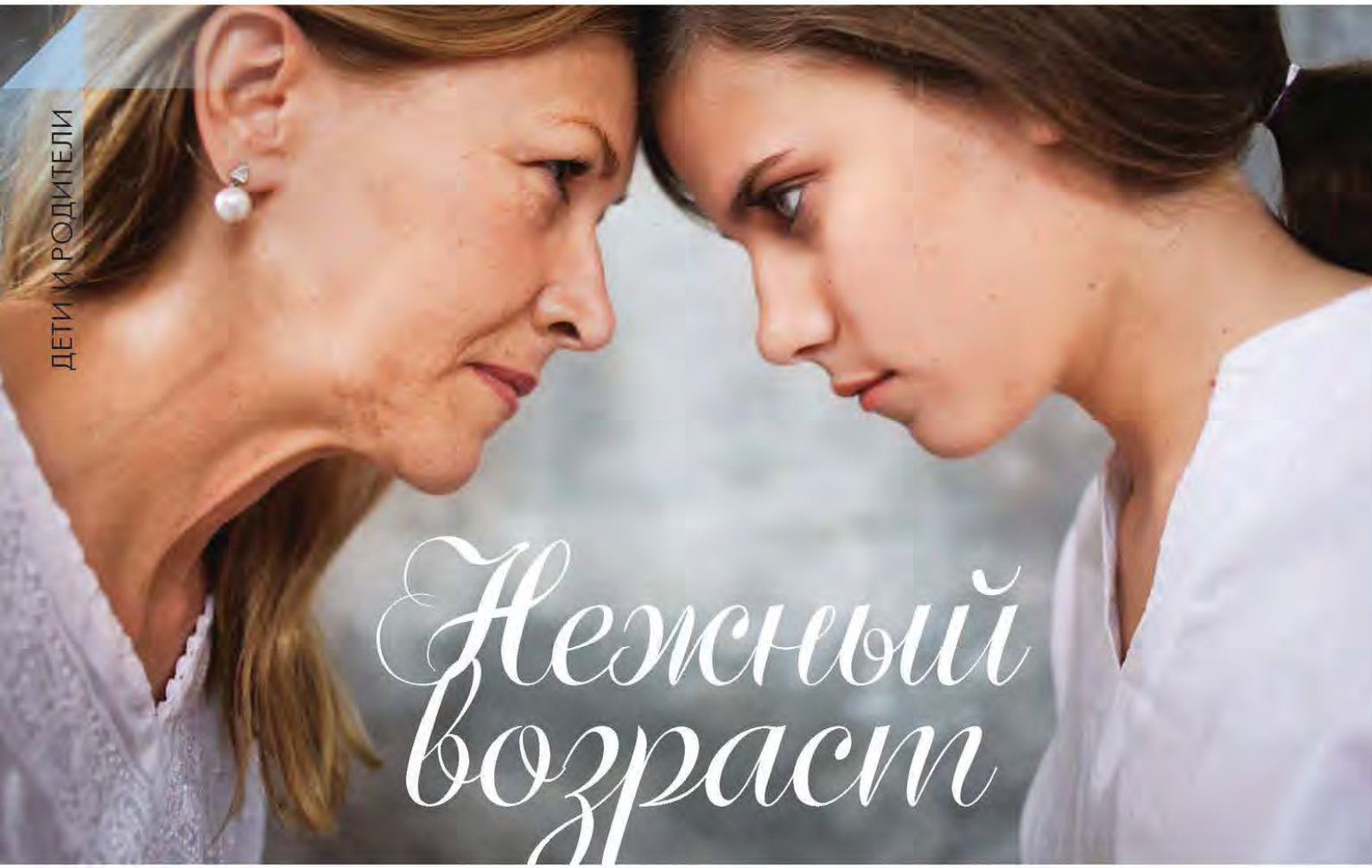
**6** Перенесите изделия на противень, выстланный бумагой для выпекания (фото 5). Разогрейте духовку до 220°С и выпекайте 8–10 минут. Не передержите! Пряники должны получиться слегка влажными. Снимите их с противня, поместите на ровную поверхность и дайте остыть.

**7** Сделайте глазурь: белок 1 яйца смешайте с сахарной пудрой и несколькими каплями лимонного сока. Наполните глазурью кондитерский мешок. Подойдет и обычный плотный пакет, если срезать его уголок ножницами.

**8** Для склеивания домика и санок нужна карамель. Приготовьте ее из 1/2 стакана сахарного песка и 1 ч. л. воды. Поставьте эту смесь на огонь, доведите до кипения и варите, пока она не станет золотистой (фото 6). Горячую карамель нанесите на место прикрепления деталей и сразу, не давая ей застыть, соедините части между собой (фото 7).

**9** Готовые изделия распишите с помощью глазури и дайте ей засохнуть (около часа). Пряники должны получиться сухими и хрустящими (фото 8).

ФОТО: АНДРЕЙ КАРПЕНКО/BURDA MEDIA, ЮЛИЯ МОРГУНОВСКАЯ, LEGION-MEDIA (4)



# Нежный возраст

ЕЩЕ ВЧЕРА НЕЖНЫЙ И ПОСЛУШНЫЙ, РЕБЕНОК ВНЕЗАПНО СТАЛ КОНФЛИКТНЫМ И НЕУПРАВЛЯЕМЫМ? В ВАШЕЙ СЕМЬЕ НАЧИНАЕТСЯ НЕПРОСТОЙ "ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД". КАК ПЕРЕЖИТЬ ЕГО С МИНИМАЛЬНЫМИ ПОТЕРЯМИ?

**Текст: Юлия Сергеева**

## В ЕГО **ШКУРЕ**

**Примерно с 12 до 17 лет дети переживают настоящий гормональный взрыв, который сказывается на всех сферах их жизни.** Меняется все — от фигуры до интересов, характера и мироощущения. Настроение скачет, а родители (недавно самые близкие и любимые) становятся едва ли не главным раздражителем. Это "они виноваты" во всех неудачах, "им неинтересно, что у меня внутри", "замучали своими нравоучениями". Разумный диалог невозможен: на все попытки взрослых объяснить, что они просто хотят помочь, подростки реагируют достаточно агрессивно. В ответ — заводятся измученные родители. И семья входит в череду необъяснимых, но весьма бурных конфликтов. И тут главное не наломать дров. Смягчить ситуацию сам подросток просто не в состоянии, это прямая и первостепенная задача взрослых.

Да, трудно спокойно смотреть на то, как ребенок пытается разрушить все, чему вы его учили. Но если подумать о том, как ему сейчас больно и тяжело, можно несколько смягчить свои реакции и уменьшить требования. Переходный возраст — едва ли не самый сложный период в жизни: больше всего ребенку сейчас требуются сочувствие и поддержка. Как бы остро вы ни спорили, ребенок должен знать, что родители помогут ему решить любую проблему. И только потом выскажут недовольство.

### Сближение

➜ **Примите ситуацию такой, какая она есть.** Конфликты и обиды никак не связаны с тем, что вы вырастили "плохого мальчика или девочку". Такое поведение — следствие физиологических процессов, а не проявление дурного характера и не результат влияния извне.

➜ **Постарайтесь оказать ребенку эмоциональную поддержку.** Даже если его страдания кажутся вам дурацкими, для него они очень серьезны. Ваша задача — выслушать и погладить по голове.

## НА **СВЯЗИ**

В этот период родители внезапно обнаруживают, что почти ничего не знают о своем ребенке. Беспокойство взрослых нередко приводит к гиперконтролю, критике и нарушению

**В опросе, в котором участвовали ученики одной из московских школ от 13 до 16 лет, выяснилось:**
60% детей скрывают от родителей некоторые аспекты собственной жизни, чтобы избежать нравоучений.
40% школьников утверждают, что не готовы быть искренними, потому что взрослые очень часто понимают их неправильно.

ФОТО: MASTERFILE/EAST NEWS

## ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАЗВИТИИ ПОДРОСТКА

1 **Отсутствие любимого занятия ("дела") до 18 лет абсолютно нормально.** Ученые выяснили, что области мозга, отвечающие за устойчивый интерес к какому-либо предмету или виду деятельности, у подростка только формируются. Если ребенок внезапно бросил шахматы и увлекся паркуром, не делайте поспешных выводов.

2 **Подростковый мозг напоминает... младенческий.** В первые годы жизни наш мозг невероятно активен (специалисты называют это переизбытком нейронных связей). То же самое происходит и "в голове" у тинейджеров. Именно этим во многом обусловлены проблемы с концентрацией внимания, вспышки гнева и неумение слушать — словом, все то, на что так часто жалуются родители в этот период.

3 **В это время ребенок развивается неравномерно:** нередко кровеносная система просто "не успевает" за костно-мышечной. Последствия такого бурного роста — быстрая утомляемость, слабость и внезапные вспышки повышенной активности. Справиться с этим, по мнению специалистов, помогает спорт.

границ юной личности. Подумайте о том, почему ребенок больше не делится с вами своими новостями. Возможно, вы переборщили с нравоучениями, или ему просто важно, чтобы у него были секреты (это нормальный этап взросления). И наконец, третий вариант — он просто не хочет вас расстраивать. В любом случае, это его святое право.

