

# COSMOPOLITAN

ФЕВРАЛЬ | 2017

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

## SEX

**КАК В КИНО**  
СЫГРАЙ НОВУЮ  
РОЛЬ

**Я НЕ  
ТАКАЯ**

Можешь  
ли ты стать  
другой?

**СЕКРЕТЫ**  
молодой  
**КОЖИ**

Ищи  
на стр. 82

**НАЙДИ  
ВРЕМЯ!**

СПЛАНИРУЙ  
ДЕНЬ, ЧТОБЫ  
ВСЕ УСПЕТЬ

**ЕВА  
ЛОНГОРИЯ:**

*“Я очень  
амбициозна  
и не скрываю  
этого”.*

**30**

лучших  
комплектов  
нижнего  
белья

# Про ЛЮБОВЬ

ЗАЧЕМ ИДТИ НА ВТОРОЕ СВИДАНИЕ

**В ЧЕМ ОСОБЕННОСТИ**

**НАЦИОНАЛЬНОЙ РОМАНТИКИ**

КАК ГАДЖЕТЫ МЕНЯЮТ ОТНОШЕНИЯ

16+ COSMOPOLITAN.RU

FEBRUARY 2017



4 606895 100001 7 17002





## ИСТОРИИ С ОБЛОЖКИ

### Девушка с обложки 114 Ева Лонгория

Актриса об амбициях и третьем браке

### Про любовь Зачем идти на второе свидание

### 135 Попытка номер два

Стоит ли дать мужчине еще один шанс, если первое свидание не удалось

### В чем особенности национальной романтики

### 146 Любить по-русски

50 лет назад и сейчас

### 140 Как гаджеты меняют отношения

Стал ли смартфон третьим лишним в вашей паре

### Sex как в кино

### 152 Раба любви

Курс БДСМ для начинающих

### Я не такая

### 95 Постоянная переменная

На какие свои черты ты сможешь повлиять

### 30 лучших комплектов женского белья

### 41 Откровенно говоря

Чем руководствоваться при выборе

### 42 Все на показ

Учитывай тенденции моды

### 44 Открытый урок

Советы экспертов

### Найди время

### 106 Где взять время?

Как работать меньше, но эффективнее

# 114

“Да, я совершала ошибки, но каждая из них сделала меня той, кто я есть”.





**162**  
ОН ЗНАЕТ,  
КАК ЛУЧШЕ.

## НА ОБЛОЖКЕ



ФОТОГРАФ: АЛЕКСЕЙ КОЛПАКОВ. СТИЛИСТ: АЛЕКСАНДРА БЕЛОУС. МАКИЯЖ: АЛЕНА МОИСЕЕВА (L'OREAL PARIS). СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ: КОНСТАНТИН КОЧЕГОВ (L'OREAL PARIS). АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ЮЛИЯ ТОМИНА. ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР. НА ЕВЕ: ПЛАТЬЕ, RASARIO; КОЛЬЦО, YANA

## COSMO NOW

- 30 Джейми Дорнан**  
О том, как быть хорошим отцом, и о работе манекенщиком
- 32 Так звезды сошлись**  
Самые романтические поступки знаменитостей
- 34 Мила Йовович**  
о главном семейном проекте

## FASHION

- 48 Точно в цель**  
Выбирай наряд для встречи с мужчинами разных типов
- 54 Короткий разговор**  
Учимся носить мини у звездных модниц

## В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 22 Слово редактора**
- 24 Cosmo на связи**
- 26 Лучшие события и идеи месяца**
- 38 Ее и его признания**
- 39 Плохое свидание**
- 184 Гороскоп на февраль**
- 187 Адреса**
- 194 Вопрос месяца**

## BEAUTY

- 72 Только лучшие**  
Новинки в мире красоты
- 74 Сделай вид**  
Мастер-класс по незаметному макияжу
- 76 Найди свою идеальную маску для лица**  
Пройди наш тест

- 78 На свой вкус**  
Редакция тестирует ароматы для него
- 80 Выбор есть!**  
Приятные мелочи для праздничного настроения
- 82 Команда молодости нашей**  
Косметические ингредиенты, которые реально работают
- 88 Вести с полей**  
На ферме Natura Siberica в Хакасии
- 90 Под другим углом**  
Не все "полезные привычки" хороши
- 92 Спроси Катю**  
Директор отдела красоты отвечает на вопросы читательниц
- 130 Одним цветом**  
Научись выглядеть так, как будто ты только вернулась из отпуска

**Женщины чаще отслеживают мужчин через социальные сети: 74% против 56%.**

**135**





74

"МАКИЯЖ БЕЗ  
МАКИЯЖА" –  
ЭТО ПРОСТО.

122

К СВИДАНИЮ  
ГОТОВА.



## ТОЛЬКО ТЫ

### 100 Не надо меня трогать

Антонина Козлова  
объясняет, по-  
чему она не  
сентиментальна

### 102 Реальная история

Как любовь  
и поддержка мужа  
помогли нашей ге-  
роине начать жить  
заново

## КАРЬЕРА & ДЕНЬГИ

### 110 Все еще хочешь мою работу?

Декоратор

### 112 Моя история успеха

Директор по марке-  
тингу сети Sunlight  
об украшениях  
и бизнесе

## ЛЮБОВЬ & СЕКС

### 150 Круговое движение

Маша Арзамасова  
о чувствах без ответа

### 156 Мой лучший секс случился...

...с фитнес-тренером

### 158 Чудес не бывает

Рассказ Алексея Бе-  
лякова. Специально  
для читательниц  
Cosmo!

## В ЕГО ГОЛОВЕ

### 162 Интервью Максима Матвеева

Актер объясняет, как  
выбирать подарки

### 166 Клуб разбитых сердец

Парни делятся исто-  
риями расставаний

### 168 Составил мое счастье

Александр Цыпкин  
о том, на что готовы  
мужчины, чтобы по-  
радовать любимых

## ЗДОРОВЬЕ & ФИТНЕС

### 171 На пять с плюсом

Экспресс-комплекс  
упражнений от  
звездного тренера  
Джиллиан Майклс

### 174 Спроси себя

Все ли в порядке  
с твоей микрофлорой

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### 177 Сообразим на двоих

Рецепты для ужина  
с любимым

### 180 Свято место

Израиль – пересече-  
ние культур

### 186 Тебе водить

Тестируем  
Volkswagen Golf GTI  
в стиле Cosmo

96

МЕНЯЙСЯ  
К ЛУЧШЕМУ!





# COSMOPOLITAN

ЛУЧШИЙ  
ПОДАРОК НА  
14 ФЕВРАЛЯ...

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ПОЛИНА СОХРАНОВА

EDITOR-IN-CHIEF/ POLINA SOKHRANOVA

...мне никогда не  
дарили подарков  
на 14 февраля,  
только писали  
письма

...стихотворение  
о любви, сочинен-  
ное мужем!

## ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

**НАТАША БНАТОВА**  
DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF/  
NATASHA BNATOVA

## ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР АНАСТАСИЯ ЧУРИКОВА

SUB EDITOR/  
ANASTASIA CHURIKOVA

...сделала моя  
подруга себе  
и мужу -  
родила сына!

...вместе  
прыгнуть  
с парашютом

## РЕДАКТОРЫ ОЛЬГА СЕВАСТЬЯНОВА, НАТАЛЬЯ СЫСоеВА, МАРИЯ АСТРАУХ

EDITORS/  
OLGA SEVASTYANOVA,  
NATALYA SYSOEVA,  
MARIA ASTRAUKH

## СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР АЛЕКСАНДРА ВОЛКОВА

SENIOR DESIGNER/  
ALEXANDRA VOLKOVA

## ДИЗАЙНЕР ДАРЬЯ КРИСЕЛ

DESIGNER/  
DARIA KRISEL

## АССИСТЕНТ АРТ-ОТДЕЛА

**ОЛЬГА ХОНСКАЯ**  
ART ASSISTANT/  
OLGA KHONSKAYA

...вперед!

...роман-  
тический  
ужин  
в постели

## ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ АННА ЗОЛКИНА

EXECUTIVE FASHION & MARKET  
EDITOR/ ANNA ZOLKINA

## СТАРШИЙ РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ МАРТА ВАНДЫШ

SENIOR FASHION EDITOR/  
MARTA VANDYSH

...щенок  
шмита-ину

## МЛАДШИЙ РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ АЛИНА КИМ

JUNIOR FASHION EDITOR/  
ALINA KIM

## ПРОДЮСЕР

**ТАМАРА АЙДЕМИР**  
PRODUCER/ TAMARA AYDEMIR

## ДИРЕКТОР

**ОТДЕЛА КРАСОТЫ  
ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА**  
BEAUTY DIRECTOR/  
EKATERINA AXENOVA

...совместный  
поход в спа  
и бутылка  
шампанского  
вместо  
травяного чая

## РЕДАКТОРЫ ОТДЕЛА КРАСОТЫ АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА, ФЕОДОРА ШЕСТАК

BEAUTY EDITORS/  
ANASTASIA OVCHINNIKOVA,  
FEODORA SHESTAK

...кольцо  
с брилли-  
антом

## АССИСТЕНТ ОТДЕЛА КРАСОТЫ

**АННА КАРМАЛИТА**  
BEAUTY ASSISTANT/  
ANNA KARMALITA

## СТАРШИЙ ФОТОРЕДАКТОР ОЛЬГА ИСАКОВА

SENIOR PHOTO EDITOR/  
OLGA ISAKOVA

...точно не  
шоколадка

## ФОТОРЕДАКТОР ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА

PHOTO EDITOR/  
DARIA GRYAZNOVA

...забыть  
про 14  
февраля

## СТАРШИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

**ТАТЬЯНА КАБЕШОВА**  
SENIOR PROOF READER/  
TATIANA KABESHOVA

## ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР

**IPAD-ВЕРСИИ  
МАРИЯ ТИЩЕНКО**  
IPAD LEAD DESIGNER/  
MARIA TISCHENKO

...римские  
каникулы  
с любимым

## МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ

**КСЕНИЯ БАТЫШКИНА**  
EDITORIAL MANAGER/  
KSENIA BATYSHKINA

...признание  
в любви,  
что же еще?

## Клубника в шоколаде

Растопи 100 г шоколада  
в микроволновке или на во-  
дяной бане. Окуни холод-  
ные ягоды в горячий шо-  
колад, а потом выложи на  
металлическую решетку  
и охлаждай в холодильнике  
в течение 30-50 минут.

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

М. АРЗАМАСОВА, А. ВИНТОВКИНА, А. ДОРОНИНА, А. ЕРОФЕЕВА, А. КОЗЛОВА, Д. КУРМАНОВА, И. МАКАРЕНКО, Ю. ОДИНЕЦ, Н. ПАВЛОВСКАЯ, Ю. СПИРИНА, А. ФРИДМАН, А. ЦЫПКИН

f FACEBOOK:  
facebook.com/  
CosmopolitanRussia

В "ВКОНТАКТЕ":  
vk.com/  
cosmopolitan

Instagram:  
cosmopolitan\_russia

САЙТ:  
www.cosmo.ru

E-MAIL  
РЕДАКЦИИ:  
cosmopolitan@imedia.ru



# COSMOPOLITAN

## УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN

**ОЛЬГА ВЕТРОВА**  
MANAGING DIRECTOR  
OF COSMOPOLITAN GROUP/  
OLGA VETROVA

**ДИРЕКТОР ПО  
РАСПРОСТРАНЕНИЮ  
И ЛОГИСТИКЕ**  
**АЛЕКСЕЙ КОНДРАТЬЕВ**  
CIRCULATION AND LOGISTICS  
DIRECTOR/  
ALEXEY KONDRATIEV

**ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ**  
**ОЛЬГА ЗАМУХОВСКАЯ**  
PRODUCTION DIRECTOR/  
OLGA ZAMUKHOVSKAYA

**МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ**  
**ДАРЬЯ ПОПОВА**  
PRINT MANAGER/  
DARIA POPOVA

**ФИНАНСОВЫЙ ДИРЕКТОР**  
**РАВИЛЬ БЕГИШЕВ**  
FINANCIAL DIRECTOR/  
RAVIL BEGISHEV

**РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ ГРУППЫ  
ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN**

**КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР,  
ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ**  
**ИРИНА ФИЛИМОНОВА**  
COMMERCIAL SALES DIRECTOR,  
SALES DIRECTOR/

**IRINA FILIMONOVA**  
**ЗАМЕСТИТЕЛИ ДИРЕКТОРА:**  
**ЕКАТЕРИНА КОНДРАТЬЕВА,  
ТАТЬЯНА САМСОНОВА**  
DEPUTY SALES DIRECTORS/  
EKATERINA KONDRATIEVA,  
TATYANA SAMSONOVA

**МЕНЕДЖЕРЫ:**  
**НАТАЛЬЯ ДУЛЕВА,  
ТАМАРА ЕЛИНА**  
ADVERTISING SALES MANAGERS/  
NATALYA DULEVA,  
TAMARA ELINA  
**МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ  
С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ**  
**СОФЬЯ ДВОСКИНА**  
CLIENT SERVICE MANAGER/  
SOFIA DVOSKINA  
**АССИСТЕНТ**  
**АНАСТАСИЯ ПОЛОЗКОВА**  
ADVERTISING SALES ASSISTANT/  
ANASTASIA POLOZKOVA

**ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ ГРУППЫ  
ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN**

**ДИРЕКТОР АННА УСКОВА**  
DIRECTOR/  
ANNA USKOVA

**ПРОДАКШН-ДИРЕКТОР**  
**АЛЕНА ЦИКЛАУРИ**  
PRODUCTION DIRECTOR/  
ALENA TSIKLAURI

**АРТ-ДИРЕКТОР**  
**ВИКТОРИЯ ТИШИНА**

**ART DIRECTOR/  
VICTORIA TISHINA**  
**РЕДАКТОР**  
**СВЕТЛАНА ЖИГАЛИНА**  
EDITOR/  
SVETLANA ZHIGALINA  
**КОПИРАЙТЕРЫ:**  
**ВИКТОР НИКИТИН,  
АЛЕКСАНДРА ПЕТЬКОВА**  
COPYWRITERS/  
VICTOR NIKITIN,  
ALEXANDRA PETKOVA  
**ФОТОРЕДАКТОР**  
**ЮЛИЯ СТОЛКИНЕР**  
PHOTO EDITOR/  
JULIA STOLKINER

**ОТДЕЛ МАРКЕТИНГА ГРУППЫ  
ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN**

**БРЕНД-ДИРЕКТОР**  
**ДАРЬЯ ПАНКРАТОВА**  
BRAND DIRECTOR/  
DARIA PANKRATOVA

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА**  
**АННА РОМАНОВА**  
DEPUTY MARKETING  
DIRECTOR/  
ANNA ROMANOVA

**МЕНЕДЖЕРЫ**  
**ЕКАТЕРИНА ЛИННИК,  
ЕВГЕНИЯ МЕЛЬНИКОВА**  
MARKETING MANAGERS/  
EKATERINA LINNIK,  
EVGENIA MELNIKOVA  
**КООРДИНАТОР**  
**ЮЛИЯ СКУЛКИНА**

**MARKETING COORDINATOR/  
JULIA SKULKINA**

**WWW.COSMO.RU**  
**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА**  
**ТАТЬЯНА КОЖИНА**  
PROJECT DIRECTOR/  
TATIANA KOZHINA

**ШЕФ-РЕДАКТОР**  
**ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА**  
WEB EDITOR-IN-CHIEF/  
EKATERINA VELIKINA  
**БРЕНД-МЕНЕДЖЕР**  
**КСЕНИЯ САЛЮКОВА**  
BRAND MANAGER/  
KSENIA SALYUKOVA  
**РЕДАКТОРЫ:**  
**СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ,  
ЯНА ДЕМЧЕНКО,  
МАРИЯ КАРИМОВА,  
ДАРЬЯ КОРОЛЬКОВА,  
АЛИНА КРАСНОВА,  
АНАСТАСИЯ МАКСИМОВА,  
ЖАННА ПЕРШИНА**  
EDITORS/  
SNEZHANA GRIBATSKAYA,  
YANA DEMCHENKO,  
MARIA KARIMOVA  
DARIA KOROLKOVA,  
ALINA KRASNOVA,  
ANASTASIYA MAXIMOVA,  
ZHANNA PERSHINA  
**ФОТОРЕДАКТОРЫ:**  
**МАРАТ КАРИМОВ,  
РОМАН СОЛОВЬЕВ**  
PHOTO EDITORS/  
MARAT KARIMOV,  
ROMAN SOLOVEV

**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР/CEO: ЕЛЕНА СМЕТАНИНА/ ELENA SMETANINA**

**КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР/ COMMERCIAL DIRECTOR: НАТАЛЬЯ ВЕСНИНА/ NATALIA VESNINA**

**КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ПО РАБОТЕ С КЛЮЧЕВЫМИ КЛИЕНТАМИ/ COMMERCIAL KEY ACCOUNT DIRECTOR: ЮЛИЯ ТОКАЙЕ/ JULIA TOKAIE**

SENIOR VICE PRESIDENT/ CFO AND GENERAL MANAGER: SIMON HORNE. SENIOR VICE PRESIDENT/ INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: JEANNETTE CHANG. SENIOR VICE PRESIDENT/ EDITORIAL DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN. FASHION/ ENTERTAINMENT DIRECTOR: KRISTEN INGERSOLL. INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR: JACQUELYN GALGEY. EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): HELEN GURLEY BROWN

**Representatives:** MILAN: Hearst Magazines International, Via Bracco 6, 20159 Milano, Italy, Samantha Di Clemente, tel. +39 (02) 66-19-31-41, Erica Trincanato, tel. +39 (02) 66-19-31-46.

**International editions:** ARGENTINA: Maria José Grillo; ARMENIA: Hrachuhi Utmazyan; AUSTRALIA: Claire Askew; AZERBAIJAN: Aygun Mustafayeva; BRAZIL: Juliana De Mari; BRITAIN: Farrah Storr; BULGARIA: Ignacia Uribe; CHINA: Yvonne Liu; CROATIA: Aleksandra Orlic; CYPRUS: CZECH REPUBLIC: Sabrina Karasova; ESTONIA: Kelly Kipper; FINLAND: Stina Mantyniemi; FRANCE: Sylvie Overnoy; GERMANY: Anja Delastik; GREECE: HONG KONG: Ruqiyah Law Kam Ying; HUNGARY: Johanna Sabjan; INDIA: Nandini Bhalla; INDONESIA: Filisya Thunggawan; ITALY: Francesca Delogu; KAZAKHSTAN: Aziza Yesmagambetova; KOREA: Hyun Joo Kim; LATIN AMERICA: LATVIA: LITHUANIA: Violeta Kalikauskienė; MALAYSIA: MIDDLE EAST: Brooke Dallow; MONGOLIA: NETHERLANDS: Anne Marije de Vries Lentsch; PHILIPPINES: Marla Miniano; POLAND: Hanna Wolska; PORTUGAL: Sandra Mauricio; ROMANIA: Diana Colcer; SERBIA: Nasja Veljkovic; SINGAPORE: Jo Upcraft; SLOVENIA: Manca Čampa Pavlin; SOUTH AFRICA; SPAIN: Ana Ureña; SRI LANKA: Trevina Abeyesundere; THAILAND; TURKEY: Ozlem Kotan; UKRAINE: Oleksandra Burynska; USA: Michele Promaulayko; VIETNAM

**Менеджеры: по распространению в регионах: Наталья Симонова (n.simonova@imedia.ru); по распространению в Москве: Ольга Девальд (o.devald@imedia.ru). Заместитель директора по подписке: Александр Малеш (a.malesh@imedia.ru)**

## ФЕВРАЛЬ, 2017 (№12)

Cosmopolitan Русское Издание  
Дата выхода в свет: 17 января 2017 г.  
Учредитель и издатель журнала  
ООО "Премиум Паблшинг"  
(127018, Москва, ул. Полковая, 3, стр. 1).  
Торговая марка и торговое имя COSMOPOLITAN  
являются исключительной собственностью  
The Hearst Communications, Inc. © The Hearst  
Communications, Inc., New York, USA.  
Журнал печатается и распространяется ежеме-  
сячно ООО "Премиум Паблшинг" с разрешения

Hearst Communications, Inc., New York, NY 10019  
USA. Журнал зарегистрирован в Федеральной  
службе по надзору в сфере связи, информацион-  
ных технологий и массовых коммуникаций  
(Свидетельство ПИ №ФС77-64619).  
Подписной индекс: 40571. Тираж: 530 000 экз.  
Цена свободная. Цифровые копии журнала:  
20 000 экз. Не для распространения в Респу-  
бликах Казахстан, Армения и Азербайджан. Цвето-  
деление SMARTPIXELS. Отпечатано в АО "Поли-  
графический комплекс "Пушкинская площадь",  
109548, Москва, ул. Шосейная, 4д.

## АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ

РЕДАКЦИЯ: 127018, Москва, ул. Полковая, 3, стр. 1.  
Тел.: 8 (495) 232-3200; телефакс: 8 (495) 232-1761;  
С-Петербург: 8 (812) 318-5017. Интернет:  
www.cosmo.ru E-mail: cosmopolitan@imedia.ru  
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: Тел.: 8 (495) 232-3200.  
E-mail: firina@imedia.ru **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**  
Сохранова П.М. Для возрастной категории 16+.  
Перепечатка и любое воспроизведение материа-  
лов и иллюстраций из нашего журнала возможны  
только с письменного разрешения Учредителя  
© 2016 ООО "Премиум Паблшинг".



# ПИСЬМО РЕДАКТОРА



*Сокранова*  
Полина Сохранова  
Следи за мной в Instagram  
@sokhranova и пиши  
на askpolina@cosmo.ru



ЛЮБОЙ  
МУЖЧИНА РАД  
ПОТЕШИТЬ СВОЕ  
САМОЛЮБИЕ, ПОЧУВ-  
СТВОВАТЬ, ЧТО ОН  
СИДИТ НА ТРОНЕ,  
КАК КОРОЛЬ.

**Я** не раз слышала, что День святого Валентина – не наш праздник. Мне эти разговоры всегда казались унылыми, но все же людей, которые следуют особому русскому пути, много.

Причем чаще это позиция сильного пола. Так вышло, что ни один из парней, кого я встречала, не любил 14 февраля. Они говорили: “Я не могу дарить цветы по заказу”, “Это праздник, который придумали продавцы шоколада и ювелирных украшений”, “Почему мы должны отмечать по календарю? Давай придумаем что-то свое”. Да, мужчины не выносят, когда им что-то навязывают, – это факт. Ничего-ничего, я не обижена и даже рада. Тем интереснее изобретать оригинальный способ порадовать свою вторую половину. Как шутит одна моя подруга, когда видит свежевлюбленную пару: “У них третья годовщина седьмого поцелуя”.

Очень смешно и правдиво. В конце концов, не все ли равно, какой сегодня день? Разве нам так уж нужен повод, чтобы обняться, зажечь свечи для романтического ужина, устроить неожиданное свидание, признаться в чувствах? О том, как важно слышать и говорить волшебные слова любви, – наш февральский номер. Герои и читательницы рассказывают свои истории, эксперты открывают, в чем особенности отношений по-русски, авторы... Стоп, секунду! Ты сама об этом читаешь. А я, пожалуй, закончу это письмо, позвоню своему жениху и скажу, что люблю, скучаю и очень жду встречи.



КУШОНЫ РАЗНЫХ ВИДОВ – БЬЮТИ-ТРЕНД, ПРИШЕДШИЙ С ВОСТОКА. БУДУ ПРОБОВАТЬ!

ТОНАЛЬНЫЙ КУШОН DIORSKIN FOREVER PERFECT CUSHION, DIOR

ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО МЫ С ЕВОЙ ОДНОГО РОСТА. ДВЕ МИНИАТЮРНЫЕ ДЕВУШКИ – БРЮНЕТКА И БЛОНДИНКА – ПО-МОЕМУ, ЭТО СИЛА!



МАСКА ДЛЯ ЛИЦА FOREVER YOUTH LIBERATOR, YVES SAINT LAURENT



НАСТОЯЩИЙ СИМВОЛ ВЕЧНОЙ ЛЮБВИ. ОТКРЫТЬ ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ ОТВЕРТКИ.

БРАСЛЕТ LOVE, РОЗОВОЕ ЗОЛОТО, CARTIER



42%

РАЗВОДОВ В РОССИИ ПРОИСХОДЯТ ИЗ-ЗА РАЗОЧАРОВАНИЯ В ЛЮБИМОМ ЧЕЛОВЕКЕ.



“ПОКА МЫ МОЛОДЫ” – ФИЛЬМ О ТОМ, КАК ОТЛИЧАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ 20-ЛЕТНИХ И 40-ЛЕТНИХ. ОЧЕНЬ УЗНАВАЕМЫЕ СИТУАЦИИ. ЕСЛИ НЕ СМОТРЕЛА, РЕКОМЕНДУЮ!





## ТВОЕ МНЕНИЕ

# COSMO НА СВЯЗИ



## ПИСЬМО МЕСЯЦА

У @nsity все готово для поездки в романтичный зимний Петербург.



Хочешь попасть в рубрику? Ставь хештег в Instagram #Cosmopolitan\_Russia.

@missborodina точно знает, что витамины и Cosmo помогут пережить зиму.



Декабрьский Cosmo – самый яркий и праздничный, уверена @volkova\_yana.



работает в известном издательстве. Выяснила, что у них как раз освободилась интересная мне позиция. Через неделю назначено собеседование. По-моему, Билан и Cosmo были правы: невозможное возможно. Спасибо за то, что вы рядом в нужный момент. Вместе мы можем все!

**ЮЛИЯ НОВИКОВА,**  
ЕКАТЕРИНБУРГ

Юлия, надеемся, что собеседование прошло успешно и ты получила работу! Подарок за упорство – **парные ароматы Light Blue Dolce & Gabbana.**



“Благодарю за статью “С новым счастьем”. Для меня этот год – время избавления от пищевой зависимости и иллюзий по поводу собственного тела. Я пытаюсь изменить свои привычки и установки. Cosmo мотивирует жить полноценно и с любовью к себе”.

Ori Akuma,  
комментарий на сайте

“Очень понравились статья о маслах (они сейчас повсюду) и подборка средств по уходу за волосами. Обожаю руководства-схемы по выбору косметики – сразу понятно, что мне нужно, а что точно не подойдет. Картинки и цены упрощают процесс”.

Елена Аникина,  
группа VK

“Инструкция по реанимации отношений “Зима в сердце” пришла очень кстати. Стало ясно, что если один из нас не делает шаг навстречу, в браке наступит “вечная мерзлота”. Решила приготовить любимому прекрасный ужин и надеюсь на скорое “потепление”. Спасибо за своевременную подсказку!”

Анна Яковлева,  
по электронной почте

ПИШИ НАМ ПИСЬМА: DEARCOSMO@IMEDIA.RU | ОБЩАЙСЯ НА САЙТЕ: WWW.COSMO.RU | ЗАГЛЯДЫВАЙ НА: FACEBOOK.COM/COSMOPOLITANRUSSIA | VK.COM/COSMOPOLITAN | TWITTER.COM/COSMOPOLITANRUSSIA



WEEKENDMAXMARA.COM

RUSSIA@MMFG.IT

РЕКЛАМА

V8

WEEKEND

MaxMara

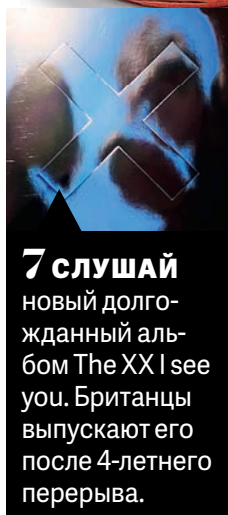




**2 ПОДНИМИ** себе настроение с помощью забавных часов Swatch, украшенных эмодзи.



**1 ПОБЫВАЙ** на мастер-классах в рамках "Недели напитков народов мира" в "Этномире" 13-17 февраля. Как минимум стоит освоить японскую чайную церемонию.



**7 СЛУШАЙ** новый долгожданный альбом The XX I see you. Британцы выпускают его после 4-летнего перерыва.



**6 БОЛЕЙ** за наших чемпионок на международном турнире по теннису в Санкт-Петербурге Ladies Trophy 2017.

## 26 главных идей и событий февраля



**3 ПЕРЕХОДИ** на щадящий гелевый маникюр без UV-лампы. С лаками nailLOOK likeGEL его можно делать дома самой.

**4 ТАНЦУЙ** под любимые хиты Ёлки 18 февраля в московском Crocus City Hall и 21-го в петербургском БКЗ "Октябрьский".

**5 СМЕЙСЯ** на шоу Comedy Women в Петербурге 14 февраля. Отличный способ провести вечер, если у тебя нет пары.







**8 ГАДАЙ,** кому в этом году повезет не меньше, чем Леонардо Ди Каприо! Смотри церемонию награждения премии "Оскар" в ночь с 26 на 27 февраля.



Героиня Светланы Ходченковой очень не любит людей. Даже таких привлекательных, как Петр Федоров.

**9 СЛЕДИ** за сложными отношениями трех подруг в сериале "Большая маленькая ложь". Главные роли у Николь Кидман, Риз Уизерспун и Шейлин Вудли.

**10 УЗНАЙ,** сможет ли американский шпион стать своим парнем в Газпроме в проекте ТНТ "Адаптация".

**11 УДИВЛЯЙСЯ** Светлане Ходченковой в амплуа стервы в новом шоу СТС "Вы все меня бесите". Сердце девушки попытается растопить Петр Федоров.



## ▲ 12 "ДЖЕКИ"

Драматическая история Жаклин Кеннеди, посвященная ее жизни сразу после убийства мужа Джона Кеннеди. Роль легендарной первой леди досталась Натали Портман, работу которой критики

единодушно признали блестящей. Даже если ты не очень интересуешься биографией представителей клана Кеннеди, фильм стоит посмотреть из-за роскошных костюмов главной героини. В прокате с 23 февраля.



## ◀ 13 "ТЮЛЬПАННАЯ ЛИХОРАДКА"

Любовный треугольник образца XVII века. Юная жена (Алисия Викандер) пожилого богача теряет голову из-за художника и готова на все, чтобы быть вместе с ним (с 23 февраля).

## ► 14 "ПАТЕРСОН"

Новая работа Джима Джармуша о неунывающем водителе автобуса с душой поэта (Адам Драйвер). В один миг размеренная жизнь Патерсона меняется из-за цепочки обстоятельств (с 16 февраля).



## ◀ 15 "ВЕЛИКАЯ СТЕНА"

Персонаж Мэтта Дэймона волей случая становится защитником Поднебесной от захватчиков. По другую сторону Великой Китайской стены их находится немало (со 2 февраля).





**НАМЕКНИ** бой-френду, как он может выразить свои чувства. Покажи ему украшения Sunlight из новой коллекции, которые станут идеальным подарком.



**17 СОГРЕВАЙСЯ** этой зимой! Обрати внимание на пледы и шарфы ручной работы Woolie. Крупная вязка сейчас в тренде, а стопроцентная шерсть (в данном случае мериносовая) никогда не выходит из моды!



**18 ДОБАВЬ** яркие акценты в свой гардероб. Присмотри к оригинальной обуви AGL из коллекции Magic Ribbon с лентами всех цветов радуги.



**20 БУДЬ СМЕЛЕЕ**, выбирай блески с мерцающими частицами Dior Rouge Brilliant. Они отлично смотрятся на селфи и в жизни.

**19 ВСТАВАЙ** на лыжи! Следуй примеру Бьянки Балти и Дэвида Ганди в новой рекламной кампании парных ароматов Dolce & Gabbana Light Blue.



**21 НАПЕКИ** блинов на всех друзей и близких, чтобы отпраздновать Масленицу с 20 по 26 февраля. А потом можно и на диету!





# КНИЖКИ

Даже если ты не причисляешь себя к романтичным натурам, эти книги помогут создать "любовное настроение". Произведения о запутанных взаимоотношениях мужчины и женщины – в подборке Cosmo.

## 22 "ВИНС И ДЖОЙ"

Бестселлер Лайзы Джудэлл о первой любви, которая остается в сердце на всю жизнь. Герои знакомятся подростками, но расстаются на 7 лет для того, чтобы встретиться вновь.

## 23 "МУЖЧИНЫ БЕЗ ЖЕНЩИН"

Сборник рассказов Харуки Мураками, объединенных общей темой. Каждый из персонажей теряет возлюбленную и ищет способ справиться с одиночеством.

## 24 "КОЛОДЕЦ С ЖИВОЙ ВОДОЙ"

Книга Чарльза Мартина в лучших традициях Николаса Спаркса. Богатый повеса Чарли Финн отправляется в Центральную Америку, где сталкивается с Паулиной – дочерью человека, которого он разорил. Отношения, где от любви до ненависти один шаг, неизбежны.

## 25 "НИЧЕГО БОЛЬШЕ"

Герой Анны Тодд пытается завести роман с девушкой, но ему строит козни экс-подруга. А еще бедняга вынужден помогать налаживать личную жизнь брату.

## 26 "МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА В ЭПОХУ ДИНОЗАВРОВ"

Роман лауреата Букеровской премии Маргарет Этвуд о любовном треугольнике и других сложных фигурах человеческих отношений.





## ЭТО ВСЕ О НЕМ

**ВОЗРАСТ:**  
34 года.

**МЕСТО  
РОЖДЕНИЯ:**  
Холивуд,  
Великобритания.

**КАРЬЕРА:**  
модель и актер.  
Снимался в "50  
оттенков серого"  
и сериале "Крах".

**СЕМЕЙНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ:**  
женат. Супруга –  
Амелия Уорнер,  
у пары две  
дочери.

## О работе:

"Когда я был манекенщиком, всего лишь пару раз снимался в рекламе нижнего белья – для Calvin Klein. Но ярлык "бельевая модель" приклеился на долгие годы. Мне это звание кажется странным. Звучит так, будто я никогда не фотографировался одетым, только в трусах".

## О романах:

"Мужчина должен быть двигателем в отношениях. По крайней мере когда речь идет о том, кто зарабатывает деньги и принимает решения".

## О сексе:

"Готовясь к роли Кристиана Грея, я побывал на БДСМ-вечеринке. Зашел, выпил пива, посмотрел на доминанта с двумя девушками... И не мог отделаться от мысли: "Эй, ребята, я заплачу деньгами, где шоу?" Ничего впечатляющего".

## О славе:

"Для меня известность – сбывшийся ночной кошмар. Порой я думаю о том, чтобы переехать в Монголию и поселиться в чем-то наподобие юрты, лишь бы скрыться от людей".

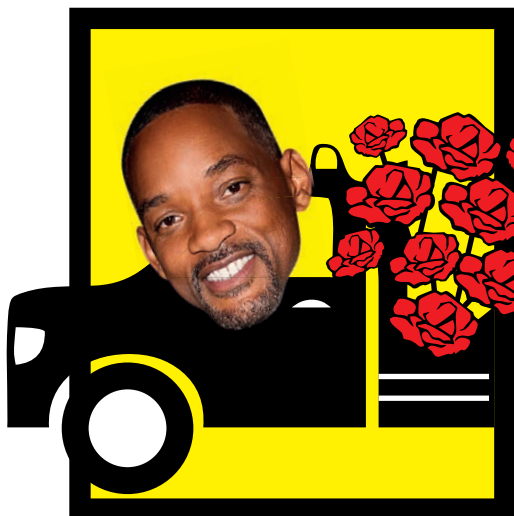
## О детях:

"С тех пор как у нас появилась вторая дочь, жизнь стала безумной. Мой друг шутит, что рождение одного ребенка – как появление домашнего животного, а второго – открытие целого зоопарка".

# Джейми Дорнан

ГОД НАЗАД **МЫ ВЛЮБИЛИСЬ В ЭТОГО ГОРЯЧЕГО ПАРНЯ** ПОСЛЕ ФИЛЬМА "50 ОТТЕНКОВ СЕРОГО". С 9 ФЕВРАЛЯ СМОЖЕМ УВИДЕТЬ ЕГО В ПРОДОЛЖЕНИИ "НА 50 ОТТЕНКОВ ТЕМНЕЕ". А ПОКА ЧИТАЕМ ЕГО ЛУЧШИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ.





## Так звезды сошлись

"КАК РОМАНТИЧНО!" -  
ВОСКЛИКНЕШЬ ТЫ, КОГДА  
ПРОЧИТАЕШЬ **О КРАСИВЫХ  
ПОСТУПКАХ**, КОТОРЫЕ  
СОВЕРШАЛИ ЗНАМЕНИТОС-  
ТИ РАДИ ЛЮБВИ.

**УИЛЛ СМИТ** уверен, что цветов много  
не бывает. Как-то он заказал для жены  
Джады целый грузовик роз, чтобы  
поздравить ее с днем рождения.



**ПИНК** сделала  
предложение  
мотогонщику  
Кэри Харту,  
встретив его  
на финише  
с табличкой  
"Ты женишься  
на мне?"

**ДЭВИД БЕКХЭМ**

на годовщи-  
ну устроил  
для Виктории  
свадебную ве-  
черинку-сюр-  
приз. Там они  
повторили свои  
клятвы. Девуш-  
ка до последне-  
го ни о чем не  
подозревала.



**YES!**



**АЛСУ** очень удивилась, когда ее  
будущий муж Ян Абрамов исполнил  
на рояле попури из песен певицы.  
Чтобы поразить девушку, он впервые  
в жизни брал уроки музыки.



**ДЖАСТИН БИБЕР**

арендовал для  
Селены Гомес  
спортивную аре-  
ну, где они вдво-  
ем посмотрели  
"Титаник", ее  
любимый фильм,  
на огромном  
экране.



# Когда ты мечтаешь о чем-то всею душой, ЭТО становится твоей реальностью

МИЛА ЙОВОВИЧ ВЕРИТ, ЧТО СОВПАДЕНИЯ  
НЕСЛУЧАЙНЫ. 15 ЛЕТ НАЗАД ОНА УВЛЕКЛАСЬ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОЙ "ОБИТЕЛЬ ЗЛА" И ПОЛУЧИЛА  
РОЛЬ В ЕЕ КИНОВЕРСИИ. **А НА СЪЕМКАХ ВСТРЕТИЛА  
ГЛАВНУЮ ЛЮБОВЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ.** 16 ФЕВРАЛЯ МЫ  
УВИДИМ ШЕСТУЮ ЧАСТЬ ФИЛЬМА, СТАВШЕГО  
ДЛЯ АКТРИСЫ НАСТОЯЩИМ СЕМЕЙНЫМ ДЕЛОМ.

Интервью: Галина Галкина



**Н**а встречу с актрисой  
я пришла в отель  
London в Западном  
Голливуде. И первой,  
кого увидела в зале для прессы,  
стала Эвер, девятилетняя дочь  
Милы и Пола Андерсона, режис-  
сера и сценариста серии фильмов  
"Обитель зла". "Так и не решишь,  
на кого из родителей она больше  
похожа!" - промелькнуло у меня  
в голове. Мы обменялись привет-  
ствиями на английском и немного  
поболтали по-русски – Эвер вла-  
деет им свободно. Недавно она  
сыграла в школьном фильме, со-  
вершенно сразила Милу и Пола  
талантом и тут же получила раз-  
решение сняться в проекте "Оби-



тель зла: последняя глава". Так что скоро в ее способностях убедится и весь мир.

### **COSMO: Как ты отнеслась к желанию дочери стать актрисой?**

**МИЛА:** Я снимаюсь в кино с 11 лет и знаю всю подноготную, поэтому мне было трудно решить, что же делать с Эвер. Она выросла на съемочной площадке, в 3 года запомнила, что после команды "Rolling!" нужно сидеть тихо, в 5 захотела участвовать в кастингах. Помню, я сказала: "Придется научиться читать. На прослушивании никто не будет ждать, пока ты разберешь по словам сценарий". Надеюсь, что она забудет.

### **Твой план удался?**

Нет! Через год ее техника речи стала гораздо лучше, и она напомнила о своем желании. "Так, ну что же делать теперь?" - подумала

я согласилась. Но когда мы получили пробы дочери из школы, были поражены: реакция, движения, жестикуляция – все очень естественно! Даже у меня не было таких способностей. Папа захотел, чтобы Эвер прочитала роль Красной королевы, так в фильме называется искусственный интеллект. Это привело к домашнему скандалу.

### **Почему?**

Я опасалась, что критики могут разнести фильм в пух и прах, и не хотела, чтобы от них досталось и дочери. А потом подумала: если она будет развиваться в этом деле, то рано или поздно услышит что-нибудь подобное. Пусть привывает. Мне это удалось только после шестого фильма. Я не стала препятствовать, хотя предупредила: "Эвер, ты должна быть готова к плохим отзывам. Но ты прекрас-

### **Ты родилась в Киеве, а стала голливудской звездой. О чем ты думаешь, когда оглядываешься назад?**

Думаю, мне очень, просто невероятно повезло с карьерой – посчастливилось исполнить несколько судьбоносных ролей. Интересно получилось с "Обителью зла". Мы с братом любили играть в одноименную компьютерную игру, и на волне этого увлечения я подумала: если по игре решат снять фильм, было бы здорово принять в нем участие. И, представляешь, мое желание сбылось! Что лишний раз доказывает: когда ты мечтаешь о чем-то всей душой, это становится реальностью. Мне кажется, чистота и честность намерений повлияли на мою судьбу. Я тогда, конечно, и не догадывалась, что киноэпопея растянется на пятнадцать лет, благодаря ей я встречу мужа и у нас появятся двое детей.

**У меня есть ощущение, что перемены в Голливуде  
начались *не без моего участия*.  
Я игнорировала господствующие предрассудки  
и занималась *только* тем, что интересно.**

я. И предложила: "Если ты хочешь сниматься, не помешает пройти курс актерского мастерства". – "Ладно, - согласилась дочь, - запиши меня, пожалуйста, в специальную школу". Мы определили ее в класс, где преподавали актерское мастерство, и скоро учитель сообщил, что у Эвер потрясающий талант.

### **И почему я не удивлена?**

Да уж, это точно у нее в генах! В общем, когда мы начали снимать "Обитель зла: последняя глава", папа разрешил дочери сыграть Элис в детстве. Роль не подразумевала диалога и была рассчитана на один день съемок,

ная актриса и потрясающе сыграла в нашем фильме". Могла ли я что-то изменить? Не могла. В нашей семье "плохиш" мама, потому что папа всегда все разрешает. Но я с этим смирилась.

### **Знаю, что "Обитель зла: последняя глава" связан сюжетом с первым фильмом.**

Так и есть. Забавно, что первая часть начинается в том же застекленном коридоре, в котором заканчивается последняя. Элис возвращается в свое прошлое и выясняет, откуда она, а зрители узнают, как появилась корпорация "Амбрелла". Раскрываются и многие другие тайны.

