Лиза

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИСПОРТИТЬ ТВОЮ АУРУ

ИДЕАЛЬНОЕ КАРЕ
СТИЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ НА ЭТУ ЗИМУ

УХОД ЗА РУКАМИ В ХОЛОДА

№48 23.11.2024 lisa.ru

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

ISSN 1560-5434

16+

Чечевица с курицей по-восточному

Тарт с ветчиной и картофелем

+ еще 17 рецептов для всей семьи

Перфекционизм

КОГДА ПОГОНЯ ЗА ИДЕАЛОМ МЕШАЕТ ТЕБЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

НАСТЕННЫЙ МИКС
Как комбинировать разные виды обоев в комнате

ОХ УЖ ЭТА СВЕКРОВЬ!
8 ШАГОВ К МИРУ В СЕМЬЕ

ЭНЕРГИЯ НОЯБРЯ

ГИД ПО МОДНЫМ И УЮТНЫМ СВИТЕРАМ

9 САМЫХ ДОСТУПНЫХ СУПЕРФУДОВ

ВЫСЧИТЫВАЕМ БИОРИТМЫ, ЧТОБЫ БЫТЬ В ТОНУСЕ

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ: ЭТАПЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ОТЕКАЮТ НОГИ: ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ И ЧТО ДЕЛАТЬ

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

Подписка.pochta.ru

ТЕПЛЫЕ и пушистые

МОДНЫЕ СВИТЕРА - 2025: «МОХНАТЫЕ», С ПРИНТОМ, В СТИЛЕ ОЛД МАНИ И НЕ ТОЛЬКО

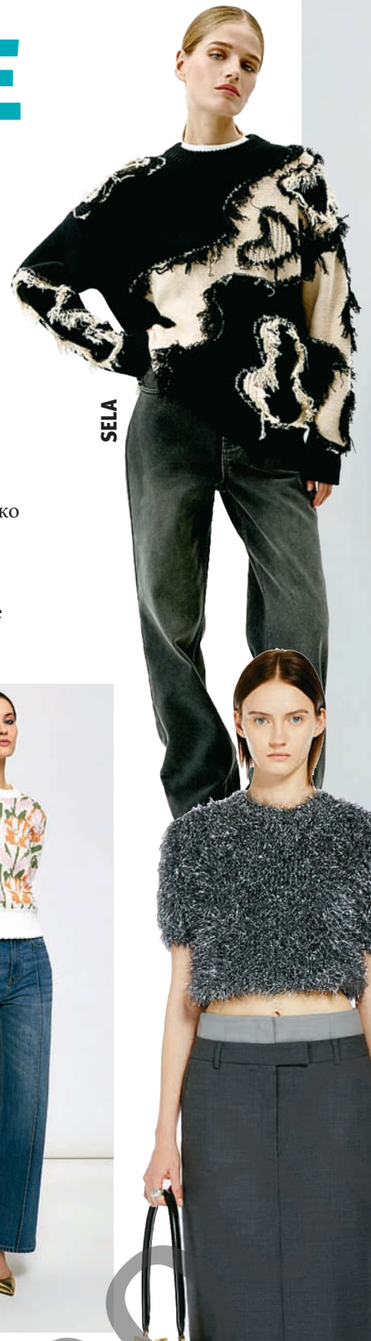
Если ты думаешь над покупкой только одной трендовой вещи, сейчас это определенно должен быть свитер. Уютный, комфортный и, конечно, стильный. Давай разберемся, какие модели сейчас на пике популярности.

ZARINA

CONCEPT CLUB

НЕЖНО-РОЗОВЫЕ

Розовый цвет не сдает своих позиций, но становится еще более утонченным и элегантным. Модели пудрового оттенка прекрасно сочетаются как с джинсами для кэжуал-образа, так и с юбкой-карандаш для офисного лука. А если ты хочешь добавить аутфиту немного дерзости, выбирай вариант с розовыми и черными акцентами. Материалы могут быть самыми разными: от классической шерсти до мягкого кашемира и уютной альпаки.


SELA

KHAN CASHEMERE

MAX MARA

КАРДИГАНЫ

Масс- и мидл-маркет предлагают нам кардиганы разной длины: от коротких а-ля болеро до моделей в пол. С крупной вязкой и объемными пуговицами прекрасно дополнят как повседневный образ с джинсами и лонгсливом, так и более нарядный лук с платьем.

МОХНАТЫЕ

Эти модели гордо носят звание хита сезона. Они не только согреют, но и добавят образу нежности. Дизайнеры предлагают такие свитера разной длины: от укороченных до удлиненных вариантов.

Фото: PR.