Нередко подростки сближаются с бабушками и дедушками, и именно им доверяют свои тайны. Не ревнуйте, наоборот, поощряйте эти отношения. Во-первых, подростку обязательно нужен близкий взрослый, во-вторых, если не дай бог, случится что-то нехорошее, у вас будет надежный источник информации.

**Сближение:**

➜ **Попробуйте найти общее хобби:** молодой человек увлекается роликами, попросите его научить вас кататься, любит комиксы — читайте их вместе. Так у вас появится абсолютно комфортная зона для общения, в которой не будет места конфликтам и обидам. Повесьте в комнате небольшую боксерскую грушу и колотите ее с разных сторон, когда чувствуйте, что назревает ссора. Это порой сближает гораздо действеннее, чем разговоры по душам.

➜ **Дайте ребенку возможность быть наедине с собой.** Стучите перед тем, как войти в его комнату, не ройтесь в его вещах и не читайте смс. Если вас волнует ситуация в школе, лучше наладьте прямой контакт с учителем. Это будет гораздо честнее и эффективнее.

## ЕГО РЕАЛЬНОСТЬ

Мало того, что гормоны бушуют, так еще и жизненные задачи становятся все более ответственными, и требования растут с каждым днем. Права же при этом, кажется, убавляются.

# АНГИНА: ЛЕЧЕНИЕ и ПРОФИЛАКТИКА

Простуда и вялотекущие респираторные инфекции - очень распространенное явление в осенне-зимний сезон, причем ситуация значительно обостряется с наступлением холодов. Переохлаждение организма чревато осложненным течением простудных и инфекционных заболеваний, и часто начинается с банальной боли в горле, а заканчивается ангиной. Чтобы предупредить или вылечить это серьезное заболевание, рекомендуем воспользоваться натуральными лекарствами комплексного воздействия на симптомы и причины заболевания российского производителя — **ОАО «Холдинг «ЭДАС».**

**ФИТАНГИН ЭДАС-105 капли (ЭДАС-905 гранулы)**
Рекомендуются для лечения острой ангины и хронического тонзиллита, в том числе при значительной гипертрофии небных миндалин. Препарат оказывает противовоспалительное действие, помогает снять отек и уменьшить боль в горле.

**ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли**
Обладают антибактериальным и противовирусным эффектом; применяются с профилактической и лечебной целью при простудах и ангинах; способствуют повышению защитных сил организма за счет иммуномодулирующего действия при ОРИ.

**ТОНЗИЛЛИН ЭДАС-125 капли (ЭДАС-925 гранулы)**
Показаны при тонзиллитах, протекающих с частыми обострениями и рецидивирующим течением. Рекомендуются и в тех случаях, когда хронический тонзиллит сочетается с отитом. Применяются также в курсе лечения острой ангины.

**ФАРИНГОЛ ЭДАС-126 капли**
Применяются разведенными в воде для полоскания горла при хронических и острых тонзиллитах (ангинах) – с профилактической целью 1-2 раза в день, с лечебной целью до 4-5 раз в день.

**Доверяйте качеству, проверенному временем!**

При отсутствии необходимых Вам препаратов в аптеке, оформите заказ наложенным платежом или курьерской доставкой по Москве по телефону 8-800-333-55-84 (звонок бесплатный) или на сайте www.edas.ru

Отпуск без рецепта. Спрашивайте в аптеках!

Реклама. ОАО "Холдинг "ЭДАС", 117105, Москва, Варшавское ш., д. 5, корп. 5. ОГРН 1037739329066.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ!

Хочешь пойти в кино с одноклассницей, а мама заставляет готовиться к экзаменам. И делает все, чтобы разрушить эти — еще даже не существующие — отношения. Добавьте к этому ненависть и брезгливость, которые подростки испытывают к своему отражению в зеркале (половое созревание ломает очертания лица и тела). И вы поймете, как важно им быть востребованными среди ровесников. Девочки, мальчики, друзья — это этапы социализации, способы принятия себя.

**Сближение:**

➜ **У 70% подростков падает успеваемость.** И дело тут не в лени и изменившихся приоритетах. Гормональное созревание влияет на эмоциональный фон, а это в свою очередь мешает ребенку концентрироваться на конкретных задачах. Не впадайте в панику, если в дневнике вдруг появились тройки (или, о ужас, двойки). Важно не запустить, а не отругать: возможно, сейчас вам нужно чуть плотнее заняться учебой ребенка и заключить соглашение. Вы на протяжении месяца проверяете у его уроки, а он имеет право ложиться спать на час позже (играть на компьютере, гулять с друзьями и т.д.).

➜ **Хвалите, поощряйте, восхищайтесь...** Ваше одобрение сейчас нужно ребенку, как никогда.

➜ **Идите за детьми. Купите дочери красивое платье и туфли**, так ей будет проще принять изменившееся тело и ощущения. Сыну подарите гитару или запишите в секцию бокса. Словом, дайте ребенку возможность полюбить себя нового. И не отмахивайтесь от неудобных тем: подробно ответайте на "физиологические вопросы". Лучше, если дети обо всем узнают от вас, а не от приятелей во дворе.

### Подростки не способны адекватно оценивать риски.

Во-первых, **тестостерон,** вырабатывающийся в этом возрасте в гигантском количестве, притупляет тревожность.

Во-вторых, **области мозга, отвечающие за адекватную оценку ситуации,** еще не развиты окончательно.

И наконец, в-третьих — у подростка **просто не хватает опыта** чтобы понять, к чему могут привести те или иные его поступки.

## В ЭПИЦЕНТРЕ БУРИ

Родителям подростков приходится очень не сладко. Выросший ребенок требует другого отношения и реакций. В гневе мы говорим детям обидные вещи, наказываем их, а потом мучаемся угрызениями совести. Разрешите себе ошибаться! Вы сейчас живете на вулкане, и иногда стоит выпускать эмоциональную лаву в мир (иначе разорвет). Но если чувствуете, что ошиблись, — извиняйтесь. Ребенку важно понимать, что родители тоже неидеальны и умеют это признавать. В этом он видит не слабость, а проявления вашей любви, которые просто необходимы ему в этот период.

## *ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ*

**СВЕТЛАНА ГАРИДОВА,** специалист по домашнему воспитанию

● **Терпение — вот то, что вам совершенно необходимо. И хорошее чувство юмора.** Без этого — никак, ведь именно родителям придется трудиться над выстраиванием новых отношений со взрослеющим ребенком. Да, бывает, что опускаются руки и ситуация кажется совершенно безнадежной. Имейте в виду: рано или поздно этот кризис закончится, ваш ребенок вырастет и станет самостоятельным человеком. Главное сейчас — не разрушить отношения на долгие годы вперед.

● **Вспомните себя в этом возрасте. Как вели себя ваши родители? Тоже ругались?** Ну, значит, вы примерно понимаете, как чувствует себя ваш ребенок. Может, стоит действовать ровно наоборот? Сын или дочь хочет ярко-зеленые волосы? Прекрасно! Отведите в парикмахерскую или сами помогите ему перекраситься. И не так уж важно, что скажут по этому поводу учителя: школа закончится и забудется, а вы будете рядом друг с другом всю жизнь. Эксперименты с внешностью и стилем (нередко эпатажные) в этом возрасте совершенно нормальны: так подросток проверяет мир (и вас) на прочность и ищет свое место.

**Вызывающее хамство, которым нередко грешат дети в этом возрасте, —** один из способов почувствовать собственную силу и донести до окружающих нехитрый месседж «я вырос». Если вы будете помнить об этом и пропускать некоторые проявления деточки мимо ушей, конфликтов станет значительно меньше.

● **Когда подросток сталкивается с первыми серьезными проблемами —** предательством друга, безответной любовью, — ему невероятно важна родительская помощь. Поддержите ребенка без насмешек и снисходительности (они пока под жестким запретом) и расскажите ему о своем собственном опыте. Его страдания это вряд ли уменьшит, а вот ваши взаимные отношения от таких откровенных разговоров определенно станут гораздо крепче.

ФОТО: GARO/PHANIE/EAST NEWS

# ЖУРНАЛЫ «ЛИЗА» И «ДОБРЫЕ СОВЕТЫ»

## совместно с маркой французской декоративной косметики VIVIENNE SABO приняли участие в выставке InterCHARM 2016

Эксперт по бра-фиттингу, «Дефиле»

К.м.н. Марина Травина, «Бионорика»

Светлана Удалова, официальный визажист Vivienne Sabo

На протяжение четырех дней на стенде **Burda Media** проходила интерактивная и полезная программа: мастер-классы от официального визажиста марки **Vivienne Sabo** Светланы Удаловой, многочисленные розыгрыши подарков, встречи с экспертами в области красоты и здоровья.

Гости нашего стенда научились создавать цветочные аксессуары при помощи флориста студии **Terra Fiori,** узнали о здоровье груди от доктора компании «**Бионорика»,** разобрались в тонкостях подбора белья от эксперта сети «**Дефиле»,** а также задали вопросы доктору аюрведы центра **«Керала».** А стилисты **Schwarzkopf** создавали экспресс-укладки всем нашим читательницам!