### **Как ты себя чувствуешь в Голливуде сейчас?**

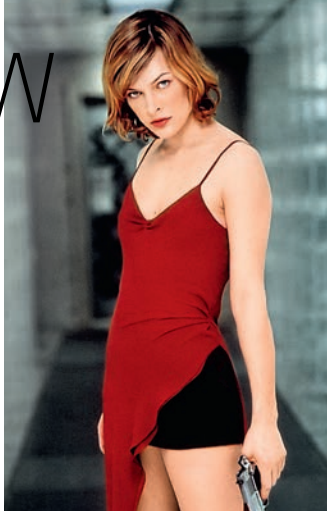
Гораздо уютнее, чем раньше. Когда я начинала, заниматься несколькими делами сразу считалось чем-то предосудительным. Приходилось выбирать – ходить по подиуму, давать концерты или играть роли. Но в конце 90-х – начале 2000-х ситуация изменилась: актрисы смогли подрабатывать в модельном бизнесе, а модели запели и потянулись в кино. И у всех разом появились свои линии одежды, обуви и косметики. (Смеется.) У меня есть ощущение, что все эти удивительные перемены начались не без моего участия. Я игнорировала господствующие >



в Голливуде предрассудки и занималась тем, что мне было интересно, дизайном одежды например, и продолжала петь, сниматься в фильмах и для журналов. Да и в боевиках до этого никто, кроме Сигурни Уивер, не играл. В общем, как я уже сказала, искренняя увлеченность – самый эффективный способ добиться успеха и стать счастливой. Если ты веришь в то, что делаешь, у тебя всегда найдутся преданные поклонники, готовые смотреть, слушать и наслаждаться тем, как ты выполняешь свою работу.

**Наверное, сейчас тебе больше никто не дает советов в духе “Делай так, а вот так не надо”.**

Никто. Времена изменились, и я достигла той стадии в карьере, когда могу свободно выбирать, чему себя посвятить. Хотя я и раньше так делала, несмотря на мнение окружающих. Например, после выхода первого фильма



ПО СЮЖЕТУ МЕЖДУ ПЕРВЫМ И ШЕСТЫМ ФИЛЬМАМИ ИЗ СЕРИИ “ОБИТЕЛЬ ЗЛА” ПРОШЛО 6 ЛЕТ, НО В РЕАЛЬНОСТИ – ВСЕ 15.



вет бунтарь. И когда кто-то говорит “нет”, он тут же восстает: “Как вы можете мне что-то запрещать?!” Я всегда бралась за непростые задачи, часто – из чувства противоречия. Обожаю поступать по-своему, доказывать критикам, что они не правы.

**Что больше всего заботит сегодня? Какие у тебя приоритеты?**

Сейчас я погружена в музыку и дизайн, и эта увлеченность, кста-

отыскать занятие, к которому они будут равнодушны. По себе знаю: как только это случится, все остальное придет само и работа никогда не утомит. Если я смогу донести это до Эвер и Дэшиел, то они наверняка найдут что-то по душе. А значит, их жизнь сложится удачно. Раз уж старшая хочет стать актрисой, я помогу ей. Ну а кем захочет стать младшая, пока не знаю. Ей еще и двух лет нет.

Когда я слышу “нет”, внутри меня восстает бунтарь: **“Как вы можете мне что-то запрещать?!”** Я обожаю делать все по-своему и доказывать критикам, что они бывают **не правы.**

“Обитель зла” все в один голос отговаривали меня участвовать в сиквеле. Мол, продолжения блокбастеров никому не нравятся, это дурацкая затея. Но я решила: раз получила такое удовольствие от съемок в первой части, а люди желают увидеть вторую, то почему бы и не порадовать себя и зрителей? Сделала по-своему и не прогадала.

**Ты всегда была смелой и уверенной в своих силах или просто доверялась интуиции?**

И то и другое сразу. Я слушала внутренний голос, но во мне жи-

ти, помогает и в кино. У меня солидный актерский багаж и большой опыт в модельном бизнесе, но если бы я развивалась только в этих сферах, ни о каких перспективах после 40 лет говорить бы не пришлось. Я рада, что между съемками интересовалась чем-то еще. Благодаря моей маме, Галине Логиновой, я могу по-разному выражать свою творческую натуру.

**Как ты развиваешь внутренний потенциал своих детей?**

Прежде всего пытаюсь помочь им понять, в чем их призвание,

**Как тебе удается совмещать работу и семейную жизнь? Ты же все время проводишь на съемках.**

Нам с Полом очень повезло с франшизой “Обитель зла”, благодаря ей мы много лет подряд работаем вместе. Это сближает, общие цели очень важны для счастливых отношений. Хотя бесконечно так продолжаться не может, и рано или поздно нам придется существовать на разных съемочных площадках. Мне бы этого не хотелось. Придется Полу написать для меня сценарий нового фильма, иначе пусть пеняет на себя! (Смеется.)

COSMO





# MOSCHINO

## EAU DE TOILETTE



# Откровенно

♥ ПРО ЛЮБОВЬ ♥

Туфли Manolo Blahnik стали моей идеей фикс после просмотра сериала "Секс в большом городе". Заветная покупка состоялась незадолго до свадьбы. Хотя стиль торжества был уже определен, пришлось внести коррективы, чтобы лодочки смотрелись гармонично.

ОЛЯ (23)



В отеле обнаружил, что перепутал чемоданы. Вернулся в аэропорт и встретил та-а-а-кую девушку – длинноногую тайку! Через неделю мы решили, что в Москву из Бангкока она полетит вместе со мной. Начали готовить документы, но постоянно что-то не клеилось. Я принял это за плохой знак и оставил наш роман в статусе курортного.

НИКОЛАЙ (31)



**Чтобы создать повод для встречи, парень собрал всех друзей на катке с расчетом, что после отвезет меня домой. Мы отлично провели время, но в тот раз домой я уехала с его приятелями.**

НАСТЯ (24)

Мужчина просто обожал вставлять во время секса фразочки на иностранном языке. Грамматика его мало интересовала. После очередного "You hot" я не выдержала и поправила. "Полиглот" назвал меня занудой, обиделся и закончил молча.

ДАША (24)

Иногда любовь к сладкому приносит не только проблемы в виде целлюлита и кариеса. Я фанат выпечки, но, к сожалению, в кулинарии – полный ноль. Решила это исправить и пошла на серию мастер-классов. Печь идеальные кексы и многоярусные торты я так и не научилась, зато познакомилась со своим будущим мужем, который в этом деле профи.

СВЕТЛАНА (30)

Знакомый дизайнер пригласил поучаствовать в показе, но с оговоркой, что у всех моделей должны быть разноцветные дреды. Авантюризм и большая любовь к моде сделали свое дело – на следующий день я сменила прическу. Вот уже 1,5 месяца хожу с красными волосами и ничуть не жалею.

САША (27)



"Я так люблю мороженое, что решила переехать в Италию. Теперь каждый день ем лучшее в мире gelato", – именно так мне нравится объяснять свой переезд друзьям и знакомым. На самом деле причина, конечно, другая.

ТАМАРА (29)



Я люблю эксперименты, но в тот раз решила придерживаться традиций. Во время секса он предложил "поменяться", я наивно подумала, что речь о позе, и кивнула. Как же я удивилась, когда мужчина достал из тумбочки strapon!

АННА (28)



СТОБОЙ ПРОИЗОШЛА ЗАБАВНАЯ ИСТОРИЯ? СРОЧНО ПИШИ НАМ НА [CONFESSIONS@IMEDIA.RU](mailto:CONFESSIONS@IMEDIA.RU)!



# Плохое свидание

♥ НА 14 ФЕВРАЛЯ ♥



Я хорошо подготовилась к празднику: продумала программу, красиво завернула подарок. А он на свидание явился с пустыми руками. Я напрямую спросила, в чем дело. Избранник не растерялся и ответил, что у него никогда не было отношений в феврале и он не знал, что нужно дарить подарки.

**НАСТЯ (25)**

Парень пытался доказать, что лед в пруду крепкий, но одной ногой все-таки провалился. Убедилась в одном: он идиот.

**АЛЕНА (25)**

Меня сразу насторожило его предложение выпить вина в парке в феврале. Сотрудники полиции не оставили наш "пикник" незамеченным.

**МАРИНА (28)**

Планировали романтический ужин на его территории. Подготовили продукты, скачали пару комедий, но беда пришла откуда не ждали – прорвало трубу в туалете.

**АЛИСА (26)**

## **АННА ПЕСКОВА,** *актриса*

За мной ухаживали сразу два молодых человека. 14 февраля в Челябинск, где я жила и училась, должен был приехать театр, на постановку которого очень хотелось попасть. Об этом желании знали все мои друзья, в том числе и два ухажера. Но мне в голову не могло прийти, что оба купят билеты в партер почти на соседние места и пригласят на свидание. Чтобы избежать нелепой ситуации, от театра пришлось отказаться.



## **МИША МАРВИН,** *музыкант*

Девушка была само очарование, пока не зазвонил ее телефон. Сначала она не отвечала, но в очередной раз не выдержала и взяла трубку. Как только моя спутница открыла рот, мне показалось, что передо мной совсем другой человек. Она отвечала грубо и громко материлась. Позже выяснилось, что такое поведение для нее привычно.

Для праздничного ужина приготовила торт, покрытый мастикой. С "шедевром" провозилась четыре часа. Муж задержался на работе до полуночи, а когда вернулся и попробовал десерт, сказал, что крем чересчур жирный и приторный, а сам торт суховат, и выкинул недоеденный кусок.

**ЛЕРА (29)**







*Sexy Valentine*  
**INCANTO**  
ITALY

[www.incanto.eu](http://www.incanto.eu)



# Fashion



## Откровенно говоря

КРУЖЕВНОЕ, БЕСШОВНОЕ, БАЗОВОЕ...  
ПРИ ВЫБОРЕ **НИЖНЕГОБЕЛЬЯ** ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ТРЕНДЫ ПРЕДСТОЯЩЕГО СЕЗОНА И СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ.

ФОТОГРАФ: ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН. СТИЛИСТ: МАРТА ВАНДЫШ. ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР





CHANTELLE,  
9000 РУБ.



ALTUZARRA



INCANTO,  
4598 РУБ.



ALBERTA FERRETTI



INTIMISSIMI,  
ОТ 4000 РУБ.



FABERLIC,  
1798 РУБ.



PAUL SMITH



TRIUMPH,  
9497 РУБ.



MAISON LEJABY,  
15 090 РУБ.



CHLOE



BLUMARINE,  
ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ



BEATRICE  
(ДИКАЯ ОРХИДЕЯ),  
ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ



AGENT  
PROVOCATEUR,  
24 100 РУБ.



DAVID KOMÁ



BRANDON MAXWELL



INCANTO,  
8998 РУБ.



DOLCE & GABBANA

## Всё напоказ

В ГАРДЕРОБЕ НАСТОЯЩЕЙ МОДНИЦЫ ДАЖЕ  
БЕЛЬЕ ДОЛЖНО ОТВЕЧАТЬ ПОСЛЕДНИМ  
**ТЕНДЕНЦИЯМ.** ОБРАЩАЕМ ТВОЕ ВНИМАНИЕ  
НА САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ИЗ НИХ!

*прозрачность*

*крики  
"рептилия"*

*соединение  
ярких  
оттенков*

*романтичный  
стиль*

*светлый  
узор*

*сетка*

*черный*



A high-angle photograph of Miranda Kerr lying on her side on a sandy beach. She is wearing a long, flowing blue and white vertically striped dress with a high collar and a side slit, and black leather boots. Her hair is dark and wet, and she has her eyes closed. The sand is light brown with some tire tracks visible. The brand name 'MARELLA' is printed in large white capital letters across the middle of the image.

# MARELLA

МИРАНДА КЕРР  
ЛОС-АНДЖЕЛЕС, СЕНТЯБРЬ 2016  
MARELLA.COM

МОСКВА АТРИУМ ГУМ ЕВРОПЕЙСКИЙ  
МЕТРОПОЛИС КАПИТОЛИЙ РАЙКИН  
ПЛАЗА ТОРГОВЫЕ ЦЕНТРЫ МЕГА  
АРХАНГЕЛЬСК БРЯНСК ЕКАТЕРИНБУРГ  
КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК  
НОВОСИБИРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ САРАТОВ ТЮМЕНЬ  
ЧЕЛЯБИНСК ЮЖНО-САХАЛИНСК  
БАКУ МИНСК АЛМАТЫ КИЕВ ОДЕССА  
RUSSIA@MMFG.IT





## ЗДОРОВЬЕ

Сильное давление на молочные железы бесполезно. Оставь бра балконет для особых случаев.

**Катерина Комарова,**  
дизайнер "Бюстье"

БЮСТГАЛТЕР,  
"БЮСТЬЕ", 3699 РУБ.



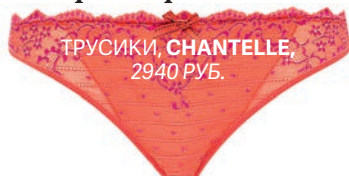
БЮСТГАЛТЕР,  
CHANTELE, 6580 РУБ.

# 7

## СИЛУЭТ

Всегда учитывай, как бра и трусики будут выглядеть под одеждой.

**Клер Терентьев,**  
креативный  
директор Chantelle



ТРУСИКИ, CHANTELE,  
2940 РУБ.

# 6

## УХОД

Кружевное белье стирай руками в прохладной воде. Хлопковое можно и в машинке, но обязательно в специальном мешочке.

**Паола Мальтезе,** дизай-  
нер белья Faberlic



ТРУСИКИ,  
FABERLIC,  
799 РУБ.

# Открытый урок

Предлагаем тебе проверить свои знания в науке подбора нижнего белья и ухода за ним.

# 5

## ЦВЕТ

Не носи белый бюстгалтер под белые вещи. Выбирай телесный или светлый.

**Гайдукова Юлия,**  
PR-менеджер  
"Дефиле"



БЮСТГАЛТЕР,  
"ДЕФИЛЕ",  
1899 РУБ.



ТРУСИКИ, INCANTO,  
799 РУБ.

# 2

## ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Необязательно надевать трусики и бра, совпадающие по цвету. Смело сочетай разные оттенки.

**Элизабетта Франкини,** дизайнер  
Incanto

# 3



БЮСТГАЛТЕР,  
INTIMISSIMI, ОТ 3500 РУБ.

## ПЕРЕСТРОЙКА

Женское тело меняется, поэтому каждый год заново измеряй обхват груди и грудной клетки.

**Команда бренда**  
Intimissimi



ТРУСИКИ, INTIMISSIMI,  
ОТ 3000 РУБ.

# 4

## КОНСУЛЬТАЦИЯ

80% женщин неправильно выбирают размер и форму бра. Обращайся за помощью к специалистам.

**Евгения Блинкова,**  
PR-менеджер по продукту  
компании Triumph



БЮСТГАЛТЕР, TRIUMPH,  
3299 РУБ.





# НИКА

ЮВЕЛИРНЫЕ ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ



## *Все грани совершенства!*

ЧАСЫ УКРАШЕНЫ ЖЕНЕВСКИМ СТЕКЛОМ БРИЛЛИАНТОВОЙ ОГРАНКИ

Лимитированная коллекция ЛЕДЕНЦЫ

Артикул: 0397, Корпус: серебро 925°, Браслет: керамика, вставка: фианиты, Механизм: Ronda, Швейцария

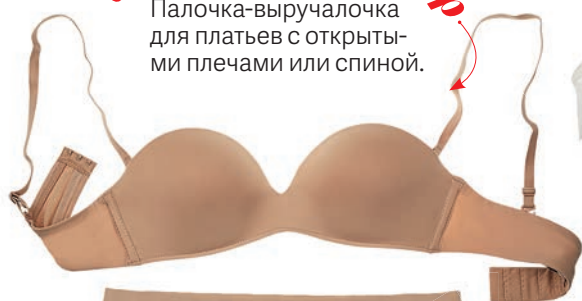
8 800 444 777 3

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



**бра-трансформер**

Палочка-выручалочка для платьев с открытыми плечами или спиной.



**привлекательный комплект**

Бра с пушопом и прозрачные трусики скажут о твоих намерениях без слов.



**провокационное боди**

Модель из кружева с легкостью заменит топ. Носи его с узкими джинсами и черным жакетом.



## Ничего лишнего

НАЧИНАЕМ С ОСНОВ И ПРОВЕРЯЕМ НАЛИЧИЕ ЭТОГО **БАЗОВОГО НАБОРА БЕЛЬЯ** В СВОЕМ КОМОДЕ.

**бесшовные трусики**

Работают как секретные агенты: никто и не догадается, что под облегающей одеждой они вообще есть.



**красный комплект**

Предстоит важная встреча? Надевай алый – это цвет уверенности в себе!



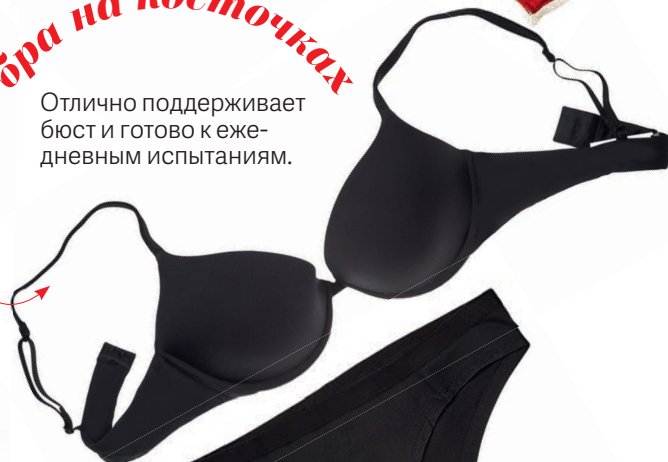
**комбинация**

Маленькое черное платье в бельевом гардеробе позволяет оставаться привлекательной и дома.



**гладкое бра на косточках**

Отлично поддерживает бюст и готово к ежедневным испытаниям.







**BRAX**  
FEEL GOOD

Москва, Ст. Петербург, Анапа, Архангельск, Астрахань, Белгород, Бийск, Владивосток, Волгоград, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Ижевск, Калининград, Калуга, Казань, Кемерово, Киров, Краснодар, Красноярск, Липецк, Нижний Новгород, Новосибирск, Одинцово, Омск, Пермь, Самара, Саратов, Сергиев Посад, Сочи, Ставрополь, Тамбов, Тверь, Томск, Тула, Тюмень, Уфа, Хабаровск, Чебоксары, Челябинск



## Тусовщик

Одежда в мерцающей серебряной гамме позволит тебе не затеряться в приглушенном свете ночного клуба.



Скажи нам, кто твой бойфренд, и мы подскажем, как нужно одеться, чтобы поразить именно его.







СЕРЬГИ,  
**H&M**,  
599 РУБ.



КУРТКА, **TOM TAILORDENIM**,  
8999 РУБ.



МАЙКА, **LEE**,  
2100 РУБ.



СУМКА,  
**MAX&CO**,  
ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ

## Рок-музыкант

Остаться женственной в косухе и черной футболке с агрессивным принтом помогут брюки клеш и ботильоны на платформе.



БРЮКИ, **PINKO**,  
23 190 РУБ.



КУРТКА,  
**PENNYBLACK**,  
ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ



ЧАСЫ, **GUESS**,  
10 990 РУБ.



БОТИЛЬОНЫ,  
**SEE BY CHLOE (RENDEZ-VOUS.RU)**,  
16 100 РУБ.

КУРТКА, **HOBBS**;  
МАЙКА, **ROKIT**;  
БРЮКИ, **RIVER ISLAND**; СЕРЬГИ,  
**RIVER ISLAND**;  
БОТИЛЬОНЫ,  
**TOPSHOP**; КОЛЬЦА,  
**THOMAS SABO**

ФОТОГРАФ: DANIEL NADEL. СТИЛИСТ: SAIREY STEMP. ПРИЧЕСКА: RANELLE CHARMAN (AVEDA). МАКИЯЖ: MEGUMI MATSUNO (CAROL HAYES MANAGEMENT/TRISH MCEVOY). МОДЕЛЬ: REBECCA BISSET (IMG). АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: CATHERINE KEANE. ИЗ АРХИВА



## Бизнесмен

Брючный костюм подчеркнет твою серьезность, а высокие каблуки и длинные серьги добавят сексуальности.

КОЛЬЕ,  
SOKOLOV,  
11 590 РУБ.



СУМКА, MICHAEL  
KORS (RENDEZ-  
VOUS.RU),  
ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ



ЖАКЕТ,  
MADELEINE.RU,  
18 995 РУБ.



СЕРЬГИ,  
ACCESSORIZE,  
550 РУБ.



ЧАСЫ, DANIEL  
WELLINGTON,  
ЦЕНА ПО  
ЗАПРОСУ



ДЖИНСЫ,  
ARMANI  
EXCHANGE,  
9800 РУБ.



БЛУЗКА, MARINA  
YACHTING,  
20 899 РУБ.



ЖАКЕТ И БРЮКИ,  
NEXT.COM.RU;  
БЛУЗКА, KATE  
MOSS FOR  
EQUIPMENT;  
СЕРЬГИ И КОЛЬЕ,  
SWAROVSKI

БОТИЛЬОНЫ,  
ALDO,  
10 990 РУБ.





# ВСЁ ПО-ВЗРОСЛОМУ.

## ДЕТСКИЕ ВЕЛОСИПЕДЫ BMW.



С удовольствием  
за рулем



В современном мире всё меняется очень быстро. И потребности Вашего ребёнка — не исключение. Комфортные и безопасные детские велосипеды BMW созданы, чтобы расти вместе с Вашим малышом. Благодаря тому, что они специально адаптированы под анатомию и физические возможности ребёнка, оригинальные велосипеды BMW не только доставят детям много радости, но и подарят первое незабываемое чувство драйва. Выбирайте любые модели велосипедов для детей от 2 до 6 лет в официальных дилерских центрах BMW или на сайте [shop.bmw.ru](http://shop.bmw.ru).



[Facebook.com/BMWRussia](https://www.facebook.com/BMWRussia)

Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 550 8 800 (звонок по РФ бесплатный).



ЗВЕЗДНЫЙ СТИЛЬ

## Короткий разговор

Учимся у знаменитостей носить платья и юбки мини-длины и не повторяем их промахов!



**РАБОТА  
НАД  
ОШИБКАМИ**



Декольте, мини и кожа – не лучшее сочетание.



Платье в стиле бэби-долл не любит декора.



Актриса не отличает бельевой стиль от белья?



\* Среди продуктов L'Oréal Paris.  
Мэджик Ретач. Эксперт в окрашивании L'Oréal Paris.  
Реклама.

# MAGIC RETOUCH

«Идеальные корни за 3 секунды».

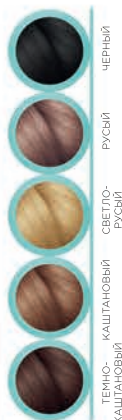
Ева Лонгория

ПОСЛЕ



ДО

1-Й ТОНИРУЮЩИЙ СПРЕЙ\* ДЛЯ  
ЗАКРАШИВАНИЯ ОТРОСШИХ КОРНЕЙ  
МГНОВЕННО СКРЫВАЕТ СЕДИНУ,  
СМЫВАЕТСЯ ШАМПУНЕМ



## НОВИНКА

- ХОРОШО **ВЗБОЛТАТЬ**
  - **РАСПЫЛИТЬ** НА РАССТОЯНИИ 10 CM
  - ДАТЬ **ВЫСОХНУТЬ** В ТЕЧЕНИЕ 1 МИН.
- УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ:  
[magicretouch.loreal-paris.ru](http://magicretouch.loreal-paris.ru)

ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

**L'ORÉAL**  
HAIR COLORIST/PARIS



# Временной эффект

КАК ИЗВЕСТНО, ВЛЮБЛЕННЫЕ ЗА ДВИЖЕНИЕМ СТРЕЛОК ПО ЦИФЕРБЛАТУ НЕ НАБЛЮДАЮТ. НО **ЧАСЫ УЖЕ ДАВНО НЕ ПРОСТО ГАДЖЕТ**, ПОМОГАЮЩИЙ НЕ ОПОЗДАТЬ НА СВИДАНИЕ, А ЕЩЕ И ЯРКИЙ АКСЕССУАР.



ЧАСЫ, QWILL,  
ОТ 11 200 РУБ.



# MAX FACTOR X



## НОВИНКА

### ТУШЬ CURL ADDICT\*

КТО СКАЗАЛ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ПОЛУЧИТЬ ОБЪЁМ  
И ПОДКРУЧИВАНИЕ ОДНОВРЕМЕННО?

Вызывающий объём и кокетливое подкручивание  
ресниц слой за слоем. Щипцы больше не нужны.

Создай волнующий изгиб.

СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ



\*Приятательный изгиб. Реклама.



# FASHION

БРЮКИ,  
**MARELLA**;  
ЖИЛЕТ, **ZARA**;  
БЛУЗА, **UNIQLO**;  
ТУФЛИ,  
**STUART  
WEITZMAN**;  
СУМКА,  
**COCCINELLE**;  
ЧАСЫ, "НИКА"

**АЛЫЙ** цвет  
уместен на  
работе, если  
сочетать  
его с белым  
и оттенками  
бежевого.

**В офисе**



**ЛЮБЛЮ**

соединять  
стили. Для  
брюк со  
стрелками  
я нашла отлич-  
ную компа-  
нию – спор-  
тивную куртку  
и массивные  
ботинки.

**В парк**



БРЮКИ,  
**MARELLA**;  
ПУХОВИК,  
**ZARA**;  
ДЖЕМПЕР,  
**ISABEL  
MARANT  
ETOILE**;  
БОТИНКИ,  
**JIL SANDER  
(RENDEZ-VOUS.  
RU)**; РЮКЗАК,  
**ASOS**; ЧАСЫ,  
"НИКА"

## Супервещь

**РАСКЛЕШЕННЫЕ КРАСНЫЕ БРЮКИ** – ВЫБОР СМЕЛЫХ. PR-ДИРЕКТОР РЕСТОРАННОГО ХОЛДИНГА PERELMAN PEOPLE ЕВГЕНИЯ ЛЕВШИЦКАЯ ЗНАЕТ, С ЧЕМ ИХ НОСИТЬ.

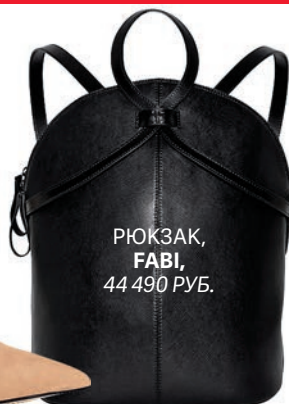
### АКСЕССУАРЫ



СУМКА,  
**BALDININI**,  
40 490 РУБ.

КОЛЬЦО,  
**TOUS**,  
5700 РУБ.

ТУФЛИ,  
**ALDO**,  
7490 РУБ.



РЮКЗАК,  
**FABI**,  
44 490 РУБ.



ЧАСЫ,  
**CERTINA**,  
ЦЕНА ПО  
ЗАПРОСУ

БОТИНКИ,  
**TAMARIS**,  
5490 РУБ.





# PANTENE

*воздушная  
пенка*

БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ

100% ПИТАНИЯ, 0% УТЯЖЕЛЕНИЯ



НОВИНКА





## Дерзкий

*Для энергичного и спортивного парня, открытого к экспериментам.*

1. СУМКА, **ARMANI EXCHANGE**, 7700 РУБ.
2. КЕПКА, **WRANGLER**, 2490 РУБ.
3. ТРУСЫ, **YAMAMAY (LAMODA.RU)**, 955 РУБ.
4. МЯЧ, **ADIDAS**, 3690 РУБ.
5. СПРЕЙ-ПАРФЮМ **GO!**, **ORIFLAME**, 570 РУБ.
6. ЛОСЬОН ДЛЯ БРИТЬЯ, **KIEHL'S**, 1500 РУБ.
7. ЧАСЫ, **SWATCH**, 7300 РУБ.
8. КЕДЫ, **GEOX**, 9900 РУБ.
9. БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ, **NIVEA**, 509 РУБ.
10. ОЛИМПИЙКА, **LACOSTE**, 9980 РУБ.
11. БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ, **ADIDAS COMBAT**, 2299 РУБ.
12. ТЕЛЬНЯШКА, **JACK JONES**, 2299 РУБ.
13. БЕСПРОВОДНАЯ КОЛОНКА, **KREAFUNK (DESIGNBOOM.RU)**, 5900 РУБ.

# ВСЕ ДЛЯ НЕГО!

Если на День влюбленных ты уже подарила бойфренду праздничный секс, то на 23 февраля придется придумать что-то другое. Наши предложения – перед тобой.



# Милый

Для  
спокойного,  
предпочита-  
ющего клас-  
сику интел-  
лектуала.

1. РУБАШКА, COLIN'S, 2490 РУБ.
2. ЧЕХЛЫ НА СМАРТФОН, IPHONE, ОТ 3290 РУБ.
3. ОПРАВА, RAY-BAN, 10 000 РУБ.
4. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА LIFE, AVON, 2000 РУБ.
5. РЕМЕНЬ, UNITED COLORS OF BENETTON, 2499 РУБ.
6. ТРУСЫ, TOMMY HILFINGER, 2690 РУБ.
7. ЧАСЫ, TIMEX, 10 400 РУБ.
8. ДЖЕМПЕР, MANGO, 4999 РУБ.
9. КРЕМ ДЛЯ РУК, L'OCCITANE, 680 РУБ.
10. БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ, L'OCCITANE, 2350 РУБ.
11. ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, L'OCCITANE, 1450 РУБ.
12. ШАРФ, FINN FLARE, 2199 РУБ.
13. БОТИНКИ, MASCOTTE, 9900 РУБ.
14. ПЕРЧАТКИ, MASCOTTE, 2999 РУБ.
15. КНИГА, А. ИВАНОВ "ТОБОЛ", 585 РУБ.







### ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Стрелы амура, милые надписи, бантики и другие символы любви появились на украшениях Pandora.



### АНГЕЛЬСКАЯ КРАСОТА

Название линии Beautiful от Victoria's Secret – говорящее. В этом белье каждая почувствует себя прекрасной.



### БЕРИ С СОБОЙ

В чемоданы Lirault можно положить пару лишних килограммов вещей, ведь сами они практически ничего не весят.

# Какие НОВОСТИ

МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ МОДНЫЕ  
НОВИНКИ И СОБЫТИЯ ЭТОГО МЕСЯЦА.  
БУДЬ В ТЕМЕ И ПОПОЛНЯЙ ГАРДЕРОБ!



### ЖЕНЩИНА-КОШКА

Белье из коллекции Sexy Valentine от Incanto создано с одной целью – соблазнять!

ТУФЛИ  
И БОСО-  
НОЖКИ  
УЖЕ В ПРО-  
ДАЖЕ.

### ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ

Певица Кэти Перри решила оставить свой след в моде и стала дизайнером яркой обуви, эксклюзивно представленной в Rendez-Vous.



### ДЖУНГЛИ ЗОВУТ!

Сумки и обувь от Furla поменяли свой окрас. Теперь их украшают изображения диких животных.

### ВЕСНЕ ДОРОГУ

Февраль только вступает в свои права, а в Luisa Segano уже подготовились к новому сезону и показали линию в пастельных тонах.







### КОСМОПОЛИТИЧНО

Одеться как токийская звезда стритстайла? Легко! В adidas Originals вдохновились уличной модой крупнейших столиц.



### КАК РАЗ ВОВРЕМЯ

Bomberg, любимые часы рок-музыкантов, наконец появились в России. Встречаем швейцарцев с русским радушием!



### СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

Купи одну сумку от Max&Co – получи две: благодаря потайным магнитам она мгновенно меняет форму.



### СЕРДЦЕ – НА ЗАМОК

Романтичное настроение охватило и бренд Coccinelle. Застежки сумок B14 теперь выглядят как главный символ любви.



### В ГАРМОНИИ С МИРОМ

В Geox задумались об экологии и при производстве супердышащей обуви New:Do™ сократили до минимума воздействие на окружающую среду.



### БЛЕСТЯЩЕ!

Подвески, серьги и кольца всех оттенков золота с драгоценными камнями ищи в коллекции "Отражение" марки "Бронницкий ювелир".



### ПОЛЕГЧЕ

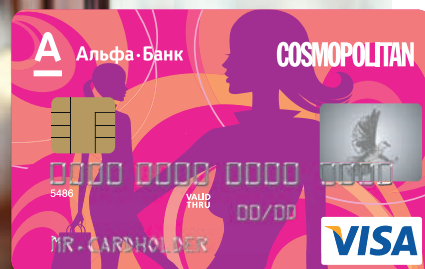
Очки Light and Shine от Vogue уже начали терять вес перед весенне-летним сезоном – оправа просто невесомая, ты даже не почувствуешь ее присутствия.





Альфа-Банк

COSMOPOLITAN



## ВЫГОДНЫЙ ШОПИНГ В СТИЛЕ COSMO!

Открой Cosmo-карту и получай скидки **до 20%** у наших партнеров.

Подробности – в отделениях Альфа-Банка и на сайте [cosmocard.ru](http://cosmocard.ru).





# Beauty

## Матовая

ПЕРЕД НАНЕСЕНИЕМ ИСПОЛЬЗУЙ ДЕЛИКАТНЫЙ СКРАБ, ЧТОБЫ СКРЫТЬ МЕЛКИЕ ШЕЛУШЕНИЯ. COLOR SENSATIONAL №953, **MAYBELLINE**, 720 РУБ.

## Сатиновая

СИЯНИЕ ВИЗУАЛЬНО ДЕЛАЕТ ГУБЫ ПУХЛЕЕ. ХАЙЛАЙТЕР НАД ИЗГИБОМ ВЕРХНЕЙ УСИЛИТ ЭФФЕКТ. SHINE LIPSTICK №123, **DOLCE & GABBANA**, 2649 РУБ.

## Места для поцелуев

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СТИЛЬНОЙ И СЕКСУАЛЬНОЙ – НАКРАСИТЬ ГУБЫ **ЯРКОЙ ПОМАДОЙ**. ОСТАЕТСЯ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ, С КАКОЙ ТЕКСТУРОЙ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ УВЕРЕННО.

## Помада-блеск

ГЛЯНЕЦ СНОВА В МОДЕ. НО НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙ! НЕ СТОИТ СОЧЕТАТЬ ТАКУЮ ПОМАДУ СО СТРОБИНГОМ. JOLI ROUGE BRILLIANT №32, **CLARINS**, 2050 РУБ.

## Классическая

ЧТОБЫ ПОМАДА ДЕРЖАЛАСЬ ДОЛЬШЕ, КАРАНДАШОМ ТОГО ЖЕ ОТТЕНКА ЗАШТРИХУЙ ГУБЫ. ROUGE ARTIST NATURAL №19, **MAKE UP FOREVER**, 1800 РУБ.



# BEAUTY



ПАЛЕТКА  
ТЕНЕЙ APPEITIT,  
**THE BALM**,  
4190 РУБ.

ПУДРА  
PRISME LIBRE  
TRAVEL,  
**GIVENCHY**,  
ЦЕНА ПО  
ЗАПРОСУ.



## УРОКИ РИСОВАНИЯ

Помнишь ручки с несколькими цветными стержнями? Почти такая появилась у Clarins. Только вместо чернил — три оттенка для макияжа глаз и один для губ.

РУЧКА-ПОДВОДКА  
STYLO 4 COULEURS,  
**CLARINS**, 2950 РУБ.

РУМЯНА GIRLS  
JUST WANNA  
HAVE FUN,  
**ESSENCE**,  
335 РУБ.



MARCHESA

## ПРЯМО В СЕРДЦЕ

Для едва заметного макияжа выбери нежные оттенки. Легкая пудра, персиковые румяна и тени пастельных тонов — лучшая комбинация для самого романтического свидания в году.

# Только лучшие

Самые интересные и полезные новинки мира красоты — в нашей ежемесячной подборке.

# Ч

тобы лицо меньше блестело, не забывай использовать скраб дважды в неделю. Ищи в его составе цинк и серу, которые скорректируют работу сальных желез и сделают тон кожи ровнее.

ОЧИЩАЮЩИЙ  
КРЕМ-СКРАБ  
"СЕРАЦИН",  
**LIBREDERM**,  
249 РУБ.



## ТВОЙ СОСТАВ

В корнере Kiehl's в ЦУМе теперь можно заказать необычную сыворотку. Ее ингредиенты подбирают под потребности кожи, а на флаконе подписывают имя владельца.

ИНТЕНСИВНЫЙ КОН-  
ЦЕНТРАТ APOTHECARY  
PREPARATIONS,  
**KIEHL'S**, 9750 РУБ.







НОВИНКА **3** TRI-ACTION  
ФОРМУЛА



“тройное действие” 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 – 2013 гг. “лидируют” при регулярном применении. Реклама.

# ПРАВДА?! ЭТО ПОТРЯСАЮЩЕ!

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



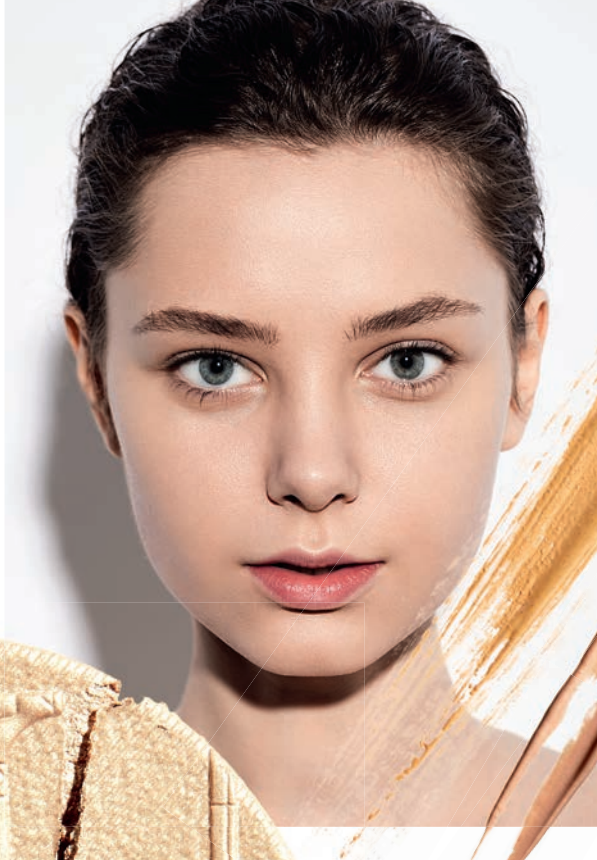
до **100%** СВОБОДЫ ОТ ПЕРХОТИ<sup>3</sup>.  
КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ.



[ МАСТЕР-КЛАСС ]

## Сделай ВИД

КАК ПОВТОРИТЬ МОДНЫЙ  
"МАКИЯЖ БЕЗ МАКИЯЖА"  
С ПОСЛЕДНЕГО ПОКАЗА DIOR,  
РАССКАЗЫВАЕТ ЭММАНУЭЛЬ  
ЖОФФРЭ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ВИЗАЖИСТ МАРКИ.



### ВЫРОВНЯЙ ТОН

Увлажни кожу и нанеси праймер. Diorskin Forever & Ever Wear, например, хорошо смягчает, сужает поры, матирует. С ним можно обойтись и без тонального крема. Останется слегка припудрить лицо.

**ВАЖНО** Если все-таки используешь тон, то, растушевывая его, не забудь об ушах и шее.

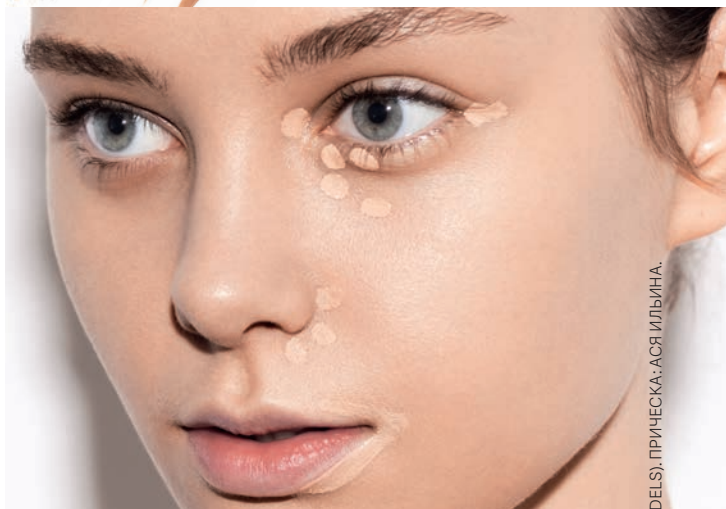


ПУДРА  
DIORSKIN  
NUDE AIR  
LUMINIZER,  
3750 РУБ.

### СКРОЙ НЕДОСТАТКИ

То, с чем не справится тональный крем, маскируй корректором. Как правило, это покраснения у крыльев носа, кожа вокруг губ и под глазами, ближе к внутренним уголкам.

**ВАЖНО** Пройдись консилером вдоль ресничного края нижнего века – будешь выглядеть отдохнувшей.



ФОТОГРАФ: ИГОРЬ ПАВЛОВ. МОДЕЛЬ: КАТЯ ЕЛИЩЕВА (STANDARD MODELS). ПРИЧЕСКА: АСЯ ИЛЬИНА. ПРОДЮСЕР: ТАМАРА АЙДЕМИР.



КОНСИЛЕР  
FLASH  
LUMINIZER,  
2900 РУБ.

### ПРИДАЙ СИЯНИЕ


Хайлайтер наноси штрихами на лоб, скулы, спинку носа и центр подбородка. Добавь его под и над бровью – получишь визуальный эффект лифтинга.

**ВАЖНО** Прорисуй хайлайтером выступающие линии под носом и над изгибом верхней губы (как на фото), аккуратно растушуй.



КИСТЬ  
ДЛЯ  
ПУДРЫ  
И РУМЯН



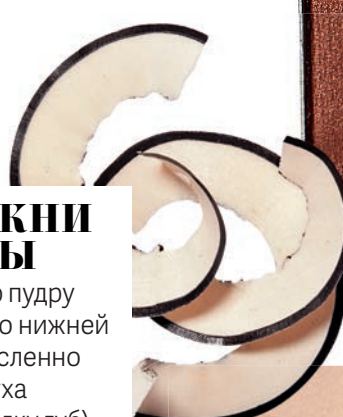


ПАЛЕТКА  
ТЕНЕЙ COLOUR  
GRADATION  
№002, 4000 РУБ.

## ПОДЧЕРКНИ КОНТУРЫ

Нанеси темную пудру или бронзانت по нижней линии скул (мысленно проведи ее от уха к внешнему уголку губ).

**ВАЖНО** Помни о контурах нижней челюсти. Эту часть лица тоже нужно слегка затемнить.



ПУДРОВЫЙ КАРАН-  
ДАШ ДЛЯ БРОВЕЙ,  
1750 РУБ.



## ВЫДЕЛИ ГЛАЗА

Тени выбирай бежевые или розовые без сильного блеска. Покрой ими все верхнее веко – тогда они не будут слишком заметны. Брови зафиксируй гелем.

**ВАЖНО** Верхние ресницы покрась тушью только у корней. Нижние не трогай, но проведи карандашом линию по краю века в тон твоим ресницам.



ПОМАДА  
DIOR ADDICT  
GRADIENT  
№559,  
2600 РУБ.

## НАКРАСЬ ГУБЫ

Заштрихуй их карандашом под цвет кожи. А сверху добавь прозрачный блеск.