СЕРЫЕ И ХАКИ

Свитера, которые жалует мода 2024-2025, не могли обойтись и без двух главных оттенков сезона – серого и хаки. В первом случае нас интересуют оттенки от пепельного до графитового. Обрати внимание на свитера с эффектом «меланж» – когда в сером цвете проглядывают нотки других оттенков. Такой свитер станет отличной базой для создания многослойных образов. Что касается цвета хаки, то здесь в моде будут варианты с нежной текстурой и интересными деталями, например, с вышивкой или аппликацией. Чем сложнее цвет, тем более интересные аутфиты получится с ним составить.

ZOLLA

BRUSNIKA

НА МОЛНИИ

Это идеальный выбор для тех, кто ценит комфорт и функциональность. В этом сезоне свитера на молнии станут настоящими мастхэвовами в гардеробах модниц. Можешь выбирать варианты с разным расположением молнии: от классического варианта по центру до асимметричных моделей. Такие вещи легко вписывать в образы в стиле спортивный шик, и как раз в таких образах они смотрятся особенно красиво. Поэтому если у тебя в шкафу пылятся широкие брюки с лампасами, самое время их достать.

LIME

pochta.ru

Прибрать к рукам

Мороз, колючий ветер – зимой нашей коже приходится нелегко. Первыми на сложные климатические условия реагируют руки, особенно если ты забываешь носить перчатки

Обсудили с Алиной Красненковой, экспертом сети магазинов «Улыбка радуги», как следить за деликатной кожей рук, чтобы «перезимовать» без проблем.

Правильный крем

Основная цель ухода в осенне-зимний период – защищать руки перчатками от ветра и перепадов температур и тщательно питать и увлажнять кожу с помощью уходовых средств. При выборе крема для рук важно обратить внимание на состав: нужные ингредиенты помогут улучшить состояние кожи. Актуальное для зимы средство должно содержать:

✻ **Пантенол (провитамин B5) –** помогает увлажнять и смягчать кожу, создавая ощущение комфорта. Пантенол отлично справится с уже поврежденной холодом кожей.

✻ **Аллантоин –** способствует быстрому заживлению, устраняет раздражения и обладает успокаивающим действием.

✻ **Витамины (E, A, C) –** укрепляют кожу, помогают восстановить ее структуру и защищают от воздействия вредных факторов.

✻ **Масла (ши, кокосовое, оливковое) –** глубоко питают кожу, обеспечивая ей дополнительное увлажнение. Подходят для ночного ухода.

Сезонные работы

В зависимости от сезона средства для рук имеют разные текстуры, каждая из которых обладает своими уникальными свойствами.

✻ **Летом мы выбираем более легкие средства:** флюиды, гели, чаще всего на водной основе.

✻ **В холодное время года** стоит обратить внимание на более интенсивное питание и богатые текстуры, с высоким содержанием масел, жиров – компонентов, которые отталкивают воду, не дают рукам сохнуть.

«Ручной» словарик

Проверим, все ли средства тебе хорошо известны.

✻ **Крем –** образует защитную пленку и идеально подходит для ежедневного применения.

✻ **Бальзам –** это средство для рук с более густой консистенцией и богатым составом, его можно использовать для восстановления уже поврежденной кожи.

✻ **Мазь –** наиболее плотное по текстуре и богатое по составу средство. Мазь можно использовать точечно на самых сухих участках или в качестве SPA-процедуры вечернего ухода, чтобы восстановить кожу рук. Медицинские мази может назначить только специалист-дерматолог, не увлекайся ими самостоятельно.

Держим в тепле

Парафинотерапия – настоящее спасение для поврежденной кожи рук. Процедура усиливает кровообращение, очищает и питает. А еще ее легко выполнить в домашних условиях.

В сухую миску выложи парафин. Нагревай субстанцию на водяной бане или в микроволновке, пока парафин не расплавится. Аккуратно опусти в него кисти рук и вытащи через 10 секунд. Пусть слой парафина подсохнет, и можно повторить процедуру. После пяти погружений на руках должен образоваться плотный парафиновый слой. Надень сверху полиэтиленовые перчатки и укутай руки в махровом полотенце или надень специальные варежки. Выждав 20 минут, сними парафин и нанеси питательный крем.

Почему не стоит отрывать заусенцы?

Неприятность, знакомая многим. И желание вырвать заусенцы с корнем сидит где-то на подкорке. Еще бы, они постоянно цепляются за волосы и одежду, портят настроение, вызывая боль и дискомфорт. Однако неосмотрительно сорванный заусенец может привести к ряду неприятных и долгоиграющих последствий: воспалению и нагноению кожного покрова и даже заражению крови. Чтобы этого избежать, важно поддерживать здоровье своих рук. Используя специальные масла, уделяй особое внимание зоне кутикулы.

Ближе к природе

Носи перчатки и варежки из натуральных материалов. Замерзшая кожа сильнее реагирует на раздражители, и искусственные волокна могут вызвать аллергию. И тут уж никакой заживляющий бальзам не справится, придется отправляться на прием к врачу-дерматологу.