Мы благодарим нашего партнера **Vivienne Sabo** за создание атмосферы парижского шика на стенде, а друзей журналов, торговые марки **Lady Collection, Dry Dry, БАРЬЕР, «Дефиле», «Черный жемчуг», Schwarzkopf, «Лошадиная сила»,** за предоставленные призы.

РЕКЛАМА 0+

Лиза ДОБРЫЕ СОВЕТЫ VIVIENNE SABÓ PARIS

# БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТАЯ

ЧУВСТВО ВИНЫ НЕ ИМЕЕТ НИЧЕГО ОБЩЕГО С РАСКАЯНЬЕМ. ОНО МЕШАЕТ НАМ ЗДРАВО ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ. МОЖНО ЛИ КАК-ТО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО? ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ.

**Текст: Юлия Сергеева**

*эксперт*

**МИХАИЛ ЛАБКОВСКИЙ,**
психолог

## СМОТРЕТЬ В КОРЕНЬ

**Психолог Михаил Лабковский говорит, что чувство вины формируется у нас в раннем детстве, и закладывают его, как правило, родители.**

"Взрослые делают это для того, чтобы им было легче управлять ребенком. Когда малыш вырастает, знаменитые фразы вроде "как тебе не стыдно", "это все из-за тебя" и, конечно же, "ты виноват" становятся для него жизненным сценарием. В самых разных ситуациях он постоянно "возвращает" себе вину и делает все возможное для того, чтобы переживать соответствующий спектр чувств снова и снова. Виноват? Казалось бы, тут все просто — исправь ситуацию. Но именно этого воспитанные подобным образом люди сделать не могут". Между тем, в чувстве вины нет ничего конструктивного: оно портит отношения, отдаляет вас от близких, а заодно и распространяется, как вирус, "заражая" окружающих. Вместе с экспертом мы разобрали несколько наиболее типичных ситуаций и выяснили, что именно может помочь нам избавиться от ощущения "постоянной виноватости".

**Чувство вины деструктивно: оно не сделает вас лучше, не облегчит жизнь и не застрахует от ошибок**

## ЗАНЯТАЯ МАТЬ

**Женщина вышла на работу и теперь чувствует себя виноватой перед ребенком за то, что уделяет ему мало времени. Как быть?**

**М.Л.:** Решить, чего вы действительно хотите — сидеть с малышом или работать, и сделать выбор в пользу собственного желания. Даже если оно чревато потерей денег или не вписы-

вается в понятие социальной нормы (мать должна сидеть с ребенком). Постарайтесь избавиться от иллюзий. Реализованная, удовлетворенная своей работой мама, конечно, не может посвящать ребенку все свое время. Зато внимание, которое она ему уделяет, будет более качественным, искренним и эмоционально насыщенным, чем те долгие часы, которые проводят с детьми сидящие дома родительницы.

## НЕВНИМАТЕЛЬНАЯ ДОЧЬ

**Пожилые родители постоянно требуют внимания, названивают и упрекают в равнодушии. Вы уже общаетесь с ними через силу и вините себя за возникающее раздражение. Бесконечно выслушивать жалобы невозможно, но и быть "плохой дочерью" тоже не хочется.**

**М.Л.:** Во многих семьях отношения между родителями и детьми со временем практически не меняются. Взрослые, успешные люди в отношениях с мамой и папой продолжают ощущать себя маленькими и считают, что находятся перед ними в неоплатном долгу. Если же родители и дети становятся близкими людьми, даже друзьями, чувство вины обычно не возникает. Кому обычно сложно общаться с пожилыми родственниками? Тем, кого они регулярно критикуют, нарушая таким образом границы. Выход один: жестко определить с близкими правила общения. Когда родители пытаются сделать вас виноватой, отвечайте доброжелательно, но твердо: "Мама, я могу тебе чем-то помочь?" Если ничего конкретного сделать нельзя, кладите трубку. Не поддавайтесь на манипуляции. Не ставьте ультиматумы, просто мягко и последовательно настаивайте на своем. Не сомневайтесь, дело того стоит. Когда взаимоотношения изменятся, у вас появится реальное желание быть рядом. Дочерний долг сразу отойдет на задний план и уступит место искреннему общению. И мама с папой, почувствовав такое отношение, моментально откликнутся.

## РАВНОДУШНАЯ ПОДРУГА

**Работа и дом отнимают столько времени, что сил на общение с друзьями почти не остается. Мы обещаем перезвонить и забываем об этом, отменяем встречи и не находим времени поговорить с подругой о ее проблемах ("она все время ноет"). Это нехорошо: когда нам было нужно, друзья всегда были рядом.**

**М.Л.:** Как жить — всегда ваш выбор. Каждая отмененная встреча с подругой — собственно, результат этой личной селекции. Дело не в нехватке времени, вам просто не хочется слушать ее жалобы и рассказы о жизни. Если из-за этого отношения портятся, значит они изначально не были дружескими. Второй вариант: подруга вас использует (эдакий "вампиризм"). В любом случае, в дружбе никому не нужны вежливые реверансы. Более того, сидеть с сочувствующим лицом вместо того, чтобы наслаждаться жизнью, вредно для здоровья. Главное, не страдать. Поступайте так, как считаете нужным: зачем такой друг, который дает о себе знать исключительно из чувства долга?

**КОГДА-ТО РОДИТЕЛИ "ЛЮБИЛИ" ВАС ЗА ПЯТЕРКИ И ВЫМЫТУЮ ПОСУДУ. СХЕМА "УСВОИЛАСЬ", И ТЕПЕРЬ ВЫ ВИНИТЕ СЕБЯ В ТОМ, ЧТО НЕ МОЖЕТЕ СТАТЬ СОВЕРШЕННОЙ ХОЗЯЙКОЙ**

## НЕИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА

**Вы работаете, отвечаете за дом и готовку, стараетесь успеть все и сразу. Муж и родители периодически упрекают вас в том, что в доме не прибрано, а "этому супу уже 3-й день". Привет, чувство вины за собственное несовершенство!**

**М.Л.:** Прямо говорите близким: "Готовлю как умею, убираю как могу. Зато от души". Очень часто женщины тащат на себе все бытовые обязанности, играя роль идеальной жены, которой не существует в природе. Ваши хозяйственные таланты никак не проявление любви к мужу. И не ждите ответных чувств: в сверкающие полы не влюблялся еще ни один мужчина. Все это родом из детства: когда родители любили вас за "пятерки" и хвалили за вымытую посуду. Схема "усвоилась" и теперь взращивает в вас чувство вины, мол, "раз я не выполняю пункты из списка совершенной хозяйки, значит, я плохая жена". Прекратите разрываться и начните делить домашние обязанности с мужем и другими членами семьи. Вы приготовили ужин? Пусть супруг помоет посуду. В идеале, каждый в семье должен заниматься тем, что ему нравится. Правил вроде "жена делает это, а муж – то" не существует в природе. И не надо их придумывать.

## ПРОСТИТЬ СЕБЯ

- **Объективных причин для вины нет.** Ни один человек не делает что-то назло или "специально". Наши ошибки — плоды нехватки знаний или опыта. Поэтому не стоит говорить другим: "Как я перед тобой виновата, зачем же я это сделала?". Таким образом вы даете человеку понять, что могли поступить иначе, но почему-то не захотели. Лучше сказать: "Мне жаль, но я тогда считала, что поступаю правильно".
- **Вина, как и одиночество, — эмоция внутренняя.** Можно быть матерью Терезой и все равно ощущать себя виноватой. Вместо того чтобы взращивать в себе эти разрушающие ощущения, научитесь делать выводы из своих поступков. С виной в сердце подумать и принять правильное решение не получится и в следующий раз.
- **Не надо культивировать вину в других: внушать ее детям, мужу и близким людям.** Если вам что-то не нравится, говорите только за себя, например, "я так не хочу".

ФОТО: CORBIS/GETTYIMAGES.RU

ТРЕНДЫ В ДИЗАЙНЕ ИНТЕРЬЕРОВ МЕНЯЮТСЯ НЕ ТАК ЧАСТО И КАРДИНАЛЬНО, КАК НА ПОДИУМАХ. И ВСЕ ЖЕ КАЖДЫЙ ГОД ПРИНОСИТ В НАШУ ЖИЗНЬ ЧТО-ТО НОВОЕ

# Смена декораций

**МАРИЯ КРАТЮК,**
архитектор и дизайнер интерьеров

Каждый год интерьерные дизайнеры предлагают нам новые способы сделать свой дом теплее, уютнее и красивее. Конечно, не стоит слепо следовать моде, да и постоянно делать ремонты у нас нет ни сил, ни возможностей. Но почему бы не добавить в интерьер яркие детали. Итак, что же будет актуально в 2017 году?

**ЦВЕТОВОЕ РЕШЕНИЕ** В моде — **темные глубокие оттенки зеленого**: считается, что они благотворно воздействуют на нервную систему и помогают создать спокойную гармоничную обстановку. Этот цвет подходит практически для любой комнаты. В спальне будут неплохо смотреться темно-зеленые портьеры и покрывало. Для гостиной лучше выбирать изумрудный: набросайте подушек и повесьте тяжелые фактурные портьеры.