**ВАЖНО** Увлажни губы в начале макияжа. Они станут мягкими, когда придет черед помады, и ее будет легче наносить.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ LIP  
SUGAR SCRUB С ВЫРАВНИ-  
ВАЮЩИМ И УВЛАЖНЯЮ-  
ЩИМ ЭФФЕКТОМ, 2600 РУБ.



BEAUTY

# НАЙДИ СВОЮ идеальную

→  
НАЧНИ  
ТУТ

в первую очередь

...УВЛАЖНЯТЬ КОЖУ

НЕТ

ЗАМЕЧАЕШЬ  
ШЕЛУШЕНИЯ?

ДА

HYDRATION RECOVERY  
AERATING GEL MASK,  
**LUMENE**, 1315 РУБ.

HYALURONIC  
ACID MASK,  
**ARAVIA**,  
1450 РУБ.

НУЖНО  
SOS-СРЕД-  
СТВО ПОСЛЕ  
ВЕЧЕРИНКИ?



JELLY-MASK  
REVITALIZING,  
I'M SORRY FOR  
MY SKIN,  
199 РУБ.

И ОТ  
ОТЕКОВ ПОД  
ГЛАЗАМИ?



БОЛЕЕ БЮД-  
ЖЕТНЫЙ  
ВАРИАНТ?

PRODIGY POWERCELL,  
**HELENA RUBINSTEIN**,  
6205 РУБ.

...СОКРАЩАТЬ  
МОРЩИНЫ

ТЕБЕ

ДО 30 ЛЕТ

30-45 ЛЕТ

БОЛЬШЕ  
45 ЛЕТ



SUPER AQUA-  
MASK, **GUERLAIN**,  
3999 РУБ.



FIRMING  
MASSAGE MASK,  
**SHISEIDO**,  
5355 РУБ.

И ПОДДЕР-  
ЖИВАТЬ  
ОВАЛ ЛИЦА?



ПОДТЯГИВАЮ-  
ЩАЯ МАСКА  
"V-ШЕЙПИНГ", **YVES  
ROCHER**, 1590 РУБ.



OREXCELLENCE,  
**DECLEOR**,  
3900 РУБ.



Если коже нужен дополнительный уход, пускай в ход средства специального назначения. А чтобы выбрать продукт, который подойдет именно тебе, пройди наш тест.

# маску для лица

твое средство должно...





ТЕСТ РЕДАКЦИИ

## На свой вкус

23 ФЕВРАЛЯ НЕ ЗА ГОРАМИ, И ВОПРОС **"ЧТО ЕМУ ПОДАРИТЬ?"** СТАНОВИТСЯ ВСЕ АКТУАЛЬНЕЕ. РЕДАКТОРЫ ОТДЕЛА КРАСОТЫ ПРОТЕСТИРОВАЛИ ПЯТЬ АРОМАТНЫХ НОВИНОК ДЛЯ МУЖЧИН.

[УЧАСТНИКИ]

ЕКАТЕРИНА  
АКСЕНОВА,  
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА;  
АНАСТАСИЯ  
ОВЧИННИКОВА,  
ФЕОДОРА ШЕСТАК,  
РЕДАКТОРЫ



**CUIR, YVES SAINT LAURENT, 25 000 РУБ.**

- Пахнет пряностями и восточным базаром. Ароматунисекс, его могут носить оба.
- Не простой, для ценителей всего необычного.
- Подойдет тому, кто любит удивлять.

**CUIR VETIVER, YVES ROCHER, 2100 РУБ.**

- Отличный вариант для подарка, когда не очень хорошо знаешь вкусы человека.
- Мне и самой он понравился. Все в меру и деликатно.
- Мягкий и элегантный, с благородными нотами кожи и дерева.

**DYLAN BLUE, VERSACE, 4000 РУБ.**

- Сладкий, даже слегка душный.
- Для очень уверенных в своей привлекательности мужчин.
- Отнесла бы его к гурманским ароматам, которые пробуждают аппетит.

**GUCCI GUILTY PLATINUM, GUCCI, 7020 РУБ.**

- Мне нравится его холодный, как будто металлический шлейф. Для молодых и дерзких.
- Я бы обернулась вслед парню, который так пахнет.
- Если он любит подчеркивать свой статус и предпочитает классику, этот аромат для него.

**BOSS INTENSE, HUGO BOSS, 6975 РУБ.**

- В меру брутальный. Для мужчины с трехдневной щетиной, но в идеально скроенном костюме.
- Классический мужской аромат.
- Он понравится большинству. И название отличное — ему польстит.



# 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.



# ВЫБОР ЕСТЬ!

Если вы с любимым решили отметить День святого Валентина дома, смело используйте эти средства. Скучно не будет!

ДО  
3500  
РУБЛЕЙ

ДО  
700  
РУБЛЕЙ

"БОЖЕСТВЕННОЕ МАСЛО ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И ВОЛОС", **CAUDALIE**, 1795 РУБ.



ПОДХОДЯТ  
ДЛЯ  
МАССАЖА



СУХОЕ МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА И ВОЛОС, **YVES ROCHER**, 670 РУБ.

СВЕЧА JAIPUR, **NARS**, 3199 РУБ.



СОЗДАДУТ  
НУЖНУЮ  
АТМОСФЕРУ



Аромат сандала возбуждает.

СВЕЧА "САНДАЛ", **MI&KO**, 580 РУБ.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ ДЛЯ НЕЕ И ДЛЯ НЕГО, **GIORGIO ARMANI**, 2150 РУБ.



СДЕЛАЮТ  
ПОЦЕЛУИ  
НЕЖНЫМИ



БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ BABY LIPS, **MAYBELLINE**, 200 РУБ.

ПЕНА ДЛЯ ВАННЫ BATH BUBBLE, **MIU MIU**, 3080 РУБ.



ПРЕВРАТЯТ  
ПРИВЫЧНУЮ  
ПРОЦЕДУРУ  
ВИГРУ



SPA-ПЕНА ДЛЯ ВАНН "БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ ПРОВАНСА", **AVON**, 305 РУБ.

Покроет кожу мерцающей золотой вуалью.

ПУДРА RED QUEEN, **PUPA**, 845 РУБ.



ДОБАВЯТ  
ВЕЧЕРУ  
ПИКАНТНОСТИ



ПУХОВКА ДЛЯ РУМЯН, **HOLIKA HOLIKA**, 99 РУБ.





## SEVENTEEN делает доступными последние тенденции моды!

**Лицо** | Замаскируйте темные круги и другие недостатки кожи при помощи консилера и отдайте предпочтение основе с матовым оттенком длительного действия. На скулы нанесите натурального оттенка матовые румяна.

**Дневной натуральный макияж** | Придайте идеальную форму бровям при помощи карандаша для бровей на два три тона темнее. Нанесите на все подвижное веко сиреневые тени, акцентируя внешний угол глаза, тщательно растушуйте. Создайте линию smokey на нижнем веке. Придайте ресницам объем и идеальное разделение при помощи коричневого оттенка туши.

**Вечерний макияж** | Акцентируйте контур губ, используя темный карандаш для губ. Придайте макияжу яркость при помощи очень темного сиреневого оттенка помады.

**Твой образ неотразим!**



# техника DRAMATIC

БУДЬТЕ СМЕЛЕЕ!  
ПОПРОБУЙТЕ ЧТО-ТО НОВОЕ!



Matt Plus Liquid  
Foundation\*  
No. 03



Lash Elegance  
Mascara\*  
No. 04



Matt  
Concealer\*  
No. 01

Реклама.



Silky Shadow  
Satin\* No. 226



Новинка Natural Matte  
Silky Blusher\* No. 16



Brow Elegance All Day Precision Liner\* No. 03



Новинка All Day Lip Color\* No. 30



Новинка Super Smooth Lip Liner\* No. 20



Новинка All Day Lip Color\* No. 28



Super Smooth Lip Liner\* No. 01

# SEVENTEEN

The Art of Beauty

<http://vk.com/seventeenrussia>

<http://www.facebook.com/seventeenrus>



\* Matt Plus Liquid Foundation - тональный крем длительного действия, Lash Elegance Mascara - тушь для создания эффекта густых ресниц, Matt Concealer - матовый плотный консилер длительного действия, Silky Shadow Satin - тени для век, Natural Matte Silky Blusher - матовые румяна, Brow Elegance All Day Precision Liner - карандаш для бровей, All Day Lip Color - жидкая стойкая помада-блеск, Super Smooth Lip Liner - водостойкий карандаш для губ.

**The art of beauty - искусство красоты.**



# КОМПАТ ДЛЯ МОЛОДОСТИ ПАЛЛЕЙ

Каждый год появляются ингредиенты, которым приписывают антивозрастные

свойства. Но не всегда понятно, как они действуют и насколько эффективны.

Разбираемся в этом вопросе. Читай об основных бойцах невидимого фронта.

Текст: Адэль Мифтахова

**С**тарение организма, увы, неизбежно, и начинается оно гораздо раньше, чем становится заметным окружающим и даже тебе самой. Это общеизвестно. А вот его причины и механизмы ученые до сих пор изучают. Существует несколько теорий, но специалисты сходятся в том, что наследственность в данном процессе задействована только на 30%. А за остальные 70% отвечают внешние факторы (образ жизни, вредные привычки, стресс, окружающая среда), негативное влияние которых мы в силах контролировать, в том числе с помощью косметики. Различные средства по-разному борются с этой проблемой в зависимости от ингредиентов в составе. Одни только замедляют процесс старения, а другие способны заметно сгладить даже сильные возраст-

ные изменения. Мы решили выяснить, каким образом работают с кожей ретиноиды, пептиды и антиоксиданты.

## Ретиноиды

Группа веществ – производных витамина А. Изначально они использовались для лечения серьезных стадий акне. Но со временем пациенты стали замечать, что после курса применения таких препаратов заметно разглаживаются морщины, а кожа становится более упругой. Такие “побочные явления” дали толчок огромному количеству исследований, они подтвердили эффективность ретиноидов. Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов США на государственном уровне признает их единственным компонентом, способным предотвра-

щать старение кожи. Ретиноиды стимулируют обновление клеток, повышают выработку коллагена и гиалуроновой кислоты. Витамин А естественным образом содержится в организме, но его количество с годами снижается. Косметика способна восполнить этот недостаток.

В последнее время появляются все больше вариаций компонентов этой группы, но в основном используются ретиноевая кислота, ретинол, третиноин и ретинилпальмитат. Они отличаются по степени эффективности и мягкости. Самый сильный, но он же и самый агрессивный – ретиноевая кислота. Ее синтетическая форма называется третиноином. Следом идет ретинол, а самый мягкий, но вместе с тем и самый слабый – ретинилпальмитат.



ТОЛЬКО РЕТИНОИДЫ ОФИЦИАЛЬНО ПРИЗНАНЫ  
КОМПОНЕНТОМ, СПОСОБНЫМ ПРЕДОТВРАЩАТЬ  
СТАРЕНИЕ КОЖИ.



1. УХОД ДЛЯ КОЖИ ВО-  
КРУГ ГЛАЗ REVITALIFT  
ЛАЗЕР X3, **L'OREAL  
PARIS**, 826 РУБ.
2. НОЧНОЙ КРЕМ С РЕ-  
ТИНОЛОМ OVERNIGHT  
RETINOL REPAIR,  
**DERMLOGICA**,  
10 070 РУБ.
3. УХОД ANTI-AGING  
FACIAL OIL, **RETINOL**,  
OT 2000 РУБ.



## ПЕПТИДЫ – НАСТОЯЩИЕ РАБОТАГИ. ОНИ РЕГУЛИРУЮТ БОЛЬШИНСТВО ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА.



1. НОЧНОЙ КРЕМ-КОНЦЕНТРАТ CAVIAR GOLD, **NATURA SIBERICA**, 1251 РУБ.
2. НОЧНОЙ КРЕМ RESVERATROL LIFT, **CAUDALIE**, 3900 РУБ.
3. КРЕМ SUPER ACTIVE CREAM, **ANNE SEMONIN**, 22 176 РУБ.

Как правило, мощные средства не встречаются в свободной продаже – их выписывают дерматологи. Тем не менее некоторые компании, например Paula's Choice, ZO Skin Health, The Ordinary, La Roche-Posay и SkinCeuticals, выпускают продукты с ретиноидами в низкой концентрации. Они тоже работают, но не так успешно, как рецептурные.

При применении подобной косметики стоит учитывать некоторые нюансы и соблюдать меры предосторожности. Например, быть готовой к тому, что на первых порах кожа может сильно краснеть и шелушиться, но со временем это пройдет. Производные витамина А сильно повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению, то есть

использовать их нужно обязательно в паре с солнцезащитным кремом.

Очень важно помнить, что ретиноиды противопоказаны во время беременности и грудного вскармливания. Доказано, что они способны накапливаться в организме и влиять на развитие плода.

Витамин А нестабилен на солнце и воздухе, имеет смысл выбирать непрозрачные упаковки с дозатором и проходить мимо банок с большими крышками.

### Пептиды

Все живые организмы строятся из маленьких блоков – аминокислот. Их соединения между собой называются либо пептидами, либо белками. Разница лишь в длине молекулы. Они регулируют

большинство процессов в организме человека и в коже в основном контролируют количество коллагена, который отвечает за ее упругость. Для нормального функционирования необходимо определенное количество пептидов. Но с возрастом возникает их недостаток.

Надо заметить, что эти компоненты используются в медицине сравнительно недавно – около тридцати лет, а в средствах для ухода за кожей и того меньше. В косметике есть пептиды четырех типов, в зависимости от того, как они действуют. Первые – самые распространенные – Matrixyl и GHK. Они стимулируют выработку коллагена. Другие выступают проводниками для различных веществ, главным образом меди и марганца. Они ускоряют процессы заживления и, по некоторым данным, могут стимулировать выработку коллагена. Третьи замедляют разрушительные для кожи процессы, а четвертые работают как ботокс – разглаживают морщины за счет расслабления мышц. Корейская марка Secret Key выпускает линейку под названием Syn-Ake, содержащую одноименный ингредиент этого типа.

Главная проблема производства косметики с пептидами заключается в том, что они, как правило, слишком большие, чтобы проникнуть в кожу. Кроме того, пептиды нестабильны, поэтому изготовить эффективное средство с ними достаточно сложно и дорого. И приобрести крем с ними в составе – большая удача.



# Ежедневный уход нового<sup>2</sup> поколения.

Первый<sup>2</sup> крем, мгновенно  
преображающий кожу.  
Без тонирующего эффекта.

РЕКЛАМА

Художественно обработанная иллюстрация действия продукта.  
Свойства подтверждены потребительским тестированием при участии 38 женщин, min 86% согласившихся, РФ, 2014.  
2 Среди продукции марки «Черный Жемчуг»



<sup>1</sup> Дрим Крим – «Крем Мечты»

певица Полина Гагарина



ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ  
**DREAM CREAM**<sup>1</sup>

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА – МГНОВЕННО!

Ваш абсолютно новый<sup>2</sup> ежедневный уход  
для преображения кожи!



## Антиоксиданты

Чтобы понять, что же это такое, начать стоит с определения свободных радикалов. Это нестабильные частицы, имеющие один или несколько неспаренных электронов. Они вступают в химическую реакцию с полноценными молекулами, атакуют их, чтобы заполнить свободное пространство. Таким образом запускается окислительный процесс, который повреждает клетки кожи, после чего те не могут выполнять свои функции. Происходит это во время таких естественных для человека процессов, как, например, дыхание. Чем больше свободных радикалов попадает в кожу, тем больше в ней накапливается мелких повреждений, в итоге она быстрее стареет. Антиоксиданты помогают приостановить этот

процесс. Они нейтрализуют радикалы, и те разрушаются, не успевая достичь клеток и повредить их.

Самые популярные и сильные антиоксиданты – это витамины С и Е. При этом витамин С – сам по себе мощный борец против пигментных пятен и тусклости. Витамин Е помогает справляться с сухостью, что особенно актуально зимой. Специалисты считают, что комбинация антиоксидантов работает лучше, чем каждый из них по отдельности. У бренда Estée Lauder как раз есть средство с таким составом – DayWear Anti-Oxidant and UV Defence. А почти исключительно декоративная марка M.A. С неожиданно выпустила серию Lightful C, в которой есть стабильная форма витамина С и витамин Е.

Многие растительные экстракты, например зеленого чая, виноградной косточки, граната или куркумы, тоже являются антиоксидантами. И хотя их защитные свойства исследованы значительно меньше, сбрасывать их со счетов не стоит.

Есть компоненты и с более сложными названиями: ресвератрол, ниацинамид, феруловая и альфа-липоевая кислоты. Они достаточно часто входят в состав косметических формул. А еще, помнишь, десять лет назад повсюду говорили об источнике молодости – коэнзиме Q10? Так вот, это тоже антиоксидант!

Вышеперечисленные ингредиенты достаточно просты в использовании, но, как и витамин А, нестабильны: быстро разрушаются на солнце и воздухе. Если решила

**ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ НЕ ПОЛЬЗУЕШЬСЯ КОСМЕТИКОЙ  
С АНТИОКСИДАНТАМИ, ТЫ ИХ ПОЛУЧАЕШЬ.  
ОНИ СОДЕРЖАТСЯ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.**



добавить их в свой уход, отдавай предпочтение средствам в непрозрачных упаковках с дозатором.

В научном мире защита от свободных радикалов все еще вызывает споры, хотя впервые о ней заговорили уже достаточно давно – около 70 лет назад. За это время было проведено большое количество экспериментов, но в основном они касались тех антиоксидантов, которые защищают внутренние органы. Исследований же об их влиянии на старение кожи пока еще очень мало, а многие из них просто не показательны. Тем не менее все большее число специалистов склоняется к тому, что это – один из важнейших компонентов антивозрастного ухода.

1. СЫВОРОТКА SERUM 10, SKINCEUTICALS, 5200 РУБ.
2. УХОД ULTRA PROTECTIVE ANTIOXIDANT COMPLEX, ULTRACEUTICALS, 5640 РУБ.
3. БУСТЕР GLOW BOOST, LUMENE, 1630 РУБ.





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



Unilever



## Как работает Dove

Лепесток орхидеи после экстремального  
термического воздействия\*\*



Без кондиционера Dove



С кондиционером Dove



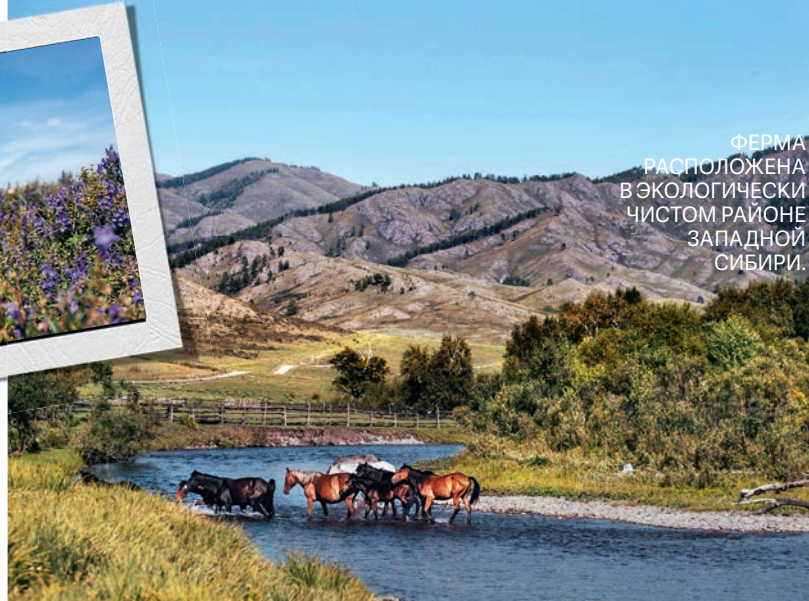


В КОРНЕ ШЛЕМНИКА СОДЕРЖИТСЯ УНИКАЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО – БАЙКАЛИН.



ФЕРМА РАСПОЛОЖЕНА В ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОМ РАЙОНЕ ЗАПАДНОЙ СИБИРИ.

## Вести с полей



Чтобы узнать, как выращивают ингредиенты для органической косметики, наш редактор Феодора Шестак отправилась на ферму Natura Siberica в Хакасии.

**Т**ракторы, культиваторы и свой завод – примерно так я представляю себе ферму косметического бренда, пока мы едем до места назначения. Но машина останавливается возле поля, где, кроме родиолы розовой, шлемника байкальского и других сибирских рас-

тений, ничего нет. Увидев недоумение в моих глазах, руководитель проектов земледелия Семен Гашников спешит объяснить три обязательных правила производства органического сырья. Во-первых, весь сбор ведется вручную – лечебные травы срезают серпами. Во-вторых (это главное!), никакая химия не используется – только натуральные удобрения и только от правильных коров (тех, что пасутся на экологически чистых лугах). В-третьих, вблизи хозяйства не должно быть промышленных предприятий. Именно в таких условиях можно вырастить сырье без вредных веществ. Кстати, чтобы крем был признан organic, в нем должно быть не менее 90% натуральных ингредиентов. Natura Siberica – первый российский производитель сертифицированной органической косметики. Если ты видишь на упаковке значок ICEA или ECOCERT, значит, это средство почти на 100% состоит из природных компонентов.



МАСЛО КALENDУЛЫ УСПOKAИВАЕТ ВОСПАЛЕННУЮ КОЖУ.

1. КЕДРОВАЯ ПЕНА ДЛЯ ВАНН, 182 РУБ.
- 2, 3. ОБЛЕПИХОВЫЕ: МЫЛО ДЛЯ ВОЛОС, 338 РУБ., КОМПЛЕКС МАСЕЛ ДЛЯ РОСТА ВОЛОС, 598 РУБ.
4. ТИБЕТСКОЕ МЫЛО ДЛЯ ВОЛОС И ТЕЛА, 418 РУБ., ВСЕ – NATURA SIBERICA



# 3

года нужно, чтобы корень родиолы розовой созрел и получил статус "В самом расцвете сил".



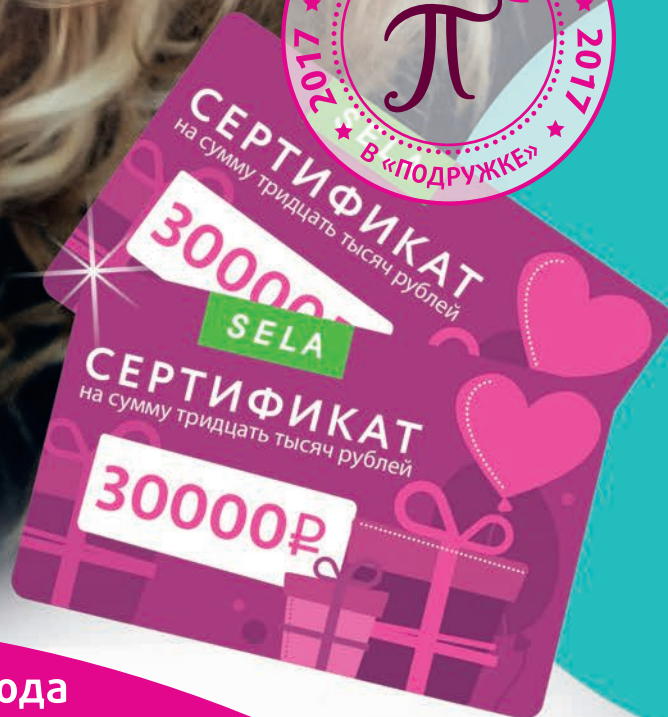
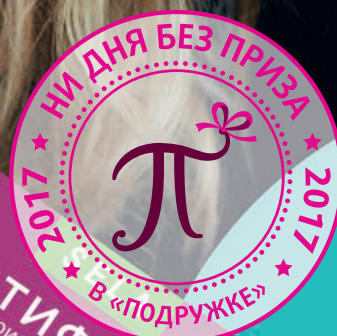
ДЛЯ КОСМЕТИКИ NATURA SIBERICA ИСПОЛЬЗУЮТ ДИКУЮ ОБЛЕПИХУ.

Адреса ищи в конце журнала



**ВЫИГРЫВАЙ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ОДИН ИЗ ДВУХ  
СЕРТИФИКАТОВ  
НА 30 000 ₽  
В SELA!**

**EVELINE  
COSMETICS**



Подарок  
при покупке  
на сумму  
от 499 ₽



**С 1 по 28 февраля 2017 года**

При покупке продукции Eveline Cosmetics  
на сумму от 499 ₽ получи **гарантированный**  
подарок – тушь для ресниц!

Владельцы дисконтных карт, совершившие акционную  
покупку, получают возможность выиграть **один**  
из **56 сертификатов** в магазин одежды  
**SELA на 30 000 ₽!**

\*Количество подарков ограничено. Информация об организаторе акции, сроках и правилах  
ее проведения, количестве призов и порядке их получения на сайте [www.podryuzhka.ru](http://www.podryuzhka.ru) или  
у продавцов-консультантов. Реклама.

**Подружка**

Сеть магазинов косметики





## НАШ ЭКСПЕРТ



**Мари-Элен  
Лер,**  
директор по  
научным ком-  
муникациям  
Clarins

# Под другим углом

ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕКОТОРЫЕ  
**"ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ"** НЕГАТИВ-  
НО СКАЗЫВАЮТСЯ НА СОСТОЯНИИ  
КОЖИ. НО НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ИХ  
ДЕЙСТВИЯ МОЖНО С ПОМОЩЬЮ  
ПОДХОДЯЩИХ СРЕДСТВ. КАКИХ?  
ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ CLARINS.

Помимо  
сыворотки  
в линии  
Hydra-  
Essentiel  
4 крема:  
для нор-  
мальной,  
сухой  
и жирной  
кожи,  
а также  
с SPF-фак-  
тором.

ложиться спать с ма-  
кияжем. Для ежеднев-  
ного применения вы-  
бирай мягкие средства  
с нейтральным уров-  
нем pH. Спирт в соста-  
ве вреден даже жирной  
и проблемной коже,  
а сухую он и вовсе  
травмирует.

## Интенсивные занятия спортом

В большей мере это  
касается плавания  
в бассейне. Хлор очень  
агрессивный компонент,  
он нарушает липидный  
барьер, что грозит по-  
явлением раздражения  
и морщин. Чтобы избе-  
жать подобного, за не-  
сколько часов до трени-  
ровки наноси на лицо  
восстанавливающую  
маску, она усилит оборо-  
нительные функции.

## Разнообразный уход

Не стоит скупать все-  
возможные новинки,  
которые появляются  
на полках в магазинах,  
в тот же миг. Важно  
подобрать средства, ко-  
торые подойдут имен-  
но тебе и использовать  
постоянно. Новая линия  
Hydra-Essentiel помогает  
коже справиться с еже-  
дневными стрессами.  
Сыворотка и крем нор-  
мализуют гидролипид-  
ный баланс и запускают  
естественные процессы  
увлажнения. Экстракт  
каланхоэ, который есть  
в составе, способен  
стимулировать синтез  
гиалуроновой кислоты  
и удерживать влагу,  
а экстракт хурмы ней-  
трализует действие сво-  
бодных радикалов. COSMO

## Прогулки на све- жем воздухе

Они превращаются в на-  
стоящее испытание, если  
на улице сильный мороз.  
Резкий перепад темпера-  
тур, когда ты выходишь  
из теплого помещения  
на холод, а потом воз-  
вращаешься обратно,  
вызывает покраснение  
и шелушение. Чтобы из-  
бежать этого, используй  
крем и сыворотку, спо-  
собные восстановить за-  
щитные функции кожи.

## Усиленное очищение

Мы, конечно, не призы-  
ваем отказаться от умы-  
вания и не рекомендуем



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

РЕКЛАМА

Perfectil®  
Производство Англия 

Выбери свой  
Перфектил



	Перфектил капсулы	Перфектил Трихолоджик	Перфектил Плюс	Перфектил Платинум
Общая поддержка для <b>кожи, волос, ногтей</b>	✓			
Экстра поддержка для <b>волос</b>		✓		
Экстра поддержка для <b>кожи</b>			✓	
Антивозрастной уход для <b>кожи</b>				✓

*Результат уже в первый месяц приема\**

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

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

  
VITABIOTICS  
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

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

Спрашивайте в аптеках.

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





ЧТО ИНТЕРЕСУЕТ ТЕБЯ? ПИШИ НА [BEAUTYQA@IMEDIA.RU](mailto:BEAUTYQA@IMEDIA.RU)

## Спроси Катю

директор отдела красоты  
отвечает на вопросы читательниц.

### ИЩУ ПАРНЮ ПОДАРОК НА 14 ФЕВРАЛЯ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

КСЕНИЯ (24)

Сделай "ход конем" – выбери парные ароматы, порадуй и его, и себя. Например, у Kenzo появилась новая версия L'Eau Kenzo с нотами цитрусовых.



L'EAU KENZO,  
KENZO,  
4750 РУБ.



### У МЕНЯ СИЛЬНО ШЕЛУШИТСЯ КОЖА НА ИКРАХ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

НАСТЯ (31)

Дело в перепадах температур – эта зона одна из самых незащищенных, ведь верхняя одежда обычно не закрывает ее. Дважды в день после теплого (не горячего!) душа наноси питательное молочко. Мне нравится новый "Совершенный уход" Nivea с маслом ши – хорошо увлажняет и приятно пахнет.

МОЛОЧКО "СОВЕРШЕННЫЙ УХОД", NIVEA, 403 РУБ.

### КАКОЙ МАКИЯЖ ГЛАЗ СЕЙЧАС МОДЕН?

АЛИНА (19)

Я в восторге от тренда "металлик". Распределяя цвет прямо подушечками пальцев широкими мазками по всему верхнему веку. Легкая небрежность приветствуется.

ПАЛЕТКА THE ROCK NUDES,  
MAYBELLINE NY, 915 РУБ.



### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЫВОРОТКУ?

ЖАННА (29)

Наноси ее на кожу после очищения. Пусть 2-3 секунды впитывается. Потом похлопывающими движениями вбей крем.

СЫВОРОТКА, DR. PIERRE RICAUD, 3100 РУБ.; СЫВОРОТКА "ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО", THE BODY SHOP, 1090 РУБ.; ЭССЕНЦИЯ, YVES ROCHER, 1490 РУБ.







# СПРИДД

ОГРАНИЧЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

В ФЕВРАЛЕ 2017 ГОДА

## ЖИВИ ЛЕГКО – ТАНЦУЙ!

Товары серии СПРИДД – не только для дома. Они пригодятся всем, кто живет в движении. На создание этой коллекции дизайнеров вдохновили разные музыкальные стили. Ее характерная особенность – яркие принты. Не можешь выбрать? Пусть подскажет музыка в твоём плеере.



СПРИДД/СПРИДД  
чехол на подушку  
50×50 см  
699.-



СПРИДД/СПРИДД  
стальной термос,  
0,5л  
499.- / шт.



СПРИДД/СПРИДД  
вещевой мешок  
1299.-



СПРИДД/СПРИДД  
2-местная палатка  
3499.-

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

© Inter IKEA Systems B.V. 2016. На правах рекламы.







ЧИТАЙ

**COSMO.RU**

**С НАМИ ТЕПЛЕЕ!**



# ТОЛЬКО ты



## Постоянная переменная

ФРАЗУ "ТЫ НЕ МЕНЯЕШЬСЯ" МОЖНО С ОДИНАКОВЫМ УСПЕХОМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ **КАК ОСКОРБЛЕНИЕ В РАЗГОВОРЕ С БЫВШИМ И КАК КОМПЛИМЕНТ** ДАВНЕЙ ПОДРУГЕ. НО СКОЛЬКО ПРАВДЫ В ЭТОМ УТВЕРЖДЕНИИ?

Текст: Аксинья Доронина





# В

16 лет татуировка в виде бабочки кажется оригинальной, а в 28 мы тратим тысячи рублей, чтобы свести “эту пошлость”. После университета выходим замуж за единомышленника, а к 30 годам разводимся, потому что невозможно ходить по одной кухне с “чужим человеком”. Почему мы так часто сожалеем о принятых решениях? Потому что меняемся внутренне, хотя часто эти трансформации не заметны даже близким людям. Лишь через 5-10 лет, перечитав старый пост в блоге, ты удивишься: неужели его написала я? А кажется, совсем другой человек!

## Три кита личности

Наша генетическая информация похожа на дотошную справку, в которой указаны не только физические данные и интеллектуальный потенциал, но и такие детали, как способность испытывать счастье, стрессоустойчивость и даже уровень сексуального влечения. В базовую комплектацию входит и “большая пятерка” – набор основных черт: экстраверсия, дружелюбие, ответственность, эмоциональная неустойчивость (нейротизм) и открытость новому опыту, которая прямо связана с умственными способностями. То, насколько сильно они проявляются, и определяет твою индивидуальность.

Стабильными считаются экстраверсия и нейротизм – два этих “ингредиента” составляют коктейль нашего темперамента – и умственные способности. Это ядро личности, оно формируется с раннего детства до 25 лет, а после окончательно “затвердевает”. Так что если бы ты встретила себя пятилетней давности, то заметила бы те же скорость мышления и эмоциональность.

Но все-таки это не значит, что ни одну из трех черт изменить нельзя. Как говорит Кристофер Сото, психолог и директор исследовательского центра Колледжа Колби, личность зависит от генетики только на 50%, остальное мы приобретаем с возрастом и опытом. Так что если ты родилась интровертом, сможешь адаптироваться и освоить искусство изящных бесед. Хотя за общительность придется по-прежнему “платить”: нерв-

ная система людей этого типа быстро истощается, поэтому после нескольких часов в роли души компании тебе потребуется перезарядить батарейки – побыть одной.

## Агенты влияния

Вокруг костяка твоего “я” пролегает широкая сумеречная зона, как называет ее профессор психологии Стэнфордского университета Кэрол Двек. В ней постоянно идут изменения и перестройки, и именно там возникают желания, убеждения, привычки и особенности поведения. Они подвластны внешней среде.

Например, очень сильно на них влияет специальность.







## У людей, переживших сильное потрясение, голод или войну, повышается тревожность. Совладать с ней почти невозможно.

Твой темперамент – то, что останется с тобой навсегда.

ракти, то имеющиеся черты у тебя усилятся.

Но если жизнь вдруг поставит подножку, ты можешь трансформироваться в непредсказуемом направлении. Когда мы вынуждены адаптироваться к непривычным условиям, происходит так называемый вызванный стрессом личностный рост или, наоборот, деградация.

“Например, девушка пережила шок: после 10 лет брака муж сказал, что у него есть другая и надо развестись, - рассказывает Лидия Горькова, психолог, член Европейской ассоциации психотерапевтов. - Ее базовые потребности в безопасности

и любви вдруг перестают удовлетворяться. Но то, как потрясение скажется на характере, зависит от эмоциональной устойчивости, контакта с собой, общей жизненной ситуации. Кто-то впадет в депрессию и навсегда останется в роли жертвы, а другой найдет в себе силы и откажется от негативизма”.

По словам психолога, у людей, переживших сильный стресс, голод или войну, так сильно повышается тревожность, что совладать с ней почти невозможно. Вот почему наши бабушки не могут выкидывать еду и хранят хлам. И, кстати, эта тревога передается по наследству. >



**Меня изменил переезд в другую страну. Я полюбила себя и поняла, что мои мысли и желания важны, что я не должна всем нравиться и лучше создать круг, который уважает любой мой выбор”.**

**ОЛЬГА (34)**

Доктора психологии Джошуа Джексона и Брента Робертса подтвердили факт: со всеми нами происходит профессиональная деформация. Даже за пределами кабинета следователи сохраняют подозрительность, учителя указывают другим на ошибки, а руководители не терпят возражений.

Еще один фактор влияния – пережитый опыт. Вообще человек выбирает то, что соответствует его личности: любитель экстрима никогда не станет проводить выходные в библиотеке, а независимый не выживет в офисе дольше месяца. И если ты ходишь проверенными путями и подбираешь опыт под ха-

### **Как меняется наш круг общения?**

“В 20-30 лет мы живем в круговороте ярких эмоциональных контактов, и их диапазон широк, - говорит клинический психолог Люция Сулейманова. - После выбора профессии и пары бурный поток жизни постепенно становится похож на равнинную реку с предсказуемым руслом. Наступает эпоха

становления, требующая спокойствия, вдумчивого отношения к себе и окружению, ресурсов для поиска новых целей и движения вперед. Рождаются дети, развивается карьера, повышается профессиональная компетенция, как результат – 30-40-летние больше времени уделяют семье и делу, а друзья уходят на дальний

план. Происходит “чистка” круга общения: исключаются застрявшие на стадии выбора профессии и супруга, и остаются те, кто так же расставил приоритеты, радуется редким встречам и понимает заботы друзей. Крепнут деловые связи, которые будут важным подспорьем во времена “средней взрослости” – в 40-60 лет”.



# ТОЛЬКО ТЫ

## Хочешь, чтобы мужчина изменился, — начни с себя. Учись делать выбор в свою пользу и не молчи, если тебе некомфортно.

Очень заметное влияние на нас оказывают прожитые годы. С 20 до 65 лет мы становимся дружелюбнее, сговорчивее, ответственнее и эмоционально стабильнее (а не ворчливее и вреднее, как утверждает народная мудрость). Психологи называют этот эффект принципом зрелости. Общительные и обязательные товарищи с годами станут счастливей, чем их застенчивые и безответственные сверстники. Во всяком случае это показало австралийское исследование, его результаты опубликованы в *Journal of Personality*.

### “Не пытайся его переделать!”

На нашу личность влияет и совместная жизнь с другими, и речь, конечно, не только о родителях. Ссоры, расставания или нездоровые отношения делают людей агрессивными, тревожными и грубыми. А если один из партнеров, наоборот, может стать примером для подражания, то со временем “отстающий” преодолеет вредные привычки, приобретет новые интересы и даже позаимствует некоторые черты характера. Но только при трех условиях: он хочет этого сам, прикладывает усилия и делает это осознанно, уточняют ученые Натан Хадсон и Крис Фрейли. Так

что вылепить из мужчины лучшую версию не получится, если он собой доволен.

“Очень важно, как ведет себя женщина, — предупреждает Наталья Шляпужникова, системный семейный психотерапевт. — Многие хотят изменить мужа, прибегая к манипуляциям, но на самом деле не дают ему развиваться. Как это исправить? Научиться принимать и делать выбор в пользу себя, думать: “А хорошо ли мне? Чего мне не хватает?” Мужчина может реализовать свой потенциал, когда обеспечивает комфорт спутницы. Вот почему жадный с одной становится щедрым

### Как меняется наше тело?

“До 23-25 лет человек растет, а затем состояние организма стабилизируется. Признаки старения еще не заметны, а все процессы проходят максимально слаженно и эффективно, — рассказывает Наталья Фадеева, к. м. н., врач диетолог-эндокринолог. — Состояние кожи в 25-35 лет обычно улучшается, а жирность кожи и во-

лос становится менее выраженной. У женщин первые роды в возрасте до 25 уменьшают риск рака молочной железы, при грудном вскармливании увеличивается грудь. После 23-25 лет мы приходим к нормальному весу, и именно его (а не тот, который был в выпускном классе) необходимо поддерживать в течение дальней-

шей жизни. После 35 начинаются пока незаметные процессы старения. Это важный период, когда нужно пересмотреть какие-то привычки в питании, научиться справляться со стрессом и ввести в расписание занятия спортом, не нагружать организм токсинами (алкоголь, курение), чтобы замедлить изменения.

Я перестала спорить и критиковать людей, даже если сама поступила бы по-другому. Толчком к переоценке стал флешмоб #янебоюсьсказать. Поразили комментарии из серии “Сама, дура, виновата”.

ДАРЬЯ (28)







...привычки,  
поведение  
и интересы  
меняются со  
временем.

с другой, а тот, кто изменял в первом браке, превращается в примерного семьянина во втором”.

## Основы перестройки

В этом контексте изречение “Хочешь изменить мир – начни с себя” приобретает новый смысл. Что еще поможет? Пересмотр убеждений, советует психолог Кэрол Двек в своем выступлении “Сила веры в то, что можешь стать лучше” на конференции TED. Если ты сразу предупреждаешь новых знакомых “У меня тяжелый характер!”, то, пожалуй, так с ним навсегда и останешься. А если считаешь себя внутренне гибкой, то сможешь развить любое качество и в итоге изменить жизнь.

Совсем как студенты, занятые в эксперименте группы исследователей трех университетов США. Профессора психологии Джошуа Арансон, Кэрри Фрайд и Кэ-

трин Гуд показали юношам и девушкам фильм о том, что мозг способен создавать новые связи в течение жизни в ответ на сложные задачи. Участники испытания окончили семестр лучше, чем те, кто кино не смотрел. По мнению ученых, эти успехи вызваны не повышением интеллекта, а тем, что ребята поверили в себя.

## План перемен

Вот несколько шагов на пути к новой, лучшей версии себя.

- Отслеidi, когда и почему проявляются черты, которые тебе не нравятся. Если бурно реагируешь на замечания, то, вероятно, в глубине души недовольна собой и чужие слова просто подбрасывают порох в огонь самоедства.
- Не завышай ожидания. На то, чтобы, например, полностью изменить жизненный настрой от пессимистичного до позитивного, может уйти пара лет. Слишком много? Эти годы в любом случае пройдут, но если приложишь усилия, для тебя они не пролетят впустую.
- Предупреди близких. Ты всегда была робкой, но начала тренировать решительность? Родственникам и друзьям придется подстраиваться и привыкать к твоим отказам. Для них это может быть болезненно.
- Действуй. Представь идеальную себя: какие у этой девушки качества, привычки, способности? Вообрази, что ты уже такая, и веди себя соответствующе – это один из излюбленных приемов успешных людей, который перестраивает сознание в нужную сторону.

COSMO

## Как меняется наш мозг?

Зоны лобной доли, ответственные за суждения, планирование, принятие решений, полностью формируются к 24 годам. Тогда же мозг достигает пика с точки зрения производительности. После этого пространственные навыки и скорость мышления идут на спад. В возрасте от 25 до 34 лет кора становится тоньше, миелиновая оболочка, окружающая волокна нейронов, начинает разрушаться, и мозговые рецепторы не возбуждаются так быстро, как раньше. Обучение занимает больше времени. У 40-50-летних продолжает ухудшаться способность к рассуждению и острота памяти, а еще снижается быстрота речи. Но способность управлять эмоциями и быстро ориентироваться в ситуации еще больше развивается.



# ТОЛЬКО ТЫ



## Не надо меня трогать

“ЧТО С ТОБОЙ НЕ ТАК? - СПРОСИЛ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ НА МНЕ ЖЕНИТЬСЯ. - Я ПОШЕЛ НА ЭТОТ ФИЛЬМ ИЗ-ЗА ТЕБЯ И ЧУТЬ НЕ ПЛАЧУ, **ОН ДИКО ТРОГАТЕЛЬНЫЙ**. А ТЫ... ТЫ ВЫСПАЛАСЬ!” Я ВЗДОХНУЛА – И НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ.

Текст: **Антонина Козлова**

**О**днажды я потерялась в большом детском магазине. Мне было пять лет. Мы с мамой тогда жили вдвоем: ни отчим Владимир Леонидович, ни сестра Ж. в нашей жизни еще не появились.

