

женский север

16+

№ 1-2 январь-февраль 2017

ЖУРНАЛ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЖЕНЩИН

месяц
поцелуев

бархатная зима

ожидания года

«золотые»
ароматы

солнечный вкус
Средиземноморья

слабости
сильного пола

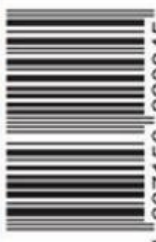
brutальные
рецепты


5 причин
остаться
дома

*Инна
Маликова**Крис
Пратт**Ирина
Старшенбаум*

**Ирина
Медведева**

«Я не завишу
от чужого мнения»





АКТРИСА
РЕНАТА ЛИТВИНОВА
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЛИНИЮ PLATINUM

faberlic

faberlic.com



PLATINUM

ДРАГОЦЕННЫЙ УХОД ВЫСШЕЙ ПРОБЫ

Инновация Лаборатории Faberlic и итальянских экспертов

Интенсивное омоложение и восстановление кожи
на основе платинового комплекса

75%

потребителей
отметили
разглаживающий
эффект после
первого
применения
дневного крема*



Роскошные
текстуры и «умная»
упаковка airless
без доступа воздуха



ОАО «Фаберлик»; ОГРН 1025000507399; 117403, Россия, Москва, ул. Никопольская, 4

* по результатам исследований активного комплекса SKINARCHITECT, предоставленных компанией GATTEFOSSÉ, Франция

женские секреты



5 КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НОМЕР ОДИН

6 ИРИНА МЕДВЕДЕВА

Известная актриса и певица о будущем театра, иностранных режиссерах и женском предназначении

КРАСОТА

16 ВЫБОР РЕДАКТОРА

Зачем нужны специальные средства для ухода за зоной вокруг глаз?

20 НЕЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Косметика для НЕГО

22 РАССЛЕДОВАНИЕ

Косметика с консервантами

28 МЕСЯЦ ПОЦЕЛУЕВ

Чем поддержать атмосферу праздника

30 КОМПОНЕНТ

Уд в парфюмерии

32 УХОД

Собираем зимнюю косметичку

СТИЛЬ

36 ТЕНДЕНЦИИ

Как сочетать вещи и аксессуары военного образца

38 ТЕСНЫЙ КОНТАКТ

Дизайнер новой коллекции Faberlic Паола



28

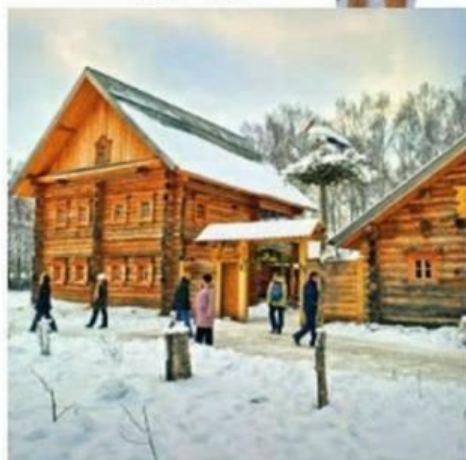
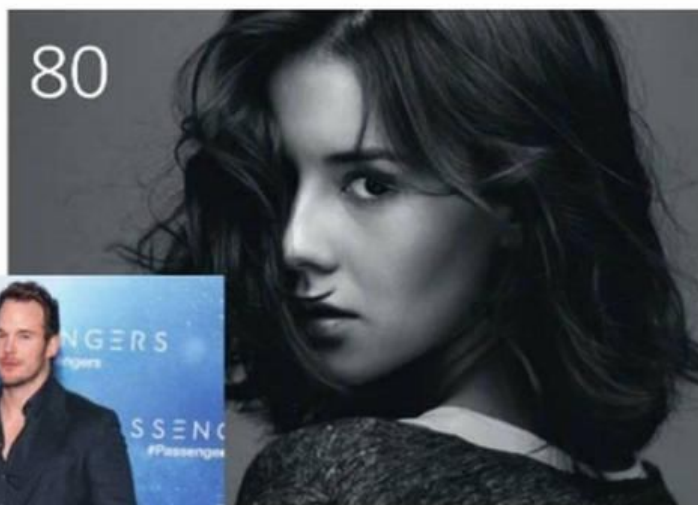
32



66



80



88



90

40

Мальтези о секретах выбора
нижнего белья

СО ЗВЕЗДОЙ

Инна Маликова: «Стараюсь не жалеть
на уход за собой ни времени, ни денег».