**На смену бежевым и желтым оттенкам приходит жемчужно-серая гамма.** Обратите внимание на перламутр: он прекрасно комбинируется практически со всеми цветами и поэтому дает практически безграничный простор для фантазии.

Зеленая клетка просто незаменима для создания интерьера в стиле кантри

Мебель из пробки оригинальна, практична и абсолютно безопасна

## НАЙТИ СВОЙ УГОЛ

В этом году дизайнеры предлагают отказаться от открытой планировки. Поэтому недавно популярные совмещенные с гостиными кухни уходят в прошлое. Конечно, для общения всей семьи идеально подходит гостиная. Если в квартире не хватает площади для создания такой зоны, то постарайтесь грамотно организовать пространство на кухне.

Жизнь стала настолько активной и скоростной, что каждому из нас нужно место, где мы можем побыть наедине с собой и немного расслабиться. Иными словами, у каждого в доме должно быть "личное пространство" — территория, на которую другие члены семьи без приглашения не заходят. Создать его можно, разделив комнату ширмой или стильной стеклянной перегородкой и даже стеллажом с книгами, а детскую — большой доской для рисования, прикрепленной к потолку.

## ЭКО-СЕКСУАЛЬНО!

**Натуральные экологичные материалы —** по-прежнему один из главных интерьерных трендов. В моду возвращается керамическая глазурованная плитка из глины. Она может быть глянцевой или матовой — зависит от того, где именно вы собираетесь ее использовать. Еще один материал, переживающий второе рождение, — это **натуральная пробка.** Хотите постелить ее на пол? Пожалуйста! На стены? Отличный вариант — пробковые панели (так же как и бамбуковые) хорошо поглощают шум. Популярна плетеная мебель с кожаной отделкой. Все перечисленные материалы и изделия прекрасно впишутся в интерьеры в стилях "кантри", "рустик", "колониальный" и "скандинавский".

**Самые популярные направления интерьерного дизайна–2017: "минимализм", "хай-тек", "скандинавия". Если вам эти стили кажутся холодными и официальными, выбирайте яркие теплые аксессуары. Они отлично оживляют пространство.**

## МЕДЬ ВМЕСТО ЗОЛОТА

**Металлические детали** в отделке дома и мебели — настоящий хит в 2017 году. Дверные ручки, уголки, навесные рейлинги, рамки для фотографий, светильники — без металла не обойтись. Выбирайте не блестящий, а матовый или сатинированный металл — никель, латунь, медь, серебро, матовое золото. Кстати, обработанный таким образом металл гораздо практичнее в быту: его не нужно старательно натирать до блеска, и это здорово экономит время в процессе уборки.

Металлические светильники, бра, столики и вазы — настоящий хит этого года

### ДОБРЫЙ СОВЕТ

**В этом сезоне лидируют объемные, тяжелые фактурные ткани. Если соберетесь менять обивку мебели, выбирайте велюр, бархат, плюш, букле или даже мех (как элемент отделки). А подушки из этих мягких материалов сделают теплее и уютнее любой интерьер.**

ФОТО: EWA STOCK/FOTODOM.RU, LEGION-MEDIA, LIVING-MEDIA/FOTODOM.RU,

ЗИМНИЕ ЦВЕТОЧНЫЕ КОМПОЗИЦИИ РАДУЮТ ВЗГЛЯД, СОЗДАЮТ В ДОМЕ ОСОБЕННУЮ АТМОСФЕРУ И "ЖИВУТ" ГОРАЗДО ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ТРАДИЦИОННЫЕ ЕЛКИ

**Текст: Ольга Уварова**

# БУКЕТ *к Рождеству*

Помимо традиционных ели и сосны, во всем мире большой популярностью пользуются так называемые праздничные зимние растения. Кто-то предпочитает деревья в горшках — **араукарии и криптомерии**. Традиционным украшением стала и **пуансеттия, которую называют "рождественской звездой"**. В теплых странах роль вечнозеленых и плодоносящих символов исполняли **остролист** с красными ягодами и золотые ветви **омелы**. Но особенно эффектно смотрятся композиции из живых и искусственных растений, цветов, плодов, орехов, шишек. Они, кстати, отлично украшают интерьер и после праздников.

**В ГОД ОГНЕННОГО ПЕТУХА КРАСНЫЕ РАСТЕНИЯ В ДОМЕ СУЛЯТ УДАЧУ**

## ДОБРЫЕ СОСЕДИ

Важно следить за тем, чтобы включенные в композицию растения имели сходные требования в плане ухода. Так, теплолюбивые никогда не уживутся с морозостойкими. Самый удачный вариант "композиции из родственников": к примеру, **падуб** будет отлично чувствовать себя

**Цветочные композиции можно дополнить разноцветными свечами**

по соседству с вечнозеленой **магонией падуболистной**. Желательно приобретать растения в одном магазине: в противном случае есть риск, что "соседи по венку" не уживутся. Например, одно могли "недокормить" или перепоить, и это тут же скажется на состоянии других растений композиции.
Перед покупкой растений уточните, как за ними ухаживали: иногда парниковые категорически отказываются уживаться с садовыми.

## АРОМАТ ПРАЗДНИКА

Конечно, хочется, чтобы в новогодние и рождественские праздники в доме пахло хвоей. С этой задачей отлично справится пихта, более того, с ее помощью можно "отрегулировать" интенсивность аромата. Пара веточек обеспечат легкий хвойный "флер", а взятая за основу композиции пихтовая листва наполнит этим запахом чуть ли не весь дом. Также очень часто в "букеты" включают миниатюрные деревья — карликовые сорта ели, сосны, туи и можжевельника, кипарисовика. Да, кстати, усилить аромат поможет сосновое масло: просто промажьте им вазу или подставку для композиции.

**МНОГИЕ РАСТЕНИЯ ЛЮБЯТ ХОЛОД И ПРЕКРАСНО ПЕРЕЗИМУЮТ НА БАЛКОНЕ**

### Подольше сохранить

Если вы делаете композицию из срезанных ветвей, сначала дайте им акклиматизироваться в помещении. Разложите их на влажном полотенце и оставьте хотя бы на пару часов. Затем пересадите на флористическую губку и не забывайте раз в 2 дня поливать прохладной отстоявшейся водой с сахаром (1 ч. л. на 1 л воды).
Можно поступить проще и купить в магазине раствор аммония, который помогает продлить жизнь фактически любым растениям.

**НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОМПОЗИЦИЮ ПОСЛЕ ЦВЕТЕНИЯ. УБЕРИТЕ ВЛАЖНУЮ ЗЕМЛЮ, ЗАСЫПЬТЕ ГОРШОК ПЕСКОМ И ПОСТАВЬТЕ НАД БАТАРЕЕЙ. ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ У ВАС БУДЕТ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ГЕРБАРИЙ!**

## ЕЛКА БЕЗ ИГОЛОК

Нежная, яркая и свежая композиция из роз, гортензий и палочек корицы моментально создаст в доме праздничное настроение. И главное, сделать такую красоту на самом деле очень просто.

МАТЕРИАЛЫ: **● 2 "кирпича" флористической губки (oasis) ● 3 гортензии (можно заменить желто-зеленой гвоздикой, она дешевле, но и требуется ее больше — минимум 20 шт.) ● 5 кустовых роз ● 70–80 коричных палочек ● красный плетеный шнур ● проволока ● новогодние звезды ● пластиковый контейнер для еды (или любая подходящая по размеру емкость)**

1 Соедините "кирпичи" флористической губки длинными сторонами, скрепите скотчем и вырежьте конус. Замочите его в широком сосуде, так, чтобы он полностью пропитался водой и опустился на дно.

2 С помощью скотча или проволоки сделайте гирлянду из палочек корицы, оберните ее вокруг основания композиции и украсьте плетеным шнуром.

3 Разберите гортензию на пучки по 5–6 цветков и заполните ими поверхность конуса.

4 Вставьте между цветками гортензии розы и украсьте композицию звездами. Их можно заменить на другие елочные украшения, например, шарики или "сосульки". Главное, чтобы все они крепко держались на проволоке.

ФОТО: STOCKFOOD, LIVING4MEDIA/FOTODOM.RU, VISIONS/DIOMEDIA.COM, LEGION-MEDIA, АНДРЕЙ КАРПЕНКО/ BURDA MEDIA

# ЗА ПОКУПКАМИ

СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ КУХНИ, ОРИГИНАЛЬНАЯ ЧАЙНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ И ДРУГИЕ НОВИНКИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ НАШУ ЖИЗНЬ КРАСИВЕЕ И ПРОЩЕ

## Праздничное настроение

Волшебный свет гирлянд, мерцание свечей, пряный аромат имбирного печенья с кухни. Давайте готовиться к Новому году и отмечать праздники так, как каждому из нас хочется. Будьте собой. Будьте как дома! Включайте фантазию и воплощайте свои самые смелые праздничные идеи вместе с новой коллекцией **ИКЕА ВИНТЕР 2016.** Изучайте, придумывайте и отправляйтесь за покупками!