В магазин я пошла, потому что мне пообещали купить молочный коктейль. Ради этого я была готова терпеть мамины попытки отыскать мне новое пальто, хотя меня устраивало старое, клетчатое, с выпадающей из общего черного ряда зеленой пуговицей, пришитой бабушкой. Мама рылась в драповых залежах, я стояла рядом, как маленький часовой. Мне было жарко и скучно. И тут я увидела куклу Жанну. Вернее, целый отряд Жанн. Прекрасных, манящих, с длинными волосами, в коронах и резиновых туфельках.

### Где у нее кнопка

Я хотела только посмотреть и потрогать корону, если повезет. Но выяснилось, что еще у Жанны есть на груди кнопка, на которую можно нажимать. “Ха-ха, - сказала кукла, - доброе утро!” На дворе был вечер, но меня это не смутило. Все известные мне говорящие куклы ничего умнее “мамы” из себя выдать не могли, и то для этого их надо было сильно трясти. Жанны показались мне андроидами из будущего. Я нажимала и нажимала кнопки, пока не вспомнила про маму, свою. Ее подозрительно давно не было видно.

Я сходила в отдел с пальто – безрезультатно. Вернулась к Жаннам. Они по-прежнему желали мне доброго утра, но помочь не могли. Я испугалась. А потом вспомнила мамино указание: если потеряешься, стой на месте, никуда не уходи, я тебя найду.



# Рассматривать фотографии чужих младенцев, перемазанных продуктами питания? “Лайкать” каждый кадр с котом, даже самым обыкновенным? Не могу, не умею.

Я встала. Потом села на ступеньку у стойки с куклами. Мимо ходили люди и умилялись: “Ой, какая рыженькая, кудрявенькая девочка, сама как куколка!” Одна женщина погладила меня по голове. Другая сунула конфетку и восхитилась: “Надо же, просто Тициан!” (Я потом долго думала, что это армянская фамилия, потому что нашего соседа-армянина звали Арсен Тевосян.) Но никто не поинтересовался, почему я сижу в магазине одна.

## Не разговаривай с незнакомцами

– Где твои родители? – вдруг спросил мужской голос.

Я подняла голову и увидела высокого дядю с усиками. И, конечно, промолчала. Мама запрещала мне беседовать с незнакомыми мужчинами. Тогда он сел на корточки и повторил вопрос. И добавил: “Не бойся. Я пришел покупать обезьяну”. Это вызвало чуть больше доверия, но я все-таки не отвечала. Дядя глубоко задумался, беспомощно оглянулся, уточнил у тети с конфеткой, не ее ли я ребенок. Тетя покачала головой, пожала плечами и ушла. – Слышишь, – сказал наконец он, – объявляют, что потерялся мальчик Дима? Если мы с тобой спустимся на первый этаж, про тебя тоже скажут по радио на весь магазин! Хочешь?

Я действительно слышала объявление про Диму, и не один раз. И славы хотела.

– Давайте, – согласилась я, – но только на первый этаж, из магазина выходить не будем.

Дядя обрадовался, взял меня за руку и повел вниз. Там, прямо у кабинета тети, которая могла меня пропиарить, мы столкнулись с мамой. Она была в слезах и очень напугана, но мне обрадовалась и ругать не стала.

– Спасибо, мальчик! – сказала она усатому дяде на прощанье. Тот засмущался, пробурчал: “Ннзчто”, – и ушел. Наверное, за обезьяной. – Лет пятнадцать парнишке, а какой умница, – заметила мама, покупая мне обещанный коктейль.

С тех пор для меня главное, чтобы человек умел что-то делать, а не просто умиляться. Вот почему я не плачу в кино.

## Эмоверсия

Вообще-то, конечно, я иногда плачу. Например, когда актер очень хорошо сыграл. Или сценарист написал диалог, от которого появляются ком в горле и ощущение вселенской правды. Но если он использует приемчики, которые гарантированно должны выдать слезу у всех присутствующих в зале дам, я не испытываю ничего, кроме досады. И засыпаю – видимо, в знак протеста. Бедные собаченьки, оставленные хозяевами, милые детишки, страдающие от злобных монстров, грустенькая музыка, под которую рыдает актриса с мозгами и лексиконом куклы Жанны, – все мимо.

В жизни меня тоже трудно развести на “мимими”. Рассматривать фотографии чужих младенцев, перемазанных разными продуктами питания? “Лайкать” каждый кадр с котом, даже самым обыкновенным? Улыбаться витринам с сердечками, мечтать о миллионе алых роз, читать статусы вроде “Отношения – это работа, в которой нет выходных” и понимающе кивать? Не могу, не умею.

“Но ведь человеку нужны эмо-о-оции!” – возражала коллега Лиля, с которой меня угораздило жить в одной комнате во время тимбилдинга. Я отказалась смотреть с ней подборку “30 самых красивых закатов” и собиралась просто принять душ. “Хотя бы в ванне полежи, – явно жалея меня, бесчувственную, предлагала Лиля, – возьми мою пену “Райское манго и адское пламя”.

## Праздник, который всегда

Человеку нужны эмоции, да. Но мне их и так хватает. И не хочется получать дополнительные – искусственные, синтезированные – бог знает из какого сора. А вокруг, такое ощущение, все свободные площади застраиваются заводами по их производству. “Идите к нам! – кричат повсюду. – У нас праздник, фейерверк чувств, табуны розовых пони, корзинка с котопандами, шелковые коробочки, кружева и музыка 80-х! Плачьте, смейтесь, умиляйтесь, ностальгируйте, жмите на кнопку еще и еще!” Как будто люди без подсказок не знают, что чувствовать. Как будто нельзя любить детей, котов, мужчин, маму, закаты и родину, не впадая в ежеминутный экстаз.

Иногда я вспоминаю дядю-мальчика с усами. Мы могли бы, повзрослев, встретиться и даже пожениться. Наверняка какой-то ушлый режиссер уже снимает по такому сценарию сентиментальное кино. Но мне и так хорошо.

COSMO



ТОЛЬКО ТЫ

РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

**УТРОМ**

**15 ИЮЛЯ**

**2014 ГОДА**

**Я ЕХАЛА НА РАБОТУ,**

**И ЭТОТ ДЕНЬ**

**КАЗАЛСЯ САМЫМ**

**ОБЫЧНЫМ.**

**НО ОН НАВСЕГДА**

**ИЗМЕНИЛ НАШУ**

**С МУЖЕМ ЖИЗНЬ...**





Записала **Данара Курманова**

Фото: **Игорь Павлов**

**Б**удущего супруга я встретила в офисе. Дима устроился в компанию, где я работала бухгалтером, и мы сразу подружились: ходили в столовую, иногда созванивались, переписывались. Но романа не было, общались как коллеги. В чувствах Дима признался только через год. Пришел 14 февраля с огромной корзиной цветов и тортом, встал на одно колено и сказал: “Аня, я тебя люблю!”

Мы начали встречаться, съехались, и слово “вместе” стало ключевым в наших отношениях. Мы вместе ездили в офис, вместе работали, вместе добирались домой. Находились рядом друг с другом круглосуточно, но нам это не надоедало! Через три года Дима сделал предложение. Мы сыграли свадьбу и улетели на Канарские острова. Оба любим путешествовать, и тогда же мы договорились: будем летать куда-нибудь на каждую годовщину свадьбы.

Вот и тогда, в 2014 году, мы хотели отметить дату поездкой в Грецию – восемь лет совместной жизни, из них пять – в браке, растет сын... Но не сложилось.

Я долго не могла говорить об этом, но недавно подумала: что было, то было, у меня нет машины времени, чтобы вернуться и все исправить, и стало легче. В тот день я опаздывала на работу, спустилась в метро и не доехала буквально полторы остановки. На перегоне у станции “Славянский бульвар” поезд сошел с рельсов.

Странно, но я мало что помню. События будто стерлись из памяти, какие-то обрывки стали всплывать лишь сейчас. Вот я еще дома, собираю нужные для работы бумаги, выхожу >





## **ПОГАС СВЕТ. МЕНЯ КТО-ТО ТОЛКНУЛ, СПИНУ МЕЖДУ ЛОПАТОК И ЗАТЫЛОК ВДРУГ ПРОНЗИЛА РЕЗКАЯ БОЛЬ, И ВСЕ – ТУМАН.**

на улицу. А вот я в метро, пишу сообщение подруге, поздравляю с днем рождения. И тут грохот. Гаснет свет. Подумала ли я о чем-то страшном? Не успела. Меня кто-то толкнул, спину между лопаток и затылок пронзила резкая боль, и все – туман.

**П**озже врачи скорой сказали, что я была в сознании. Назвала им свои имя и возраст, телефон мужа и сообщила: “Мне больно, в моем теле что-то не двигается”. Но я этого не помню.

В памяти остался только момент пробуждения. Открываю глаза и будто сквозь пелену вижу незнакомые стены, простыню, покрывающую мое тело. Дышать трудно, я почти задыхаюсь. “Надо же, как в кино!” - воз-

никает странная мысль. За ней приходит другая: “Что со мной?!” Прислушиваюсь к своим ощущениям и в правой ладони чувствую приятное тепло. Перевожу взгляд... Дима! Держит меня за руку. “Где я?” - пытаюсь спросить, но только хриплю. Горло раздрает кашель, и от каждого сотрясения все тело наполняется болью. Наконец мне удастся произнести: “Где я?” Дима отвечает: “Аня, не переживай, все хорошо”. Как это хорошо? Из-за чего не переживать?!! Преодолевая очередной приступ кашля и холодея от боли и страха, я снова спрашиваю любимого: “Что случилось? Скажи мне!” И он отвечает: “Анечка, ты попала в аварию в метро”.

Через две недели меня перевели из реанимации в обычную палату. Со своего места я увидела людей, разгуливающих по коридору, и вдруг нестерпимо захотела встать и принять душ. Попыталась подняться... и не смогла. Опиралась на локти, тянулась грудью вверх, но тело от поясицы и ниже оставалось неподвижным, как будто чужим. “Дима, что со мной? Почему я не могу сесть?” - спросила мужа, он был рядом. “Попробуй вот с этим”, - ответил он, придвинул к кровати ходунки и помог опереться. Но даже так ноги не держались, подгибались в коленках.

До этого я слышала от врачей: “Нужно заниматься, и будете ходить”, но смысл их слов до меня дошел только сейчас. “Господи, только не это. Меня парализовало!” Диагноз никто не упоминал, я догадалась сама. Только позже, получив выписку, увидела формулировку: “перелом грудного отдела позвоночника и сдавление спинного мозга”.

**Я**рыдала несколько дней подряд. Медики пытались успокоить: “Анна, излечение возможно, люди с вашим диагнозом встают на ноги и через десять лет”. Но это не ободряло. Какие десять лет, мне будет почти сорок! Я же еще так молода!

Глядя на свое тело, я содрогалась от ужаса. До сих пор трудно вспоминать: повсюду шрамы и швы, на руке – огромная рана, кожа разодрана. Пока мне делали перевязки, я смотрела на все время сочащуюся кровь, плакала и думала: “Эти раны когда-нибудь затянутся? Как же мне жить дальше?” В такие моменты Дима нежно брал меня за плечи, вытирал с щек слезы, гладил по голове: “Анечка, ну что ты плачешь? Ты же жива, это главное. Все будет хорошо”.



Эту фразу – “Все будет хорошо” – он повторял постоянно. А чтобы я не сомневалась, что так и будет, он оставил сына с моей мамой и лег в одну палату со мной. Мы ночевали вместе, утром Дима шел на работу и возвращался вечером. Он прекрасно понимал, что моя травма тяжелая, на лечение уйдут годы, может, десятилетия, но ни разу не говорил со мной об этом.

**В** больницах мы провели вместе пять месяцев. Все это время у меня болели шрамы и швы, я часто плакала, но муж вел себя так, будто ничего не случилось. И не уставал твердить: “Ты у меня молодец, все будет хорошо”. Я и сама наконец поверила в это, когда мама привела повидаться сына. Максик спросил: “Мам, а когда ты выздоровеешь?” Я ответила: “А я и не болею”.

И правда, я уже не чувствовала себя больной. В голове засело: “Надо восстановиться”, – и я начала ездить по реабилитационным центрам. Там мне помогли не только физически, но и морально. Я познакомилась с людьми, попавшими в такую же ситуацию, и поняла: они живут! Да, они не могут ходить, но работают, ездят по миру, многое видят, строят отношения с любимыми, воспитывают детей. После общения с ними я стала увереннее в себе, потому что из-за трагедии пострадало не только мое тело, но и самооценка.

Многие знакомые отреагировали на новость о произошедшем так: “Ты перестала ходить! Какой ужас!” Некоторые вообще исчезли из моей жизни, например отделились две приятельницы. Помню, как я переживала: почему они больше не хотят со мной общаться? Мы же дружили. Но даже те, кто старался поддержать, иног-

## **МУЖ ДО СИХ ПОР НЕ НАКЛЕИЛ НА МАШИНУ ЗНАК “ИНВАЛИД”, А КОГДА Я ЕМУ НАПОМИНАЮ, ОТВЕЧАЕТ: “К НАМ ОН НЕ ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЯ”.**



да невольно ранил: “Муж тебя не бросил, молодец”.

Дима не позволял расстраиваться из-за таких фраз: “В смысле “молодец”? Ты ведь осталась тем же человеком!” Свекровь мой диагноз тоже восприняла спокойно, она медик. Когда меня спрашивают, переживала ли я за наш брак, отвечаю, что было некогда. Родные быстро сплотились вокруг меня и ни разу не дали повода задуматься о чем-то плохом.

Поддерживают друзья и коллеги. Люди, с которыми мы мало общались раньше, присылали посылки, чтобы поднять настроение, убеждали бороться. Я и боролась. Работаю удаленно, со временем поняла: ничего, кроме физического состояния, не изменилось. Жалею, что не осознала этого раньше, мешали стереотипы.

**М**ы все еще восстанавливаемся, я и муж. Он всегда со мной, сопровождает по больницам, недавно мы были на реабилитации в Крыму. Его поддержку я чувствую и в быту: приходит с работы, управляет делами,

которые мне не под силу, мы много разговариваем и играем с Максом.

Знаете, больше всего мне помогло то, что я никогда не слышала от Димы слова “инвалид”. Он до сих пор не наклеил соответствующий знак на машину. Иногда напоминаю: “Повесь ты его, валяется же в бардачке”. А Дима только отвечает: “К нам он не имеет отношения”. Еще муж поощряет мои начинания. В 2015-м я поступила на второе высшее, учусь на психолога. В прошлом году занялась академической греблей, наша команда уже заняла призовые места на Московской регате, чемпионате России. Благодаря спорту села за руль, теперь вожу машину с ручным управлением. А недавно участвовала в конкурсе красоты среди девушек на колясках “Мисс Независимость”. Заняла второе место, и это придало мне смелости – я поняла, что могу быть красивой и на коляске, больше не стесняюсь куда-то выходить.

Рассказываю нашу историю и понимаю: в ней нет надрыва, но для меня это и есть настоящая любовь – нам хорошо вместе, несмотря ни на что. У нас все как прежде, поэтому сын иногда спрашивает: “Когда ты будешь ходить?” Отвечаю: “Разве это важно?” Я не лукавлю. Да, мне хочется встать на ноги. Я занимаюсь, уже передвигаюсь на ходунках. Но не закидываюсь. Мне есть ради чего жить, мы с Димой мечтаем еще о детях. А позвоночник... Медицина что-нибудь придумает. Ну а вдруг?

COSMO





Ты не можешь продлить сутки, но сэкономить как минимум два часа в день — вполне реально! Вот несколько несложных, но очень эффективных правил тайм-менеджмента. Благодаря им ты научишься работать меньше, но продуктивнее и в перспективе, возможно, даже повысишь свой доход на 25%.

Текст: **Ольга Севастьянова**



## Не держи все в уме

“Неужели ты каждый день составляешь списки? - искренне удивилась моя новая знакомая, когда на дружеской вечеринке речь зашла о тайм-менеджменте. - Я запоминаю то, что надо сделать. Правда, к вечеру все равно кажется, будто что-то забыла”.

Это ощущение – еще цветочки. “Люди, не привыкшие все записывать, часто испытывают настоящий стресс, хотя не могут найти его причину, - рассказывает Дэвид Аллен, создатель системы управления временем GTD и автор книги “Как привести дела в порядок”. Мы беседуем перед его выступлением на российском форуме Synergy Global, и Дэвид достает крошечный блокнот в черной обложке. - Это лучший способ освободить пространство для креативности, стратегического мышления и осознанности. Не используй голову как офис, разгружай ее. Записывай каждую задачу сразу же, даже если она кажется очевидной. Через 2 минуты появится другая, первая забудется, но будет давить на сознание своим присутствием”.

**ЛАЙФХАК:** Быстро фиксировать идеи удобно с приложениями Wunderlist, “Хаос-контроль”, Things App или AnyDo. Раздели страницу блокнота на две части: в верхнюю с вечера вноси обязательные дела на завтра, а в нижнюю – гибкие задачи. Если за день у тебя в карманах скапливаются визитки, рекламные листовки и прочие мелочи, вечером

выгребай их на отдельный поднос – позже решишь, что со всем этим сделаешь.

## Расставляй приоритеты

Важное и срочное; важное, но несрочное; срочное, но неважное; неважное и несрочное – распредели дела по этим четырем квадратам и каждый день начинай с первого. Можешь даже натошак “есть лягушку” – так Марк Твен, а за ним и Брайан Трейси, автор книги о собственной системе тайм-менеджмента, называют неприятную, но важную задачу. После нее все остальное покажется сахаром!

Брайан не согласен с мнением, что борьбу за галочки в списке лучше начинать с несложных вопросов. По его наблюдениям мелкие дела имеют свойство размножаться, “как кролики по весне”: начнешь с них – завязнешь на полдня.

Как понять, что действительно важно? Ответить себе на вопрос: “За что мне платят?”, если ты наемный сотрудник. Или: “Что приносит деньги?”, если ты развиваешь собственный бизнес. Пусть в топ-листе будет хотя бы три такие обязанности. Приберегай для них самую продуктивную часть суток (ориентируйся на свои биоритмы) и старайся управиться как можно скорее. Это те самые 20% усилий, которые в итоге дают 80% результата, если верить так называемому принципу Парето.

**ЛАЙФХАК:** Успеть все нереально, ты и не старайся. По даным Брайана, вовсе не решать можно 5% всех вопросов, а спокойно отложить на потом – 15%. В торговле есть принцип: не вкладывай средства в товары-“неудачники” и в хиты продаж. Первые все равно прикажут долго жить, а вторые и так приносят прибыль. Наверняка на некоторые из твоих дел можно просто “забить”.

## А ЧТО ЕСЛИ ТЫ РУКОВОДИТЕЛЬ?

- **ЗАБУДЬ** о политике открытых дверей, если хочешь работать больше 28 минут в день. Лишь столько времени генеральные директора тратят с пользой, подсчитал журнал Fortune.
- **УБЕРИ** из кабинета диван и давай поручения всем, кто зашел просто поболтать или по вопросу, который можно решить

и без тебя. Дэн Кенеди, автор книги “Жесткий тайм-менеджмент”, обещает: поток праздных посетителей уменьшится.

- **ПЕРЕВЕДИ** все совещания и встречи в онлайн-режим, а если без них никак, заранее составляй повестку обсуждения и устраивай собрания перед обедом и стоя. Странно?

Да, но так люди будут расторопнее.

- **ПЕРЕПОРУЧАЙ** все, что стоит не так дорого, как твое время, и не допускай “обратного” делегирования. Обычно оно выглядит так: “Босс, что-то у меня не получается. Можете помочь?”

- **НАЗНАЧАЙ** конкретные сроки и исполнителей проекта, например, в сервисе Trello.



Проверенными способами с автором поделились 239 предпринимателей, 29 студентов, 13 олимпийских чемпионов и 7 миллиардеров. Кстати, на сайте [alpinabook.ru](http://alpinabook.ru) на эту книгу по промокоду “COSMO” до 1 мая 2017 года действует скидка 15%!



# КАРЬЕРА & ДЕНЬГИ

## Заранее планируй дела

Часто мы не можем выполнить важное задание только потому, что не успели морально подготовиться. Если точно хочешь что-то сделать, “застолби” за этим пунктом конкретные дату и время. Как пишет Тони Крэбб в книге “БезУмно занят”, мозг лучше справляется с задачей, если ее “папка” в нашем сознании открыта. Сделать пометку в календаре или в ежедневнике – лучший способ “открыть папку”.

**ЛАЙФХАК:** Если у тебя много встреч, Google Calendar позволит поделиться расписанием с другими – они смогут забронировать время в существующих “окнах”.

## Выполняй работу блоками

Есть такая штука – “кривая обучаемости”. Она показывает, как растет эффективность наших действий в зависимости от потраченного на них времени. Что это значит для тебя? А то, что расправляться с однотипными задачами, например писать электронные письма или звонить клиентам, лучше за один заход. Так каждое следующее письмо или звонок дадутся быстрее – на целых 80%!

Объедини похожие дела в “кластеры” длительностью от 15 минут до 1,5 часа. Самые лакомые куски дня отдавай “глубокой” работе. Так называют требующие концентрации обязанности Кэл Ньюпорт, профессор Джорджтаунского университета и автор книги Deep

**ОЛЬГА ДАШЕВСКАЯ,**  
владелица компании PR Inc.  
Мои подчиненные не заходят ко мне в кабинет и не пишут писем, потому что все проекты мы обсуждаем в соответствующих чатах Skype. В некоторые обсуждения я даже не вмешиваюсь. Возможность совершить ошибку развивает людей.

**АНАСТАСИЯ ПАНИБРАТОВА,**  
основатель архитектурного бюро /anastasiapanibratova/  
От сотрудников я требую максимально информативно обозначать тему письма – это экономит массу времени! Один день в неделю посвящаю стратегическому планированию, чтобы не потерять общее видение проекта.

**ЕЛЕНА ШИФРИНА,** основа-  
тель компании BioFoodLab  
Список дел на неделю я составляю в воскресенье, а утро начинаю с легких задач. Это заряжает энергией и оставляет день на решение сложных вопросов. Для управления проектами наша команда пользуется онлайн-сервисом Wrike.

work: Rules for focused success in a distracted world (не переведена на русский). Именно за нее обычно повышают, в отличие от “мелкой”, к которой относится знакомая всем рутина – проверка почты, встречи, звонки, совещания. За ее невыполнение, кстати, не увольняют, поэтому в аврале ею можно пренебречь. Только тсс!

**ЛАЙФХАК:** В течение недели записывай, сколько времени уходит на каждое дело (запусти сервисы TrackingTime или Toggle). В дальнейшем планируй работу с учетом этих данных, но загружай делами только 70% рабочего дня, советует автор книги “Правила самоорганизации” Ричард Темплар. Все остальное уйдет на непредвиденные задачи и решение проблем.



## Не позволяй себе отвлекаться

Ты и сама знаешь, как это бывает: стоит засучить рукава, звонит мама. После разговора видишь в телефоне sms от банка, вспоминаешь, что забыла заплатить за Интернет, открываешь приложение, чтобы записать это как задачу, потом какой-то провал в памяти, и вот ты уже в Facebook...

Как с этим бороться? Отключить уведомления на телефоне или установить Pushbullet – прямо на экране компьютера увидишь, кто звонит или пишет. Если рука тянется к соцсетям, сервис Cold Turkey на время их заблокирует. Интересную статью можно сохранить в Pocket, чтобы прочитать позже, а ссылку, которая не нужна прямо сейчас, но пригодится в будущем, – в Raidrop.io.

В общем, с интернет-соблазнами совладать можно, но что делать с остальными “расхитителями времени”? Делюсь личным опытом: после того как я отключила автообновление рабочей почты и стала читать накопившиеся письма только в 12 и в 19 часов, работа пошла быстрее. Другой “хроновампир” – непрошенные посетители. Они особенно любят вливаться в сочные шеи начальников всех мастей, и Дэн Кеннеди, автор книги “Жесткий тайм-менеджмент”, даже разделил их на несколько типов: господин “Естьминутка?”, “Давайте посоветуемся!”, любитель устроить драму на пустом месте и мистер Ерунда.



Автор книги Лора Вандеркам предлагает думать о жизни как об отрезках не из 24 часов, а из 168 – столько “помещается” в неделю. Это помогает снять ощущение цейтнота и успеть все, что для тебя важно.

Дэн советует останавливать таких еще на пороге словами “У меня есть для тебя 5 минут” или “Сегодня я занимаюсь только проблемами 10-балльной важности. На сколько баллов ты бы оценил свой вопрос?” Не чувствуй себя виноватой: хроновампиры не считают, что твое время что-то значит, и отнимут столько, сколько ты позволишь.

**ЛАЙФХАК:** По данным Брайана Трейси, до 50% рабочего времени уходит на праздные разговоры с коллегами. Вставай с места и иди по делам, когда к тебе подходит любитель потрепаться, или сверни беседу так: “Правда? Ну ничего себе! А вот у меня однажды... Ой, что-то я заболталась. Нужно работать!”

## Возьмись и сделай

Тяжело собраться? Дай себе 5 минут на то, чтобы полениться, и даже не прикасайся к клавиатуре. Или скажи: “Я позанимаюсь всего 20 минут, а там посмотрим” – таймер Tomighty засечет нужное время. Первые 20% любого проекта всегда даются просто, это так называемое бутылочное горлышко. Минуешь его – и дело сразу пойдет на лад. И раз уж ты так грамотно настроилась, проще закончить начатое: чтобы потом снова вникнуть в дело, понадобится гораздо больше сил и энергии.

**ЛАЙФХАК:** С задачами, решение которых займет не более 2 минут, расправляйся сразу, даже если они тебя отвлекли от чего-то большего. Накопятся – будет только хуже.

COSMO



**АННА ВСЕХСВЯТСКАЯ,** тренер по женскому тайм-менеджменту, автор курса “Успеваю все!”

Я испробовала на себе множество техник управления временем и поняла, что ни одна из них не учитывает женских особенностей. Вот как это можно исправить.

**Когда ставишь** цели и составляешь планы, отталкивайся от своих ценностей, интересов, истинных желаний. В отличие от мужчин нас, женщин, мотивирует не факт победы и преодоления, а удовольствие, которое мы получаем в процессе. Мы очень быстро выгораем, если, стиснув зубы, делаем то, что не нравится.

**У нас больше,** чем у мужчин, меняющихся обстоятельств и внезапно возникших дел в течение дня – настроение, самочувствие, дети, тот же муж и его просьбы. Поэтому список задач тоже должен быть гибким. Составляй его так, чтобы вместо одного дела можно было выполнить другое и день не прошел бы даром.

**Нам удастся** удерживать внимание на чем-то конкретном примерно 20-30 минут, тогда как у мужчин лучше получается сосредоточиться на вопросе и решать его до победного. Делай 5-минутные перерывы или чередуй типы деятельности.





# Всё еще ХОЧЕШЬ МОЮ работу?

**ИМЯ:** МАРИЯ ГЕРМАН.  
**ВОЗРАСТ:** 32 ГОДА.  
**ГОРОД:** МОСКВА.  
**ПРОФЕССИЯ:** ДЕКОРАТОР.

## КАК ПОПАСТЬ:

собирай портфолио и отправляй примеры работ в event-агентства.

## ПЛЮСЫ:

творческая составляющая

## МИНУСЫ:

работа по ночам.

## ДОХОД:

от 50 тыс. рублей.

**Т**алант, упорство и умение создать сказочную атмосферу с помощью декораций помогли нашей героине сделать имя в профессиональной среде и открыть свою студию декора.

• “В профессию я попала около 10 лет назад. Пока училась на эконо-

→ номиста, успела окончить двухгодичные курсы в московской школе флористов-дизайнеров “Николь”.

• “Главное отличие декоратора от, скажем, флориста – это умение создавать полноценный проект со сложными элементами: свадебные арки, эффектные фотозоны. Прежде чем окунуться в творческую деятельность, я несколько лет проработала в сфере выставочного произ-

водства. Там научилась работать с деревом и мягкими металлами – зная все технические нюансы, уже на этапе обсуждения можно оценить реалистичность задумки”.

• “Заниматься приходится не только творчеством. Пригодятся менеджерские навыки: убедить упрямого заказчика, договориться с подрядчиками, чтобы все в срок”.

• “Самое сложное – график 24/7 с ночными застроянками. Сжатые сроки монтажа вгоняют в стресс: либо успеваешь все за ночь, либо у кого-то не будет свадьбы”.

• “Из последних поводов для гордости – работа с “Метрополем”. Наша команда отвечала за новогодний декор отеля: помимо традиционных елок холл украсили игрушечная железная дорога и большая музыкальная шкатулка с балериной, окруженная подарками. Участвовать в создании интерьеров для такого культового места – это дорогого стоит”. COSMO



**ВПЕРВЫЕ!**

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

4 ПАТЕНТА [ЕП]<sup>2</sup>

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

КОЖА БОЛЕЕ  
ГЛАДКАЯ  
**98%**<sup>3</sup>  
ЖЕНЩИНЫ  
ОТМЕТИЛИ

ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
ЗНАКОМСТВО

подарок  
**500р.**

с кодом 4: RIDES01



1-Среди средств Dr PIERRE RICAUD. 2-Европейский патент: 1) Заявка на патент на гиалуроновую кислоту. 2) Патент на Силантриол (H) гиалуроновую кислоту. 3) Патент на Карштин 2HCl. 4) Патент на технологию инкапсуляции гиалуроновой кислоты. 3- % удовлетворенности. Самостоятельная оценка 46 женщин, использующих Крем против морщин Комплекс 4х действий 2 раза в день в течение 1 недели. 4-Может быть использовано исключительно в качестве скидки при заказе от 1600р. замена скидки на выплату денежных средств не предусмотрена. Акция действует с 12/01/2017 г. по 31/03/2017 г. на сайте [www.pierre-ricaud.com](http://www.pierre-ricaud.com). Подробнее об организаторе акции о правилах ее проведения на сайте [www.pierre-ricaud.com](http://www.pierre-ricaud.com). Реклама. Товар прошел процедуру подтверждения соответствия. Официальный продавец ООО «Ив Роше Восток», г. Москва, 125167, Ленинградский проспект, дом 47, строение 3. ОГРН 1027739896075

В ПРОДАЖЕ ЭКСКЛЮЗИВНО НА САЙТЕ

**ricaud.com**



# КАРЬЕРА & ДЕНЬГИ

**О** том, что лучшие друзья девушек – это бриллианты, нашей героине известно не понаслышке. Именно благодаря ее усилиям изделия ювелирного бренда Sunlight популярны у миллионов женщин.

## **COSMO: Ксения, с чего ты начала профессиональный путь?**

Я родилась в небольшом городке на Севере и в детстве мечтала стать журналистом, но по советам близких поступила на экономический факультет, переехала в Вологду. На младших курсах начала сотрудничать с местной газетой, мне нравилось писать рекламные тексты, да и оплата за них была выше. Вскоре поняла, что хочу двигаться дальше, и отправилась в Москву – перевелась в столичный вуз и устроилась на работу менеджером по рекламе в холдинг News Media. Именно здесь и начала всерьез интересоваться этой сферой.

## **Что стало поворотным пунктом твоей карьеры?**

Крупнейший медиарекламный оператор “Видео Интернешнл” открывал новый отдел, и мне повезло попасть туда на позицию менеджера по продажам. Делала “холодные” звонки, предлагала ролики на ТВ и в Интернете – в общем, была обычным продавцом.

## **Почему эта работа была так важна для твоего роста?**

Я познакомилась с руководителями известных фирм. И чтобы рекомендовать им наиболее эффективные варианты размещения, мне приходилось вникать в особенности ведения бизнеса в различных сферах. Эти знания существенно расширили мои возможности.

### **ИМЯ:**

Ксения Новинская.

**ВОЗРАСТ:** 30 лет.

### **ОБРАЗОВАНИЕ:**

Финансовый университет при правительстве РФ, экономический факультет.

### **ДОЛЖНОСТЬ:**

директор по маркетингу ювелирной сети Sunlight.

### **СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

не замужем, детей нет.

# Моя история успеха

“В ЖИЗНИ НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО, - УВЕРЕНА КСЕНИЯ НОВИНСКАЯ. - **ДАЖЕ СМЕШЛИВАЯ БЛОНДИНКА МОЖЕТ СТАТЬ РУКОВОДИТЕЛЕМ ОТДЕЛА КРУПНОЙ КОМПАНИИ**”. КАК? ОНА ОБ ЭТОМ НАМ РАССКАЗАЛА.



## Как ты попала в Sunlight?

Обратилась к ним с предложением разместить рекламу. Ключевая идея бренда заключалась в том, что каждая женщина достойна бриллиантов, и я сразу оценила ее перспективность. Sunlight первыми на рынке сделали ставку на тонкие, аккуратные, изящные украшения по доступной цене. В 2012 году мы реализовали крупную кампанию – телевизионные ролики прогремели на ведущих каналах. Мы продолжили сотрудничество, и вскоре руководство Sunlight предложило мне перейти к ним на должность директора по маркетингу.

## Каково тебе было оказаться сразу на такой высокой должности?

К тому моменту я уже сделала карьеру в “Видео Интернешнл” – довольно быстро стала лучшим менеджером: вела самых важных клиентов, три года подряд получала награду “Звезда продаж”. Позже меня повысили до руководителя группы – я сама собрала команду из шести человек и приобрела управленческий опыт, хотя сначала было непросто.

## Что самое сложное в руководстве коллективом?

На работе у меня всегда был образ веселой несерьезной блондинки а-ля Мэрилин Монро. Повышая меня в должности, босс сомневался, смогу ли я со своей легкостью и характером хохотушки возглавлять команду, ставить сотрудникам задачи. Я проделала огромную работу над собой для того, чтобы скорректировать имидж: ходила к стилисту, психотерапевту, посещала тренинги.

## Пришлось сильно измениться?

Да. Вначале у меня был страх потерять себя, но вскоре появился баланс. Очень важно иметь нас-

# ХОЧЕШЬ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА? ПОЛНОСТЬЮ ПОГРУЗИСЬ В СВОЮ СФЕРУ. НЕ ЖАЛЕЙ ВРЕМЕНИ, ДЕНЕГ, РЕ- СУРСОВ – В РАЗВИТИЕ НАДО ВКЛАДЫВАТЬСЯ.

тавника, который вовремя подберет подходящие слова, направит. Мне помогала моя начальница. Как-то раз она спросила: “А что тебе мешает шутить на работе?” Сейчас в моем подчинении более пятнадцати человек, и я не пытаюсь казаться кем-то, кем не являюсь: веселюсь, когда хочу, и не люблю официоз.

## Что входит в зону твоей ответственности?

Я занимаюсь продвижением бренда. Продумываю содержание рекламных материалов и площадки для их размещения, ищу партнеров и разрабатываю с ними совместные проекты. Из последнего – под “Евровидение”-2016 мы сделали коллекцию мотивирующих браслетов с хештегами #любви, #мечтай, #улыбайся. Кроме того, отвечаю за дизайн сайта, акции и спецпредложения, форму продавцов и декор витрин, работаю с блогерами, контролирую съемки роликов. Безусловно, все это я делаю вместе со своей суперкомандой.

## В чем специфика ювелирного бизнеса?

В том, что украшения – это не предмет первой необходимости. Несмотря на то что в России девушки любят наряжаться, все равно приходится искать поводы, чтобы продукцией интересовались. Например, у нас можно обменивать старые золотые украшения на новые. Другая сложность в том, что мы не только производим изделия, но и владеем собственными магазинами. Их 230 по всей стране, и каждый требует внимания.

## Драгоценности тесно связаны с романтическими отношениями. Вы учитываете это в своей работе?

В преддверии свадебного сезона традиционно устраиваем большую распродажу – с конца июля и до начала октября. Регулярно проводим в соцсетях конкурсы

с подарками, например, на самую красивую историю знакомства. Наши украшения отлично подходят и для обычных свиданий, когда вместо букета можно преподнести подвеску с бриллиантом, потратив аналогичную сумму.

## Расскажи о последних тенденциях в ювелирном деле.

Сейчас особенно актуальны геометрические мотивы (треугольники, прямые и ломаные линии). Модно создавать собственный образ (наборные подвески, кольца, браслеты и даже часы). Все чаще девушки выбирают варианты, которые подходят одновременно и для работы или учебы, и для вечеринки. И, конечно, всегда в моде бриллианты.

# 3

## СОВЕТА, ЧТОБЫ СТАТЬ УСПЕШНОЙ

Начинай работать как можно раньше – со студенческой скамьи.



Будь активной, но вежливой; настойчивой, но не назойливой.



Не отступай от своих идеалов и будь честной. Порядочность везде ценится.

COSMO





Фото: Алексей Колпаков

Самая “отчаянная”  
актриса Голливуда,  
а еще режиссер,  
продюсер, лицо марки  
L'Oréal Paris и знамени-  
тая латиноамериканка —  
это все о Еве Лонгории.  
Ее собственная жизнь  
могла бы лечь в основу  
сценария сериала.  
А пока все самое  
интересное ищи  
в интервью Cosmo.

Стиль: Александра Белоус



ПЛАТЬЕ, ALINA  
GERMAN;  
КОЛЬЦО, YANA

Текст: Полина Сохранова,  
Наталья Сысоева



# ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

Ева приехала в Москву в конце сентября, когда от бабьего лета остались одни лишь воспоминания. Но Лонгория, которая родилась в Техасе и много лет живет в Калифорнии, как маленький ребенок радуется дождю — для нее это очень редкое явление. Ева поражает нас своей пунктуальностью. В отличие от многих звезд, которых порой приходится ждать часами, она прибывает на съемку раньше фотографа. Лонгория явно не привыкла терять времени даром. Каждое ее движение отточено, она знает, как подать себя и получить то, что хочет. У нее есть чему поучиться!

**КОГДА ЕВА ВХОДИТ В СТУДИЮ, КАЖЕТСЯ,** что в комнате кто-то зажег дополнительное и очень яркое освещение. В этой маленькой женщине (рост актрисы меньше 160 см) столько энергии, что хватит на небольшую электростанцию. Если бы не “Википедия”, никто бы не поверил, что Лонгория скоро отпразднует свой 42-й день рождения. Во-первых, она отлично выглядит. А во-вторых, строит планы минимум на 42 года вперед.

Ева уже давно не просто красотка из телешоу “Отчаянные домохозяйки”. Она продюсирует сериалы и документальные проекты, успела попробовать себя в качестве режиссера. “Я очень амбициозна и не скрываю этого. Не хочу ограничивать себя только одной профессией.

У меня разные мечты и планы. Собственным примером я расширяю рамки в киноиндустрии. Обычно режиссеры и продюсеры становятся актерами. А у меня все случилось в точности наоборот”, — говорит Ева. Лонгория не стесняется признаться, что буквально с первого дня на съемочной площадке знала, что окажется и по другую сторону камеры. “Чтобы чего-то добиться, нужно не бояться рисковать. Когда я впервые продюсировала сериал, не испугалась, хотя, честно говоря, не сразу осознала, какую ответственность на себя беру. Пришлось научиться контролировать все процессы — от сценария до создания промороликов и плакатов. Наверное, я справляюсь, раз меня до сих пор не уволили и предлагают проекты”, — смеется актриса.

Сейчас она работает над новым документальным фильмом “Будущее за нами”, посвященным жизни эмигрантов из Латинской Америки. Ева не первый раз берется за столь близкую ей тему. Главным проектом последних лет она считает документальную ленту “Пищевая цепь” — о фермерах. “Многие люди понятия не имеют, откуда берется еда в их тарелках. И сколько получают те, кто ее производит. Для того чтобы решить проблему, нужно хотя бы начать ее обсуждать. Но я предпочитаю не только разговаривать о трудностях — у меня есть благотворительный фонд. Мы помогаем бедным латиноамериканским девушкам получить образование. Эта работа для меня важнее любого, даже самого популярного телешоу”.

## **КАКОВО БЫТЬ ДЕВУШКОЙ ИЗ НЕБОГАТОЙ СЕМЬИ,**

Лонгория знает не понаслышке. Ее отец Энрике — фермер, а мать Элла всю жизнь работала учительницей. Практически как в сказке, родители растили четырех дочерей, Ева — младшая. Одна из старших, Лиза, родилась с синдромом Дауна. Звезда никогда не делала тайны из болезни сестры. Она нередко берет ее с собой на официальные мероприятия — на премьеры или даже на встречу с Папой Римским Франциском в Белом доме. Именно Лизу актриса считает своим главным учителем в жизни, человеком, благодаря которому она поняла, что нельзя думать только >





ЖАКЕТ, **ELIE**  
**TAHARI;**  
БОДИ, **ULYANA**  
**SERGEENKO;**  
СЕРЕЖКА, **RUNA**



# ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

о себе. Ева рассказывает, как когда-то ее близким помогали разные фонды. Родители Лонгории считали, что должны чем-то ответить, и вместе с детьми стали волонтерами. “Я не задаю вопросы, нужно ли заниматься благотворительностью и почему. Мне не требуется никакой мотивации, слов благодарности. Просто я выросла среди людей, которые старались помочь другим. Для меня это естественно”.


**СЕМЬЯ ДЛЯ ЛОНГОРИИ – ВАЖНАЯ ТЕМА.** Ева очень гордится своей матерью и отцом – они прожили в браке более полувека, но никакого секрета счастливых отношений так и не раскрыли. “Мне кажется, его попросту не существует. Главное – с тем ты человеком или нет. Когда находишь в мужчине именно то, что тебе нужно, а он видит это в тебе, вам никогда не будет скучно вместе и никому из вас не захочется искать приключений на стороне”.

Ева наконец встретила того самого человека. В прошлом году она вышла замуж за Хосе Антонио Бастона, президента компании Televisa, крупнейшего латиноамериканского медиахолдинга. Для актрисы это третий брак. С первым супругом, звездой “мыльных опер” Тайлером Кристофером, она познакомилась в начале 2000-х и быстро приняла его предложение руки и сердца. Но всего через пару лет Ева снова стала свободной женщиной. Куда известнее второй официальный союз актрисы – с баскет-

БОДИ, ULYANA  
SERGEENKO;  
БОСОНОЖКИ,  
GIANVITO ROSSI







“Мне кажется, что никакого секрета счастливых отношений не существует. Важно лишь, с тем ты человеком или нет. И если да, вам никогда не будет скучно вместе”.

болистом Тони Паркером. Колоритная пара (он выше на 33 см, а она старше на 7 лет) практически не сходила со страниц светской хроники. Но после трех лет брака Ева подала на развод. Она никогда не откровенничала с журналистами о причинах расставания. Ходили упорные слухи о многочисленных изменах спортсмена. А еще о том, что актриса нашла в телефоне спутника жизни недвусмысленные сообщения от другой девушки.

Развод мало кому дается просто. Для звезды он тоже стал настоящим испытанием. Побороть депрессию ей помогали работа, благотворительные проекты, а еще учеба: Ева занялась политологией в Калифорнийском университете.