5 лайфхаков, как сохранить руки мягкими зимой

1. МОЙ РУКИ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ (холодная и горячая разрушают защитный барьер). Наносить крем нужно после каждого мытья рук.
2. НЕ ВЫХОДИ ИЗ ДОМА С ВЛАЖНЫМИ РУКАМИ – есть риск получить холодовой дерматит.
3. НАНОСИ КРЕМ МИНИМУМ ЗА 30 МИНУТ ДО ВЫХОДА ИЗ ДОМА, чтобы он успел впитаться и создать защитный слой.
4. ЗАЩИЩАЙ РУКИ ПЕРЧАТКАМИ и когда выходишь на улицу, и дома во время уборки.
5. БАЛУЙ СВОИ РУКИ МЯГКИМИ ПИЛИНГАМИ И МАСКАМИ 1–2 раза в неделю – они заслуживают этого.

Тренды в маникюре

✻ **Французский маникюр с зеленой основой и легкой золотой «улыбкой» –** дань символу наступающего года. Зеленая Змея наверняка оценит подобную роскошь.

✻ **Хвойный или фисташковый** с легкой перламутровой втиркой – не менее актуальный вариант.

✻ **И, наконец, змеиный принт,** напоминающий чешую, тоже не сходит с подиумов.

✻ **Бургунди –** признанный цвет сезона и на ногтях смотрится великолепно. В качестве альтернативы можно попробовать маникюр с эффектом омбре, выполненный в бордовых оттенках.

✻ **Французский твист-маникюр с пастельными оттенками** будет хорошо смотреться в качестве офисного варианта.

✻ **Пыльные оттенки коричневого и серого** выглядят весьма стильно, причем как в глянцевом, так и в матовом исполнении.

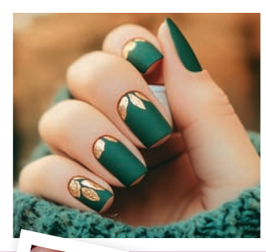


Фото: PR; Tijana, fotogurmespb /stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru.

Актуальные бьюти-новинки

1. Крем для рук Avocado cream for Avocado queen, **MISS ORGANIC**

2. Восстанавливающий крем для ногтевой пластины, **LONDONTOWN**

3. Крем для рук «Можжевельник», **ANNA SHAROVA**

4. Липидовосстанавливающий крем для рук Cerafavit, **LIBREDERM**

5. Увлажняющий крем для рук с пантенолом, **DELICARE**

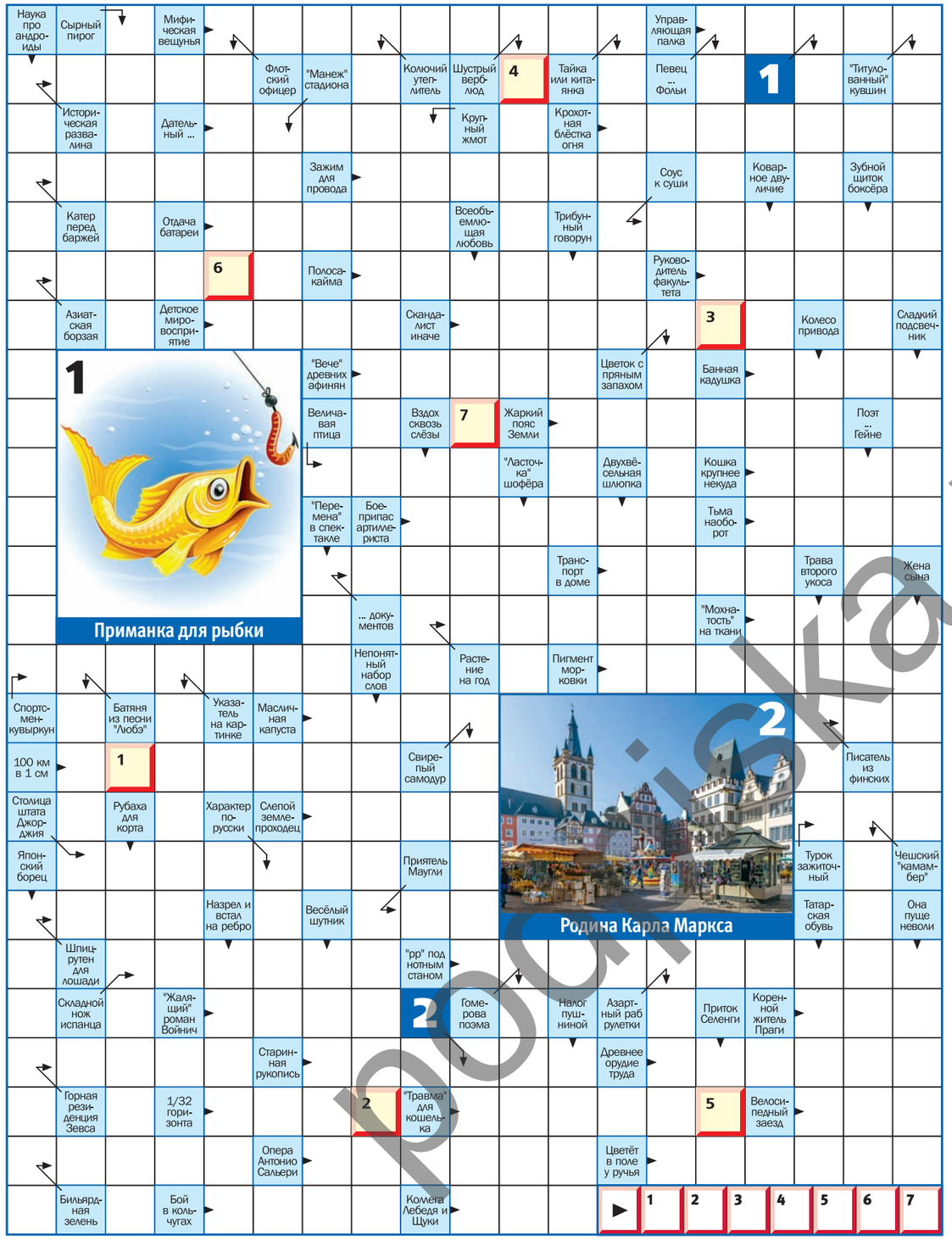
6. Крем для рук и ногтей, **HB DEAD SEA MINERALS**