## Черное&Белое

Мягкий вкус черного кофе и роскошная молочная пенка отлично дополняют друг друга. Хотите попробовать? Вам остается только выбрать свой вкус NESCAFÉ GOLD Cappuccino — оригинальный или шоколадный... Кофе расфасован в удобную современную упаковку — сашет. Вскрывайте, высыпайте в чашку, заливайте кипятком и через пару минут наслаждайтесь нежным и ароматным капучино.

## Умная помощница

Она стильно выглядит и экономит время, отлично готовит и не требует особого ухода. О такой помощнице на кухне можно только мечтать. Новая микроволновая печь LG NeoChef с передовой технологией Smart Inverter сочетает в себе красоту и функциональность. Благодаря своим размерам ей найдется место даже на самой маленькой кухне.

## Пополнить баланс!

Знаете ли вы, что нам каждый день надо выпивать 7–8 стаканов воды? Причем она должна быть высшего качества. **VITTEL** обогатит ваш организм полезными микроэлементами и зарядит хорошим настроением.

## Без особых усилий

Готовить легко и приятно, если доверить дело профессионалам. Достаточно настроить новые современные духовые шкафы или варочные панели **BOSCH** Serie | 8 и выбрать из меню Assist с цветной анимацией на дисплее правильный вариант для приготовления мяса, рыбы, пирога с аппетитной хрустящей корочкой. Идеальный результат гарантирован.

ФОТО: PR

## С миру по елке

Дизайнерская коллекция новогодних елочек из разных стран мира со знаменитым чаем **LIPTON** Yellow Label внутри — отличный подарок к празднику и обаятельное украшение для вашего дома. Возможно, вам захочется подать к чаю французские круассаны или итальянское тирамису. А может, вы предпочитаете традиционные русские баранки? Почему бы нет! В каждой игрушке всех ждут волшебные пожелания-предсказания на 2017 год.

## В капсуле!

Стиральный порошок в капсулах Brileo от Paclan отлично справляется со своей задачей и в горячей, и в холодной воде. Кислородный отбеливатель придаст вещам свежесть, а отдушки — приятный аромат.

## 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. Скачайте приложение на App Store или Google Play и получите доступ к лучшим материалам журнала "Лиза. Мой ребенок". Приятный бонус для новых подписчиков: возможность приобрести крем для чувствительной кожи **ЛА-КРИ** со скидкой 50%. Выгодное предложение!

# 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 этого вы попадете на промостраницу с квестом. Второй вариант: набрать в приложении два слова "добрые советы 1".

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!**

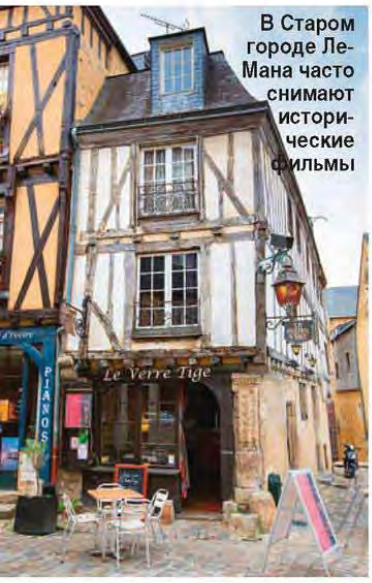
Ле-Ман и набережная реки Сарта

# Выйти из тени

ВОЗМОЖНО, ЭТИ ЛЕЧЕБНЫЕ КУРОРТЫ НЕ ТАК ИЗВЕСТНЫ, КАК, СКАЖЕМ, БАДЕН-БАДЕН ИЛИ КАРЛОВЫ ВАРЫ. МЕЖДУ ТЕМ, ТУТ ТОЖЕ МОЖНО И ЗДОРОВЬЕ ПОПРАВИТЬ, И ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ

**Текст: Мария Седова**

Настенная роспись в соборе Св. Юлиана




В Старом городе Ле-Мана часто снимают исторические фильмы

## ЛЕ-МАН. Франция

В путеводителях обычно нет информации об этом прелестном тихом городке. Здесь нет шумных туристических толп, и к достопримечательностям не нужно выстаивать долгие очереди. Между тем Ле-Ман — находка для путешественников. Этот город-сателлит находится всего в часе езды от Парижа на TVG (высокоскоростном поезде) и в непосредственной близости от знаменитых замков Долины Луары.

Еще один немаловажный момент: неделя в Ле-Мане обойдется в 2 раза дешевле, чем в Париже. А посмотреть здесь тоже есть на что. Например, галло-римская стена III века — единственный уцелевший в мире памятник такого рода. Достоин внимания и собор Святого Юлиана, который начали строить в XI веке. Снаружи храм — причудливая смесь романского стиля и готики, внутри — потрясающие витражи, по красоте не уступающие тем, что находятся в знаменитом Шартрском соборе.

Старый город Ле-Мана — это та самая Франция, которую мы знаем по историческим фильмам. Узкие мощеные улочки, небольшие дома с палисадниками, оживленный рынок, открывающийся по утрам на площади, и самобытные семейные таверны, где подают вкуснейший луковый суп, приготовленный по столетним рецептам.

**На экскурсионном мини-поезде можно объехать весь Ле-Ман за 40 минут**

В развлечениях "под крышей" недостатка тоже нет. Открыт аквацентр, парк развлечений с антуражем Дикого Запада и, конечно, музеи. В первую очередь автомузей Сарта — мечта мальчишек всех возрастов. Их просто не оторвать от созерцания обширной коллекции гоночных машин. Кстати, музей появился не случайно. Начиная с 1923 года, здесь регулярно проводится гонка на выносливость "24 часа Ле-Мана". Спорткары и болиды целый день носятся по городу на бешеной скорости (пилоты меняются каждые 3 часа). Это самое старое из подобных соревнований (подробнее на **lemans-tourisme.com).**

**Лечение**. Ле-Ман — это еще и известное в стране направление медицинского туризма. Здесь находится одна из самых крупных многофункциональных клиник Франции — Le Pole Santé Sud, оснащенная по последнему слову техники. Здесь собраны настоящие эксперты в самых разных областях медицины. Врачи Le Pole Santé Sud в курсе всех новейших научных разработок и активно используют их в своей работе.

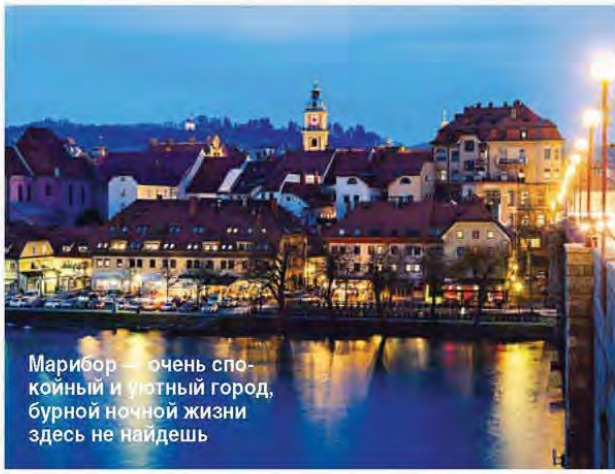
ФОТО: ВЛАДИМИР ГОРЕВ/ФОТОБАНК «ЛОРИ»; ANTONPEDKO/FOTOLIA.COM; LEGION-MEDIA; HENRYK SADURA/MOMENT OPEN/GETTYIMAGES.RU; JANEK SKARZYNSKI/AFP/GETTYIMAGES.RU; PR/ОФИС ПО ТУРИЗМУ Г. ЛЕ-МАНА

## ЛАЗНЕ-БЕЛОГРАД. Чехия

Небольшой городок расположился в 1,5 часах езды от Праги. Уютные улочки, старинные церкви, барочный дворец и несколько замков по соседству... Этим осмотр и ограничивается. Правда, природа кругом необыкновенная, чистый горный воздух, заповедник "Пылевые скалы" и... торфяные грязи.

**Лечение.** Грязи с высоким содержанием железа и серы лечат заболевания опорно-двигательного аппарата и улучшают состояние кожи (например, помогают при нейродермитах). Усиливают эффект богатые железом минеральные воды.

**Уже больше 130 лет в Лазне-Белограде успешно лечат многие заболевания грязевыми обертываниями, ваннами и компрессами**



Марибор — очень спокойный и уютный город, бурной ночной жизни здесь не найдешь

## МАРИБОР. Словения

Второй по величине город страны хорошо известен любителям горных лыж, ведь здесь находится известный спортивный курорт Мариборское Похорье. Пускай большими высотами он похвастаться не может, зато здесь хорошая инфраструктура, демократичные цены (ски-пасс — от 31 евро), разнообразные (и безопасные) трассы, в том числе и для ночного катания. Приятный бонус: термальные источники.