### **ЗАМУЖ В ТРЕТИЙ РАЗ? ЗВЕЗДА ПРИЗНАЕТСЯ,**

что даже в самые сложные минуты была уверена в том, что встретит новую любовь. Но ей и в голову не приходило в очередной раз примерять свадебное платье и идти под венец. Судьба распорядилась иначе: в 2013 году она встретила Хосе Бастона. Позже актриса говорила, что при знакомстве он не произвел на нее впечатления, а всего через полгода они столкнулись снова и – нетрудно догадаться – больше не рас-

ставались. Теперь Ева носит не только кольцо на безымянном пальце, но и вторую фамилию. “В титрах фильмов я по-прежнему Лонгория. Зато в паспорте – Лонгория-Бастон. В моей культуре девушка, выходя замуж, меняет фамилию. По-моему, это правильная и красивая традиция”.

За Тайлера Кристофера Ева выходила замуж в Лас-Вегасе, они ничего не праздновали. С Тони Паркером Лонгория организовала грандиозную вечеринку. В третий раз актриса наконец-то нашла золотую середину: не стала устраивать громкую свадьбу для нескольких сотен гостей – только родственники и самые близкие друзья. “Мы пригласили исключительно тех, с кем хотели разделить свое счастье”. Среди них была и Виктория Бекхэм, которая создала для невесты белое платье и стала свидетельницей на гражданской церемонии.

Несмотря на завидный статус жены медиамагната, Ева не намерена осесть дома и превратиться в “отчаянную домохозяйку”, главная проблема которой – выбор платья к ужину. “Мой мужчина поддерживает меня в стремлении делать карьеру. Это очень важно. Когда рядом есть человек, который стоит

за тебя горой, это помогает не терять веру в мечту и дает душевные силы, чтобы свернуть горы на пути к ней”.

О чем же сегодня мечтает звезда? Делать новые фильмы, и не только в качестве актрисы. “Сейчас для меня самое главное – не останавливаться на достигнутом, а продолжать двигаться в направлениях, которые я уже выбрала. По собственному опыту знаю, что мужчины не привыкли работать на площадке с женщиной-режиссером, – говорит Лонгория, – но ведь мы можем изменить ситуацию! Надеюсь, что подаю пример девушкам, которые мечтают занять режиссерское кресло, но думают, что оно предназначено для представителей сильного пола”.

**КИНО ДАЛЕКО НЕ ЕДИНСТВЕННАЯ СФЕРА** интересов Евы. Уже более 10 лет она сотрудничает с французской маркой L'Oréal Paris. “Мне нравятся многие их продукты. В последнее время я полюбила новые маски из серии “Магия глины”. Они просто потрясающие: каких-то 10 минут – и выглядишь так, как будто побывала в спа-салоне. На съемках приходится наносить очень много грима, так что эти средства – настоящее спасение. Еще совершенно заме- ➤



# ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ

чательная линейка Revitalift: без их крема для области вокруг глаз и антивозрастной сыворотки я себя уже просто не представляю!”

Кстати, в вопросах красоты и здоровья Еву можно называть экспертом. Когда-то будущая звезда экрана окончила Университет Техаса в Кингсвилле, где изучала кинезиологию (разновидность спортивной медицины, которую в России чаще называют биомеханикой). Актриса давно положила диплом на полку, но о диетах и тренировках рассуждает со знанием дела: “Люди до сих пор думают, что существует волшебный способ быстро привести себя в форму. Это глупость. Универсальных методов, которые подходят всем, не существует. Главное – слушать свое тело. Я против безумных диет, точно так же, как и против пончиков на ночь. Нужно осознанно подходить к тому, что ты ешь”.

Ева признается, что не ставит себе никаких ограничений в питании. И в этом несложно убедиться. В перерыве между нашими съемками она с заметным удовольствием уплетает пасту с томатным соусом, а не скромный листик салата, как можно было бы подумать. “Нужно уметь наслаждаться жизнью, а вкусная еда – одно из главных удовольствий”, – смеется актриса. Ева тут же благодарит своих родителей, которые запрещали ей и сестрам фастфуд. Картошку фри и бургеры Лонгория так и не любила. “Папа кормил нас овощами с собствен-

ной фермы, так что дома мы правильно питались. Потом, в колледже, изучали, что бывает и с теми, кто не может жить без булок, и с теми, кто морит себя голодом. Я никогда не страдала ни от лишнего веса, ни от анорексии”.

**КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЕМА ЕДЫ АКТРИСЕ ПРАВИТСЯ.** На вопрос, как она расслабляется, отвечает просто: “Иду на кухню и делаю что-нибудь вкусненькое! Просто обожаю готовить”. И для нее это не только хобби. Несколько лет назад звезда написала кулинарную книгу “Кухня Евы” (в России она пока не издана). А еще раньше вместе с известным в США шеф-поваром Тоддом Инглишем открывала в Лос-Анджелесе ресторан мексиканской кухни Beso. Не секрет, что многие блюда в заведении готовят

“Не думаю, что нашла бы особенные слова для себя 20-летней. Моя жизнь не была простой. Я совершала ошибки. Но каждая из них помогла мне стать той, кто я есть”.

по рецептам Евы и ее мамы. “Я знаю, что посетителям очень нравится наш домашний томатный суп с кусочками жареной тортильи. Популярны гуакамоле и тако с разными начинками. Я и сама эти блюда очень люблю. Когда ко мне приходят гости или приезжают родственники, всегда их готовлю. Думаю, у меня получается ничуть не хуже, чем

у наших поваров в ресторане!” – смеется Лонгория.

Часто знаменитости уверяют, что едят абсолютно все и не толстеют, а Ева честно признается, что постоянно работает над собой. “Я практически не сижу на месте. Выхожу на пробежку почти каждый день, несколько раз в неделю бываю в студии йоги и на занятиях сайклингом”.

**В СВОИ ГОДЫ ЕВА СУМЕЛА ПРОЙТИ ДОЛГИЙ** путь от обычной девушки из семьи мексиканских эмигрантов до телезвезды и бизнесвумен. А еще и встретила своего идеального мужчину, пусть и с третьей попытки. Сегодня она совершенно уверенно смотрит в будущее. “Я не боюсь стареть. Очевидно, что в юности нам не хватает опыта, а с годами мы становимся мудрее. Мне нравятся те изменения, ко-

торые со мной происходят”. И даже оглядываясь на свое прошлое, Лонгория, подумав, говорит, что не стала бы давать никаких советов себе двадцатилетней. “Не думаю, что нашла бы какие-то особенные слова. Моя жизнь не всегда была простой. Конечно, я совершала ошибки. Но каждая из них помогла мне стать той, кто я есть сейчас”.

COSMO





ПЛАТЬЕ, RASARIO






Фото: Антон Земляной

# ДО ВСТРЕЧИ

Третий час крутишься перед зеркалом, выбирая наряд для свидания? Делай ставку на красный цвет, прозрачные ткани, романтические воланы и цветочный принт.



НА НЕЙ:  
БЛУЗА, **TOPSHOP**;  
БРА, ЮБКА,  
**VILSHENKO**;  
ЧАСЫ, **TISSOT**;  
КОЛЬЦО, **SUNLIGHT**;  
СЕРЬГИ, **LADY  
COLLECTION**

НА НЕМ:  
БОМБЕР, **TOPSHOP**


НА ФОТО СЛЕВА:  
НА НЕЙ:  
ПИДЖАК, **DIOR**;  
ПЛАТЬЕ, **HOUSE OF  
FAME**; ЧАСЫ, "НИКА";  
КЛАТЧ, **JIMMY CHOO**;  
ТУФЛИ, **DIOR**

НА НЕМ:  
РУБАШКА, **ICEBERG**;  
БРЮКИ, БОТИНКИ,  
**DIOR**; ЧАСЫ, **SWATCH**

# С ТОБОЙ

Стиль: **Марта Вандыш**





НА НЕЙ:  
ПЛАТЬЕ, **SARA  
ROKA**; КОЛГОТКИ,  
**CALZEDONIA**;  
РЕМЕНЬ, **MEZZATORRE**;  
ТУФЛИ, **BARBARA BUI  
(RENDEZ-VOUS.RU)**;  
СУМКА, **COCCINELLE**

НА НЕМ:  
ФУТБОЛКА, ДЖИНСЫ,  
**LEVI'S**; СВИТЕР,  
**AERONAUTICA  
MILITARE**; КЕДЫ,  
**CHRISTIAN  
LOUBOUTIN**

НА ФОТО СПРАВА:  
МАЙКА, **RED  
VALENTINO**;  
ЮБКА, КЛАТЧ, **MAX  
MARA**; РЕМЕНЬ,  
**TOPSHOP**; ЧАСЫ,  
**SWATCH**











НА НЕЙ:  
ТОП, PINKO;  
СЕРЬГИ, OSCAR DE LA  
RENTA;  
ЧАСЫ, "НИКА"

НА НЕМ:  
ХУДИ, TOPSHOP





НА НЕЙ:  
ТОП, **TOPSHOP**;  
БЛУЗА, **AU JOUR  
LE JOUR**;  
ЮБКА, **PINKO**;  
КОЛЬЦО, **LADY  
COLLECTION**;  
ТУФЛИ, **CHARLOTTE  
OLYMPIA**

НА НЕМ:  
ФУТБОЛКА, КУРТКА,  
**GUESS**;  
ДЖИНСЫ, **LEVI'S**

НА ФОТО СПРАВА:  
НА НЕЙ:  
БОМБЕР, **TOPSHOP**;  
ПЛАТЬЕ, **PATRIZIA  
PERE**; ЧОКЕР, **CHANEL**;  
ЧАСЫ, "НИКА"

НА НЕМ:  
БОМБЕР,  
**TOMMY HILFIGER**;  
МАЙКА, **HUGO BOSS**

ВИЗАЖИСТ: КИРИЛЛ  
ШАБАЛИН (ВЕДУЩИЙ  
ВИЗАЖИСТ YSL).  
СТИЛИСТ ПО ВОЛО-  
САМ: НАДЕЖДА КНЯ-  
ЗЕВА (THE AGENT).  
ПРОДЮСЕР: ТАМАРА  
АЙДЕМИР. АССИСТЕНТ  
СТИЛИСТА: ЛИЗА  
ДРАГУНОВА

РЕДАКЦИЯ БЛАГО-  
ДАРИТ РЕСТОРАН  
STARLIGHT ЗА ПО-  
МОЩЬ В ОРГАНИЗА-  
ЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ  
СЪЕМКИ







## БАРХАТ

Чтобы добиться эффекта свежей кожи, используй легкий, но стойкий тональный флюид-кушон Teint Idole Ultra Cusion Lancôme. Его удобно наносить и растушевывать. Пройдись по контуру лица, чтобы скрыть границы.



ОСНОВА-КУШОН  
TEINT IDOLE  
ULTRA CUSHION,  
3017 РУБ.

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ  
TEINT IDOLE ULTRA  
24Н, 2838 РУБ.

# ОДНИМ ЦВЕТОМ

Хочешь выглядеть отдохнувшей круглый год? Переходи на декоративную косметику в теплой солнечной гамме и средства, которые маскируют несовершенства.



ПУДРА  
CREME PUFF,  
423 РУБ.

ТЕНИ SMOKEY  
EYE DRAMA KIT,  
OPULENT NUDES,  
515 РУБ.

РУМЯНА  
CREME PUFF  
BLUSH,  
687 РУБ.

ТУШЬ 2000  
CALORIE CURL  
ADDICT,  
500 РУБ.

ТЕНИ WILD  
SHADOW POT  
№107, 284 РУБ.

БЛЕСК ДЛЯ ГУБ  
COLOUR ELIXIR  
№20, 460 РУБ.

## ПЕРЛАМУТР

Чтобы мейк выглядел натурально, покрась ресницы объемной и подкручивающей тушью 2000 Calorie Curl Addict Max Factor — это распахнет взгляд. А на виски и яблочки щек нанеси сияющие персиковые румяна.





ТЕНИ ILLUSION  
D'OMBRE  
№128, ЦЕНА  
ПО ЗАПРОСУ

ПАЛИТРА  
РУМЯН СОСО  
CODE, ЦЕНА  
ПО ЗАПРОСУ

ТЕНИ OMBRE  
ESSENTIELLE  
№45, ЦЕНА  
ПО ЗАПРОСУ

ПОМАДА  
ROUGE  
ALLURE №175,  
ЦЕНА ПО  
ЗАПРОСУ

ТЕНИ ИЗ  
ПАЛЕТКИ LES  
4 OMBRES  
№278, ЦЕНА  
ПО ЗАПРОСУ

## БРОНЗА

Выбирай мерцающие тени цвета шампанского, меди или хаки из весенней коллекции Chanel Coco Codes. Темные наноси по контуру глаз и во внешние уголки, а светлые — на центр подвижного века.

ТЕКСТ И СТИЛЬ: ALEXISTEASDALE. ФОТОГРАФ: TANE COFFIN. ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ: VUDI JUSPANDI. МОДЕЛЬ: PAULINE/CHIC MANAGEMENT. ФОТОГРАФ STILL-LIFE: PAVLO MARTIN/BAUER, CHRIS JANSEN/BAUER. STUDIO D. ВАЛЕНТИН ЗОЛУТУХИН





ТУШЬ  
LA PETITE  
ROBE  
NOIRE,  
2100 РУБ.

БЛЕСК ДЛЯ  
ГУБ GLOSS  
D'ENFER  
№441,  
2200 РУБ.

РУМЯНА  
ROSE AUX  
JOUES №03,  
3200 РУБ.

## АТЛАС

Густые изогнутые ресницы (для максимального эффекта сначала прокрась их во внешних уголках новой тушью La Petite Robe Noire Guerlain) сочетай с помадой или блеском оранжевого оттенка.

ПОМАДА  
LA PETITE  
ROBE NOIRE  
№020,  
2180 РУБ.





HARPER'S BAZAAR ART: РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

РЕКЛАМА 16+

\* Harper's Bazaar ART

МОДА | ИСКУССТВО | ДИЗАЙН  
В ПРОДАЖЕ С 1 НОЯБРЯ



# ЛЮБОВЬ & секс

## Попытка номер два

СТОИТ ЛИ ДАВАТЬ ЕМУ ЕЩЕ ОДИН ШАНС, ЕСЛИ **ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ НЕ ПОЯВИЛОСЬ ОЩУЩЕНИЯ ВЛЮБЛЕННОСТИ?** ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАДАВАЛАСЬ ТАКИМ ВОПРОСОМ? МЫ НАШЛИ ОТВЕТ И ПОДКРЕПИЛИ ЕГО СТАТИСТИКОЙ.

ELMAR KROP/THELICENSINGPROJECT/LEGION-MEDIA



# ЛЮБОВЬ & СЕКС

ОПРОС КРУПНЕЙШЕГО САЙТА ЗНАКОМСТВ LOVEPLANET ПОКАЗАЛ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ В РОССИИ МЕНЕЕ ОХОТНО, ЧЕМ МУЖЧИНЫ, СОГЛАШАЮТСЯ НА ВТОРУЮ ВСТРЕЧУ, ЕСЛИ ПЕРВАЯ НЕ ОПРАВДАЛА НАДЕЖД. И НАПРАСНО! ЕСЛИ ВЕРИТЬ МИРОВЫМ ЭКСПЕРТАМ, **ЕЩЕ ОДНА ПОПЫТКА ПОЗВОЛИТ ОЦЕНИТЬ ЛЮБОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДРУГ ДРУГА БЕЗ ПОМЕХ ВРОДЕ ВОЛНЕНИЯ.** COSMO РАЗБИРАЕТСЯ, ПОЧЕМУ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ ПОСЛЕДНИМ, И ДАЕТ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ПОДОБНОЙ КОНЦОВКИ.

**П**ервое впечатление можно произвести лишь раз – с этим не поспоришь, поэтому приготовление к долгожданному свиданию отнимают много энергии и сил. Сначала мы ведем остроумную переписку, разбираемся в его намерениях и, убедившись, что заочно покорили парня, договариваемся о встрече. “Роль этого события сильно переоценивают. К нему стоит относиться как к непредвзятому смотру, а не как к судьбоносной встрече”, – рассуждает профессор, антрополог и главный научный советник международного сайта знакомств Match.com Хелен Фишер. В ходе исследований, проведенных специально для Cosmopolitan, выяснилось, что второе свидание имеет гораздо большее значение. “Это возможность внимательнее присмотреться друг к другу и узнать о планах и целях собеседника – совпадение именно по этим пунктам лежит в основе крепких отношений”, – убеждена Фишер.

## Попытка не пытка

Нередко свидания оборачиваются провалом и обеспечивают вам с подругами повод для шуток

на ближайший год. Довольно часто новые знакомства не оставляют никаких эмоций, кроме сожаления о потраченном времени. Виной всему завышенные ожидания. Если чуда не случается, ты, вероятно, пожимаешь плечами и продолжаешь поиски. Действительно, зачем опять несколько часов терпеть этого зануду, если ты не уверена в перспективах? А вот зачем: если парень готов ко второму свиданию, ты имеешь дело с кавалером, который настроен на серьезные отношения. По статистике Match.com, 74% пользователей обоих полов в активном поиске согласны еще на одну попытку. К тому же больше половины респондентов верят, что даже “средненькое” первое свидание может дать старт большой любви. По итогам опроса LovePlanet, российские мужчины тоже полны надежд на лучшее – 62% не против, а 26% и вовсе уверены, что, только увидевшись второй раз, можно понять, какой перед тобой человек. Чего нельзя сказать о женщинах: 54% говорят решительное “нет” тем, кто их не покорила сразу. 34% готовы попробовать дважды, если на примете нет хороших вариантов. Вот второй аргумент за. При знакомстве ты имеешь

размытое представление о личности визави и пытаешься составить его портрет, опираясь на детали. Скажи он какую-нибудь глупость, ты уже сомневаешься: а так ли он умен, как тебе казалось? Пришел в грязных ботинках? Минус десять очков в рейтинге. “Согласно исследованиям, чем больше ты узнаешь о человеке, тем сильнее ему симпатизируешь”, – объясняет Фишер. И вообще с большей терпимостью и снисхождением относишься к его несовершенствам. В следующий раз не ищи причины для отказа, а вспомни, чем парень тебе понравился до того, как ты узнала, что он не носит с собой щетку для обуви и не знаком с трудами Шопенгауэра.

## Замедленная реакция

Удели ему еще пару часов своего времени и сможешь трезво оценить, стоит ли продолжать общение. Вы уже не незнакомцы (ты знаешь кличку его кота и где готовят его любимые бургеры), поэтому можно избежать утомительных разговоров “про погоду”. “Исследования подтверждают: общение на втором свидании проходит более увлекательно, чем на первом”, – делится знаниями Дэниэл Макфарленд, профессор

социологии и организационного поведения Стэнфордского университета. Что касается пресловутой “искры”, которую мы так ждем: опрос пользователей приложения OkCupid показал, что 79% парней готовы вступить в отношения с интересной им девушкой, даже если мгновенного притяжения не случилось. “Фейерверк эмоций должен сопровождать







**КАК ОСТРОУМНО  
ОТВЕТИТЬ  
НА ДУРАЦКИЕ ВОПРОСЫ?  
ОН СПРОСИЛ: ТВОЙ ОТВЕТ:**

"ЗНАЧИТ, ТЫ  
ДО СИХ ПОР  
ОДНА?"

"БЫЛО БЫ  
СТРАННО, ЕСЛИ  
БЫ Я ПРИШЛА НА  
СВИДАНИЕ СО  
СВОИМ ПАРНЕМ".

"А В ЖИЗНИ ТЫ  
ВЫГЛЯДИШЬ  
ИНАЧЕ, ЧЕМ  
НА ФОТО".

"ДА, В ЖИЗНИ  
У МЕНЯ ЕСТЬ  
НОГИ".

"РАССКАЖИ  
О СВОИХ  
ДОЛГОСРОЧНЫХ  
ПЛАНАХ!"

"ОХ, ТЕБЕ СЕГОД-  
НЯ ПОВЕЗЛО!  
Я КАК РАЗ ЗАХВА-  
ТИЛА ДОСКУ  
ЖЕЛАНИЙ!"

"А СКОЛЬКО  
ТЫ ЗАРАБАТЫ-  
ВАЕШЬ  
В МЕСЯЦ?"

"ТЕБЕ ПОСЧИ-  
ТАТЬ В ЕВРО ИЛИ  
ФУНТАХ?"

настоящие чувства" – еще один популярный миф, навязанный массовой культурой. На деле все немного иначе. Наш мозг может запустить химические реакции, которые вызовут желанные романтические переживания в любой момент. Иногда влечение возникает после месяца отношений или даже после пары лет невинной дружбы", - продолжает Фишер. Сомневаешься? Вот еще немного статистики: 61% одиноких мужчин и 70% женщин испытывают более сильные эмоции от второго свидания, конечно, если первое не обернулось катастрофой. Чтобы помочь тебе, мы подобрали

научно обоснованные советы, которые увеличат шансы на успех.

## Играй по правилам

**ЗАЙМИ СЕБЯ** Эллен Фейн и Шерри Шнайдер пишут в бестселлере "Правила": три первых свидания – время, когда ты не строишь планов на его счет. Чтобы избежать искушения предаться мечтам о вашем счастливом совместном будущем, распланируй день X так плотно, чтобы времени на грезы и нервное ожидание не осталось.

### БЕСЕДОЙ СЫТА НЕ БУДЕШЬ

Завтраки, обеды и ужины вместе сближают – известный факт. Если на первой встрече вы ограничитесь прогулкой по парку, шансы на вторую резко снизятся. Чашка кофе исправит ситуацию.

**В ЛУЧШЕМ ВИДЕ** Еще находка из исследования Match.com: встреча в красивом и уютном кафе на 50% повышает вероятность, что между вами возникнет симпатия.

**ЗАКАЗЫВАЙ ДЕСЕРТ** Редкий случай, когда быстрые углеводы во благо. Ученые Университета Пердью доказали, что совместное поедание сладостей повышает интерес к новому знакомому.

**ВЫПРЯМИ СПИНУ** и расправь плечи. Поза, в которой читается уверенность в себе, на 76% увеличивает шанс ему понравиться.

## Разговор по душам

**ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ** Поднимай общезначимые темы – политика, культура, даже экономика. Фишер утверждает: обсуждение более глобальных вопросов, чем заказ в ресторане, сделает randevu на 91% увлекательнее. Заодно оценишь кругозор спутника.

### ПОДОЙДИ К ДЕЛУ С ЮМОРОМ

Харизма и умение удачно пошутить высоко ценятся представи- ➤





телями сильного пола: 56% парней захотят продолжить общение с веселой дамой. Можешь даже острить, но по-доброму – риск невзначай задеть нежное мужское эго уж очень велик.

**НЕ СДЕРЖИВАЙ СЕБЯ** Если парень действительно тебя очаровал, непременно дай ему об этом знать. “Ощущение, что он тебя почти завоевал, ободрит кавалера”, – говорит Фишер. Да и 71% опрошенных подтвердили, что, заметив расположение спутницы, вероятно, перезвонят ей на следующий день, а может, и в этот же.

**НА ВЫСОКИХ ТОНАХ** Его голос становится громче, когда он рассказывает тебе историю? Научный журнал American Journal of Sociology утверждает, что приподнятые интонации говорят о симпатии со стороны говорящего.

## Вопрос ребром

**КТО БУДЕТ ПЛАТИТЬ?**

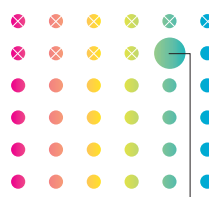
Эксперты сходятся во мнении, что успех второго свидания не зависит от того, возьмет ли он на себя расходы на первом. Разделить чек – все же самая безопасная опция.

**ЦЕЛОВАТЬ ИЛИ НЕТ?** Ровно половина респондентов, принявших участие в опросе Match.com, считают поцелуй логичным завершением первого свидания. В любом случае выбор за тобой.

**ПРО СЕКС** Случится он или нет, для большинства мужчин, по результатам исследования, не так уж и важно. Всего 6% рассчитывают на “десерт” в конце вечера.

## Не оставил шансов

И все же есть несколько случаев, когда вторая попытка – явно лишняя. Игнорируй звонки и сообщения, если...



**11,3**

ДНЯ В СРЕДНЕМ  
ОН ГОТОВ ЖДАТЬ  
ВТОРОГО  
СВИДАНИЯ ПОСЛЕ  
ПЕРВОЙ ВСТРЕЧИ.



**...ВЫ ПОССОРИЛИСЬ**

на первой же встрече. Мы не о бурном обсуждении последнего сезона сериала “Мост”, а грубые и резкие высказывания в адрес друг друга. Несовместимые взгляды на жизнь – веский повод не продолжать знакомство.

**...ТЕБЕ НЕУЮТНО** в его присутствии. Причины – неуместные комментарии или насмешки. Бывает достаточно даже не-

приятного запаха, чтобы желание абсолютно пропало.

**...ОН ПЕРЕШЕЛ ГРАНИЦУ.** И мы сейчас не только о грязных намеках. В стоп-лист входят слишком личные вопросы и настойчивые попытки обсудить болезненные для тебя темы.

**...ВЫ ГОВОРИЛИ ТОЛЬКО О НЕМ** Хуже типа, который говорит только о себе, разве что парень, вспоминающий свою бывшую.

**...БОЛЬШЕ НЕ ХОЧЕШЬ** его видеть. “Ты никому ничего не должна” – пусть это станет твоей мантрой. Помни, среди причин встретиться снова нет места чувству долга.

COSMO

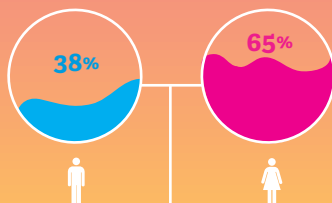


**СЕРВИСЫ  
ЗНАКОМСТВ –  
САМЫЙ РАСПРО-  
СТРАНЕННЫЙ  
СПОСОБ ОРГА-  
НИЗОВАТЬ  
СВИДАНИЕ.**



**61% пользова-  
телей хотя  
бы раз ходили  
на свидания  
с “мэтчами”.**

**Женщины охотнее  
верят в успех  
онлайн-общения.**



**Специально  
для Cosmo  
команда Badoo  
провела опрос  
пользователей.**

**МУЖЧИНЫ  
НЕ ВОЗЛАГА-  
ЮТ ОСОБЫХ  
НАДЕЖД НА  
ПРИЛОЖЕ-  
НИЯ.**

**3%**  
РЕСПОНДЕНТОВ  
ДОШЛИ ДО БРАКА

**27%**  
ОГРАНИЧИЛИСЬ  
НЕСКОЛЬКИМИ МЕСЯ-  
ЦАМИ ОТНОШЕНИЙ

# Снова о главном: любовь в цифрах

Мы подготовили свежую статистику о том, что происходит в личной жизни наших соотечественников.

ВСЕХ ЛИ  
ЖДЕТ  
СЧАСТЛИ-  
ВЫЙ  
КОНЕЦ?

**...вы много шутите,  
не случается неловких  
пауз, вам хорошо вдво-  
ем, возникает химия.**

**...вы болтаете, как  
будто давно знакомы,  
находите общие инте-  
ресы, и, конечно, есть  
физическое влечение.**

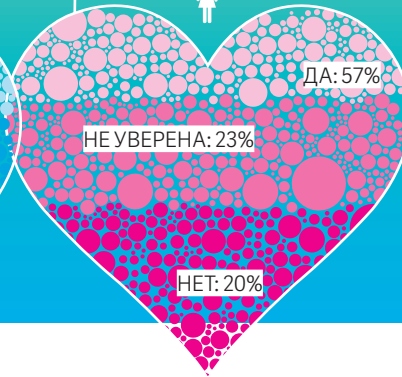
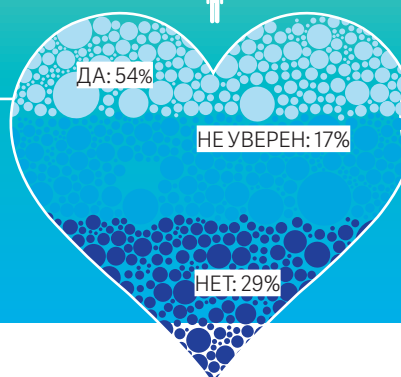
СЛАГАЕМЫЕ УДАЧНОГО  
ПЕРВОГО СВИДАНИЯ

**ПРО-  
ВЕРКА ЕГО  
ПРОФИЛЯ –  
ЛУЧШАЯ  
СТРАХОВКА  
ОТ СЮРПРИ-  
ЗОВ?**

**Match.com  
выяснили, что  
женщины ча-  
ще “выслежи-  
вают” мужчин  
через соцсети:  
74% против  
56%. Всего 21%  
предпочитает  
не торопить  
события.**

ВЕРЯТ ЛИ РОССИЯ-  
НЕ В ТЕОРИЮ  
“ПОЛОВИНОК”?

**36%** МУЖЧИН  
По данным  
LovePlanet,  
такой процент  
пользователей  
готов дать  
знакомству  
второй шанс.  
**11%** ЖЕНЩИН





# ЛЮБОВЬ И

Телефоны втиснулись в наши отношения под благовидным девизом “Как здорово всегда быть на связи!” и постепенно получили неоправданную власть. Cosmo выяснил, как и почему стоит разобраться с этим “третьим лишним”.

Текст: **Ася Алексеева**

Помнишь фильм “Квартира” с Венсаном Касселем и Моникой Беллуччи? Герой не получил от девушки письма с номером ее телефона, они потеряли друг друга, жизнь пошла под откос. Как хорошо, что такая история больше никогда не повторится! Теперь мы за 10 минут можем найти почти **любого** в соцсетях, встретить будущего мужа, не выходя из дома, видеть, слышать и ощущать любимого (есть технологии и для этого!), даже если он оказался на другом краю земли.

“В здоровых отношениях гаджеты позволяют поддерживать более разнообразную коммуникацию между партнерами, - утверждает Олег Шмырин, клинический психолог, философ, исследователь. - А еще для каждого они играют роль убежища, места, где современный человек может спрятаться от неприятностей в реальной жизни, находит совет и поддержку, стимулы для движения вперед. С ними сама ткань социального бытия стала более прозрачной и плотной”.

Исследование психолога Ран Вея из Университета Южной Каролины подтверждает мнение нашего эксперта: бла-

годаря смартфонам люди чаще общаются, получают больше одобрения и, как результат, чувствуют себя нужными и любимыми.

Но у любой медали есть обратная сторона. Тесная связь, которую мы можем поддерживать онлайн, на самом деле создает лишь иллюзию общения. Ты отправляешь смешную картинку, в ответ получаешь “)))”, но даже не знаешь, прошел ли собеседник по ссылке, - все равно что поговорил сам с собой. Цифровые сообщения - фаст-фуд в мире коммуникации. Они забивают пространство, не оставляя места полноценному контакту, но эмоционального насыщения не дают.

Это мешает устанавливать крепкую, глубокую связь. Когда психологи Эндрю Пшибыльский и Нетта Вайнштейн (Университет Эссекса, Англия) распределили испытуемых в пары с незнакомцами для обсуждения разных тем и попросили их периодически отвлекаться на переписку с кем-то другим, то выяснилось: люди так и не смогли наладить полноценный диалог, почувствовать интерес к собеседнику и, как следствие, ощутить хоть какую-то привязанность.





# ГАДЖЕТЫ



# 46%

**ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ  
BADOO ЗАЯВИЛИ,  
ЧТО ЧРЕЗМЕРНОЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ГАДЖЕТОВ ВРЕДИТ  
ИХ ОТНОШЕНИЯМ.**

Психологи говорят, что гаджеты все чаще становятся яблоком раздора и в устоявшихся отношениях. Одна из частых жалоб звучит так: “Муж вечерами зависает с планшетом, семья ему неинтересна”. Тут речь идет о зависимости, которая вытесняет из жизни партнера все остальное. Но списывать ее только на продукцию Силиконовой долины неразумно. “Это то же самое, что обвинять бутылку в чьем-то алкоголизме, - говорит гештальт-терапевт Юлия Присяжнюк. - Цифровая зависимость не причина, а следствие, она появляется, когда в отношениях возникает пустота, а она всегда стремится чем-то заполниться. Истинная причина - двое не умеют или не хотят общаться”.

Другая проблема, с которой люди обращаются к специалистам, звучит так: “Из наших отношений ушло что-то ценное”. Им кажется, что чувства стали менее глубокими, а совместные вечера не радуют так, как когда-то. “Люди переписываются целый день и больше не спешат домой, чтобы поделиться новостями с любимым, - комментирует психолог и коуч Марат Муратов, - из-за того, что оба постоянно на связи, разрушается здоровая дистанция. Мы не успеваем соскучиться друг по другу, а это очень важно, особенно для мужчин. Так устроена их психика - возбуждение напрямую связано с легким ощущением недоступности объекта страсти”.

## РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

“Даже не знаю, в какой момент все изменилось, но теперь вместо того, чтобы перед сном вести душевные разговоры, мы листаем ленты соцсетей каждый в своем телефоне. Наши друзья наложили табу на такое времяпрепровождение, и, наверное, я тоже предложу это своему мужчине”.

ЕЛЕНА (25)

Пишу любимому: “Жду тебя в кафе”. Он: “Что случилось? На что ты надеялась? Во что верила?” Уточняю и получаю скриншот: “Ненавижу тебя! Я надеялась и верила! Жду тебя в кафе”. Оказалось, его телефон как-то “склеил” два sms в одно - от меня и... любовницы.

СВЕТЛАНА (30)

В приложении для знакомств я нашел девушку - красивую, остроумную. Переписывался с ней сначала от скуки, а потом увлекся и понял, что уже тянусь к телефону в любую свободную минуту. Жена это заметила. Залезла в мое приложение и нашла всю историю переписки. Скандал, слезы, мы разъехались. В итоге я предложил той женщине встретиться. И что же? В жизни она оказалась совсем не такой, как я представлял. Жена обратно не пустила.

ПЕТР (32)



# ЛЮБОВЬ & СЕКС

## Дорогой, убери телефон!

30% опрошенных готовы ответить на сообщение даже во время секса, гласит исследование Gadgetology.

Если мы хватаемся за смартфон в моменты близости, то что уж говорить об обычных свиданиях и вечерних просмотрах сериалов? А между тем это сильный удар по совместному будущему.

Психолог Шалини Мисра и ее коллеги из Политехнического университета Виргинии даже придумали термин “эффект айфона”. Он означает ухудшение отношений в присутствии гаджета. Мисра считает, что телефоны фрагментируют сознание, потому что разделяют внимание между двумя мирами – реальным, хорошо знакомым и оттого скучным, и невидимым, волнующим и открывающим неизведанные возможности.

Вспомни, каким оживленным кажется лицо бойфренда, когда над столом раздается сигнал WhatsApp, и как мрачнеет твое. Группа ученых из Канады и Африки доказала, что использование смартфона без серьезной необходимости рядом с другим членом семьи вызывает у него фрустрацию и ощущение покинутости. “Спокойно скажи мужчине, что в такие моменты чувствуешь себя одиноко, не перечисляя все подобные случаи, - советует Марат Муратов, - и сразу предложи договориться о правилах. Например, во время свиданий можно класть телефоны в центр стола, один на другой. Кто первый схватится за трубку, тот считается проигравшим и должен выполнить какое-нибудь желание другого. Мы так делаем с друзьями – это выход!”

## Как защитить отношения?

Неважно, вместе вы несколько лет или только начинаете встречаться. Обсудите это!

Как часто, когда и сколько вы можете пользоваться гаджетами, находясь рядом, чтобы они не влияли на степень вашей близости? Какие зоны в квартире и время суток можно смело назвать свободными от телефонов и планшетов? Запрещено ли их использование в машине? Во время ужина?

Что в вашем онлайн-общении вы имеете право оставлять при себе? Если один в присутствии другого с кем-то переписывается, должен ли он сказать с кем? Какое общение с виртуальными знакомыми будет воспринято как измена? Обменяетесь ли вы паролями от ваших личных страниц?

Где, по мнению каждого из вас, должны проходить границы между личной и публичной жизнью? Можете ли вы выкладывать совместные фото в “Инстаграм”? Делиться подробностями из биографии другого? Спрашивать мнения онлайн-друзей по проблемам, которые возникли в вашей паре?

Три совета, которые сделают ваше общение более доверительным и интимным

Нередко мы пользуемся гаджетами от скуки, и это повод подумать о качественном совместном досуге. Дома переключите телефон в беззвучный режим и сообщите друзьям, после какого часа вас не беспокоить. Купите обычный будильник – с ним не будет соблазна брать телефон в постель.

Если в течение дня вы часто пишете друг другу ласковые sms, то укрепляете привычку общаться через экран, а не лично. Лучше один раз позвонить, дождаться вечера, чтобы рассказать о событиях дня в краях, или еще утром положить в сумку или бумажник любимого записку.

Вот что лучше не делать по переписке: признаваться впервые в любви, сообщать о беременности, говорить о серьезной проблеме со здоровьем, расставаться, просить прощения за проступок. А вот чтобы поделиться смелой сексуальной фантазией, этот формат подходит идеально.





# Третьим будешь?

Флирт с онлайн-поклонниками на фоне вполне реальных отношений кажется безопасным способом поднять самооценку. Но не повредит ли он вашему роману?

**М**ы не удаляем приложения для знакомств, даже когда начинаем с кем-то встречаться. “Зачем? Пусть будет!” Иллюзорный шанс в пару взмахов руки найти “кого-нибудь получше” греет душу. Кажется, что в телефоне – миллионы не менее достойных. Невольно задаешь вопрос: а так ли хорош тот, с кем ты сейчас?

“Виртуализация знакомств породила иллюзии: число потенциальных партнеров в мире огромно, и заменить одного на другого в случае необходимости не составит никакого труда”, – подтверждает доцент кафедры прикладной политологии НИУ ВШЭ (СПб) Ирина Сохань, которая изучает культуру повседневности. Мы столкнулись с “парадоксом выбора” в действии: глядя на то, чем никогда не воспользуемся, перестаем ценить данное нам здесь и сейчас. Не бережем чувства, отказываемся решать совместные проблемы, ищем счастья в телефоне, вместо того чтобы строить его в настоящий момент.

Казалось бы, у виртуального флирта нет последствий: ни риска беременности, ни улик. Знай, как удалить историю чата, – и все будет в порядке. И действительно, исследователь Беатриц Майлэм обнаружила: 83% онлайн-изменщиков, состоящих в отношениях, считают подобное безобидным занятием. Но так ли это?

Профессор психологии Мартин Графф из Университета Южного Уэльса приводит результаты опросов: мужчины ревнуют к онлайн-измене так же остро, как если бы она произошла в семейной постели, а женщины видят в ней серьезную угрозу чувствам.

Допустим, факт связи с человеком из Сети останется в тайне. Что тогда? Ваши отношения все равно пострадают. 52% любителей цифрового секса теряют интерес к настоящей близости и с трудом испытывают возбуждение, а их чувства становятся тусклыми – это выяснили в Американской ассоциации семейной терапии.

## Мнение психолога

“Когда мои клиенты спрашивают, что считать онлайн-изменой, мой ответ всегда одинаков, – говорит психолог Татьяна Жаббарова. – Флирт в Сети – это не причина для расставания, но всегда очевидный повод задуматься о качестве тех реальных отношений, которые у нас есть. Когда мы флиртуем, пусть даже с незнакомыми людьми, мы автоматически допускаем

возможность измены и в жизни. Можно сколько угодно говорить себе, что это всего лишь безобидное развлечение. Но в таком поведении считается незрелость, нежелание брать на себя ответственность за построение реальных отношений. Мы не сделали окончательный выбор и позволяем посторонним людям обесценивать связь, налаженную в реальности”.



# 30%

**ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ  
ДЕЙТИНГ-ПРИЛОЖЕ-  
НИЙ СОСТОЯТ В БРА-  
КЕ, ВЫЯСНИЛОСЬ НА  
КОНФЕРЕНЦИИ IDATE  
В 2014 ГОДУ.**

## РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

“Познакомилась с мужчиной онлайн. Сразу выяснилось, что у нас много общего: нам нравятся одни и те же книги и музыка, сериалы мы смотрели одинаковые. Было ясно, что я ему небезразлична, но на возможность встречи он только намекал. Прошло полгода. Я уехала в отпуск, но даже на отдыхе находила минутку зайти в Сеть и ответить на сообщения. И когда он написал: “Какого числа ты прилетаешь?” – я назвала дату и спросила, а не хочет ли он встретить меня. Ответ получила такой: “Извини, я не смогу. У мамы моей девушки день рождения”. На том и порешили. Больше я ему не отвечала”.

**АНАСТАСИЯ (31)**



# ЛЮБОВЬ & СЕКС

## К чему ведет цифровая любовь?

По данным Statistic Brain, 20% пар встретились в Сети. Не такая уж большая цифра для века технологий. Почему?

Романы, начавшиеся с переписки, распадаются на 28% чаще в течение первого года, чем те, в которых искра вспыхнула во время совместной чашки кофе, выяснили психологи Мичиганского государственного университета. Для этого есть несколько причин.

Первая – ошибка восприятия. Онлайн мы выбираем друг друга рационально, оцениваем параметры “ум, честь и совесть”, но упускаем из виду физиологию, ту самую “химию”, которая решает очень многое. Причина вторая – ложь. Большинство пользователей пусть ненамного, но искажают данные, а активное саморедактирование представляет вас излишне совершенными и задает нереалистичные ожидания от встречи.

Еще онлайн-роман кажется более ярким, чем обычный. Он сильно ограничен средствами связи, а это подстегивает интерес. В нем нет обязательств и бытовых трудностей, серьезных поводов для разочарования. Он оставляет очень, даже слишком много места для воображения. “В Интернете можно быть кем угодно и без труда получать то, что хочется, – признание, комплименты, сочувствие, – говорит Дарья Панина, психолог, психоаналитик. – Но после встречи с новым знакомым в жизни нас чаще всего ждет жестокое разочарование. До этого мы сталкивались с проекциями, видели в мониторе того, кого хотелось: идеального и всё принимающего родителя. Но ни один реальный человек не впишется в эту роль”.

### РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

“У меня никогда не было онлайн-отношений, но гаджеты помогли нам с мужчиной пережить полгода на расстоянии друг от друга. Секрет – виртуальный секс. Я устраивалась на постели в красивом нижнем белье и направляла настольную лампу прямо на свое тело. Мы созванивались по “Скайпу” или “Фейс-тайму”, и я медленно снимала все, что было надето, гладила и ласкала себя на глазах у мужчины. Мне было видно только его лицо, но я прекрасно знала, что он делает, и продолжала, пока любимый не придет к финалу. Удивительно, но на это ему нужно было совсем немного времени – минут пять”.

ЕКАТЕРИНА (28)

## Как вывести роман в офлайн

**ТВОЯ ЦЕЛЬ** – дозировать общение, чтобы мужчина понял: если он хочет тебя заполучить, придется поскорее развиртуализироваться, считают Эллен Фейн и Шерри Шнайдер, авторы книги “Новые правила. Секреты успешных отношений для современных девушек”.

**НЕ ПИШИ** первой даже тому, кто уже выбрал тебя по фото, и сама не добавляй в друзья симпатичных знакомых. Только так ты узнаешь, “залайкал” ли мужчина тебя от скуки, ради рейтинга или действительно заинтересован.