7. Крем для рук для сухой кожи bioactive, **ЛИПОБЕЙЗ**

8. Крем для рук и ногтей, Atoderm **BIODERMA**

podpiska.ru

СДЕЛАЙ ПАУЗУ



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

НАЧНИ С ПРОСТОГО ●○○

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

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ ●●○

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

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ ●●●○

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

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ●●●●

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

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; ВСМ.

rosinka.ru

Второй хлеб

40 мин · 200 ккал

ЗАКУСКА С ОВОЩАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 8 клубней картофеля • 1/2 красной луковицы • 1/2 стручка сладкого перца • 150 г консервированной кукурузы • 1 веточка петрушки • 2 ст. л. оливкового масла • 1 ст. л. белого винного уксуса • 1 зубчик чеснока • 300 г сметаны • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварить в течение 25 мин. Клубням дать остыть, каждый разрезать вдоль пополам.
2. Лук мелко порубить. Перец, удалив семена, нарезать кубиками. Кукурузу откинуть на сито. Петрушку мелко нарезать.
3. Из половинок картофеля вынуть часть мякоти и нарезать ее кубиками. Перемешать с луком, перцем, кукурузой, петрушкой, оливковым маслом и уксусом. Посолить и поперчить. Распределить по половинкам картофеля.
4. Чеснок пропустить через пресс, перемешать со сметаной и приправить. Получившийся соус распределить по клубням.

60 мин · 360 ккал

ТАРТ С ВЕТЧИНОЙ

НА 6 ПОРЦИЙ: • 75 г сливочного масла • 150 г муки • щепотка соли • 170 мл сметаны • 300 г мелкого картофеля • 100 г ветчины • 2 ст. л. тертого сыра • 3 ст. л. творожного сыра • 1 ст. л. рубленой зелени • 2 ст. л. оливкового масла • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для теста масло порубить с мукой и щепоткой соли. Добавить 1 ст. л. сметаны и вымесить тесто. Убрать в холод на 40 мин.
2. Картофель вымыть щеткой и отварить в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг, затем нарезать кружочками. Ветчину нарезать небольшими ломтиками.
3. Тесто раскатать в пласт и уложить в форму, сделав бортики. Тертый сыр перемешать с творожным и оставшейся сметаной. Добавить зелень, посолить и поперчить. Распределить по тесту, сверху уложить картофель, ветчину и сбрызнуть оливковым маслом. Выпекать 20 мин при 180°.

КАРТОФЕЛЬ С СОУСОМ

НА 4 ПОРЦИИ: • 1 кг мелкого картофеля • 2 зубчика чеснока • 300 г редиса • 2 веточки петрушки • 500 г мягкого диетического творога • 150 мл сливок (10%) • 4 ст. л. оливкового масла • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымыть щеткой и сложить в большую кастрюлю. Залить горячей водой и довести до кипения.
2. Чеснок очистить, пропустить через пресс и добавить к картофелю. Варить 20 мин.
3. Для соуса редис вымыть, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Петрушку вымыть и обсушить. Листочки оборвать с веточек и мелко нарезать.
4. Мягкий творог перемешать со сливками, нарезанным редисом и петрушкой. Посолить и поперчить по вкусу.
5. Горячий картофель разложить по порционным тарелкам. Подать с творожным соусом.