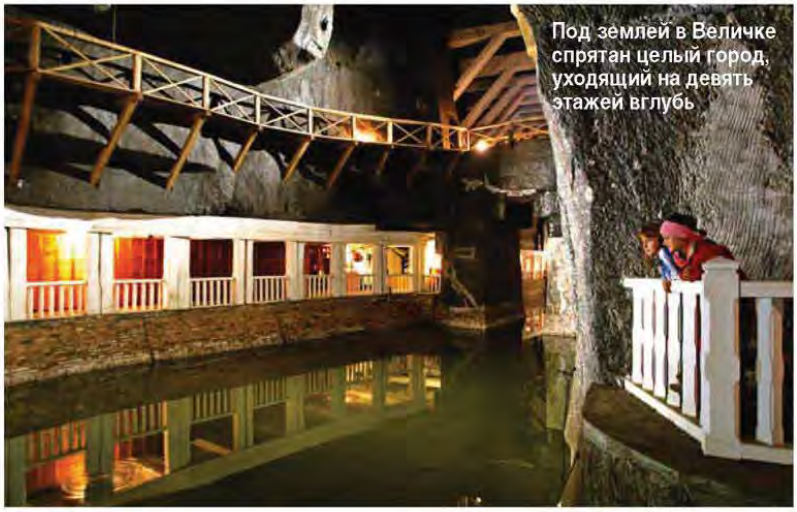
**Лечение.** О похорской воде раньше ходили легенды: говорили, что она омолаживает не только кожу, но и весь организм и в буквальном смысле ставит людей на ноги. Так вот, это не миф, а научно доказанные факты. Слабощелочную воду с повышенным содержанием йода и фтора используют при лечении суставов, гинекологических заболеваний и нарушений в системе кровообращения. Кроме того, здесь есть общеоздоровительные программы и спа-ритуалы.

Зимой водопад Кивач выглядит так живописно!

## КИВАЧ. Россия

Собственно Кивач — это равнинный водопад в Карелии (ок. 100 км от Петрозаводска), второй по величине в Европе. Вокруг него — целый заповедник с хвойными лесами и красивыми озерами. Словом, самое подходящее по экологии место для того, чтобы оздоровить свой организм.

**Лечение.** Клиника "Кивач", расположенная в окрестностях заповедника, прославилась методикой очищения организма на клеточном уровне. После программы "генеральной уборки" (она, кстати, включает и лекции по правильному питанию) нормализуется работа всех внутренних органов и снижается вес.



Под землей в Величке спрятан целый город, уходящий на девять этажей вглубь

## ВЕЛИЧКА. Польша

Соль в Величке (ок. 10 км от Кракова) добывают с XIII века! Сегодня под землей скрыто 300 км коридоров и 3000 помещений, скульптуры и барельефы из соли, озера и часовни (экскурсия в шахты — ок. 20 евро).

**Лечение.** В подземном санатории, расположенном в шахтах, лечат заболевания органов дыхания. А тем, кто не страдает таковыми, предлагают... провести ночь в помещении, которое называют "натуральным ингалятором". Спишь и дышишь укрепляющими иммунитет и снимающими нервное напряжение парами соли (программа "Здоровый сон" — ок. 30 евро, **wieliczka.ru).**

# Звезды расскажут

НАС ОЖИДАЕТ НЕОБЫКНОВЕННО ЯРКИЙ, МОЩНЫЙ И ЭНЕРГИЧНЫЙ ГОД. И ЧЕМ АКТИВНЕЕ МЫ ЕГО ПРОЖИВЕМ, ТЕМ БЛАГОСКЛОННЕЕ К НАМ ОН БУДЕТ

**ИРИНА ЗАЙЦЕВА,**
астролог, астропсихолог,
ведущая группы
"Астропсихология" на FB

Глобальные события ждут и человечество вообще, и каждого его представителя в частности. **Конец света, который предсказывали пессимисты, пока откладывается, но и покоя звезды нам тоже не обещают!** В год Красного Огненного Петуха по китайскому календарю будут щедро награждены решительные, амбициозные и, самое главное, честные люди. Их ждут действительно серьезные успехи. Работать придется много всем, но финансовые проблемы обрушатся только на тех, кто не умеет разумно тратить деньги. Знаете поговорку "курочка по зернышку клюет"? Петух действует ровно по такому же принципу, так что смело можете использовать эту фразу как девиз 2017-го. Если же вы настроены на романтический лад, этот год вас точно не разочарует: не забудьте почистить перышки и распушить хвост!

## Овен

**Вот кому не будет скучно!** Голова полна идей, и даже самые абсурдные из них, если присмотреться, могут оказаться вполне реальными и перспективными. Это все влияние Урана — планеты гениальных озарений, которая начала свое движение по знаку Овна в уходящем году и продолжит в наступающем. К сожалению, у него есть и побочные эффекты: вспыльчивость и непредсказуемость. Держите эмоции под контролем: не провоцируйте ссоры, не лезьте в драку и поменьше хвастайтесь.

Семейным Овнам стоит поставить в телефон напоминалку "у меня есть близкие, которым нужна моя любовь" и перестать выяснять, "кто в доме хозяин". Свободные Овны (особенно рожденные в последнюю декаду) весной могут влюбиться и построить серьезные отношения. Все в ваших руках!

## Телец

**Тельцы в новом году станут особенно (магически) привлекательными,** и окружающие не смогут этого не заметить! Но если вы хотите создать семью с любимым человеком, придется иногда проявлять настойчивость и брать командование парадом на себя. Семейным Тельцам главное не утонуть в монотонности быта. Может, стоит освежить ваши чувства и отправиться куда-нибудь только вдвоем? Еще один медовый месяц или уик-энд вашей семье явно не помешает.

Для кого-то работа — тяжелая повинность, а для Тельца — способ самореализации. Если заметили, что она не приносит вам удовольствия, то наступивший год — отличное время для профессиональных перемен. Удача на вашей стороне, но, чтобы не спугнуть ее, нужно быть терпеливым, рассудительным и спокойным.

## Близнецы

**Близнецы — люди талантливые, активные и коммуникабельные.** Иногда даже слишком. В этом году придется сбавить темп, стать немного надежнее и вспомнить о том, что существуют такие слова, как "надо" и "должен". Но это пойдет только на пользу! Окружающим будет гораздо легче общаться, жить и работать с вами, да и вы сами получите от таких перемен удовольствие. Тем, кто одинок, пора знакомиться, тем более что сейчас это не проблема. Любой выход в свет привлечет к вам огромное количество одиноких сердец — останется просто сделать правильный выбор.

Если захочется сменить работу и вообще профессию, постарайтесь совместить старое с новым. Вы только выиграете, если будете заниматься сразу несколькими проектами или реализовываться в разных областях.

## Рак

**Вам в этом году рекомендуется снимать стресс шопингом.** Почему стресс? Неужели у Рака все так плохо? Нет, не плохо. Просто очень быстро! Темп жизни космический: новые партнеры, новые проекты, а у кого-то и прибавление в семействе. И чем лучше, а может быть, даже шикарнее будет выглядеть Рак, тем успешнее он будет. Поэтому вперед, и не экономьте на себе — вложения в свою внешность в этом году окупятся!

Во 2-й половине года у свободных Раков может случиться большая любовь. Постарайтесь сохранить ясность мысли и не бросаться в нее, как в омут.

В этом году судьба Рака — в его клешнях. Самостоятельность вам к лицу, а вот чрезмерная чувствительность может мешать. Держите эмоции под контролем, и вы добьетесь многого!

## Лев

**Звезды обещают легкий и удачный год.** Со стороны ваша жизнь будет выглядеть просто идиллически: дома царят покой и счастье, дети радуют успехами, на работе все движется само, не требуя никакого напряжения, друзья рядом, поклонники вьются толпами. Живи не тужи! Но кое-что этот год потребует и от Львов. Во-первых, оптимизм. Именно этой валютой нужно платить миру за его благосклонность к вам. Во-вторых, гибкость. Наверняка в вашей жизни есть какое-то дело или план, который все никак не удается осуществить. Попробуйте зайти с другой стороны: найдите новый способ решения, и все получится. А в-третьих, внимание к родным людям. Радуйте своих близких, балуйте их, дарите подарки и устраивайте сюрпризы — они этого совершенно точно заслуживают!

## Дева

**Крепко стоять на ногах — это очень ценный и редкий талант. И у Девы он есть.** Добавьте к этому трудолюбие, несколько капель вдохновения и получите человека, действительно способного свернуть горы. Обычно вдохновения Деве как раз и не хватает, но в этом году представители знака его получат сполна! Иногда идеи, приходящие в голову, могут казаться настолько масштабными, что к ним и подступиться страшно. Если почувствуете нечто подобное, значит вы просто переросли свои рамки (должность или зарплату). Идите и просите повышения! Девам семейным надо уделять время дому и не оставлять мужа надолго одного. Если возникают проблемы, обсуждайте их, не откладывая: сейчас как никогда нужна ясность во всем. Пришло время собирать камни, а не разбрасывать их.

ФОТО: LEGION-MEDIA, FB

## Весы

**Пока остальные будут работать, Весы успеют отлично отдохнуть.** Сначала в одной компании друзей, потом в другой и так далее. И горе Весам, если они позволят вытащить себя из этого людского водоворота! Влюбленные Весы способны пожертвовать своей свободой, но счастливее от этого никто не станет. Поверьте, тот, кто ценит вас по-настоящему, не будет запирать вас в клетке. Деловые Весы из этого людского потока выловят массу полезных связей, покровителей и потенциальных деловых партнеров. Свободные — встретят любовь, и только им решать, как все сложится, возможны и легкий веселый флирт, и предложение руки и сердца. Весы амбициозны и порой высокомерны. Придержите привычный гонор, сейчас ваша стратегия успеха — быть милой и помнить о тех, кто нуждается в помощи.