**ДЕЛАЙ** посты в соцсетях редко, но метко. По ним должно быть ясно, какая у тебя насыщенная жизнь и как ты себя ценишь.

**ВСЕГДА ПЕРВОЙ** сворачивай переписку: “Ой, мне пора бежать. Пока!”

### Совет эксперта

## Не дай себя в обиду

Мария Наместникова, эксперт по аналитике интернет-контента в “Лаборатории Касперского”:

...  
“Обнаженные” фотографии опасно не то что пересылать, но даже хранить в телефоне. Злоумышленники могут их получить разными способами, а потом использовать.

...  
Наши исследования показывают, что 55% женщин делятся в Сети своими контактами, а 13% – и финансовыми данными. “Чекины” тоже плохая идея, по ним тебя легко выследить.

...  
Не передавай личную информацию через публичные сети Wi-Fi, лучше используй мобильный Интернет. Регулярно обновляй ПО в телефоне, чтобы сделать его менее уязвимым.



**НОВИНКА**

Самая тонкая  
ежедневка  
*Carefree*



*Carefree* СуперТонкие

НАДЕЖНО КРЕПЯТСЯ  
К БЕЛЬЮ



ГИБКИЕ



~1 мм



\*среди линейки ежедневных салфеток Carefree®, представленных на территории России.





## ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ

Свою вторую половину наши родители искали на дискотеках под хиты группы ABBA, а мы зависаем в тематических приложениях и ставим бесконечные "лайки". Культура знакомств стала иной, но цель та же – встретить любовь. Мы поговорили с известными социологами и выяснили, как изменились отношения за последние 50 лет.

Текст: **Юлия Спирина**



### **Люди встречаются, люди влюбляются...**

Однако женятся после этого далеко не всегда. Многих устраивают близкие отношения и без штампа в паспорте: даже в 1970-е, по данным социологов, так поступали 62% молодых мужчин и 55% девушек. Абсурдное заявление, что в СССР секса нет, не более чем фраза, вырванная из контекста. Впрочем, были те, кому хватало и платонической любви. 60% женщин в 80-е не вступали в интимную связь из-за соображений морали и не-



развитой сексуальности, а половине мужчин просто не представлялся благоприятный случай.



### Острый вопрос

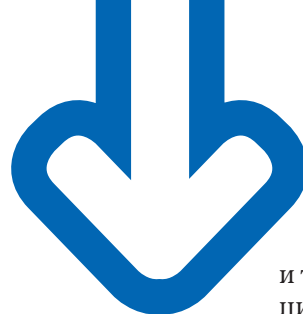
Другим сдерживающим фактором для наших мам была мысль о нежелательной беременности. Отсутствие в то время качественных и доступных контрацептивов побуждало женщин систематически прибегать к абортам. В 1970-х обычная горожанка к 30-35 годам могла сделать 6-8 таких операций. “В XXI веке культурная норма – пить противозачаточные таблетки, а 35 лет назад было легче сделать аборт”, – говорит Елена Кочкина, социолог, кандидат политических наук, – на данный момент мы переживаем контрацептивную революцию”. Ее слова подтверждает и статистика: с 90-го года число абортов в России уменьшилось в 4 (!) раза – с 4 млн до 1 млн. Причина – уровень сексуального образования вырос, и количество партнеров стало логично переходить в качество. Психологи утверждают: мы вступили в период повышения ценности верности! Ура! Сегодня секс не равноценен браку и важен сам по себе. Длительные отношения вошли в моду, общественное мнение беспокоит нас меньше, чем такие последствия незащищенного секса, как распространение венерических заболеваний и СПИДа, риск бесплодия в результате абортов и трудности в получении профессии в случае ранней беременности.



### Уж замуж невтерпех

Ты уже третий год живешь с молодым человеком, а родители смотрят на тебя с осуждением и делают непрозрачные намеки, что пора бы официально зарегистрировать отношения? Сохраняй спокойствие! Гражданский брак существовал и прежде, хотя не вызывал одобрения общества. В личную жизнь вмешивалось государство, так как сожителство ставило под сомнение его авторитет и роль в жизни семьи. В семидесятые молодежь начала гораздо раньше вступать в половые связи, поэтому и свадьбы стали играть в более молодом возрасте. Но уже с середины 1990-х тенденция изменилась. При этом выявилась закономерность: чем больше город и возможностей для самореализации, тем меньше представления о жизненном успехе завязаны на семейных ценностях. В маленьких же городах наблюдается обратная ситуация: там смысл жизни женщины заключается в рождении детей, а брак является традиционной формой “женской карьеры”, говорит Ирина Сохань, кандидат философских наук, доцент кафедры прикладной политологии НИУ ВШЭ.

Но у совместного проживания есть как плюсы, так и минусы. Мы годами ждем, пока “тот самый” мужчина созреет и сделает предложение, оправдывая его поведение чрезмерной ответственностью (это решение для него слишком серьезно!)



Средний  
возраст  
рождения  
детей:

26

ЛЕТ  
в 70-е годы

25

ЛЕТ  
в 90-е годы

27

ЛЕТ  
в 2000-е годы

и тонкой душевной организацией (он ждет подходящего момента), а потом психуем и уходим куда глаза глядят. А уже через три месяца он женится на другой. Случайность? Вряд ли. Только 9% людей никогда не вступают в брак, все остальные просто сделают это не сейчас или не с тобой. Дело в том, что современный молодой человек рано взрослеет, начинает вести самостоятельную жизнь, делает карьеру, но вместе с тем остается весьма инфантильным и не горит желанием брать на себя какие-либо обязательства, а потому ищет более приемлемую модель отношений.

Хорошая новость: каждой паре требуется 2-3 года для вступления в официальный брак, за это время утихают первые страсти, а чувства становятся более крепкими и стабильными. Не торопись обвинять своего бойфренда в нерешительности. Плохая новость: по статистике, если отношения длятся больше трех лет, то весьма вероятно, что достаточно важных причин их оформить не найдется уже никогда.

Однако торопиться тоже не стоит! Ирина Сохань предупреждает: мужчина, стремящийся быстро жениться на приглянувшейся женщине, скорее всего окажется нарциссом, который хочет поскорее завладеть партнершей не столько по любви, сколько для того, чтобы она не досталась кому-то другому.

Будь бдительна! В наше время брак перестал выполнять функцию сексуального



# ЛЮБОВЬ & СЕКС

**Возраст вступления в брак:**



**1990**  
21 год

**2015**  
25 лет



**1990**  
23 года

**2015**  
27 лет

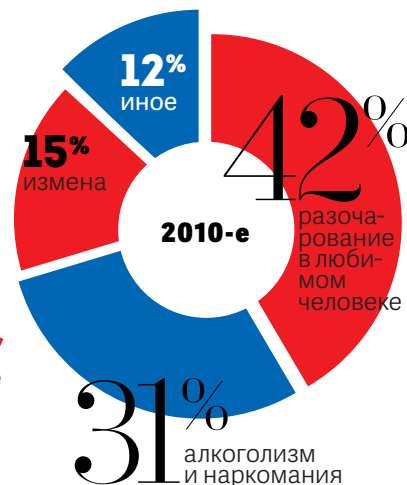
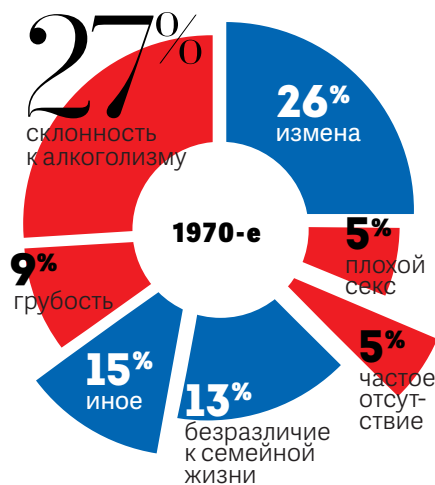
регулятора и единственной нравственно допустимой возможности для рождения детей, и на первый план вышла идея союза по любви, в котором отношения строятся на заботе и эмоциональной поддержке. Романтично, правда? Но даже у романтики есть обратная сторона. Как только любовь теряет свой первоначальный блеск, некоторым начинает казаться, что то, ради чего все собственно и затевалось, безвозвратно утеряно. А раз так, зачем продолжать, если ребенка можно растить и самостоятельно, а нового мужчину, на первый взгляд, найти легче, чем решать проблемы с уже имеющимся?



## Как в море корабли

К сожалению, не все пары живут “долго и счастливо”, чья-то история заканчивается разорванными свадебными фотографиями и продажей белого платья на Avito. Люди разводились и раньше, но за последние полвека

## ПРИЧИНЫ РАЗВОДОВ:



изменились причины как вступления в брак, так и его расторжения. По анализу переписи 2002 года, около половины женщин выходили замуж в интересном положении, то есть семья создавалась из-за беременности, а не наоборот, как это было раньше, когда люди начинали привыкать друг к другу только после свадьбы. В связи с этим в 80-е получил распространение “кризис

третьего года”. За этот период снижалась сексуальная активность пары, быт превращался в рутину, и развод становился заманчивой перспективой. Сейчас эти границы размыты, так как притирка происходит во время совместного проживания.

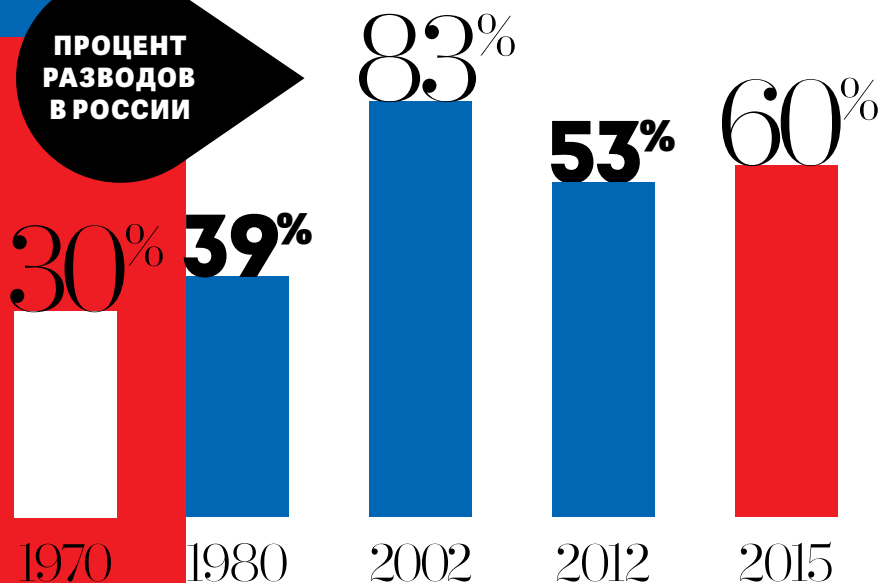
И все-таки число разводов заметно падает. Многим нравится сама идея брака, и, потерпев неудачу один раз, они не разочаровываются в институте в целом. Но есть и стремящиеся сохранить семью, даже не рассчитывая на улучшение отношений. 30% мужчин боятся раздела имущества, а 35% женщин не разводятся из-за детей.



А что же с чувствами? Несмотря на сексуальную революцию и достижения прогресса, любовь остается базовой человеческой потребностью. Статистика – штука хорошая, но за каждой цифрой – уникальная история. Та, которую ты создаешь каждый день!

COSMO

**ПРОЦЕНТ РАЗВОДОВ В РОССИИ**







ООО «ПОБЕДА», 121471, г. Москва, ул. Рябиновая, д. 26, стр. 2, ОГРН 1117746746534



# СТРАСТЬ К НАСТОЯЩЕМУ!

РЕКЛАМА

**4** ВИДА  
ШОКОЛАДНЫХ  
ТРЮФЕЛЕЙ



[store.pobedavkusa.ru](http://store.pobedavkusa.ru)\*





[ НАША МАША ]

## Круговое движение

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ, И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТВОИ ЧУВСТВА ОСТАЮТСЯ БЕЗ ВЗАИМНОСТИ? МАША АРЗАМАСОВА ДЕЛИТСЯ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ.

**Я** влюбилась в Игоря, увидев его на пьедестале с кубком в руках. Он поливал публику шампанским в честь победы, а я смотрела на него глазами, полными обожания, как школьница. Игорь был самым крутым гонщиком на треке, а моя карьера в кольцевых гонках только началась, и я считала, что этот небожитель меня даже не замечает. Собственно, так и было. Когда волей жребия мы оказались в одной команде на любительском чемпионате, он скользнул по мне взглядом, отметив розовые джинсы и светлые волосы, и фыркнул: “Рули как можешь. Не гони и не насбивай конусов”. Мне захотелось плакать. Но еще больше – доказать, что могу водить не как “блондинка”, и уж если кто-то и привезет штрафное время, то точно не я! После четвертьфинального заезда Игорь

спросил, как меня зовут и чем я занимаюсь, а потом поздравил, сообщив, что в команде я показала лучшее после него время. Так вместе с чемпионатом началась моя безответная любовь. Игорь обожал выигрывать, поэтому “строил” всю команду. А я так старалась сделать ему приятное, что засматривала до дыр присланные им онборд-видео, запоминала трассы, на которых нам предстояло кататься, и трепетала, когда он вез меня по треку. И все же Игорь оставался холоден. Иногда хвалил, иногда ругал, но, как дурак, не видел, что я таю уже от того, что он стоит рядом.

Финальная гонка проходила на Смоленском кольце. Я была сама не своя от волне-

ния. Успокоилась, лишь когда села за руль. Вспомнив все, чему он меня учил, я победила в личном зачете: обошла всех девушек на круге. У Игоря – такой же результат среди парней. Шампанское на церемонии награждения, адреналин в крови, мы празднуем победу, а потом целуемся в автомобиле по дороге в Москву. Это был самый романтичный поцелуй в моей жизни. Просто космос! Но меня довезли до дома, высадили, и потом Игорь пропал. Он не звонил, не писал, на мои сообщения не отвечал, и через какое-то время я о нем забыла. Какой бы сильной ни была влюбленность, если ее не подпитывать, она угасает.

А через год – по иронии судьбы – мы поменялись ролями. В том же чемпионате я опять попала с ним в одну команду. И теперь уже Игорь ходил за мной по пятам и заваливал сообщениями. А я недоумевала: ну почему сейчас, а не тогда?!

Романа у нас так и не вышло. А я вынесла из этой истории два урока. Во-первых, нет смысла страдать молча. Нравится парень – скажи. От признания: “Ты мне симпатичен. Давай выпьем кофе!” – еще никто не умирал. А то потом узнаешь о взаимности, когда человек будет тебе вовсе и не нужен. В худшем случае твои чувства окажутся безответными. Но чем раньше ты это поймешь, тем быстрее пойдешь искать другого. А во-вторых, не стоит считать, что ты настолько прекрасна, что поцелуй с тобой запомнится кому-то на всю жизнь. Не ставь себя в глупое положение и никогда не пиши парням, с которыми что-то когда-то было.

COSMO

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ОЛЬГА ХОНСКАЯ



ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ  
*зефир для детей?*



Реклама 16+

ПРОВЕРЕННЫЕ  
РЕЦЕПТЫ НА  
**Goodhouse.ru**



## РАБА ЛЮБВИ

Элементы БДСМ – очевидный способ разнообразить сексуальную жизнь. Как сделать это безопасно и получить удовольствие, знает Арина Винтовкина.

“Как, ты не пробовала БДСМ?!” - недоумевала моя подруга Катечка. Мы обсуждали сексуальные практики, способные оживить половой интерес в паре, и, разумеется, вышли на эту тему. На дворе 2015 год, если быть совсем точной – февраль. В кинопрокате торжествовали “50 оттенков серого”, а одноименная книга уже стала хитом всех времен и народов (в 2012-м по количеству продаж она уделала всю серию о Гарри Поттере на amazon.co.uk). Короче говоря, мое признание действительно звучало неправдоподобно и даже вызывающе. Примерно как если бы я заявила, что все свои статьи набираю не на компьютере, а на печатной машинке и предохраняюсь с помощью дольки лимона.





## Не моя история

Хотя справедливости ради скажу: кое-что я на тот момент пробовала. Точнее, попробовала со мной... или, может, на мне? Мой приятель галерист, очень успешный, амбициозный юноша, с которым у нас завязалось некое подобие романа, однажды во время акта любви залепил мне несколько пощечин. Такие, знаете, звонкие оплеухи, от которых даже картинка перед глазами поплыла. Скажать, что я тогда обалдела, – считай, промолчать. Мы как-то скомкали начатое: я вспомнила, что мне еще нужно заехать к подруге (а на самом деле просто хотела поскорее смыться). “Так вот она какая, БДСМ... – думала по дороге домой. – Нет, совсем не моя история”. В тот момент я действительно не могла отловить в своих ощущениях ни намек на сексуальное волнение. Просто было гадко, унизительно, непонятно, да и щеки горели. И не только от стыда.

Сейчас, по прошествии лет, могу с уверенностью сказать, что тот инцидент не имел никакого отношения к БДСМ (психосексуальная субкультура). Скорее уж речь шла об элементарном бытовом насилии. Вот почему меня так беспокоит, что на волне популярности “50 оттенков серого” очень многие вдруг возомнили себя прирожденными

доминантами. Но какой процент мужчин, взявших в руки плетку, изучали в институте анатомию? Сколько из них способны рассчитать силу и траекторию удара? А оказать первую помощь?

“Жертве” – в субкультуре БДСМ ее принято называть “саб”, “нижний”, “боттом” – может и, как правило, бывает по-настоящему больно. Наручники, веревки и зажимы впиваются в кожу. Удары от плетки оставляют следы. Неумелая порка иногда приводит к повреждениям внутренних органов, удары – к переломам, а игры с асфиксией (удушьем) и вовсе рискуют закончиться летальным исходом. И все это, чтобы вы понимали, вполне обычные практики для “темы”. Кстати, среди “посвященных” вместо термина “БДСМ” принято употреблять слово “тема” (“быть в теме”, “тематические отношения” и пр.). Это своего рода маркер “свой” – “чужой”, который помогает отличить любопытствующих от действительно практикующих.

## Тело мастера боится

Главный принцип БДСМ – SSC (Safe, Sane, Consensual), что в русской транскрипции звучит как БРД (“Безопасность”, “Разумность”, “Добровольность”). Однако речь все равно идет о достаточно травматичной, жесткой, а порой и про-

сто опасной разновидности коммуникации. К слову, не всегда связанной с сексом: некоторые БДСМ-практики даже не подразумевают полового акта.

“Слово “безопасно” как значение принципа Safe – худший перевод, какой только мог быть, потому что это прямая ложь. БДСМ небезопасен! – предупреждает Кирилл, Мастер Садо, владелец интернет-ресурса sado.ru, его называют отцом российского

# Хотя, справедливости ради, кое-что я на тот момент пробовала. Точнее, пробовали со мной.

БДСМ. – Когда мы писали эти правила, многое романтизировалось. На самом деле Safe – это “аккуратно”, со стремлением к заботе о партнере, намерением на самом деле не причинять ему вреда”.

Следующие опорные пункты концепции БДСМ – “разумно” и “добровольно”. “Тут речь идет о здравомыслии, – продолжает Кирилл. – Измененное сознание, опьянение для нас неприемлемы. А слово “добровольно” корректно заменить на “согласованно”, потому что это пункт о доверии и осознанном согласии.

Мы обязуемся открыто обсуждать все практики с партнером и доносить до него, что с ним будет происходить”.

## 50 оттенков стыда

Не так давно я упросила Кирилла пересмотреть вместе “50 оттенков серого” и прокомментировать увиденное с позиции “консенсуального Old True садиста”, как я в шутку называю своего эксперта. Ляпов обнаружилось выше крыши. Например, прежде чем пригласить Анастейшу в “Красную комнату”, мастер Грей вручает ей бокал вина. Здравомыс- >



# ЛЮБОВЬ & СЕКС

лие и табу на измененное сознание? Не, не слышали. Согласованность? Да о чем вы? Кристиан ведь не просто упрощает, а буквально берет свою подругу измором – разве что ножкой не топает и слезу не пускает (“Что ты надумала? Когда ты уже решишь? Мне нужен ответ!”).

И при этом отказывается быть для нее полноценным наставником: вместо того чтобы отвечать на вопросы, вручает девушке компьютер и предлагает “погуглить”. Этот момент Кирилл особенно возмутил: “Если ты имеешь дело с неофитом, то не просто можешь, а обязан рассказывать ему абсолютно обо всем, что его интересует. К тому же у “верхнего” нет права предлагать что-то самому, улаживать, настаивать – одно из базовых правил. Инициатором должен быть “нижний”, выбирает он”.

Тут я, разумеется, вспомнила парней, якобы “матерых тематиков”, у которых на все мои вопросы был один ответ: “Да о чем тут говорить?! Давай лучше я тебя выпорю. Сама все поймешь”. Или тех, кто после пары бутылочек ламбруско интересовался, а не хочу ли я, чтобы меня связали (“Это классно! Я со своей бывшей практиковал, она кайфовала”). Или во внепостельном контексте вели себя таким образом, словно мы уже состоим в тех самых



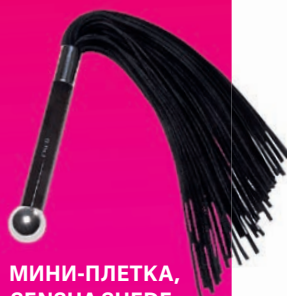
**КЛЯП, CALIFORNIA EXOTIC SCANDAL BALL GAG, CONDOM-SHOP.RU**

Шарик сделан из медицинского силикона, поэтому не расколется, а ленты выглядят не так жутко, как кожаные ремни – как раз для начинающих!



**ОШЕЙНИК С ЦЕПЬЮ, SITABELLA, INTIMSHOP.RU**

У этой модели есть карабин, поэтому поводок можно отстегнуть. Стоит надеть ошейник на пороге спальни, и планы на вечер сразу прояснятся.



**МИНИ-ПЛЕТКА, SENSUA SUEDE, LELO.COM**

Хвост выполнен из замшевых шнурков, поэтому очень больно не будет. Самое то, чтобы слегка подразнить рецепторы и не испугаться.



“тематических” отношениях и я согласилась на роль саба, – командовали, давили, унижали, аргументируя это так: “Девочки вообще любят, когда с ними пожестче”. Очевидно, в этом не было ни безопасности, ни разумности, ни добровольности, фактически никакой БДСМ.

## Опасные игры

Вопрос, который чаще всего задают “ванильные” граждане (так в субкультуре принято называть всех, кто

не причастен к “теме”): что именно привлекает в этом людей?

Кирилл дал мне исчерпывающий ответ: “БДСМ вызывает очень сильные эмоции и ощущения, но помимо телесных и эмоциональных аспектов в ней есть определенная идеология. По сути все эти тематические роли – абстрактные образы, которые близки каждому на уровне подсознания, гендерные стереотипы, возведенные в абсолют. Он гордый и бруталь-



ный, она – нежная, слабая, нуждающаяся в покровительстве. При этом в “теме” существует система сдержек и противовесов, та самая триада: безопасность, разумность, добровольность. Она не дает кажущемуся неравенству скатиться в реальное насилие и узурпацию”.

На вопрос о привлекательности БДСМ мне ответила и сексолог. “Игры с доминированием – возможность реализовать желания, которые в социуме считаются неприемлемыми, – комментирует Валерия Агинская, программный директор Центра сексуального образования Secrets. – Кроме того, часть практик в БДСМ предполагает боль, на которую организм реагирует всплеском гормонов адреналина и эндорфина. На их фоне обостряются все ощущения. А получение удовольствия от унижения связано с тем, что психика подчиняющегося может расслабиться – в контексте ролевой игры он передает всю ответственность и контроль над ситуацией доминирующей стороне. Для тех, кто не может избавиться от стресса по-другому, это способ снять напряжение”.

### Пошли в народ

У меня появившаяся мода на БДСМ вызывает противоречивые чувства. С одной стороны, потому, что любая идея в глупом и безот-

ветственном исполнении становится опасной. Я уже упоминала о “мальчиках-господинчиках”, возмнивших себя доминантами. Нарваться на такого – просто, и подобные юноши обычно не ограничиваются робкими шлепками по попе, а хотят и пытаются сделать большее, жестче. Но только ты решаешь – очаровываться их “доминантностью” или обходить по широкой дуге. А чтобы понимать, где проходит граница между true садизмом и опасным идиотизмом, почитай тематические форумы и статьи, например на sado.ru или bdsmpeople.ru.

Я убеждена, что отдельные БДСМ-практики могут обогатить сексуальную жизнь обычной пары. Необязательно вставлять под знамена “темы” и навешивать на себя ярлыки. Достаточно ассоциаций, коннотаций и новых эмоций. Можно связать партнеру руки за головой, лишив его возможности к себе прикоснуться (главное – не затягивать узлы слишком сильно и держать рядом с кроватью ножницы). Или попрактиковать фут-фетиш: ласки стоп – невероятно возбуждающая штука, хотя их традиционно связывают с унижением. Наконец, попробуйте обзавестись фиксаторами для рук или маской и поиграть с депривационными ощущениями. Они

тренируют чувствительность как отдельных зон тела, так и целых сенсорных систем.

И все же это просто атрибуты, имеющие мало общего с “настоящей БДСМ”. Испробовав их на себе и партнере, я по-прежнему не считаю себя “в теме”, так как многое в ней, что называется, на любителя. Чего нельзя сказать о принципе “Безопасность, разумность, добровольность”. Он пойдет на пользу любому сексу.

COSMO

## Можно связать партнеру руки за спиной, попрактиковать фут-фетиш или поиграть с маской.

### ХОРОШИЙ “ДОМИНАНТ”...

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> ...отталкивается от того, есть ли у тебя интерес к “теме”, и ждет, когда ты сама проявишь инициативу. | <input checked="" type="checkbox"/> ...никогда не уламывает тебя подкупом, шантажом и всеми правдами и неправдами попробовать. |
| <input checked="" type="checkbox"/> ...готов ответить на любой вопрос, касающийся БДСМ.   | <input checked="" type="checkbox"/> ...не утверждает, что доминировать должен только мужчина.                                  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ...начинает с минимально болезненных и унижительных практик.  | <input checked="" type="checkbox"/> ...не говорит, что “стоп-слово” – для слабых и не отказывается остановить сессию.          |
| <input checked="" type="checkbox"/> ...не настаивает на сексе, если он тебе не нужен.   | <input checked="" type="checkbox"/> ...не делает ничего без предупреждения.  |
| <input checked="" type="checkbox"/> ...обнимает после окончания сессии.   | <input checked="" type="checkbox"/> ...не унижает и не оскорбляет за пределами спальни.  |





## Мой лучший секс случился... ...С ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ

Екатерина В. всегда считала, что персональный инструктор – это какая-то блажь. Но оказалось, что отдать себя в руки опытного мастера очень приятно.

“После рождения ребенка и тяжелого развода от моей подтянутой фигуры почти ничего не осталось, а о групповых тренировках по четкому графику пришлось забыть. Я взвесила все за и против и поняла: вернуться в форму поможет только профи.

Егор был хорошо, но в меру накачан, говорил мало, моего тела касался только ребром ладони и не позволял себе комплиментов по поводу прекрасных глаз или намеков на “дополнительную мотивацию”. И все-таки за формальным подходом явно скрывался интерес – любая женщина такое чувствует кожей. Через три месяца пришлось признать: сдержанность тренера меня очаровала. Новая эмоция была и приятной, и неудобной. Я не хотела превратиться в одну из тех девиц в микрошортах и при полном макияже, которые ходят в зал ради встречи с мужчиной. Да и абонемент как раз подходил к концу.

После очередного занятия я набралась храбрости и сказала: “Егор, спасибо вам. Я больше не приду”. В его глазах промелькнуло недоумение: “Сдаетесь на полпути? Или что-то не устраивает в моей работе?” – “Нет-нет, мне все нравится, - возразила я. И, смутившись, добавила: - Даже слишком”. Егор все понял. Выражение тревоги на его лице сменилось облегчением. Ответ прозвучал двусмысленно: “Это правильное решение, Катя. Тогда до свидания...”

Мы покинули зал и медленно, как будто в ожидании чего-то, пошли по коридору. Внутреннее чутье не подвело: из комнаты персональных тренировок вышел инструктор, поигрывая связкой ключей. “Здорово, - пожал он руку Егору, - ты сюда?” Мы с моим тренером обменялись молниеносным взглядом. “Да, сюда”, - ответил Егор.

Через 10 секунд я оказалась внутри. Дыхание перехватило: мы не бронировали комнату, а значит, в любой момент к нам могли постучать. Но Егор не дал мне задуматься. Запер дверь, притянул к себе и поцеловал, притом с такой страстью, о которой я бы никогда не догадалась по его сдержанности. Он удивил меня и своей изобретательностью. Я еще никог-

да не наслаждалась оральными ласками, повиснув на турнике (“Ну что, ты уже жалеешь, что рано бросила?”), не пыталась удержаться на фитболе с поднятыми вверх ногами. Но самое приятное было другое: мужчина,

мускулы которого я только угадывала под одеждой, предстал передо мной полностью обнаженным. И знаете что? Это зрелище войдет в топ-лист самых впечатляющих в моей жизни.

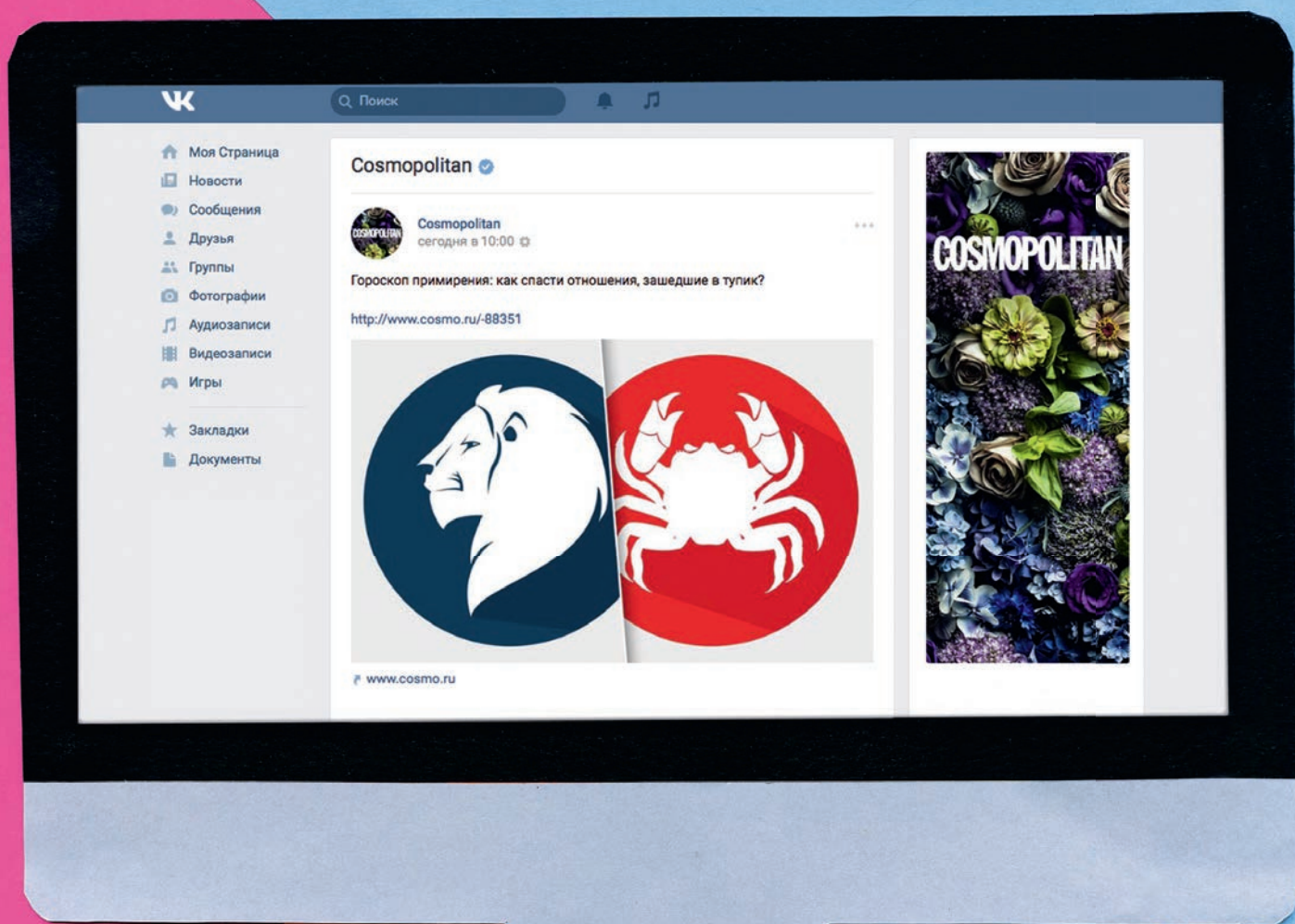
**МЫ ОКАЗАЛИСЬ  
В КОМНАТЕ ДЛЯ  
ПЕРСОНАЛЬНЫХ  
ТРЕНИРОВОК.  
ДЫХАНИЕ ПЕРЕХВАТИЛО:  
В ЛЮБОЙ МОМЕНТ  
В ДВЕРЬ МОГЛИ  
ПОСТУЧАТЬ.**

COSMO



# COSMO.RU

Присоединяйся к нам в ВКонтакте!



Яркие события из жизни звезд, актуальные тренды, советы стилистов, колонки популярных авторов, а также смелые эксперименты реальных девушек и мужская точка зрения на волнующие темы. Ждем тебя!





# Чудес не бывает

Мы создаем их сами! Как это иногда случается, узнай из нашего романтического рассказа. Его специально для Cosmopolitan написал публицист Алексей Беляков.





О

на отпросилась с работы: сказала, что ей очень плохо, прямо тошнит. Девушки отвлеклись от компьютеров: “Ты, наверное, того! Хо-хо!” И когда она уже ушла, еще целый час вся бухгалтерия обсуждала беременность, токсикоз, кто как рожал и так далее. Главный бухгалтер с тремя детьми, конечно, была модератором дискуссии. Но бог с ними. Она была совсем не “того” и чувствовала себя замечательно. Настолько хорошо, что сидеть весь день за столом и сводить баланс их фирмы было невыносимо.

Она решила: “Сегодня гуляю!” Вечером у них с женихом намечался маленький праздник дома: святой Валентин, красное вино, ароматные свечи и волнующие разговоры о футболе – жених болел за ЦСКА. Но до тех пор – совсем другое. Просто свобода. Ничего не делать, бродить по улицам и глазеть на витрины. Как говорят итальянцы, “дольче и габбана”. “Нет, не совсем так, - уточнила она для себя, - “дольче фар ниенте”, вот как!” Но замерзла и зашла в маленькую кондитерскую с многообещающим названием “Вкусняшки”. Взяла капучино и тирамису. Да, сладости она себе запретила навсегда три дня назад, но сегодня можно. Свобода должна быть сладкой. >



# ЛЮБОВЬ & СЕКС

Этот чудаков в очках подсел за ее столик, быстро выпил эспрессо и стал что-то чертить черным фломастером на салфетке. “Физик? - подумала она. - Или дизайнер?” Он подвинул ей салфетку. Там был ее портрет. Очень похоже! Да, она была миловидна и любила, когда ее фотографировали. Но еще ни разу ее не рисовали. “Совсем не похоже!” - сказала она. Он смял салфетку. “Вы что? - воскликнула она. - Зачем?” Выхватила рисунок, расправила, улыбнулась: “Похоже! Особенно губы. И нос. И глаза”.

Она спрятала портрет в сумку и подумала, что надо срочно подкрасить губы. Схватила косметичку, убежала.

Когда вернулась, он спросил: “Вы не спешите? Давайте сходим в музей?” Она убедилась: художник. И согласилась. Свобода должна быть с приключениями, да и парень забавный. И свитер у него такого радостного зеленого цвета. Он представился: Гриша. (“Сойдет!” - подумала она.) Ответила: “А я Света”.

На самом деле у нее было очень редкое имя – Алевтина. Но зачем его называть? Они сходят в музей и больше никогда не увидятся. Через месяц у нее свадьба. А вдруг этот Гриша захочет потом разыскать ее в социальных сетях? Зеленоглазых Алевтин не так много. Вдруг он начнет строчить ей глупости, жених спросит, кто это, придется врать. Зачем это? Нет, приключение на полдня – и баста, как говорят те же итальянцы.

Они пришли в Дарвиновский музей. Алевтина удивилась: “А почему сюда?” – “А почему нет?” - ответил Гриша. И сразу повел ее к каким-то жучкам-паучкам. Алевтина спросила: “Может, не надо?” Но уже через десять минут слушала про лапки, сяжки, крылья и чудесно устроенное зрение стрекозы, которая видит все вокруг сразу. “У вас, женщин, оно очень похоже, - усмехнулся Гриша. - А у нас, скорее, как

у муравьев. Мы реагируем на движение”. – “Вы ботаник?” – “Нет, почему? Я энтомолог. Занимаюсь насекомыми. И можно на “ты”, ладно?” – “А почему тогда ты так хорошо рисуешь?” – “Учился в художественной школе, ну а в экспедициях рисую насекомых”. Алевтина засмеялась: “Но я не насекомое!” Гриша возразил: “А я и не в экспедиции”.

Ей было с ним очень интересно, с этим ботаником, то есть энтомологом. С женихом они ходили на матчи, в рестораны, к друзьям, на пикники – но никогда в музей. Жених был деловой, мускулистый, с красивой татуировкой на все плечо: ажурные руны. Алевтина очень его любила. Но ей никогда не было с ним интересно... “Черт, что я плету! - испугалась она своих мыслей. - Мне очень с ним интересно. Очень! Он у меня супер”.

После музея они зашли в антикварный магазинчик – уже просто так. Продавец сказал им: “Купите бронзовый канделябр, сделаю скидку в честь праздника. Вы такая прекрасная пара”. Гриша покачал головой: “Увы, мы не пара”. Алевтина добавила: “И канделябр у меня уже есть, из Италии”.

Они вышли из магазина, болтая об Италии. Она очень любила море, проштутто и один обувной магазин в Риме. Он любил галерею Уффици, мрачные улочки Сиены и виллу Фарнезина в Риме. Ту, которую расписывал Рафаэль. А был Рафаэль в тот момент влюблен в одну донну и работать совсем не хотел. Тогда хозяин виллы привел злополучную донну, усадил рядом с Рафаэлем. Работа пошла. Это все рассказал Алевтине Гриша.

...Они бродили еще долго. Ей звонил жених, она отвечала в “вотсапе”: “Перезвоню целую любимый!” Ему никто не звонил. У Гриши не было мобильного телефона – вообще. Очень странный ботаник.

В шесть вечера, когда заканчивался ее рабочий день, Алевтина вдруг строго сказала: “Гриша, ты классный. Но мне надо

Они бродили еще долго. Ей звонил жених, она отвечала в “вотсапе”: **“Перезвоню целую любимый!”**  
Ему никто не звонил. У Гриши не было телефона — вообще.



С утра Алевтина надела куртку, что была на ней **ровно год назад**, потому что еще вечером решила: в надежде встретить Гришу пойдет в кафе.

до бежать". Он вздохнул: "Что поделать? А где ты, Света, живешь?" – "О нет, провожать не надо..." – "Тогда встретимся, если захотим". Алевтина не выдержала: "А у тебя есть девушка?" – "Была. Уехала в Австралию изучать бабочек и вышла там замуж". Алевтина, как героиня американского фильма, произнесла: "Мне очень жаль". На самом деле она обрадовалась. Чему? Бабочкам? Она не понимала и думала об этом, пока ехала в метро. В сумке осталась помятая салфетка с портретом – на память о приключении, стрекозах и канделябре.

**С**пустя ровно год Алевтина вышла из офиса. На этот раз она наврала про заболевшего пса. То есть ее джек рассел действительно отравился накануне, но на работу уже провожал довольно бодро, подпрыгивая до самого лица, успевая слизнуть помаду. Собаку им подарили на свадьбу: жених очень хотел.

Алевтина спешила в ту же кондитерскую с дурацким названием. С утра надела куртку, что была на ней год назад, потому что еще вечером решила: в надежде снова встретить Гришу пойдет в кафе. Чудеса ведь случаются. За три дня до этого она на всякий случай проверила, на месте ли "Вкусняшки". А еще раньше пожалела, что не сказала своего настоящего имени. Вдруг Гриша нашел бы ее в соцсетях? Ведь зеленоглазых Алевтин так немного.

Она была в разводе. ЦСКА и пикники осточертели через три месяца. Татуировка с ажурными рунами вызывала тошноту. Имущество с мужем они поделили: он увез канделябр, ей достался джек рассел.

Итак, Алевтина вошла в кафе. Чудо случилось! Гриша в том же зеленом свитере сидел спиной ко входу и что-то чертил. Она весело села напротив: "Привет!" Парень поднял глаза. Это был не Гриша. Совсем другой человек, без очков, и он не рисовал на салфетке, а водил пальцем по меню. Да и свитер был совсем другого оттенка.

Она бросилась в Дарвиновский музей, даже шептала что-то жучкам-паучкам, но что они могли ответить? Потом заглянула в антикварный магазин. Продавец и бронзовый канделябр были на месте, но Гриши не было. "Почему я не сказала ему имя? Почему не спросила фамилию? Дура! Хотя он сам дурак, мог бы найти... Но я же не назвала имя... Запуталась".

Она бродила по улицам до вечера, очень замерзла и, кажется, простудилась. Долго ехала по пробкам на такси. Водитель-армянин шутил про "Валентина-шмалентина", но Алевтине было не смешно. Бил озноб.

Она поднималась на пятый этаж (как всегда пешком – для фитнеса), слышала родной лай. "Хоть кто-то мне рад..." – думала Алевтина, разыскивая в сумке ключи. Там лежала свернутая салфетка с портретом. Достала ключи и тут же уронила от испуга – сверху раздался голос: "Света!"

На подоконнике сидел Гриша. В руках у него был букет причудливых густо-алых цветов. Гриша прыгнул, сбежал по лестнице, протянул цветы: "Это ранункюлысы. Я же ботаник!"

И они оба захохотали – так, что даже пес за дверью недоуменно притих.

– Чудеса случаются? – спросила она наконец.

– Конечно, Алевтина.

– Ты знал мое имя? Но почему ты не нашел меня раньше?

– Проверял свои чувства. Да и ты была замужем.

Только спустя год после свадьбы Гриша признался, как он ее разыскал. В тот момент, когда Алевтина в кафе убегала подкрасить губы, он быстро проник в ее сумку, нашел пропуск на работу – имя, фамилия, отчество. Но вынужденно поддерживал игру и называл Светой.

"Чудес не бывает, – сказал Гриша. – Прости меня за этот безобразный поступок".

Алевтина была очень возмущена. И очень-очень счастлива. И так и быть – простила его.

COSMO



# В ЕГО ГОЛОВЕ

ХАЛАТ,  
**SORRY I AM NOT;**  
ФУТБОЛКА,  
СОБСТВЕННОСТЬ  
СТИЛИСТА;  
БРЮКИ, **DIOR;**  
ОБУВЬ,  
**SORRY I AM NOT**







МАКСИМ МАТВЕЕВ:

“Я НЕ ЛЮБЛЮ  
ЗАВИСЕТЬ  
ОТ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.  
ЛУЧШЕ  
БУДУ  
ВЫСТРАИВАТЬ  
ИХ САМ”.