30 мин · 150 ккал

40 мин · 240 ккал

Фото: StockFood/fotodom.ru (3); marysckin/stock.adobe.com (1).

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

НА 4 ПОРЦИИ: • 300 г замороженных очищенных креветок • 7 ст. л. оливкового масла • 600 г мелкого картофеля • 1 стручок сладкого перца • 1 цукини • 100 г руколы • 6 ст. л. майонеза • 2 ч. л. яблочного уксуса • 1 ч. л. горчицы • щепотка сахара • соль • молотый черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки выложить в дуршлаг и дать оттаять. Обжарить на 3 ст. л. масла в течение 4 мин. Дать остыть.
2. Картофель отварить до готовности. Воду слить, клубням дать остыть и затем крупно их нарезать.
3. Перец нарезать крупными ломтиками, цукини – длинными полосками. Перец и цукини сбрызнуть 2 ст. л. масла и обжарить на гриле или сковороде-гриль. Руколу порвать.
4. Для соуса майонез перемешать с уксусом, оставшимся маслом, горчицей и щепоткой сахара. Посолить и поперчить. Ингредиенты салата перемешать с соусом и сразу подать на стол.

podpiska.ru

Настенный микс

КАК КОМБИНИРОВАТЬ *разные виды обоев в комнате*

Как бы ни менялась мода, обои остаются неизменным элементом современной отделки. С их помощью можно выигрышно обыграть интерьер, визуально расширить комнату, «поднять» потолок или просто создать уютную атмосферу. Причем, для этого вовсе необязательно использовать обои одного вида, можно творчески комбинировать обои, различающиеся по цвету, фактуре и узору. Делимся идеями гармоничных сочетаний.

ОДНОТОННЫЕ ОБОИ И АКЦЕНТНАЯ СТЕНА

Самое простое дизайнерское решение – однотонное покрытие на трех стенах. Это создаст спокойный и гармоничный фон для акцентной стены с геометрическим принтом или флористическими мотивами. Акцентная поверхность часто попадает в фокус внимания, и ее должно быть видно с расстояния 2–3 метра. Она может располагаться напротив двери, в спальне – в изголовье кровати, в гостиной – со стороны телевизора или камина. **Подойдет сторона, на которой расположены диван и кресла в гостиной или обеденный стол со стульями на кухне.**

КОМБИНАЦИЯ РАЗНЫХ ФОНОВ

В этом варианте используются два–три вида обоев разных оттенков без рисунка. Цвета должны гармонично сочетаться между собой. Самый простой и беспроигрышный способ – выбрать оттенки одного цвета, но разной насыщенности. Например, сочетать шоколадный и кофе с молоком, травянистый зеленый с изумрудным, графит со светло-серым. Это позволит раскрыть глубину цвета и избежать пестроты. Смелый вариант: к одному-двум спокойным оттенкам добавить один яркий. **В этом случае большую площадь должны занимать приглушенные цвета, а контрастный тон послужит акцентом.**

Игра контрастов

Если ты не можешь сделать выбор между светлыми и темными оттенками однотипных обоев, смело покупай оба. Использование контрастных цветов – еще одно популярное дизайнерское решение. Наклей их на противоположные стены, так ты визуально вытянешь пространство и добавишь динамики в интерьер. Еще вариант – используй контрастные обои для разграничения зон в одной комнате.

РИСУНОК ПЛЮС ФОН

Для спокойного интерьера в приглушенных тонах выбирай рисунок в той же цветовой гамме, что и фон. Если хочешь добавить контрастности, обои с рисунком должны быть другого оттенка, более светлого или темного. Покрытие с рисунком используй для акцентной поверхности. **Другой способ – однотонными фоновыми обоями выделить нишу или небольшую ее область, а покрытием с рисунком оформить зону вокруг ниши.**

Фото: Livingamedia/Fotodom.ru. Текст: Елена Сынкова.

ДВА ВИДА СХОЖИХ РИСУНКОВ

Выбери два вида обоев: один – с мелким рисунком, другой – с таким же, но заметно крупнее. Учти, что мелкий принт зрительно расширяет пространство, а крупный, наоборот, – визуально уменьшает площадь. **Поэтому** для оформления большей части стен выбирай мелкий рисунок, а для акцента – крупный принт.

ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ УЗОРЫ И РИСУНОК

Это сочетание хорошо смотрится в классическом интерьере. Геометрический узор, например, из полосок или клетки, хорошо дополнит обои с рисунком – цветочным принтом или восточным орнаментом. **Главное – выбрать спокойный геометрический узор, без ярких контрастов. Он должен только оттенять рисунок.**

ТРИ ВИДА РИСУНКОВ

Здесь важно соблюдение пропорций. Покрытие с самым активным цветом или принтом должно занимать наименьшую площадь. Например, самые пестрые обои можно использовать для оформления молдингов, оклеить ими внутреннюю поверхность шкафа с открытыми полками или одну из ниш. Контрастными принтами оформляй противоположные стены комнаты, а между ними располагай обои спокойной расцветки. **Используй покрытие с принтом на одной стороне, а на противоположной размести молдинг с тем же рисунком.**

ЛОСКУТНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Используй декоративные вставки. Для этого сначала наклей однотонные обои, а поверх них – фрагменты других обоев креативной формы. Например, для стиля хай-тек они могут быть геометрически непропорциональным, а для барокко – арочными. Чтобы подчеркнуть яркую деталь, можно обрамить ее багетом. Но учти: в помещении достаточно одной стороны с лоскутной комбинацией. **Большое количество такого декора только перегрузит пространство.**

ФОТООБОИ

В магазинах можно приобрести фотообои с различным сюжетом – пейзажами, натюрмортами, портретами, абстракциями. Используй их в качестве главного акцента в комнате. Они украсят поверхность, которая находится напротив входа в помещение. Также подойдут стены, на которых нет других предметов интерьера. **В спальне** или гостиной можно расположить фотообои за кроватью, чтобы создать уютную обстановку.

rodnaya.ru

Зачарованная СТРАНА

В самом сердце Турции есть место, где ты почувствуешь себя будто на другой планете. Это Каппадокия. Рекомендуем прогулку на воздушном шаре, чтобы с высоты птичьего полета полюбоваться на открывающиеся ландшафты...

Подземные города, причудливые скалы, удивительные долины, лабиринты пещер и построенные столетия назад храмы... Каппадокию совершенно не зря называют самым необычным и загадочным местом в Турции. Добраться до этого исторического региона в Центральной Анатолии можно, прилетев в Стамбул. Далее примерно часовой внутренний перелет внутренними авиалиниями до Невшехира.

Во время правления персов области было дано название Катпадука – «Страна прекрасных лошадей», но по прошествии времени оно было изменено на Каппадокия.

ХУДОЖНИЦА-ПРИРОДА

КАК ПОЯВИЛИСЬ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПЕЙЗАЖИ КАППАДОКИИ? Ученые предполагают, что все началось 60 с лишним миллионов лет назад. В те времена в этих местах происходили бесчисленные извержения вулканов, и на поверхности оказывались тонны лавы. Последующие землетрясения, эрозии и сильные ветра поработали, словно умелая рука художника, нанося на земную твердь восхитительные долины и причудливые скалы. Именно так появились каменные столбы («дымовые трубы фей»), по виду больше напоминающие гигантские грибы. «Ножки» у них из туфа, а «шляпки» – из базальтов и андезитов. Увидеть весь этот сюрреализм можно в долинах неподалеку от городка Гёреме. Кстати, местные жители успешно приспособились к здешнему рельефу, и издавна устраивают в мягких скалистых породах то хранилища, то голубятни, то самые настоящие «квартиры».

ПОДЗЕМНЫЕ ЛАБИРИНТЫ

ГЁРЕМЕ – ОДНО ИЗ САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ МЕСТ В КАППАДОКИИ. Здесь находится музей под открытым небом, где открыты высеченные в скалах древние храмы и монастыри. Их главная ценность – фрески, датируемые IX–XIIIвв. Непременно стоит побывать и в Деринкую – самом большом подземном городе, который в настоящее время открыт для посещения в Каппадокии (всего их здесь около 40). Построили этот город в V–X веках ранние христиане, и существует предположение, что подземные лабиринты использовались ими как убежища сначала от гонений римских императоров, затем от арабов-кочевников, которые часто совершали набеги на эти земли. Так, только в одном Деринкую могли одновременно укрыться до 20 тысяч человек!.. Город уходит вглубь на 13 этажей и в нем, кажется, предусмотрено все для автономной жизни: тут и колодцы, и конюшни, и мастерские, и винные погреба... Все это отлично сохранилось! Правда, идти на прогулку по Деринкую лучше с гидом – в одиночку в этом подземном городе немудрено заблудиться.

ЖИТЬ В ПЕЩЕРЕ

ХОЧЕШЬ ДО КОНЦА ПРОЧУВСТВОВАТЬ АТМОСФЕРУ ЭТИХ МЕСТ? Решись переночевать в одной из небольших гостиниц, номера которых устроены прямо в пещерах, но оборудованы тем не менее всеми благами цивилизации.
Обнаженный камень и вулканический туф накрыты толстыми шерстяными коврами, а номера украшают гобелены, антикварная мебель, имеются все современные удобства, включая телевизоры и джакузи. пещерные гостиницы ты найдешь в Гёреме, Юргупе, Учхисаре.

Фото: olezzo, seqoya, Sergii Figurnyi, lizavetta, Goffkein, manditoiu/stock.adobe.com.

НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

К ИЗЛЮБЛЕННЫМ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ ТУРИСТОВ В ЭТОЙ МЕСТНОСТИ ОТНОСИТСЯ ПОЛЕТ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ НА РАССВЕТЕ. Если не покататься, то стоит хотя бы посмотреть на то, как десятки разноцветных аэростатов медленно плывут над пустынными долинами и вдоль извилистых ущелий.

В блокнот туриста

КАППАДОКИЯ ПРЕКРАСНА в любое время года, но осень и начало зимы – лучшее время для посещения, ведь летом в Каппадокии, как и во всей стране, довольно жарко.

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ запускают вне зависимости от сезона. Но поднимаются они не каждый день: все зависит от ветра и осадков. И придется встать ни свет ни заря, так как полеты совершаются только в ранние утренние часы.

ЛЮБИШЬ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ и не любишь долго сидеть на одном месте? Возьми на заметку горнолыжный курорт неподалеку от Каппадокии – в Кайсери.

ОДНО ИЗ САМЫХ ВКУСНЫХ БЛЮД в ресторанах Каппадокии – тести-кебаб (Testi Kebap). Тушеное мясо в горшочке подается в буквальном смысле с огоньком!

Копия

Овен 21.03–20.04
Любовь. Наступает время глубокой работы над собой и своими отношениями. Возможно, тебе захочется разобраться с накопившимися эмоциями. Воспользуйся шансом искренне поговорить с партнером о том, что тебя волнует. Не бойся быть открытой и уязвимой. Это поможет создать пространство для близости и взаимопонимания. Покажи свои истинные чувства, и твою искренность оценят.
Удачные дни: 26.11, 29.11

Телец 21.04–21.05
Отношения. Неделя располагает к романтике. Ты притягиваешь к себе внимание окружающих, многие хотят быть с тобой рядом. Однако важно обращать внимание на тех, кто действительно готов разделить твои ценности. Не спеши впускать всех подряд в свою жизнь – присмотрись и реши, кто достоин быть рядом. Возможно, тебе захочется провести больше времени наедине с людьми, которые по-настоящему тебе близки.
Удачные дни: 27.11, 30.11

Близнецы 22.05–21.06
Общение. Этот период подарит тебе вдохновение и желание делиться своими мыслями. Ты найдешь много общего с окружающими. Возможно, удастся разрешить давние разногласия. Будь открыта к чужому мнению. Важно понять, что ценности могут отличаться, но это не мешает конструктивному диалогу. Ты почувствуешь себя увереннее, если сможешь принять чужие взгляды, не теряя собственных.
Удачные дни: 25.11, 1.12

Рак 22.06–22.07
Креатив. Ты будешь настроена романтично и даже творчески. Любимый мужчина или близкий друг может вдохновить тебя на нечто необычное. В выходные позволь себе немного отдохнуть и насладиться моментом. Это отличное время, чтобы заняться чем-то для души, будь то творчество, рукоделие или просто приятные встречи с друзьями. Пусть внутренний ребенок в тебе проявит себя и подарит радость – тебе и окружающим.
Удачные дни: 28.11, 30.11

ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ЛУННЫЙ ГОРОСКОП

КАЖЕТТА АХМЕТЖАНОВА,
астролог,
парапсихолог

с 25 ноября по 1 декабря

Тебя ждет нечто особенное – время вдохновения и внутренней трансформации. Идеальный момент, чтобы разобраться в своих эмоциях

Тебя ждет насыщенное сочетание возможностей. Лунная карта обещает моменты, когда можно будет смело продвинуться вперед, особенно если давно хотелось взяться за важные дела. Будут и дни, когда лучше не торопиться, оставить серьезные шаги на потом.

Пн 25.11
День потребует от тебя сосредоточенности и спокойствия, особенно в ситуациях, где могут вспыхнуть эмоции. Не поддавайся агрессивным порывам, даже если столкнешься с трудностями или непониманием. Сдержанность и конструктивный подход помогут справиться с любыми задачами.

Вт 26.11
Удели внимание своему самочувствию и подумай, как ты можешь поддержать организм. Вспомни о полезных привычках – от занятий спортом до изменений в рационе, которые зарядят энергией и подарят ощущение легкости. Также полезен уход за собой, физический и эмоциональный.

Ср 27.11
Подходящий момент для решения спорных вопросов – дипломатично, без острых углов. На этот день лучше планировать разговоры, которые требуют мягкого подхода, или рабочие задачи, связанные с анализом. Поддержи дружеские связи, удели внимание людям, с которыми хочешь остаться в теплых отношениях.

Чт 28.11
Возможны вспышки раздражительности, лучше избегать острых тем и откровенных разговоров. Займись рутинными делами, требующими внимания и сосредоточенности. Это поможет разрядить внутренний фон и переключиться на что-то более продуктивное. Также стоит избегать больших эмоциональных перегрузок.