## Скорпион

**В наступившем году Скорпионов ждет море соблазнов.** Во-первых, вам захочется все поменять, и тут надо действовать максимально мягко и осторожно. Даже если уверены, что ваш босс — дурак, это не значит, что вам можно претендовать на его место. Скорее всего, вы просто потеряете работу. Вторая зона турбулентности — семья. У Скорпиона может появиться так много возможностей для адюльтера, что устоять будет трудно. А надо! В этом году все тайное очень быстро станет явным. Обаяния и энергии свободных Скорпионов хватит на несколько параллельных романов! Но если вы мечтаете о настоящей любви, придется делать выбор. И последний совет. Как бы весело и хорошо ни было, постоянно держите в голове слово "репутация". Вовремя его вспоминая, вы избежите массы сомнительных ситуаций.

## Стрелец

**Вы знаете, что чувство юмора может быть сексуальным?** А Стрелец знает и бессовестно этим пользуется! В этом году природный оптимизм поможет Стрельцам не только привлекать к себе внимание противоположного пола, но и легко предотвращать семейные конфликты, поэтому у него дома все будет хорошо. Надо только перестать экономить на подарках близким и научиться слышать, что они говорят.

Энергия и коммуникабельность Стрельца просто обязаны приносить ему приличный доход (особенно хорошо дела будут складываться у рожденных в третью декаду). Главное — не тратить силы на мелкие склоки, сплетни и крики "все пропало!" при малейших трудностях. Вы все преодолеете, это ваш год — тот самый, которого вы так долго ждали!

## Козерог

**Примерно с 2008 года по знаку Козерога идет тяжелая планета Рока — Плутон.** Сейчас она дошла примерно до середины знака, поэтому ее влияние в наступившем году больше ощутят рожденные во вторую декаду. Плутон всегда приносит изменения: по большому счету они всегда к лучшему, но понятно это становится далеко не сразу. А пока вы находитесь здесь и сейчас, эти перемены действительно тяжелы. Не бойтесь нагрузок — вы выдержите!

Следите за здоровьем, держитесь подальше от рискованных предприятий и экстремальных видов спорта, и вы выйдете из этого года победителем! Одиноких Козерогов поджидает любовь с первого взгляда, в которую они не верят. А у семейных высока вероятность рождения детей.

## Водолей

**Свобода — это хорошо, а счастье — лучше!** В тот момент, когда ваша свобода задевает интересы близких, радость общения куда-то улетучивается и начинаются проблемы. Хотите, чтобы семейное гнездышко всегда было уютным? Учитывайте интересы домочадцев и не доставайте их мелкими придирками. А если вы пока еще не обзавелись семьей — улыбайтесь! Вы даже не представляете, какой притягательной силой обладает ваша улыбка! Она поможет продвинуться и по карьерной лестнице. У тех Водолеев, кто неплохо поработал в прошлом году, в этом ни финансовых, ни карьерных проблем не будет. Возможно, вам предложат работу, обещающую финансовый взлет. Соглашайтесь, но помните, что не стоит брать на себя слишком большую нагрузку, ваша миссия — руководить!

## Рыбы

**Легкий туман в голове — это приятно или опасно?** Если в конце 2016-го вы не ломали рук и ног и не становились жертвами мошенников, вас ждет очень счастливый — легкий и творческий — год. А если что-то из вышеперечисленного имело место быть, знайте, это действие обманщика Нептуна, и он все еще идет по вашему знаку. Так что соберите волю в кулак и сохраняйте рассудительность, будьте аккуратны в коммерческих сделках и осторожно сходитесь с новыми знакомыми. В этом году вас ждет море любви. Главное, не уплывайте на ее волнах слишком далеко, потому что у одних она окажется судьбоносной, а другим принесет разочарование. Всем Рыбам хорошо бы впустить в жизнь больше музыки и съездить к морю — тогда за ваше душевное состояние можно будет не переживать.

# РАЗГАДЫВАЙТЕ И ВЫИГРЫВАЙТЕ!

Трава в "один унос"
Стиль в архитектуре
Зыбкое болотистое место
Звук разбиваемого стекла
Амбарный отсек
Мороженое высший класс
Барышня-воображуля
Смесь муки, воды и яиц
Солдат Иван у Войновича
"... предков", Лондон
Место для ставок игроков
Стихотворение Лермонтова
Равнина в горах
Живая ловушка
Надел с грядками
3
Приезжий из глубинки
6
Планка по возрасту
Студия пошива
Отец родной в станице
Бог пастухов у эллинов
Настороженность
Представитель хвойных
Бутерброд на палочке
Медный "гонг" Мойдодыра
1
"Рыхлилка" пахаря
Окорок с вынутой костью
Ребячья шалость
Боковая сторона шеренги
"Глаз" сыщика
Нарядный символ невесты
Пограничная крепость
"Рогатый" сосуд
Пенка на кофе
Финансовая утечка
Вид свысока
4
Камень, усмиряющий гнев
"Комок" в мужском горле
Осадки-ледышки
Родительница металла
Экстрасенсорный ореол
Стальной бочонок пива
Сплав олова со свинцом
Нажитое трудом добро
В неё впадает Москва
Гречневая каша при гуляше
Движение кадров
Налёт копоти
Европейская сторона
2
Утренний напиток
5
Элементарные сведения
Её созвездие "туманно"
Плётка атамана
Кратер вулкана
Лопатка острая как нож

## ПРИЗЫ от марки Garnier

**Среди тех, кто первым пришлет верное ключевое слово, будут разыграны 20 наборов марки Garnier**

В эти наборы входят BB Cream с тонирующим эффектом (он комплексно ухаживает за кожей и скрывает ее несовершенства), мицеллярная вода с маслами, которая одновременно снимает даже стойкий макияж, очищает и успокаивает кожу. Ее мягкая и бережная формула без отдушек подходит для лица, глаз и губ. А также суперувлажняющие, успокаивающие, очищающие, тонизирующие тканевые маски с различными экстрактами: ромашки, зеленого чая, граната. Это новое поколение средств для интенсивного и бережного ухода за кожей.

| 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 (01) и ключевое слово, например DS01СОВЕТ. Ответы принимаются до 24 часов 10 января 2017 г.

№01/17

## ВАШ ПРИЗОВОЙ КУПОН ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

**ФИО (полностью)** фамилия имя
отчество
**Дата рождения** число месяц год
**Индекс**
**Полный почтовый адрес** населенный пункт
улица
электронный адрес
№ дома № квартиры
**Контактный телефон** код города номер
**Паспорт** серия и номер кем выдан
кем выдан когда выдан число месяц год
**Наличие загранпаспорта** ☐ да ☐ нет

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 сетям электронной связи и по почте.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО со с. 81

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

## 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 (01) и ключевое слово, например DS01СОВЕТ.

Ответы принимаются до 24 часов 10 января 2017 г. Сервис доступен для абонентов МТС, Билайн, МегаФон, Теле2, СМАРТС, 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 января 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 мартовском 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" 11/16** — ключевое слово: **ЛЕТЧИК**

**Анненкова В. С.**, Белгородская обл.; **Большакова Е. А.**, Ярославская обл.; **Дашевская В. Е.**, г. Липецк; **Смелова Е. А.**, Ивановская обл.; **Кайзер И. В.**, г. Новосибирск; **Карпенко Л. В.**, Самарская обл.; **Кондратьев В. А.**, Алтайский край; **Макан Ю. А.**, г. Калининград; **Никандрова В. В.**, Мурманская обл. ; **Пучнина Н. А.**, Респ. Башкортостан; **Солдатова А. В.**, г . Ставрополь; **Тельных О. А.**, г. Воронеж; **Фролов К. Ю.**, г. Сургут; **Шалина С. В.**, Респ. Карелия; **Якушкина В. В.**, Московская обл.

ФОТО И ПРИЗЫ: PR, ПРЕДОСТАВЛЕНЫ НАШИМ ПАРТНЕРОМ МАРКОЙ GARNIER

# Козерог

*22.12–20.01*

Елена Юдина,
*астролог,*
*мастер таро*

## КОЗЕРОГ *22.12–20.01*

Самообладание и дисциплина — девиз Козерогов. Они знают цену деньгам, не страшатся бездорожья ни в прямом, ни в переносном смысле и вполне могут оставить уже взятую вершину, чтобы выработать стратегию по покорению новой высоты. Не строят воздушных замков, предпочитая факты и реальные возможности. И не думают о будущем: они обеспечивают его, зарабатывая на пенсию, вкладываясь в недвижимость. Приземленные? Скорее, крепко стоящие на земле.

Похоже в январе Козероги взяли на себя слишком много обязательств! Что ж, будьте терпеливы и последовательны, даже если еженедельник начнет трещать по швам от количества запланированных дел. Не всегда будет просто, но вы справитесь.

## Астросоветы на месяц для всех

В начале года звезды советуют сбавить обороты и как следует отдохнуть. Воспользуйтесь затишьем, чтобы уделить время близким и набраться сил.