Умный, привлекательный и очень ответственный. Максим Матвеев полностью отвечает нашим представлениям об идеальном мужчине. Мы встретились и выяснили, что у “мистера Совершенство” в голове.

Фото: Лев Ефимов Интервью: Наталья Сысоева



# В ЕГО ГОЛОВЕ

**Ч**тобы сделать интервью для февральского номера Cosmo, мы договариваемся о встрече с Максимом накануне Нового года.

Съемка закончилась, и мы устраиваемся в гримерной фотостудии. Садимся на стол – в комнате всего один стул, и тот слишком высокий. Максим извиняется и достает из пакета какую-то еду. Смеется: “Если не пообедаю, буду злой и опасный”. Но мне сложно поверить, что он таким бывает.

**COSMO:** Последнее время у тебя не было громких премьер. Зато в 2017-м много проектов. Весь прошлый год ты работал или, наоборот, решил взять перерыв?

**МАКСИМ:** 50 на 50. До середины лета снимался в фильме “Анна Каренина”.

**Небезызвестная экранизация небызывестного писателя...**

Верно! В версии также небызывестного режиссера Карена Шахназарова. (Улыбается.)

**Говорят, история показана с позиции Вронского, которого как раз играешь ты. И какая точка зрения у Вронского?**

Что тут думать! Здесь, как в жизни, не существует ни правых, ни виноватых. Если в отношениях наступает кризис, значит, оба что-то недоделали.

**Меня лично в романе Анна Каренина раздражала. Ее такие мужчины окружали, а она, как настоящая женщина, не знала, чего хочет.**

Люди независимо от пола хотят любви, спокойствия, гармонии. Но я согласен, что периодически Анна страшно бесит. Меня порой и Вронский раздражает. Его обычно идеализируют. А на самом деле он часто ведет себя как... сопляк какой-то. Показал бы, что он на-

РУБАШКА, MARC JACOBS VINTAGE;  
ДЖИНСЫ, SUPREME;  
КЕДЫ, VAGABOND

## ЭТО ВСЕ О НЕМ

**ВОЗРАСТ:**

34 года.

**МЕСТО**

**РОЖДЕНИЯ:**

г. Светлый,  
Калининградская область.

**КАРЬЕРА:**

актер.

**СЕМЕЙНОЕ**

**ПОЛОЖЕНИЕ:**

женат на актрисе  
Лизе Боярской,  
есть сын.

стоящий мужчина! Прошу прощения за грубость, но можно же и по физиономии дать за любимую! Нужно хоть немного темперамент проявлять, да и отвечать за свои поступки. Ты посмотри, как он теряется, когда Анна сообщает, что беременна. Хочется спросить: парень, а о чем ты думал? Мужчина живет с женщиной, спит с ней. Естественно, рано или поздно случится “залет”.

**Ответственность – важное качество для мужчины?**

Конечно. В моем понимании это способность предусмотреть последствия своих поступков. Пони-

мание того, к чему твои действия ведут. Но я думаю, это важно не только для мужчин, а вообще для всех представителей рода человеческого.

**Ты всегда так считал?**

Не знаю. Я рос без отца, поэтому “крепким мужским плечом” для меня был дед. Он и мне всегда старался привить это качество. Я хорошо запомнил.

**Ровно год назад я делала интервью с твоей женой Лизой. Тогда она мне сказала, что ты очень организованный. согласишься с такой характеристикой?**



Сложно судить. Наверное, Лиза меня так оценивает. Я не страдаю от мании аккуратного раскладывания вещей, но для меня очень важен собственный комфорт, поэтому, например, вожу с собой еду. Не люблю зависеть от обстоятельств. Лучше буду выстраивать их сам.

**Слушай, но ведь всегда может случиться что-то, чего не ждешь. И как себя вести?**

Если все грамотно и четко планировать, то скорее всего получится именно так, как ты задумываешь. Разумеется, в жизни всегда останется место хаосу, но его нужно принимать. И проще относиться. Раз что-то случилось, значит, так нужно.

**Похоже, Максим Матвеев постиг дзен...**

Я просто не пытаюсь бороться с окружающим миром. Каждый из нас – хозяин собственной судьбы. Понятно, что может произойти все что угодно. Например, обворуют, как это со мной недавно было. Но и тут можно задуматься, что сделал не так, раз оказался в неприятной ситуации.

**Когда тебя грабили?**

На съемках сериала “Мата Хари” в Португалии. Поехал посмотреть достопримечательности под Лиссабоном. Пока я пребывал в диком эстетическом восторге, кто-то взломал арендованную машину. У меня остались только телефон и банковская карта, которые я носил с собой. Но оба паспорта и все вещи вынесли. Теперь они греют душу каким-то португальским ворами. (Смеется.) А я прочувствовал на себе всю прелесть процесса восстановления документов. Оказывается, чтобы тебе в посольстве дали соответствующую бумажку, нужно найти двух граждан России, готовых подтвердить

**“Я СЧИТАЮ, ЧТО НУЖНО С ПОНИМАНИЕМ ОТНОСИТЬСЯ К ЛИЧНОМУ ПРОСТРАНСТВУ ЧЕЛОВЕКА. УВАЖАТЬ ЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЕБЕ, СВОЕЙ КАРЬЕРЕ. И ТОЧНО НЕ ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ”.**

твою личность. К счастью, коллеги из съемочной группы выступили свидетелями и доказали, что я – это я.

**Слышала, что, восстановив паспорт, позже ты поехал в американскую языковую школу. Неожданное решение для взрослого состоявшегося человека, да еще и известного актера.**

Ничего неожиданного. Мне кажется, лучший способ освоить иностранный язык – погрузиться в среду. А тут еще и возможность представилась. Закончились съемки “Анны Карениной”, хотелось полностью переключиться, сменить картинку перед глазами.

**Как жена отнеслась к твоему решению?**

Нормально. У нас такая работа, что мы часто друг от друга уезжаем. Никто не протестовал. Если близкий человек хочет сделать определенный шаг, зачем вставлять палки в колеса?

**В который раз убеждаюсь: лучшее, что может сделать женщина, – оставить мужчину в покое и дать возможность заниматься тем, чем хочется.**

Отчасти это правда и касается не только мужчин. Считаю, нужно с пониманием относиться к личному пространству близкого человека. Уважать его представления о себе, своей карьере, выбранном пути. И уж точно не пытаться изменить. Каждый из нас может

стать другим, только если сам того захочет.

**В феврале сразу два праздника, когда девушки для мужчин очень стараются: День всех влюбленных и 23 Февраля. И романтический ужин готовят, одеваются особенно. Скажи, насколько для вас важно, что мы так пытаемся вам угодить?**

Слушай, ну любой мужчина рад потешить самолюбие, почувствовать, что он сидит на троне, как король. Но к общему знаменателю всех не приведешь. Мы разные, характеры тоже. Вот я, например, Лев. Людям такого склада хочется внимания. С другой стороны, если женщина чересчур старается: “и так и сяк, и еще вот так” – это может, наоборот, отторжение вызывать. Да отстань от меня в конце концов!

**Что насчет подарков? Для многих женщин большая загадка, что купить любимому...**

Я против случайных вещей. Не люблю захламлять квартиру, выкидываю лишнее. Если подарок не несет функциональной нагрузки, зачем он мне? Вот что делать с какой-нибудь статуэткой? Разве что капусту придавливать... Лучше спросить человека, что он хочет, а не тыкать пальцем в небо. Я всегда так поступаю.

**А как же сюрприз?**

Жизнь и без того полным-полна сюрпризов, зачем нужны дополнительные?

COSMO



# КЛУБ РАЗБИТЫХ СЕРДЕЦ

МУЖЧИНЫ ПОДЕЛИЛИСЬ С COSMO  
**ИСТОРИЯМИ РАССТАВАНИЙ.** А ГРУППА  
В VK "МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ" ПОМОГЛА УЗНАТЬ,  
КАК СИЛЬНЫЙ ПОЛ "ЗАЛИЗЫВАЕТ РАНЫ".

## ЧТОБЫ ПОЛУ- ЧИТЬ ПОВЫШЕ- НИЕ, ДЕВУШКЕ

требовался хороший уровень немецкого. В течение года я занимался с ней, так как неплохо владею языком, оплачивал курсы. В итоге своего она добилась. Через полгода упорной работы руководство оценило ее усердие, и "фрау" на полгода отправили повышать квалификацию в мюнхенский офис. Меня в ее карьерном плане уже не было.

МАРАТ (30)

## У МОЕЙ ПОДРУГИ ЗАБО- ЛЕЛА МАМА. Это

вызвало у нее ряд панических атак. Чтобы ей помочь, полгода мы вместе ходили на сеансы к психиатру, в ходе которых выяснилось, что все это время "больная" изменяла мне с 18-летним учеником (она работала репетитором). После таких новостей реабилитационный курс понадобился уже мне.

КОСТЯ (26)

## МЫ БЫЛИ ВМЕСТЕ ОКОЛО ДВУХ МЕСЯЦЕВ,

но девушка решила отметить Валентинов день с пугающим размахом: украсила квартиру и связала мне шарф. Я ушел от нее утром и решил больше не звонить. Спустя неделю мне стало ее не хватать, а через месяц понял, что сильно ошибался. Но она не простила меня за то постыдное бегство и отказалась разговаривать. Я так корю себя за трусость...

ВИКТОР (28)

## ПОСЛЕ ТРЕХ ЛЕТ ОТНОШЕНИЙ,

когда я уже начал задумываться о свадьбе, возлюбленная заявила, что ей лучше будет одной. Новость застала меня врасплох, я сильно переживал. Но главный сюрприз был впереди: почти сразу после разрыва в новостной ленте на Facebook увидел, что она вышла замуж! А ведь заявление в загс подается минимум за месяц.

ИВАН (33)

КАК ОНИ  
ПЕРЕЖИ-  
ВАЮТ РАС-  
СТАВАНИЕ  
С ЛЮБИМОЙ

24%

с головой уходят в работу, чтобы не думать о ней

21%

ищет поддержку у друзей

13%

на время "переезжают" в спортзал

7%

пытаются вернуть ее любой ценой

35%

находят иные способы утешения

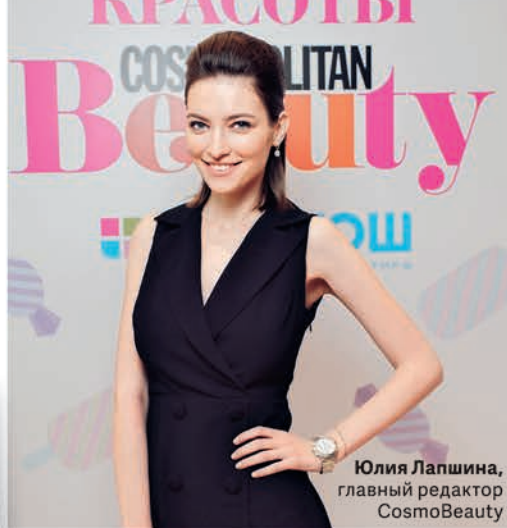




Юлия Топольницкая,  
актриса



Мэтр-шоколадье Lindt



Юлия Лапшина,  
главный редактор  
CosmoBeauty

# ДЕНЬ КРАСОТЫ COSMOPOLITAN Beauty

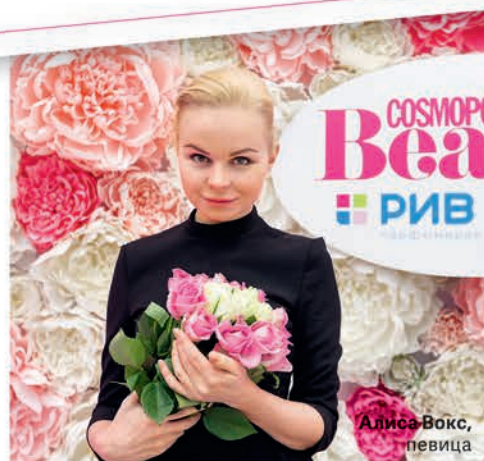
Cosmopolitan совместно с сетью магазинов косметики и парфюмерии **РИВ ГОШ** провел ставший уже традиционным День красоты. Праздник прошел в четырех городах — в Москве, Санкт-Петербурге, Ростове-на-Дону и Казани.



Стильные аксессуары  
Lady Collection



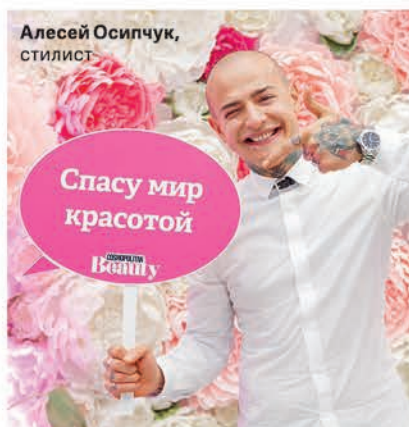
Победительница шоу  
"Холостяк" Дарья Канануха



Алиса Вокс,  
певица



Елена Темникова,  
певица



Алексей Осипчук,  
стилист

Спасу мир  
красотой

**РИВ ГОШ**  
парфюмерия и косметика





В ЕГО ГОЛОВЕ

# СОСТАВИЛ МОЕ СЧАСТЬЕ

НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИ ГОВОРЯТ, ЧТО МУЖЧИНА В ОТНОШЕНИЯХ БЕРЕТ НА СЕБЯ “МИССИЮ” – **СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНУ СЧАСТЛИВОЙ**. ПИСАТЕЛЬ АЛЕКСАНДР ЦЫПКИН РАССКАЗАЛ, ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ.

**О**твет на вопрос “Стремится ли мужчина сделать женщину счастливой?” предельно краток: “Да”. И делает он это по эгоистическим причинам. Что есть любовь? Высшая степень сопереживания. Когда любишь, твоя нервная система будто связана с нервной системой другого. Больно ему – больно тебе. Хорошо ему – хорошо тебе. Об этом я писал в рассказе “Не щемит”. Суть: девушка уходит от молодого человека, который не зовет ее замуж, он в последний момент осознает, кого может потерять,

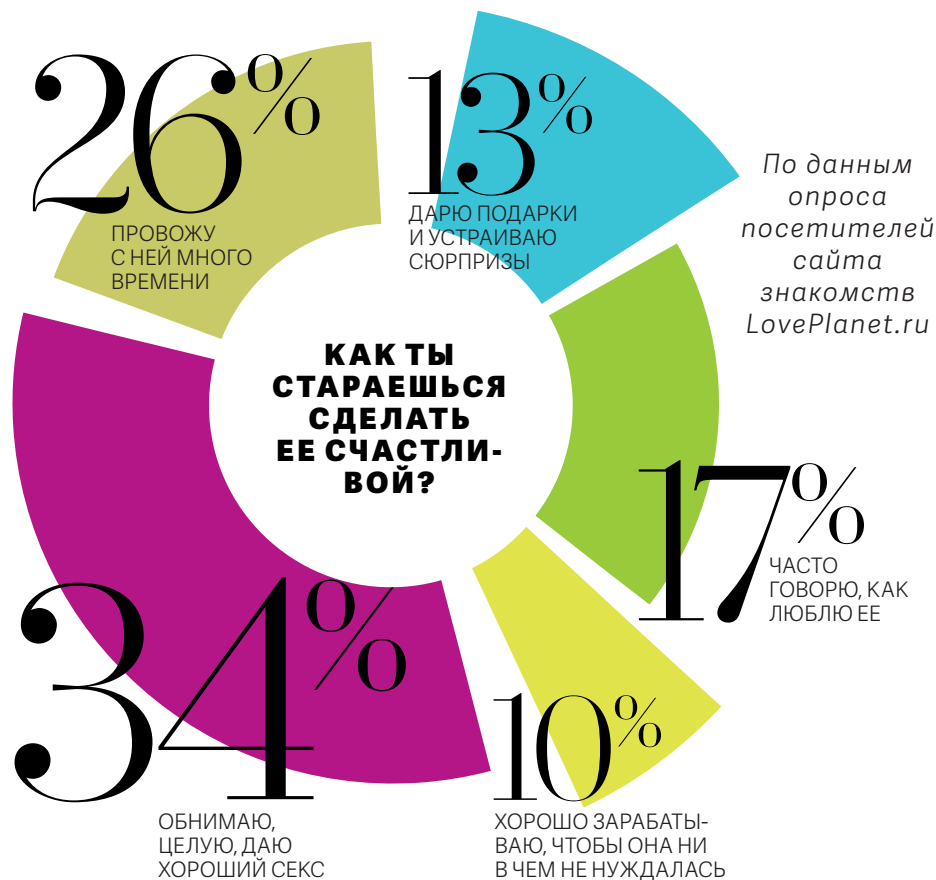


и делает предложение. И вроде все во взбитых сливках, но... когда барышня застает мужчину в слезах (распереживался), то понимает: они ее не трогают, не щемит у нее от этих слез сердце. Его боль не отозвалась в ней, и она сделала вывод, что не любит по-настоящему. Правильный, кстати, вывод.

Я это к чему? Нам позарез нужно, чтобы любимая была счастлива. Ну или хотя бы не несчастна. А если она к этому пришла не ценой нашей боли, то вообще прекрасно. Иначе самой женщине никакой радости – она же тоже часть системы сообщающихся сосудов. Например, мужчина не поехал на финал Лиги чемпионов, а копает картошку на маминой даче под Калугой. Его разочарование передается возлюбленной, и она в конце концов решает: “Да к черту грядки! Мой пупсик так страдает, смотреть не могу”. Или муж выяснил, что жена очень хочет тантрического секса втроем. Одно дело, если она не прочь пригласить другую девушку, – тут он, конечно, побежит впереди паровоза. Но если третьим предлагается его конкурент по бизнесу или на худой конец Брэд Питт, то, сами понимаете, ему это будет не в удовольствие. А значит, и ей тоже.

### Отвоевать позиции

Я, конечно, нарисовал идеальную модель, существующую исключительно в вакууме и несколько наносекунд конфетно-букетного периода. К ней надо стремиться, но в жизни все иначе. Со временем люди привыкают друг к другу, кто-то любит меньше, кто-то больше. Баланс нарушается, и один уже не чувствует боли другого. Или чувствует, но она не беспокоит. Свое счастье как-то дороже. Лига чемпионов проигрывает грядкам, в постель третьим настойчиво зовут лучшего друга – и далее со всеми остановками.



Что предлагается делать мужчине, который не готов терпеть произвол, но все еще хочет видеть жену счастливой – если не из альтруизма, то хотя бы из чувства собственной значимости? Решать самому, на что стоит пойти, а без чего спокойно можно обойтись. И при необходимости даже вступить в позиционную войну. Супруга, допустим, мечтает о “мерседесе”, но если даритель считает, что достаточно “тойоты”, то купит именно “тойоту”. Или другой пример: его встречи с друзьями за пивом приводят к inferнальным страданиям прекрасной половины. Он абсолютно разумно предположит, что проблема не в друзьях, а в половине, и либо уличит даму в излишней драматизации, либо проигнорирует плач Ярославны.

Значит ли это, что любовь прошла? Разумеется, нет. Просто появилась мудрость. Нам приятно видеть женщин счастливыми, но если они злоупотребляют этим стремлением, ответственность за решение “что для любимой хорошо, а что плохо” мы взваливаем

на свои плечи. Совсем как с детьми: “Моня, иди домой!” – “Мама, я замерз или проголодался?”

### Сверить часы

Скажешь, несправедливо? Да, наверное. Но как с вами, инопланетянками, по-другому... Случаются и перекосы. Мужчина может быть до боли в лысине уверен, что чем больше долларов, тем радостнее жена, а она уже два года мечтает о букете цветов и добром слове. Или муж искренне не понимает, что трагического в следах чужой помады на его брюках, а дома уже приготовили гильотину.

Он не издевается и не пытается сделать любимую несчастной, просто у него другая система координат, в которой деньги – основная причина девичьего счастья. В обратную сторону это тоже работает: женщина верит, что именно канистру борща муж выпрашивал у Деда Мороза, а тот послал три письма про Play Station. Чтобы системы координат совпали, каждый должен объяснить, как именно он понимает счастье.

COSMO



## ПАРТНЕРЫ COSMO-КАРТЫ

Магазин подарков-впечатлений  
"Эмпрана" – до 25%

Компания  
Vpodarok.ru – до 20%

Интернет-магазин  
подарков Smije – до 15%

Интернет-магазин  
подарков  
"Подарок.ру" – до 10%

Больше партнеров  
и скидок – на  
[cosmocard.ru](http://cosmocard.ru)

# ПРИХОТИ ПРИНЦЕССЫ

Как насчет того, чтобы провести последний месяц зимы с горящими глазами и яркими увлечениями? Например, попробовать себя в новой роли или окунуться в мир чувственной кизомбы, познать все тайны дзен на чайной церемонии, а может, научиться готовить настоящее итальянское ризотто и нежную панакотту, чтобы потом удивить свою вторую половинку.

Если ты полна решимости открыть для себя мир ярких впечатлений и найти хобби по душе, самое время действовать. Совсем необязательно сразу записываться на длительные курсы, можно начать с "пробы пера". Например, приобрести один из многочисленных сертификатов впечатлений, которые предлагают партнеры Cosmo-карты.

С Cosmo-картой ты сможешь сэкономить на своих прихотях, не отказывая себе в удовольствиях. Ведь при оплате картой ты получишь скидки до 25%. Кстати, впечатления можно дарить не только себе, их можно покупать в подарок, а это особенно актуально в преддверии февральских праздников!

## АЛЬФА-БАНК – COSMOPOLITAN – VISA



ОФОРМИТЬ ДЕБЕТОВУЮ ИЛИ КРЕДИТНУЮ КАРТУ  
АЛЬФА-БАНК – COSMOPOLITAN – VISA МОЖНО:

в отделениях АО "АЛЬФА-БАНК"  
или позвонив по телефонам:  
8-800-2000-000 (регионы  
России) и (495) 788-8878  
(Москва).

С ней ты можешь получать  
скидки и подарки от партнеров  
в Москве, Санкт-Петербурге,  
Ростове, Екатеринбурге,  
Нижнем Новгороде, Самаре,

Челябинске, Барнауле, Омске,  
Новосибирске, Краснодаре,  
Калининграде, Казани и дру-  
гих городах.  
Подробнее – на [cosmocard.ru](http://cosmocard.ru)

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. ФОТО: ИЗ АРХИВА. ООО "ЭМПРАНА" ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: РОССИЯ, 191003, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, 8-Я КРАСНОАРМЕЙСКАЯ, 10. ОГРН 110784763204  
КОМПАНИЯ VPODAROK.RU ООО "НОВОДЕЛО" ЮР. АДРЕС: 107564, МОСКВА, УЛ. КРАСНОБОГАТЫРСКАЯ, 2 СТР.1 ОГРН: 1077746355235 ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ПОДАРОКОВ SMJE  
ООО "СЮРПРИЗ" ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 107078, МОСКВА, УЛ. НОВОАРХАНСКАЯ, 18, СТР. 2, КАБИНЕТ 6 ОГРН: 1167746265170 ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ПОДАРОКОВ "ПОДАРОК.РУ"  
ИП СТЕПАНОВ АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ АДРЕС: 111020, МОСКВА, УЛ. БОРОВАЯ, 7, СТР. 30 ОГРН: 30877000103425



# ЗДОРОВЬЕ & фитнес

## На пять с плюсом

МЕЧТАЕШЬ ОБ  
ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЕ,  
НО НА ФИТНЕС  
НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ?  
**ЗВЕЗДНЫЙ ТРЕНЕР  
ДЖИЛЛИАН МАЙКЛС  
ПОДГОТОВИЛА  
ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКС  
ИЗ ПЯТИ УПРАЖНЕНИЙ,  
КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ  
НА ВСЕ ПРОБЛЕМНЫЕ  
ЗОНЫ.**

ФОТОГРАФ: JAMES WHITE, СТИЛИСТ: ADAM MANSUROGLU, ПРИЧЕСКА: CHLOE FRANCKE (LIVING PROOF), МАКИЯЖ: AMY ORESMAN (NEUTROGENA),  
МАНИКЮР: BARBARA WARNER (CELESTINE AGENCY/CHANEL LE VERNIS)



**ВЫПОЛНИ  
КАК МОЖНО  
БОЛЬШЕ ПО-  
ВТОРОВ ЗА 30 СЕ-  
КУНД И ПЕРЕХОДИ  
К СЛЕДУЮЩЕМУ  
УПРАЖНЕНИЮ.  
ВСЕГО СДЕЛАЙ  
4 КРУГА.**



## 1 ◀ **БОКОВОЙ ВЫПАД**

Поставь ноги на ширину плеч, возьми гантели 3-4 кг и согни руки в локтях. Подними правое бедро до параллели с полом и сделай широкий выпад в сторону. Вернись в исходное положение. Чередуй ноги на протяжении 30 секунд.

**ВАЖНО:** Не отводи таз назад, когда приседаешь. Сгибай колено строго на 90 градусов. Так ты получишь максимальный эффект от упражнения и избежишь травм.



## 2 ◀ **НАКЛОНЫ ВПЕРЕД**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Обхвати гантель руками с двух сторон, подними за голову и держи, едва касаясь железом шеи и сведя лопатки, – это даст нагрузку на трапецевидные мышцы спины. Наклонись вперед, чтобы корпус был параллелен полу. Вернись

в исходное положение и повтори хотя бы 12 раз.

**ВАЖНО:** Старайся не включать в работу пресс и не округлять спину, так ты максимально проработаешь мышцы спины и ягодиц – в этом смысл упражнения. Если начинает болеть поясница, возможно, нагрузка для тебя пока великовата. Возьми гантель полегче.





### 3 ПОДЪЕМ ТАЗА

Ляг с вытянутыми вдоль туловища руками, поставь стопы ближе к ягодицам. Выпрями левую ногу и высоко подними таз над полом. Вернись в исходное положение и повтори с правой ноги. Сделай за 30 секунд как можно больше чередований.

#### ВАЖНО:

Не напрягай шею! Так делают многие, но это неправильно и чревато травмами. Джиллиан советует покрутить головой из стороны в сторону, чтобы расслабить мышцы. Запомни это ощущение и постарайся сохранить его на протяжении всего упражнения.



### 4 ПРИСЕДЫ

Поставь ноги на ширину плеч, руки сцепи в замок за головой. Глубоко присядь, уводя таз назад (не позволяй коленям выйти за линию носка). Выпрямись и резко выпрыгни вверх. Приземлись и повторяй, пока время не истечет.

**ВАЖНО:** Это была версия для бывалых. Если тебе тяжело, выполни обычные приседания или сначала попрыгай на месте, а потом сделай максимальное количество приседаний, чтобы в итоге уложиться в полминуты.



### 5 ОБРАТНЫЙ ВПАД

Поставь стопы на ширину бедер, в руках – гантели. Шагни назад, присядь так, чтобы левое бедро и правая голень были параллельны полу. Вернись в исходное положение. Повтори с левой стороны. Чередуй, пока не выйдет время.

**ВАЖНО:** Используй максимально возможное отягощение – так ты сожжешь больше жира.



СПРОСИ СЕБЯ,

## Все ли в порядке с твоей микро- флорой

ВЫДЕЛЕН-  
НИЙ СТАЛО  
БОЛЬШЕ

Не можешь обойтись без “ежедневки”? Гинекологи единогласно утверждают: ты в порядке, если этому процессу не сопутствуют зуд, жжение и другие неприятные симптомы.

“Наличие выделений из влагалища – явление совершенно естественное, такое же, как выработка слюны, желудочного сока или слез”, – поясняет Людмила Терехнева, врач-гинеколог клиники “Чайка”. Бороться с этим процессом – занятие опасное и бесполезное. На нет выделения сходят ближе к началу менопаузы, поэтому полное их отсутствие – совсем не повод для радости. В норме объем незначительный – до 4 миллилитров в сутки. Количество зависит

от индивидуальных особенностей и гормонального фона. Заметное увеличение наблюдается в период овуляции и во второй половине цикла. К слову, во время приема контрацептивов, которые ее тормозят, объем выделений заметно сокращается. Секретция в норме состоит из слизи, клеток эпителия и специфической микрофлоры. “Если анализ показывает наличие во влагалище различных бактерий, вирусов, грибов – не пугайся, их при-

**Длительно текущий воспалительный процесс негативно сказывается на состоянии репродуктивных органов, что впоследствии может привести к бесплодию, невынашиванию ребенка и другим гинекологическим проблемам.**

сутствие в организме здоровой женщины обязательно”, – успокаивает главный акушер-гинеколог России Лейла Адамян. В условиях гормональных сбоев, ослабленного иммунитета и прочих неполадок содержащийся в норме грибок кандиды начинает расти и провоцирует злополучную молочницу, которая по-научному называется кандидозом. При этом заболевании одна из самых распространенных жалоб – обильные творожистые выде-





ления и сопутствующий им изматывающий зуд.

## МЕНЯЕТСЯ ТЕКСТУРА

**Выделения различного качества в норме сопровождают весь цикл.**

После менструальной фазы наступает самый “чистый” период. “В это время они белесые, водянистые и имеют однородную консистенцию”, - объясняет Людмила Терехнева. Примерно в середине цикла (13-й или 14-й день) в шейке матки максимально концентрируется тягучая слизь, напоминающая яичный белок. Это является нормой и говорит о наступившей овуляции. При активных нагрузках и занятиях сексом интенсивность может возрасти. “Часто женщины принимают подобные симптомы за патологию и бегут к врачу за консультацией”, - констатирует Татьяна Казакова, консультант медицинского центра “МирА”. Во второй половине менструального цикла увеличивается количество белых выделений киселеобразного характера. “Это связано с обновлением слизистой влагалища и свидетельствует о правильной работе репродуктивной системы”, - продолжает Татьяна Казакова. Изменения качества секрета может спровоцировать и половой акт. Например, после незащищенного секса она имеет вид

прозрачных сгустков, а если вы пользовались презервативом, будет кремообразной.

## ПОЯВИЛСЯ ЗАПАХ

**Резкий и неприятный? Похоже, визита к гинекологу не избежать.**

“Здоровая микрофлора влагалища представлена в основном лактобактериями, вырабатывающими молочную кислоту, которая защищает слизистую от проникновения и распространения инфекций, поэтому в норме выделения могут иметь молочный цвет и специфический кисловатый запах”, - комментирует Людмила Терехнева. Появление несвежего “рыбного” душка сопутствует таким инфекциям, как бактериальный вагиноз или вагинит (он же кольпит). Врачи обнадеживают: в 40-50% случаев причиной появления тревожного симптома являются вагинальные инфекции, которые не связаны с ЗППП, но также требуют неотложного лечения.

**Межменструальные выделения с примесью крови – явление ненормальное и веская причина обратиться к врачу. Подобный симптом может сигнализировать о наличии инфекции, эрозии или хронического воспаления.**

## БЕСПОКОИТ ЦВЕТ

**Нетипичные изменения, возникшие в перерыве между месячными, – тревожный знак. Особенно если их сопровождает боль внизу живота.**

В норме на протяжении всего менструального цикла выделения имеют прозрачный или белесый оттенок. Во время овуляции он может меняться от белого к бежевому. Причиной отклонения могут быть инфекции – вагинальные или передающиеся половым путем.

Один из распространенных недугов, сказывающихся на цвете, – вагинит. Его клиническая палитра варьируется от желтого до коричневого, иногда с примесью крови. Другой виновник – упомянутый бактериальный вагиноз, при нем оттенок меняется на серовато-белый. Больных сопровождает постоянный дискомфорт в интимной зоне, особенно при мочеиспускании и во время полового акта. Желтый цвет может быть вестником хламидиоза. Обильными пенными выделениями желтоватого или зеленоватого оттенка проявляется трихомониаз.

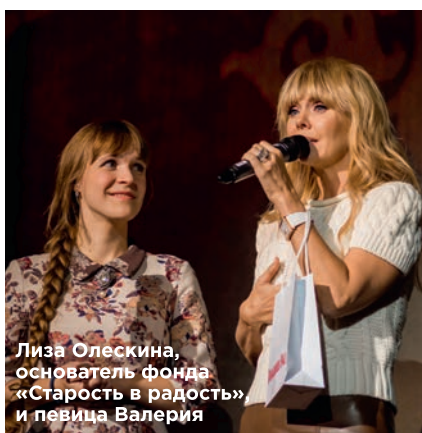
Но даже если ты обнаружила симптомы, похожие на твои, не спеши паниковать. “Установить истинную причину можно, только распознав патологического “возмутителя спокойствия” с помощью инструментальных и лабораторных исследований – микроскопии мазка, бакпосева, ПЦР (полимеразная цепная реакция)”, - объясняет Лейла Адамян. Специалист поставит точный диагноз, а еще определит чувствительность бактерий к антибиотикам, подберет лечение и дозировку. Это поможет избежать в дальнейшем каких-либо осложнений и рецидива. Ты ведь не хочешь, чтобы проблема переросла в хроническую и возникала в твоей жизни в самый неподходящий момент?

**75%**  
представительниц прекрасного пола в России хотя бы раз в жизни болели молочницей.



# Героиня нашего времени

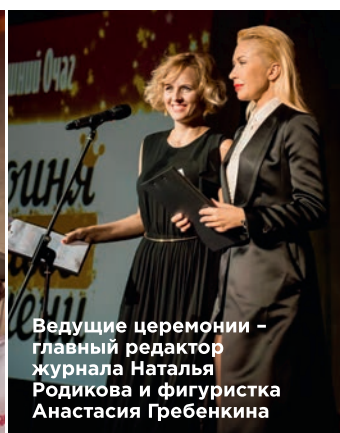
«ДОМАШНИЙ ОЧАГ»  
НАГРАДИЛ ФИНАЛИСТОК  
КОНКУРСА «ГЕРОИНЯ  
НАШЕГО ВРЕМЕНИ»



Лиза Олескина,  
основательница фонда  
«Старость в радость»  
и певица Валерия



Наталья Луговая,  
кинолог, победительница  
в номинации «Доброе дело»



Ведущие церемонии –  
главный редактор  
журнала Наталья  
Родикова и фигуристка  
Анастасия Гребенкина



«Самая стильная» финалистка  
конкурса Лэйсэн Муртазина  
в фотозоне от DECORADOSTI

**ВТОРОЙ ГОД** подряд журнал «Домашний Очаг» проводит конкурс «Героиня нашего времени». 23 сентября 2016 г. в Театре «Россия» прошла церемония награждения победительниц конкурса. Редакционное жюри выбрало 10 самых ярких историй – 10 блестящих примеров того, как можно менять свою жизнь и жизнь вокруг себя к лучшему.

**ГОСТЯМИ** мероприятия стали друзья и партнеры журнала, финалистки 2015 года,

читательницы, а также звезды российского шоу-бизнеса.

**В НАЧАЛЕ** церемонии было открыто голосование за участницу, которая получила тур на двоих на 7 дней на Кипр в отель класса люкс Asimina Suites Hotel. По результатам голосования приз выиграла Лида Мониава – координатор детской хосписной программы «Дом с маяком».

Подробный отчет о церемонии награждения и все истории финалисток ищите на нашем сайте [www.goodhouse.ru](http://www.goodhouse.ru).



Все финалистки получили в подарок бриллиантовые подвески Sunlight



Алину Белареву поздравил певец Олег Газманов. Алина победила в двух номинациях – «Супермама» (у нее семь сыновей!) и «Успех и карьера».



Художник Ольга Пшеничкина, финалистка в номинации «Золотые руки», и актриса Ирина Лачина



Звезда сериала «Воронины» – актриса Екатерина Волкова



Елена Рудых, победительница конкурса «Героиня нашего времени» в специальной номинации от Oriflame



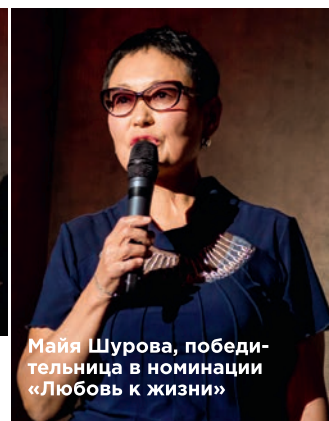
Победительница в номинации «Доброе дело» Лида Мониава и актриса Татьяна Друбич



Основательница фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам» Елена Альшанская и певица Ирина Тонева



Лена Данилова – победительница в номинациях «Супермама» и «Успех и карьера»



Майя Шурова, победительница в номинации «Любовь к жизни»



# ОБРАЗ жизни

## Сообразим на двоих

В ТВОЕЙ ЖИЗНИ НЕ ХВАТАЕТ РОМАНТИКИ? БЕРИСЬ ЗА ДЕЛО САМА! **ПРИГОТОВЬ ДЛЯ ЛЮБИМОГО УЖИН В ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА.** ГОТОВЫ ПОСПОРИТЬ, ЧТО БЛЮДА ПО ЭТИМ РЕЦЕПТАМ РАСТОПЯТ СЕРДЦЕ ДАЖЕ САМОГО СУРОВОГО МАЧО.



## Что у нас на ужин?

Легкий салат, мясо и напитки, разжигающие страсть, – идеальный вариант для незабываемого вечера. Только, пожалуйста, не переборщи с размерами порций! Ведь самое интересное у вас еще впереди.



### Салат с грушей

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- небольшой цукини
- твердая груша (например, сорта конференц)
- 75 г сыра фета
- большая горсть грецких орехов
- 2 ст. л. оливкового масла
- ч. л. меда
- ч. л. лимонного сока
- ч. л. горчицы
- соль, перец

**КАК ГОТОВИТЬ:** Нарезь цукини тонкими ломтиками, посоли с двух сторон. Готовь в небольшом количестве масла на среднем огне 3–4 минуты. На сухой

сковороде быстро обжарь грецкие орехи, периодически помешивая, пока они не дадут аромат. Для заправки взбей вилкой оливковое масло, мед, лимонный сок, горчицу, соль и перец. Порежь грушу так же, как кабачок. Выложи слоями на тарелке цукини и грушу. Полей заправкой, посыпь орехами и раскрошенным сыром. Кстати, с этим салатом ты можешь экспериментировать. Заменяй фету на любой мягкий козий сыр или вместо грецких орехов используй кедровые.

### ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД:

Смешай 2 ст. л. какао-порошка с 2 ст. л. сахара. Подогрей 2 ст. молока, добавь 50 г шоколада, когда он растворится, всыпь какао с сахаром. Размешай.



### Коктейль с клюквой

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 60 мл водки
- 60 мл несладкого клюквенного сока
- 30 мл белого шоколадного ликера
- ягоды клюквы
- и ломтики лайма для украшения
- лед

**КАК ГОТОВИТЬ:** Смешай водку, клюквенный сок и шоколадный ликер до однородности, разлей по двум бокалам. Добавь лед. Укрась стаканы ломтиками лайма. Ягоды насади на шпажки и положи их поверх бокалов.



## Тирамису

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 150 г замороженных слив
- 150 мл красного вина
- 3 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. сахарной пудры
- 200 г сливочного сыра (маскарпоне) • 100 мл сливок для взбивания
- 6 штук бисквитного печенья (традиционно для тирамису используются "дамские пальчики" или "савоярди")

### КАК ГОТОВИТЬ:

Заранее разморозь фрукты. Затем положи сливы в форму для запекания, посыпь сахаром и залей вином. Поставь в разогретую до 200 градусов духовку. Готовь около двадцати минут (сливы должны стать совсем мягкими). Остуди. Взбей сливки с маскарпоне и сахарной пудрой. Поломай печенье. В стаканы выкладывай слоями бисквит, сливочный крем и готовые фрукты. Поставь в холодильник на пару часов. Кстати, если хочешь придать этому десерту особенный вкус, перед приготовлением вымочи печенье в вине или ликере.

## Говядина с грибным соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г говяжьей вырезки
- ст. л. оливкового масла
- 250 г шампиньонов
- пучок зеленого лука
- стакан красного вина
- 30 г сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- свежий тимьян и розмарин • соль, перец

### КАК ГОТОВИТЬ:

За 30 минут до готовки достань мясо из холодильника. Посоли и поперчи говядину, обжарь на оливковом масле пару минут. Поставь в духовку (при 200 градусах) и готовь еще около 10 минут. Для соуса в сковороде из-под вырезки обжарь на сильном огне нарезанные шампиньоны и лук. Уменьши нагрев, добавь вино, раздавленный чеснок и травы. Готовь, пока не выпарится половина жидкости. Сними с огня, разотри в соусе сливочное масло, посоли и поперчи по вкусу.

### ПЕЧЕНЬЕ

150 г масла разотри со 100 г сахара. Добавь 2 яйца, ст. муки, чуть соли. Из теста вырежи сердечки, в половине сделай "окошки". Выпекай 10-15 минут при 180 градусов. Слей клубничным вареньем.





## СВЯТО МЕСТО

ОЛЬГА СЕВАСТЬЯНОВА ПРИЕХАЛА В ИЗРАИЛЬ НА ФЕСТИВАЛЬ ЙОГИ И НЕОЖИДАННО ДЛЯ СЕБЯ ПРИКОСНУЛАСЬ **К КУЛЬТУРЕ СРАЗУ ЧЕТЫРЕХ МИРОВ** – БУДДИЙСКОГО, МУСУЛЬМАНСКОГО, ИУДЕЙСКОГО И ХРИСТИАНСКОГО.

**Н**а мне лежит еврейская женщина. Ее волосы щекочут шею, а ребра впиваются в позвонки. Мы оказались спина к спине: я – в позе ребенка, уперевшись лбом в коврик и поджав колени к груди, она – растянувшись на мне так, чтобы коснуться стопами пола и изобразить мост. “Йе-е-с, гу-у-уд”, – доносится из-за моего плеча. Я стараюсь расслабиться, но получается плохо.

Из окон большого зала, где кроме нас виньяса-йогой занимаются еще 20 человек, видны пустынная равнина и горы. Если выйти из одноэтажного здания для собраний, пройти через весь кибуц (традиционный поселок-коммуна) и выйти

ти на дорогу, то метров через 500 увидишь сетчатый забор. Это граница Израиля с Иорданией. “Может, подобраться поближе, сфотографироваться?” – думаю я по пути в столовую. Но уже знаю, что предстоящий вегетарианский обед вне конкуренции с каким-то фото для “Инстаграма”. В прохладной комнате с цветными подушками подают только что испеченный хлеб с хумусом, сочные салаты, рассыпчатый рис с овощами и кускус, ароматный суп на кокосовом молоке, огромные оливки... Ммм!

За три дня на фестивале Yoga Arava я не скучала по мясу, хотя с такими нагрузками могла бы. Четыре занятия в день по два часа, непривычные для новичка позы,

динамичный темп. Пять “Приветствий солнцу” – и все, устала, как собака. Мордой вниз.

“Вот это да, могут же люди!” – восхищаюсь я вечером на прощальном мероприятии. Пятьсот человек уже второй час подряд дружно падают, поднимаются, отшагивают, складываются пополам, пока ведущая считает “приветствия”. До 108-го еще далеко, а солнце уже давно с нами попрощалось – село за красные, будто марсианские скалы.