Пт 29.11
Это время, когда можно углубиться в себя и разобраться с тем, что требует завершения. Внутренняя сосредоточенность и решительность помогут избавиться от ненужного, освободив место для нового. Подойдет этот день и для анализа личных отношений и финансовых вопросов – пора понять, что для тебя действительно ценно, а что стоит отпустить.

Сб 30.11
Сегодня все располагает к внутреннему спокойствию – не нарушай эту атмосферу суетой. Проведи день в окружении приятных людей или в уединении, если так просит душа. Особенно важно не допускать негативных эмоций и конфликтов: энергия этих суток требует бережного отношения к себе и окружающим.

Вс 1.12
Постарайся ограничить контакты с негативными людьми, избегай ненужных разговоров и держи дистанцию с теми, кто вызывает тревогу. Сегодня день, когда полезно позаботиться о доме: займись наведением порядка, удели внимание деталям, чтобы создать вокруг себя спокойную и безопасную обстановку.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; PR.

Лев 23.07–21.08
Перемены. Внутренние изменения на этой неделе помогут тебе переосмыслить свои привычки, установки и цели. Возможно, тебе захочется немного перезагрузиться и оставить позади то, что уже отжило свой век. Прислушивайся к своей интуиции, она подскажет верное направление. Вскоре ты увидишь результаты своего труда. Не бойся избавляться от лишнего и того, что тянет тебя назад.
Удачные дни: 25.11, 27.11

Дева 22.08–23.09
Перспективы. Стоит сосредоточить свое внимание на карьере и общественной жизни. Появится шанс продвинуться в важных делах, если ты продемонстрируешь свои лучшие качества и решимость. Но будь осторожна, иногда стоит проявить такт и гибкость, чтобы не создавать себе дополнительных препятствий. Умение внимательно слушать и принимать разные мнения пойдет тебе на пользу.
Удачные дни: 29.11, 1.12

Весы 24.09–23.10
Основы. Бытовые проблемы окажутся в центре твоего внимания, и ты сосредоточишься на поддержании комфорта в своей жизни. Прислушивайся к собственным желаниям, чтобы не упустить новые возможности. В этот период у тебя есть шанс открыть для себя перспективные пути развития и заложить крепкий фундамент для будущих успехов. Возможно, ты почувствуешь вдохновение для планирования своего будущего.
Удачные дни: 27.11, 28.11

Скорпион 24.10–22.11
Тонус. У тебя появится много энергии для движения вперед. Ты почувствуешь внутренний подъем, который поможет тебе решиться на важные шаги и принять значимые решения. Прислушайся к себе, доверься своей интуиции – она тебя не подведет. Ты увидишь, как твои давние мечты начинают обретать четкую форму. Прогнать осеннюю депрессию помогут активные занятия спортом и длительные прогулки на свежем воздухе.
Удачные дни: 25.11, 30.11

Стрелец 23.11–22.12
Обучение. Звезды сулят тебе активное общение и возможность расширить свой кругозор. Это отличное время для того, чтобы научиться чему-то новому и завести полезные знакомства. Будь внимательна, прислушивайся к мнению окружающих, они могут подсказать интересные идеи. Ты почувствуешь, что окружена поддержкой близких, которая вдохновляет и наполняет жизненными силами.
Удачные дни: 26.11, 1.12

Козерог 23.12–20.01
Награда. Впереди продуктивные дни: ты сможешь сделать решительные шаги к своим главным целям. Определи, что действительно для тебя важно и смело двигайся в этом направлении. Будь открыта к новым предложениям – они могут оказаться более перспективными, чем кажутся на первый взгляд. На этой неделе твои усилия будут замечены и оценены. Прими это как должное, ты заслужила.
Удачные дни: 26.11, 28.11

Водолей 21.01–19.02
Работа. Ты сейчас целиком и полностью сосредоточена на профессиональной сфере и не случайно – на этой неделе появятся реальные возможности для прогресса в этой сфере. Если тебе предстоит принятие важного решения, положись на свою интуицию и постарайся выбрать то, что действительно откликается в твоем сердце. Ты обязательно почувствуешь драйв и прилив уверенности в собственных силах. Успех не заставит себя ждать.
Удачные дни: 25.11, 29.11

Рыбы 20.02–20.03
Настроение. Дни будут насыщенными и потребуют от тебя постоянно быть в тонусе. Воспринимай события позитивно, ведь именно это поможет тебе справиться с любыми задачами. Возможны встречи с интересными людьми, которые добавят в твою жизнь что-то новое и приятное. Есть вероятность встретить человека, который может стать твоим наставником. Дай себе возможность выйти за привычные рамки и испытать нечто новое.
Удачные дни: 27.11, 1.12

podpiska.pochta.ru