**ОТНОШЕНИЯ** Сейчас это очень уязвимая сфера. Всем нам нужно сдерживать эмоции, чтобы не перессориться друг с другом!

**ДОМАШНИЕ ДЕЛА** Обдумывание важных дел отложите на конец месяца: после 28.01 можно смело приступать к воплощению самых смелых планов.

**УХОД ЗА СОБОЙ** Новогодние праздники — хорошее время, чтобы заняться собой. Во 2-й половине месяца сходите в солярий, а лучше просто начните принимать витамин D — сейчас он вам просто необходим.

**ФИТНЕС** С утра в спортклуб, днем на горку, вечером — на каток: активные физические нагрузки в 1-й половине месяца — это здорово! После 12.01 лучше переключиться на йогу, пилатес и плаванье. Вам нужно немного взбодриться — это поможет.

**РАСТУЩАЯ ЛУНА:**
30 декабря – 11 января,
29 января – 10 февраля

**ПОЛНОЛУНИЕ И НОВОЛУНИЕ:**
12 января, 28 января

**УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА:**
13 января – 27 января

### ВОДОЛЕЙ
*21.01–19.02*

Вам захочется испытать себя на новом поприще, попробовать то, чем вы раньше не занимались. Дерзайте! Сейчас отличное время для реализации самых смелых идей. И вдохновенья и сил для этого у вас достаточно.

### РЫБЫ
*20.02–20.03*

Почувствовав недомогание, не тяните с визитом к врачу. Быстро начатое лечение позволит избежать возможных осложнений. И старайтесь побольше времени проводить на свежем воздухе.

### ОВЕН
*21.03–20.04*

Пока все отдыхают, вам придется заняться решением накопившихся бытовых проблем. После каникул побыстрее включайтесь в рабочую круговерть. Если будете долго раскачиваться, рискуете пропустить интересное предложение.

## ТЕЛЕЦ
*21.04–20.05*

Вдруг напомнят о себе старые проблемы. Не опускайте руки, не сетуйте на судьбу! Возникшие проволочки дадут возможность обдумать ситуацию, чтобы задействовать свои сильные стороны и выйти из нее победителем.

## БЛИЗНЕЦЫ
*21.05–21.06*

Судьба преподнесет вам ценный подарок или даст шанс пополнить счет. Если ищете работу, смело рассылайте свое резюме. Вероятность получить интересное во всех смыслах предложение очень велика.

## РАК
*22.06–22.07*

Январь может преподнести немало неприятных сюрпризов в отношениях с близкими людьми. Если вам дорого душевное спокойствие, старайтесь избежать конфликтов — победителем из них вы вряд ли выйдете.

## ЛЕВ
*23.07–23.08*

Сейчас вам противопоказана излишняя активность. Не пытайтесь форсировать события или решать одним махом все проблемы. Отложите на время все, что вас беспокоит, и подарите себе несколько недель отдыха.

## ДЕВА
*24.08–23.09*

Для родителей источником радости и вдохновения станет общение с детьми. Совместный поход в цирк или на выставку подарит немало приятных минут. Не исключено, что вы решите обзавестись домашним питомцем.

## ВЕСЫ
*24.09–23.10*

Сейчас вам по плечу решить все административные вопросы, быстро собрать кучу документов и триумфально завершить бюрократическую часть любого дела: от оформления загранпаспорта до покупки недвижимости.

## СКОРПИОН
*24.10–22.11*

На повестке дня — сведение дебета с кредитом. Старайтесь экономить и не выходить за рамки бюджета. Финансовые затруднения закончатся в конце месяца, когда появится шанс поправить материальное положение.

## СТРЕЛЕЦ
*23.11–21.12*

Постоянная суета и масса новых впечатлений полностью захватят вас. Будьте внимательны! Постоянно сверяйтесь с ежедневником, чтобы в калейдоскопе знакомств, встреч и событий не забыть о действительно важных вещах.

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ ЕЛЕНЫ ЮДИНОЙ; LEGION-MEDIA


# ДОБРЫЕ СОВЕТЫ!

**01/2017**

20 декабря 2016 года (подписной месяц — декабрь)
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

**ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ БИЗНЕСА:** ЧУРИНА Анастасия
**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:** БОЛОТОВСКАЯ Екатерина Борисовна
**ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА:** ШУСТОВА Ольга
**ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР:** КОСТРОВА Дарья
**РЕДАКТОРЫ:** КУЗЮТИНА Надежда, МАЗУРКИНА Дарья, ОСТРОУЩЕНКО 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: dsovety@burda.ru

**ДИРЕКТОР ПО КОРПОРАТИВНЫМ ПРОДАЖАМ:** ХАЧИЯН Сурен, s.khachiyan@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, 297-92-69
ООО "Роочерк", г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60, 299-92-61, 299-92-62
Подписной индекс 42952 в каталоге "Белпочта"
**Германия:** DMR Russexpress 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: 22 ноября 2016 года
Тираж*: 102 000 экз. Цена свободная
*отпечатанный тираж

Burda Media Company

Лиза
Краски жизни
ФЕСТИВАЛЬ ЖУРНАЛА

## СЕМЕЙНЫЙ ПРАЗДНИК ЖУРНАЛА «ЛИЗА»

# «КРАСКИ ЖИЗНИ»

## прошел в г. Санкт-Петербург

**19 ноября** в самом сердце Санкт-Петербурга в ТЦ «Галерея» состоялся семейный праздник популярного женского еженедельного журнала **«Лиза»**.

Журнал собрал тысячи своих любимых читателей на фестивале **«Краски жизни»** и подарил жителям и гостям города настоящий праздник с мастер-классами, концертной программой, сюрпризами и подарками от партнеров журнала.

В зоне генерального партнера праздника, итальянской компании **Candy,** которая вот уже более 70 лет производит качественную бытовую технику для дома, можно было принять участие в насыщенной конкурсной программе, получить фото на память или один из многочисленных призов. Самым долгожданным событием дня стал розыгрыш суперприза, двое счастливчиков получили в подарок стиральную машину **Candy Grando Vita**.

Традиционно для женской половины гостей праздника работала beauty-зона, где можно было сделать красивую укладку и экспресс-маникюр. Здесь же консультанты модного бренда **SELA** знакомили всех с трендами осенне-зимнего сезона.

Настоящий уголок романтики был создан в зоне партнера **«Шармэль»,** где в течение дня проходили дегустации легких воздушных десертов и творческие мастер-классы. Сюрпризом для всех гостей праздника стал танцевальный номер в стиле нежности **«Шармэль»** и последовавший за ним мастер-класс по бальным танцам для всех желающих.

Французская косметическая компания **Dr Pierre Ricaud,** лидер в области антивозрастной косметики, представила новую гамму косметических средств для ночного ухода и продемонстрировала тенденции осеннего макияжа на базе своей фирменной косметики. Здесь же на протяжении всего дня проходила беспроигрышная лотерея, никто не ушел без подарка!

В зоне «Польза природы» корпорация **«Сибирское здоровье»** угощала всех гостей праздника полезными коктейлями на основе сибирского прополиса, а также травяными чаями и витаминными конфетами.

Каждый час на сцене праздника проходили розыгрыши призов от партнеров журнала: косметические наборы, парфюмерные ароматы и сувениры от журнала **«Лиза»**. Концертная программа была яркой и запоминающейся. Известные хиты в исполнении группы **WESST** и участницы шоу «Голос» **Влады Чупровой** создавали позитивную праздничную атмосферу. Главным гостем стала группа **«Винтаж»** в новом составе. Живое исполнение никого не оставило равнодушным!

Полный фото- и видеоотчет мероприятия будет также доступен в официальных группах журнала в **VK, Facebook и Одноклассники.**

ШАРМЭЛЬ
СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
Dr PIERRE RICAUD PARIS
КРАСОТА - В ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

**Генеральный партнер:** CANDY

0+

РЕКЛАМА

# ЧИТАЙТЕ Лиза ДОБРЫЕ СОВЕТЫ® в феврале

## ПУТЕШЕСТВИЕ

Навстречу теплу и солнцу

ТЕМА НОМЕРА

## Радость жизни

**Дневник ощущений**
Как понять, что доставляет удовольствие именно вам, и использовать это на практике?

**Разумный эгоизм**
10 причин подумать только о себе

**С удовольствием!**
Женщины против мужчин

**Дело техники**
Ищем рецепторы счастья и учимся ими управлять

## КРАСОТА

Выбираем идеальную тушь для ресниц

## ЕДА: ПАСТА И БАСТА!

Тестируем макароны

## А ТАКЖЕ

- **ПСИХОЛОГИЯ.** Освежить чувства в браке
- **ДЕТИ И РОДИТЕЛИ.** Что скрывает ребенок?
- **ДИЕТА.** Послепраздничный детокс
- **МОДА.** Уютный кашемир
- **ФИТНЕС.** Не вставая с дивана
- **ЗДОРОВЬЕ.** Супер-фуды: особо ценные продукты
- **ДОМ.** Новые гаджеты для кухни

ФОТО: LEGION-MEDIA; DENISKOMAROV/FOTOLIA.COM; EAST NEWS

**СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 17 ЯНВАРЯ 2017 ГОДА**