Участники фестиваля съехались в заповедник Тимна после обеда. Это единственная возможность побыть вместе после трех дней занятий разными видами йоги в отдаленных друг от друга кибуцах.





ФРАЗА **“НЕ СИЛОЙ, НО ДУХОМ ВЫЖИВЕТЕ”**, СКАЗАННАЯ ПРОРОКОМ ЗАХАРИЕМ, СТАЛА ДЛЯ ЕВРЕЕВ ЧЕМ-ТО ВРОДЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ДЕВИЗА.



60% СТРАНЫ ЗАНИМАЕТ ПУСТЫНЯ, НО ИЗРАИЛЬ ВПЕРЕДИ ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ ПО ТЕХНОЛОГИЯМ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА. А ЕЩЕ ПО СИСТЕМАМ БЕЗОПАСНОСТИ.

После “Приветствий солнцу” или музыкальной медитации под звездами – кто что выбрал – мы собираемся на концерт. Почти все песни звучат на иврите. Не понимаю ни слова, но, кажется, в нем сквозит сама древность.

## Мертвое и ожившее

В Израиле это ощущение настигает на каждом шагу, и, наверное, туристы ради него сюда и едут. Даже Мертвое море кажется не большим соленым озером, а бескрайним ископаемым, найденным на дне кратера. Недаром его побережье – самый низкий участок суши на Земле.

Я шагаю по устланному мелкими кристаллами дну, погружаюсь в жирную плотную воду и вытяги-

ЦЕРКОВЬ ВСЕХ НАЦИЙ В ГЕФСИ-МАНСКОМ САДУ ПОСТРОЕНА НА ПОЖЕРТВОВАНИЯ 12 СТРАН.



ваюсь, как в шезлонге. “Просто невероятно. И правда держит!” – от детского восторга хочется смеяться. После купания долго вожусь у берега, натираю пятки горстями соли. Интересно, сколько тысячелетий местные женщины делали так же? А может, среди них была и Клеопатра?

Египетская владычица не раз заезжала в эти края. Легенда гласит, что, пока ее возлюбленный, римский полководец Марк Антоний, ходил в поход по Сирии, она гостила у царя Ирода в Масаде – внушительной крепости на отдельно стоящей скале рядом с Мертвым морем. Правитель

Иудеи отказался разделить с ней ложе и тем самым испортил и без того натянутые отношения.

Но вообще Ирод был дальновидным царем и к тому же хорошим строителем. Спроектированная им Масада впечатляет: три яруса дворцов на утесе, хитрая система сбора воды с равнин у подножия, вместительные склады. Под их обломками археологи недавно нашли древнюю финиковую косточку, а энтузиасты в одном из кибуцев даже сумели ее прорастить.

“Теперь у нас есть 2000-летняя пальма!” – вдохновенно рассказывает гид Ревиталь. Ей около 50 лет, у нее большие выразительные глаза и черные кудрявые волосы. Даже в безразмерной футболке и панамке она выглядит очень благородно – совсем как праведная женщина с картинки в детской Библии. Ревиталь встретила нас после йога-фестиваля, чтобы отвезти на Мертвое море, в Масаду и Иерусалим. В священном городе мы оказываемся







ВО ВРЕМЯ КОШЕРНОГО ОБЕДА ТЫ  
**НЕ УВИДИШЬ НА СТОЛЕ МЯСО**  
**И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**, СВИНИНУ  
И МОРЕПРОДУКТЫ ОДНОВРЕМЕННО.



НА ОДНОЙ ИЗ СКАЛ В ПАРКЕ  
ТИМНА СОХРАНИЛИСЬ ЕГИПЕТСКИЕ  
ПЕТРОГЛИФЫ.

вечером, и после жаркой пусты-  
ни он встречает нас прохладой.

## Своя чужая земля

“Царь Ирод построил  
в Иерусалиме второй храм  
на месте первого, возведенного  
еще Соломоном”, - объясня-  
ет Ревиталь, указывая на го-  
ру Мориа. Ее прекрасно видно  
из оливковой рощи, в которой  
молился Иисус перед арестом.  
Сейчас на священном для евре-  
ев холме стоит мечеть аль-Акса,  
и вход на холм им заказан. Иудеи  
верят: во время второго прише-  
ствия храм восстанет, а пока они  
молятся у Стены Плача, кото-



## А ЕЩЕ...

В Тель-Авиве по-  
гуляй по Баухаус-  
кварталу и старо-  
му центру Яффо.

•  
Хочешь ходить  
без шлепок  
по нежному пес-  
ку и купаться –  
поезжай в Эйлат.

•  
В Хайфе есть  
и святыни, и чис-  
тые пляжи.

рая ограждает  
древнюю гору  
и считается са-  
мым близким  
к святыне мес-

том. Я прикладываю руку к кам-  
ням и чуть ли не физически ощу-  
щаю мощную энергетику.

К Храмовой горе прилегает  
Мусульманский квартал, один  
из четырех в древней части Иеру-  
салима – наравне с Еврейским,  
Христианским и Армянским.  
На его территории находятся  
8 из 14 остановок Скорбного пути,  
пройденного Христом на Голгофу.  
Среди них площадь, на которой  
Иисуса иссекли бичом и дали  
крест (сейчас здесь церковь),  
и дом, рядом с которым Вероника

ФЕСТИВАЛЬ YOGA ARAVA  
ПРОХОДИТ В НОЯБРЕ, КОГДА  
В ПУСТЫНЕ НЕ ТАК ЖАРКО.

отерла лицо мученика платком.  
Теперь он зовется Спасом Неру-  
котовным и хранится в Риме.

Дорога Скорби заканчивается  
в Храме Гроба Господня. Его  
на месте казни и погребальной  
пещеры построила Елена, мать  
римского правителя Константина,  
принявшего христианство. Вместе  
с другими русскими путешествен-  
никами я освящаю икону, на де-  
сять секунд попадаю в часовенку,  
возведенную над Гробом, и ду-  
маю о том, что подобный путь –  
от буддийского умиротворения до  
православного упоения, – можно  
было пройти только в такой стра-  
не, как Израиль.

COSMO



# COSMOPOLITAN

## ПОДПИШИСЬ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК!

**СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ  
В РЕДАКЦИИ\*:**

**6 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 950 РУБЛЕЙ**

**12 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 1850 РУБЛЕЙ**

**6 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 815 РУБЛЕЙ**

**12 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 1590 РУБЛЕЙ**

В МОСКВЕ ДОСТАВКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ КУРЬЕРОМ НА ОФИСНЫЕ АДРЕСА (В ПРЕДЕЛАХ МКАД). НА ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ АДРЕСА – ПОЧТОВОЙ БАНДЕРОЛЬЮ. ПРИ ОФОРМЛЕНИИ И ОПЛАТЕ ПОДПИСКИ ДО 5-ГО ЧИСЛА ТЕКУЩЕГО МЕСЯЦА ДОСТАВКА НАЧИНАЕТСЯ СО СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА.



**COSMO 360°**  
СКАЧАЙ COSMO  
НА СВОЙ IPAD!

### КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ:

**через наш  
интернет-магазин  
premium-publishing.ru/  
cosmopolitan**

Оформи подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив персонализированную квитанцию для оплаты через любой банк.

**через редакцию.**

Просто позвони нам 8 (495) 232-9251 или напиши на e-mail: [podpiska@imedia.ru](mailto:podpiska@imedia.ru) и сообщи свои ФИО, адрес доставки (включая почтовый индекс), номер телефона и срок, на который хочешь подписаться. Мы выставим квитанцию для оплаты.

**через почтовое отделение  
твоего города.**

Наши подписные индексы в каталогах: "Почта России" – П 1360 (основной формат), "Каталог российской прессы" – 99009 (основной формат), 12699 (мини-формат), "Пресса России" – 26325 (основной формат), 29500 (мини-формат).

**через подписные  
агентства.**

Контакты подписных агентств ты можешь уточнить по телефону 8 (495) 232-9251 или написать нам по адресу: [podpiska@imedia.ru](mailto:podpiska@imedia.ru)!

Отдел подписки не несет ответственности за подписку, оформленную через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.



ГУБНАЯ  
ПОМАДА  
JOLI ROUGE,  
CLARINS,  
ОТТЕНОК 742

# 50

ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ  
ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК  
УВЛАЖНЯЮЩУЮ  
ПОМАДУ **CLARINS**.

ДЛЯ УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ ПОДАРКА ЗА ПОДПИСКУ ВВЕДИ ПРОМОКОД "СОСО 021705" ("СОСТ 021734" – ДЛЯ МИНИ-ФОРМАТА) В ПОЛЕ "КОММЕНТАРИИ К ЗАКАЗУ" ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ ИЛИ СООБЩИ ЕГО НАШЕМУ СОТРУДНИКУ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 28 ФЕВРАЛЯ 2017 ГОДА.

**ТЫ ТАКЖЕ МОЖЕШЬ КУПИТЬ ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ ЖУРНАЛА  
В APP STORE ИЛИ GOOGLE PRESS.**

\*Указанные цены действительны только при доставке по России.



**ОВЕН****21 МАРТА – 20 АПРЕЛЯ**

С 3 февраля в твоём знаке будут находиться Венера, и Марс. В этой паре первая отвечает за “мне нравится”, второй – за “я хочу”, а вместе они могут добавить страсти в любую, даже рядовую ситуацию. В прошлые месяцы ты слишком много думала об отношениях и собственной репутации и могла принять на себя обязательства, которые прямо-таки высасывали энергию, делали жизнь тусклой и безрадостной. Последние дни февраля могут положить начало борьбе за независимость и себя настоящую – ничего не бойся!

**ТЕЛЕЦ****21 АПРЕЛЯ – 21 МАЯ**

Телец предпочитает стабильность и гармонию. Тогда почему, спросишь ты, в жизни все время что-то меняется. Дело в том, что в твоём гороскопе за глубинные желания отвечает импульсивный Овен, и именно из-за него ты иногда просыпаешься с четким пониманием: “Жить по-старому больше нельзя!” Вот и сейчас ты внешне спокойна и вроде бы не задумываешь ничего радикального, но если бы кто-то мог заглянуть в твои сны, он бы понял: подсознательно ты недовольна положением дел и готовишься к бунту.

**БЛИЗНЕЦЫ****22 МАЯ – 21 ИЮНЯ**

Твой космический покровитель Меркурий движется быстрее обычного, поэтому и события в жизни будут развиваться стремительно. С 7-го по 25 февраля старайся уделять время мыслям о высоком, расширению горизонтов и самообразованию. Если хочешь опубликовать в Сети что-то интересное – середина месяца подходит для этого как нельзя лучше. А в двадцатых числах пора переключаться со слов на действия. Главные области применения сил – карьера и полезные связи с интересными людьми.

**ВЕСЫ****22 СЕНТЯБРЯ – 23 ОКТЯБРЯ**

Во второй половине прошлого года ты наверняка успела реализовать какой-нибудь смелый (а с точки зрения некоторых – и вовсе безумный) проект, потому что с февраля по июнь 2017 года тебя ждет затишье. Но понравится оно только тем, кто уже успел достаточно много сделать, да и несмотря на отсутствие твоей инициативы, скучать не придется. Друзья, коллеги и даже любимый могут вести себя непредсказуемо, но лучше принять и заранее проследить их поведение.

**СКОРПИОН****24 ОКТЯБРЯ – 22 НОЯБРЯ**

Ты и так известна страстностью и неукротимым нравом, а в феврале твой характер проявится еще ярче, ведь настроение 21–23-го будут определять конфликтующие властный Плутон и импульсивный Марс. Не удивляйся, если тебе захочется дышать пламенем и откусывать головы. Спасение найдет в творчестве, простых удовольствиях и общении с детьми. А вот экспресс-метод: как только почувствуешь, что глаза наливаются кровью, начинай танцевать!

**СТРЕЛЕЦ****23 НОЯБРЯ – 21 ДЕКАБРЯ**

Сатурн, планета зрелости, ответственности и тяжелой работы, воспитывает тебя третий год подряд, и от этих уроков ты уже порядком устала. Но вместо того чтобы жаловаться на требования взрослой жизни, мечтая вернуться обратно в свои 17 лет, вспомни, что ты, взрослая, можешь рассчитывать на удовольствия и радости, недоступные подросткам. Тщательно распланируй бюджет и отдохни в конце месяца так, чтобы было что вспомнить. Только маме не говори!



**ЭЛИЗАБЕТ ОЛСЕН**  
ОТМЕТИТ ДЕНЬ  
— РОЖДЕНИЯ  
**16 ФЕВРАЛЯ.** ЕЙ  
ИСПОЛНИТСЯ 28.



# СКОП



Гороскоп на каждый день  
читай в Instagram  
[@cosmopolitan\\_russia](#)



**22 ИЮНЯ – 23 ИЮЛЯ**

С самого начала года тебе стоит следить за своими доходами и тратами, чтобы к полнолуннию 11 февраля подойти если не с крупными сбережениями, то хотя бы без необъяснимо глупых расходов. Финансовое благоразумие уберезит от поступков, о которых ты впоследствии можешь пожалеть. Главная задача на февраль будет нехарактерной, а потому довольно сложной: тебе нужно громко заявить о себе, пойти наперекор общественному мнению и добиться поставленных целей несмотря ни на что. Смелее!



**24 ИЮЛЯ – 23 АВГУСТА**

Полнолуние с 10-го на 11 февраля случится в твоём знаке и привлечет к тебе много внимания. Подумай, как бы ты хотела им распорядиться. В конце месяца появятся мечты о дальних поездках. Можешь покупать билеты! Но путешествия бывают разными, и для некоторых ими окажутся поступление в вуз мечты или запуск собственного проекта. На фоне этих событий и информационного шума 26–27-го удели особенное внимание своему мужчине, чтобы отношения стали более нежными и крепкими.



**24 АВГУСТА – 21 СЕНТЯБРЯ**

В начале этого месяца тебе нужно решить массу бытовых вопросов. Как лучше организовать уборку, приготовление еды, поездки на работу и занятия спортом? Как наконец начать высыпаться? Оптимизировать уровень энергии в течение дня? Кто, как не ты, найдет ответ! Берись за реализацию самых смелых идей, чтобы сразить окружающих своей энергией, продуктивностью и свежим цветом лица. Знай, никакие финансовые неожиданности не смогут сбить тебя с ног, если ты будешь в форме.

## В ЭТОМ МЕСЯЦЕ

Февраль продолжит традицию **последних месяцев 2016 года**: довольно спокойное начало и “бомбическое” завершение. 7-го числа в ретроградную фазу входит Юпитер, планета гигантомании и жажды приключений. Это хорошее время для того, чтобы переключиться с режима амбициозных планов на поиски глубинного смысла, приобретение мудрости, подумать, что тебе важно в будущем. Полнолуние в ярком, щедром и любвеобильном Льве в ночь **с 10 на 11 февраля** идеально подходит для лучшей вечеринки месяца, а конфликт воинственного Марса и властолюбивого Плутона **22 февраля** — повод держаться подальше от вспыльчивых и мстительных людей. Но главное случится после новолуния в безобидных — на первый взгляд! — Рыбах. **26 февраля**: все, чему нет места в будущем, начнет ломаться и исчезать. Зато оригинальные, футуристичные идеи вдруг появятся как грибы после дождя, а жизнь порадует новыми возможностями и заманчивыми перспективами.



**КОЗЕРОГ**

**22 ДЕКАБРЯ – 19 ЯНВАРЯ**

В феврале ты окунешься в домашние дела, причем они будут касаться не только твоего места жительства, но и близких людей. Родители могут удивить, приятно или не очень. Помни: даже если что-то идет совсем не так, как хочется, в следующем году ты поймешь, зачем был нужен этот кризис. А сейчас наблюдай за происходящим и учись думать сердцем. К концу месяца чаще радуй себя книгами, фильмами и учебой: развивая ум, ты становишься увереннее и спокойнее.



**ВОДОЛЕЙ**

**20 ЯНВАРЯ – 19 ФЕВРАЛЯ**

“Думаю о чем хочу; говорю то, что думаю” — девиз февраля! Твое независимое мнение, которое становилось причиной ссор с близкими людьми, теперь будет принято на ура, а недовольными останутся только те, кто обладает устаревшими взглядами на мир. Степень поддержки, которую ты получишь, может удивить и растрогать. И все-таки стоит следить за языком: сама того не подозревая, ты можешь выдать ту информацию, которой совсем не хотела делиться. Будь внимательна!



**РЫБЫ**

**20 ФЕВРАЛЯ – 20 МАРТА**

Ближайшие месяцы Рыбы будут играть роль врачей чужих душ. Именно твои идеи, а также способность по-доброму относиться к окружающим станут ответом на многие острые вопросы. Но в феврале об этом еще никто не знает, и ты можешь почувствовать себя одиноко, несмотря на приближающийся день рождения. Не грусти и оставайся собой. И, кстати, если у тебя есть идея, как относительно быстро и без особого риска заработать, — реализуй ее!





ТЕСТ-ДРАЙВ

# Тебе водить

Никаких сложных терминов – мы оцениваем автомобили в стиле Cosmo. Volkswagen Golf GTI достался менеджеру по маркетингу Жене Мельниковой.

**С**реди моих знакомых много фанатов “гольфа”, и мне всегда было интересно, что же их так привлекает. И вот я сама за рулем автомобиля седьмого поколения VW Golf в спортивной модификации GTI.

Переводя селектор КПП, я проскакиваю “драйв”, совершенно этого не заметив, и включаю режим “спорт”. Это явно неспроста, версия-то “горячая”. Жму на газ – и через 7 секунд размениваю вторую сотню. Понимаю: “джи-ти-аю” неважен уровень водительского мастерства – он из каждого сделает супермена на дороге.

Golf ныряет в омут виража и вообще показывает себя достаточно азартным хэтчбеком, которому все по плечу.

Что меня удивило, так это электронный ручник. Вы серьезно? “Гольф” же так и просит войти в поворот на ручнике! Увы, теперь без всякого баловства.

Спортивные кресла держат цепко, но не удивляйтесь традиционной для GTI расцветке в клетку. У меня она ассоциируется с теплым домашним пледом. Я бы это объяснила так: спортивность спортивностью, но повседневный комфорт не на последнем месте. **COSMO**

## VOLKSWAGEN GOLF GTI



220 л.с.



6,7 сек.



от 1 936 000 р.

### МЫ ПРОТЕСТИРОВАЛИ:





# АДРЕСА

## ДОСУГ

К Кондитерская Ladurée:  
БЦ "Нагатинский", пр-т Андропова,  
22; 604-1144 S Starlight:  
ул. Б. Садовая, 16

## ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Б "Бронницкий ювелир":  
www.bronnitsy.com "Бюстье":  
ТК "Охотный ряд", Манежная пл.,  
1 Д "Дефиле": ТК "Филион", Ба-  
грагионовский пр-д, 5 Н "Ника":  
ТК "Охотный ряд", Манежная пл.,  
1; 988-1967 А Accessorize: ТРЦ  
"Европейский", пл. Киевского  
вокзала, 2; 921-3444 adidas: ТК  
"Охотный ряд", Манежная пл., 1;  
737-8317 adidas Combat: www.  
lamoda.ru adidas Originals: ТРК  
"Атриум", ул. Земляной вал, 33;  
970-1555 Aeronautica Militare:  
ТРЦ Колумбус, ул. Кирово-  
градская, 13а; 114-4444 Agent  
Provocateur: Столешников пер.,  
10, стр. 3; 937-5488 Alberta Ferretti:  
ГУМ, Красная пл., 3; 620-3287 Aldo:  
ТЦ "Европейский", пл. Киевского  
вокзала, 2; 921-3444 Altuzarra:  
ЦУМ, ул. Петровка, 2; 933-7300  
Anne Klein: ТЦ "Европейский",  
пл. Киевского вокзала, 2; timecode.  
ru Armani Exchange: ТЦ "Авиа-  
парк", ул. Авиаконструктора  
Микояна, 10; 644-4544 Asos:  
www.asos.com Au Jour Le Jour:  
ЦУМ, ул. Петровка, 2; 933-7300  
Baldinini: NO ONE, ГУМ, Крас-  
ная пл., 3; 788-4343 Barbara Bui:  
Rendez-Vous, ул. Неглинная,  
8/10; 221-6767 Beatrice: "Ди-  
кая Орхидея", ТРЦ "Европей-  
ский", пл. Киевского вокзала, 2  
Blumarine: ЦУМ, ул. Петровка,  
2; 933-7300 Bomberg: www.  
de-bon-ton.ru Calzedonia:  
ул. Тверская, 6; 692-8592 Certina:  
часовой бутик Hour Passion, ТЦ  
"МЕГА Белая Дача", Котельни-  
кий, 1-й Покровский пр-д, 5; 981-0507  
Chanel: ул. Петровка, 7; 8(495)783-  
2840 Chantelle: "Эстель Адони"  
ГУМ, Красная пл., 3; 620-3407  
Charlotte Olympia: Дмитровский  
пер., 11; 645-0009 Chloe: ЦУМ,  
ул. Петровка, 2; 933-7300 Christian  
Louboutin: ул. М. Бронная, 24, стр.  
1; 694-5916 Coccinelle: ТЦ Lotte  
Plaza, Новинский б-р, 8, 662-  
4140 Colin's: ТЦ "Охотный ряд",  
Манежная пл., 1, стр. 3; 933-8469  
Daniel Wellington: "АФИМОЛЛ  
Сити", Пресненская наб., 2; 644-  
3255 David Koma: Tsvetnoy Central  
Market, Цветной б-р, 15, стр. 1 Dior:  
ГУМ, Красная пл., 3; 620-3161 Dolce  
& Gabbana: Третьяковский пр-д, 8;  
933-3037 Faberlic: shop.faberlic.  
com, ул. Никольская, 4; 788-8509  
Fabi: ул. Тверская, 6; 8(495)692-9014  
FiINN FLARE: ТРЦ "Европейский",  
пл. Киевского вокзала, 2; 134-4242,  
доб. 3064 Furla: ГУМ, Красная пл.,  
3; 788-4343 Geo: ТРЦ "Евро-  
пейский", пл. Киевского вокзала, 2;  
229-8469 Guess: ГУМ, Красная пл.,  
3; 620-3163 H&M: ТЦ "Авиапарк",  
ул. Авиаконструктора Микояна, 10;  
644-4544 House of Fame: Podium  
Market, ТРЦ "Европейский",  
пл. Киевского вокзала, 2 Hugo  
Boss: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3247  
Iceberg: ТЦ "Крокус Сити Молл",  
66-й км МКАД, Московская обл.,  
Красногорск, ул. Международная,  
8; 727-2424 Incanto: ул. Тверская,



19; 650-4767 Intimissimi:  
ул. Тверская, 6; 692-8592 Isabel  
Marant Etoile: ЦУМ, ул. Петровка,  
2; 933-7300 Jack Jones: www.  
lamoda.ru Jil Sander: Rendez-  
Vous, ул. Неглинная, 8/10; 221-6767  
Jimmy Choo: Столешников пер.,  
11; 8(495)926-8602 Lacoste: ТРЦ  
"Метрополис", Ленинградское  
ш., 16а; 660-8888 Lady Collection:  
ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл.,  
1, стр. 2; 737-8351 Lee: ТЦ "Добры-  
нинский", ул. Коровий вал, 1а;  
904-6165 Levi's: ГУМ, Красная пл.,  
3; 788-4343 Lipault: Samsonite,  
ТРК "Атриум", ул. Земляной вал,  
33; 970-1162 Madeleine: www.  
madeleine.ru Maison Jelaby:  
"Эстель Адони", ГУМ, Красная пл.,  
3; 620-3407 Mango: ТРЦ "Европей-  
ский", пл. Киевского вокзала, 2;  
933-0380 Marella: ГУМ, Красная  
пл., 3; 788-4343 Marina Yachting:  
www.lamoda.ru Mascotte: ТРЦ  
"Европейский", пл. Киевского вок-  
зала, 2; 921-3444 Max Mara: ГУМ,  
Красная пл., 3; 620-3283 Max&Co:  
ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343  
McQ Alexander McQueen: ЦУМ,  
ул. Петровка, 2; 933-7300 Michael  
Kors: Rendez-Vous, ул. Неглинная,  
10; 221-6767 Michael MICHAEL  
Kors: магазин De Bon Ton,  
Tsvetnoy Central Market, Цветной  
б-р, 15, стр. 1; 933-9950, www.de-  
bon-ton.ru Mezzatorre: ТЦ "Атри-  
ум", ул. Земляной вал, 33 Next:  
www.next.com.ru Nude: ЦУМ,  
ул. Петровка, 2; 933-7300 Oscar  
de la Renta: ЦУМ, ул. Петровка, 2;  
933-7300 Pandora: ул. Тверская,  
6; 287-8838 Patrizia Pepe: ТРЦ "Ме-  
трополис", Ленинградское ш., 16а;  
660-8888 Paul Smith: ГУМ, Крас-  
ная пл., 3; 620-3205 Pennyblack:  
ТЦ "Капитолий", пр-т Вернадско-

го, 6; 775-0613 Pinko: ТРК "Атри-  
ум", ул. Земляной вал, 33; 951-5038  
Qwill: www.qwill.ru Rasario:  
ул. М. Бронная, 10, стр. 3 Ray-Ban:  
ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1  
стр. 2; 649-6020 Red Valentino:  
www.redvalentino.com/ru Rendez-  
Vous: ул. Неглинная, 8/10; 221-  
6767 River Island: www.lamoda.ru  
Sara Roka: ЦУМ, ул. Петровка,  
2; 933-7300 See by Chloe: Rendez-  
Vous, ул. Неглинная, 8/10; 221-6767  
Sokolov: www.sokolov.ru Stuart  
Weitzman: ГУМ, Красная пл., 3;  
788-4343 Sunlight: ТРЦ "Европей-  
ский", пл. Киевского вокзала, 2;  
921-3444 Swarovski: ТРЦ "Евро-  
пейский", пл. Киевского вокзала, 2;  
921-34448 Swatch: ГУМ, Красная  
пл., 3; 788-4343 Tamaris: ТРЦ  
"Гаринский", ул. Вавилова, 3;  
234-4736 Thomas Sabo: ТРК "Атри-  
ум", ул. Земляной вал, 33, 2-й эт.;  
8(495)775-2341 Timetec: ТРЦ "Евро-  
пейский", пл. Киевского вокзала, 2;  
timecode.ru Tissot: ГУМ, Красная  
пл., 3; 788-4343 Tom Tailor: ГУМ,  
Красная пл., 3; 788-4343 Tommy  
Hilfger: ул. Кузнецкий Мост, 20  
Topshop: ТЦ "Охотный ряд", Ма-  
нежная пл., 1, стр. 3; 737-8449 Tous:  
ул. Никольская, 19-21; 628-4009  
Triumph: ТРК "Мега Теплый Стан",  
41-й км МКАД, пересечение с  
Калужским ш.; 775-1159 Uniqlo:  
ТРК "Атриум", ул. Земляной вал,  
33; 981-2131 United Colors of  
Benetton: ул. Тверская, 19; 699-1024  
Victoria's Secret: ТРЦ "Метро-  
полис", Ленинградское ш., 16а,  
стр. 4 Vilshenko: Tsvetnoy Central  
Market, Цветной б-р, 15, стр. 1; 737-  
7773 Vogue: "Оптика XXI век", ТЦ  
"Рио", ул. Б. Черемушкинская, 1;  
980-4905 Woolie: www.woolie.ru  
Wrangler: ТРЦ "Метрополис",

Ленинградское ш., 16а,  
стр. 4, 229-2691 Yamamay:  
www.lamoda.ru Yana: Podium  
Jewellery, ул. М. Никитская, 2/1,  
стр. 1 Zara: ТРЦ "Европейский",  
пл. Киевского вокзала, 2; 921-3444

## ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

А Anne Semonin: ЦУМ,  
ул. Петровка, 2 Aravia Professional:  
сеть профессиональных ма-  
газинов Pro-Cosmetic Avon:  
https://my.avon.ru Caudalie:  
сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ БО-  
ТЭ" Chanel: Beauty BTQ Moskva,  
парфюмерно-косметический  
бутик Chanel, ул. Охотный  
ряд, 2 Clarins: сеть магазинов  
"Рив Гош" Decleor:  
www.decleor.com.ru Dermalogica:  
салон красоты Beauty Style,  
ул. Красная Пресня, 7 Dior: "Рив  
Гош", Tsvetnoy Central Market,  
Цветной б-р, 15, стр. 1; Dolce  
& Gabbana: ЦУМ, ул. Петровка,  
2 Dr. Jart+: сеть магазинов "ИЛЬ  
ДЕ БОТЭ" Dr. Pierre Ricaud:  
www.ricaud.com/ru Erborian:  
www.erborian.ru Essence: сеть  
магазинов "Подружка" Faberlic:  
www.faberlic.com Garnier:  
сеть магазинов "Рив Гош" Giorgio  
Armani: сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ  
БОТЭ" Givenchy: Articoli, ГУМ, 1-я  
лин. Guerlain: сеть магазинов "Рив  
Гош" Gucci: сеть магазинов "ИЛЬ  
ДЕ БОТЭ" Helena Rubinstein:  
сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ БОТЭ"  
Holika Holika: www.holikaholika.ru  
Hugo Boss: сеть магазинов "ИЛЬ  
ДЕ БОТЭ" I'm sorry for my skin:  
сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ БОТЭ"  
It's skin: www.itsskin.ru Kenzo:  
сеть магазинов "Л'Этуаль" Kiehl's:  
www.kiehls.ru Lancome:  
сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ БО-  
ТЭ" Librederm: сеть аптек "36,6"  
L'Occitane: www.loccitane.ru  
L'Oreal Paris: сеть магазинов "ИЛЬ  
ДЕ БОТЭ" L'Oreal Professional:  
сеть магазинов "Рив Гош" Lumene:  
сеть магазинов "Рив Гош" Make  
Up For Ever: сеть магазинов "ИЛЬ  
ДЕ БОТЭ" Maybelline: сеть мага-  
зинов "Рив Гош" Max Factor: сеть  
магазинов "Рив Гош" Miu Miu: сеть  
магазинов "ИЛЬ ДЕ БОТЭ" Mi&Ko:  
www.mi-ko.org Nars: сеть ма-  
газинов "Л'Этуаль", ТРК "Атриум",  
ул. Земляной вал, 33 Natura  
Siberica: сеть магазинов Natura  
Siberica Nivea: сеть аптек "36,6"  
Oriflame: www.oriflame.com  
Pupa: сеть магазинов "Рив  
Гош" Retinol: сеть магазинов  
"ИЛЬ ДЕ БОТЭ" Schwarzkopf  
Professional: салон красоты  
London, ул. Суворовская, 20  
Sephora: сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ  
БОТЭ" Shinetree: сеть магазинов  
"Подружка" Shiseido: сеть магази-  
нов "ИЛЬ ДЕ БОТЭ" SkinCeuticals:  
www.skinceuticals.ru The  
Balm: сеть магазинов "Элизэ" The  
Body Shop: www.thebodyshop.ru  
Ultraceuticals: клиника "Крафт-  
вэй", Кулаков пер., 13 Versace:  
сеть магазинов "ИЛЬ ДЕ БОТЭ"  
Vichy: сеть аптек "Ригла" и "36,6"  
Yves Rocher: ул. Тверская, 4  
Yves Saint Laurent: сеть мага-  
зинов "ИЛЬ ДЕ БОТЭ" Zo Skin  
Health: медицинский центр Roch,  
Ростовская наб., 5, помещение 9;  
374-5979





# PROMOTION

МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ **САМЫЕ  
ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ НАХОДКИ**  
И АКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ.



**ВЫБЕРИ  
ИЗ 60 ОТТЕН-  
КОВ ТЕНЕЙ, 30 ОТ-  
ТЕНКОВ ПОМАД  
С АРГАНОВЫМ  
МАСЛОМ И 24 ОТ-  
ТЕНКОВ  
РУМЯН.**

## ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

Сборная палитра Color Chart от польского бренда Paese может заменить целую косметичку. Осталось собрать в палетку рефилы теней, румян и помад.

Эпиляция с Braun Silk-épil 7 – простой и почти безболезненный процесс, а эффект сохраняется до четырех недель!



## ЧЕТКИЕ ЛИНИИ

Моделирующая маска для контуров лица и шеи от Yves Rocher сделает контуры лица более четкими. А специальный шпатель позволит максимально точно нанести ее на лицо, шею и зону декольте.



Нескучное белье от Passionata на День святого Валентина можно найти в сети салонов “Золотая Стрекоза”. Ищи на сайте [z-strekoza.ru](http://z-strekoza.ru)



# То что надо!

Оформи подарочный сертификат “Рив Гош” на сайте [www.rivegauche.ru](http://www.rivegauche.ru) и порадуй близких возможностью выбрать себе в подарок парфюмерию или косметику, а также оплатить услуги салона красоты “Рив Гош”.



# Свадьба мечты

Ты планируешь скромную свадьбу или пышную, как у голливудских знаменитостей? Команда Whatever/Whenever отеля W St. Petersburg воплотит твои идеи в жизнь. Девичник, выездная регистрация с видом на главные достопримечательности Петербурга, веселая вечеринка после торжественного ужина – все это можно организовать в отеле W St. Petersburg.



## СЕКТОР ПРИЗ

На премии "Прорыв года – 2016" японский часовой бренд ORIENT получил награду в номинации "Вечный двигатель". А победители других номинаций получили часы в подарок.

## Твое лицо

Очищающий гель для умывания "Серацин" Librederm подойдет для кожи, склонной к жирности и появлению угревой сыпи. Он оказывает очищающее, антисептическое действие и регулирует выработку секрета сальных желез. В результате кожа обретает здоровый внешний вид без блеска и высыпаний.



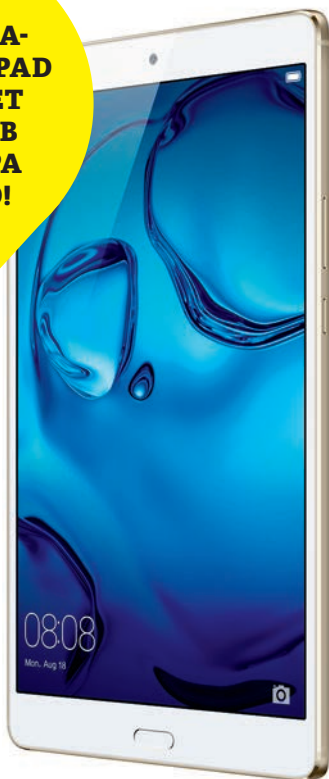
Валентин Юдашкин создал уникальные парфюмерные композиции для женщин в рамках коллаборации с Faberlic. Два аромата – Gold и Rose – будут доступны в каталогах Faberlic в конце января – начале февраля.



# PROMOTION

**ПОЛНОГО ЗА-  
РЯДА MEDIAPAD  
М3 ХВАТАЕТ  
НА 11 ЧАСОВ  
ПРОСМОТРА  
HD-ВИДЕО!**

Планшет  
Huawei  
MediaPad М3  
удивит тебя  
чистым и объ-  
емным зву-  
ком, порадует  
качеством  
изображения  
и производи-  
тельностью.



## Эта ночь

Набор “Шкатулка желаний” от Aubade – идеальный аксессуар для роковой соблазнительницы в День святого Валентина. С размерами моделей коллекции Boite a Desir ошибиться невозможно: они регулируются завязывающимися тесемочками. Адреса магазинов ищи на [www.aubademoscow.ru](http://www.aubademoscow.ru)



## ОНЛАЙН-ШОПИНГ

В интернет-магазине [www.madeleine.ru](http://www.madeleine.ru) ты подберешь женственные образы для офиса и торжественных мероприятий, а также уютный трикотаж. В феврале – скидки до 50%!



Хочешь научиться вкусно готовить? Легко! Подписывайся на YouTube-канал “Готовим с Дмитрием Ивановым”. Смотри, как это делает талантливый повар-любитель, и записывай рецепты.





## Под настроение

Коллекция VIVA CHARMS от “НИКА” – это 16 моделей часов на тонких серебряных браслетах с шармами. Сегодня ты нежная и романтичная? Выбери модель со вставкой из конфетно-розовых кристаллов. Хочешь, чтобы взгляды были обращены на тебя? Надень к красному платью часы с гранатовой эмалью и фианитами на корпусе.



### БУДЬ В ФОРМЕ!

Шоколад без сахара “Победа” со стевией и инулином не добавит лишних калорий и улучшит микрофлору. Попробуй все три вида: горький, темный и молочный.

### МАЛЕНЬКИЙ СЕКРЕТ

Селфи с любимым, сделанные камерой моментальной печати Instax mini 70, распечатаются в одном экземпляре и не сохранятся в камере. Значит, ваша романтическая история останется только между вами двумя!



Сделать сладкие минуты незабываемыми поможет кондитерский дом RENARDI. Заказывай эксклюзивный торт на [www.renardi.ru](http://www.renardi.ru)



## Звук вокруг

HiFi-плеер FiiO X1 II покажет, что такое качество звучания. Отдельные 5 баллов за беспроводную связь Bluetooth. Касание – и музыка звучит без проводов! Выбирай из трех расцветок алюминиевого корпуса и наслаждайся чистым звуком.







Алла Пугачёва и ведущие Церемонии  
Дмитрий Нагиев и Иван Ургант



Коммерческий директор Constant Delight Оксана Головина и Burito



Генеральный директор часового завода «НИКА»  
Алексей Богданов и Ани Лорак



Программный директор «Русского Радио»  
Олеся Волкова, радиоведущий Дмитрий Оленин  
с победителем конкурса «Золото осени»  
Анастасией Мироновой



Сергей Лазарев



Любэ



Дима Билан



Queens



ВладиМир



Мария Вебер



Te100стерон





Сати Казанова



Филипп Киркоров и стюардессы авиакомпании «Аэрофлот»



Юрий Антонов



Игорь Саруханов



Ани Лорак



LOBODA



Мот



Зера



Елена Север



Григорий Лепс и Сергей Шнуров

## ЯРКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОБЫТИЕ ГОДА — ЦЕРЕМОНИЯ «ЗОЛОТОЙ ГРАММОФОН»!

19 ноября в СК «Олимпийский» состоялась XXI Церемония вручения национальной музыкальной Премии «Золотой Граммофон». В этот вечер на сцену вышли более 40 российских исполнителей, заслуживших признание слушателей по всей стране. Счастливыми обладателями золотых статуэток «Русского Радио» стали как молодые, так и маститые исполнители, в коллекции которых уже есть несколько наград «Золотого Граммофона». Благодаря высокотехнологичной интерактивной сцене зрители могли не только насладиться потрясающими спецэффектами, но и почувствовать себя непосредственными участниками шоу, оказавшись рядом с любимыми артистами! Завершила концерт мега-звезда отечественного шоу-бизнеса Алла Пугачёва, которая сорвала бурю оваций всех поколений зрителей, присутствовавших в зале.

«Русское Радио» благодарит Генерального партнера Церемонии компанию «Аэрофлот — российские авиалинии», Официального спонсора Банк «Югра», одного из крупнейших банков России, а также спонсоров: французскую косметическую компанию Clarins, флагмана производства ювелирных часов в России завод «НИКА», горную природную воду «Архыз», итальянскую профессиональную косметику для волос Constant Delight.



# Техно- служба



**НАСТЯ  
ЗАДОРЖ-  
НАЯ**  
актриса,  
певица

**и телеведущая:**

“Мне нравятся приложения, которые позволяют сэкономить время. ParkApp, например, помогает найти ближайшую свободную парковку. Незаменимый сервис для московских автомобилистов”.



**ИРИНА  
БУРЦЕВА**  
основа-  
тельница  
ювелирно-

**го бренда Wanna?Be!:**

“В работе мне очень помогает приложение Trello. Там я создаю “доски” по нескольким проектам, отмечаю списки задач, необходимые документы и проставляю дедлайны. Доступ к файлам имеет вся команда”.

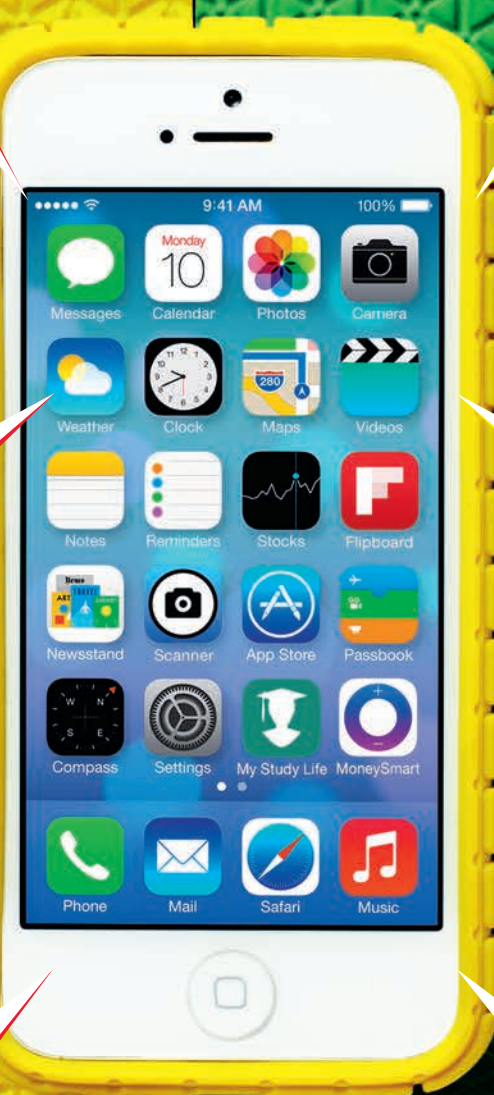


**ТАТЬЯНА  
АРНО**  
телеведу-  
щая, жур-  
налист:

“Songkick – мой персональный помощник в организации вылазок на концерты. Он следит за тем, что ты слушаешь, и присылает оповещения: “Детка, смотри, вот SIA в Бруклине выступает”. И я заказываю билет в Нью-Йорк”.

6 ПОПУЛЯРНЫХ И НЕРАЗЛУЧНЫХ

СО СМАРТФОНАМИ ДЕВУШЕК РАССКАЗАЛИ  
О МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЯХ, КОТОРЫЕ  
**ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ И ПРИЯТНЕЕ.**



**ОЛЬГА  
СЕРЯКИНА**  
певица,  
солистка  
группы

**“Серебро”:**

“Чаще классических WhatsApp и Facebook я открываю только фоторедакторы. Один из последних фаворитов – Snapseed. Выравнивает тон кожи и скроет следы бессонной ночи – этаким карманный Photoshop”.



**НАТАЛЬЯ  
МЕДВЕДЕВА**  
актриса  
и телеве-  
дущая:

“Подарила родителям рамку, которая синхронизируется с приложением EasyFrame. Теперь бабушки и дедушки в Новосибирске в онлайн-режиме могут получать наши семейные фото и радоваться. Отличная придумка!”



**ОЛЬГА  
УШАКОВА**  
телеве-  
дущая  
на Первом

**канале:**

“Музыка со мной везде, куда бы я ни направлялась. Чтобы быть в курсе новинок и модных веяний, пользуюсь TuneIn, здесь собраны все радиостанции – музыкальные, разговорные – и куча подкастов”.