ЗДОРОВЬЕ

48

ОТНОШЕНИЯ

Чего ждать от секс-тренингов?

50

РАЦИОН

Главные продукты зимы

52

ЗНАКИ АРОМАТА

Как научиться их распознавать

ОБРАЗ ЖИЗНИ

58

ВКУС СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ

Турецкие citrusовые

66

НИКУДА НЕ ЛЕТИМ

Варианты проведения семейного
досуга

74

РЕЦЕПТЫ С ПИВОМ

80

ИНТЕРВЬЮ

Ирина Старшенбаум: «Я преодолела силу
притяжения»

90

СЕРИАЛЫ

Главные премьеры нового года

92

ПРОГНОЗ НА ГОД ОТ АЛЕКСАНДРА ЛИТВИНА

74



50



женские секреты

ЖУРНАЛ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЖЕНЩИН • • • • • № 1-2 ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2017

Учредитель и Издатель: ООО «Издательский дом «Гастроном»
Адрес редакции и Издателя: 125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2
Тел./факс: (495) 725-1070, e-mail: ws@wsmagazine.ru

Президент Наталья Викторовна Чернышева
Генеральный директор Елена Дмитриевна Трухина
Шеф-редактор Андрей Иванович Захарин

Редакция:

главный редактор Мария Сергеевна Кострюкова
арт-директор Антон Юданов
заместитель главного редактора и редактор отдела Красота Идель Линькова
ответственный секретарь Елена Маркосян
бильд-редактор Алена Череватенко
редактор отдела Стиль Лена Файнберг
корректор Татьяна Певнева
фотографы Елена Абрамова, Лена Файнберг
Над номером работали: Юрий Бобрышев, Настасья Дудина, Ирина Лимсонова, Антонина Лопухина,
Снежана Стрижалковская, Денис Григорьев, Лена Файнберг, Алена Череватенко, Айгуль Шафигулина
Руководитель интернет-проектов Галина Гончарова

Исполнительный директор Ольга Ткалич
Директор по консолидированным продажам рекламы Марина Мамина
Отдел рекламы: Ольга Анженко, Ванда Гордичкова, Татьяна Ломакина,
Марина Зуева, Антонина Качалова,
тел. (495) 725-1070

Отдел продаж: Наталья Белянская, Екатерина Жирнова, Наталья Мищенко,
Анна Репка, Светлана Светлова
Руководитель отдела продаж Лариса Машталер
Менеджер по документообороту Татьяна Петрова
PR-директор Анна Кухлина
Отдел дистрибуции: Сергей Татаркин (директор),
Татьяна Катрач, Наталья Писклина,
тел. (495) 725-1070

Подписка тел. (495) 792-5562, e-mail: podpiska@gastronom.ru
Заместитель генерального директора
по правовым вопросам Илья Иванов
Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев
Техническая поддержка Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»,
тел. (495) 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций
Олег Шифрин, Светлана Кузина
типография: АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь»
Адрес типографии: 109548, Москва, ул. Шосейная, 4Д
Дата выхода: 25.12.2016
Тираж 185 000 экз. Цена свободная

Обложка: Ирина Медведова
На Ирине: платье, Aset Luxury; туфли Stuart Weitzman
Фото: Лена Файнберг

Теперь вы можете читать электронную версию журнала «Женские секреты» на сайте pressa.ru

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-60601
от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только
с письменного разрешения редакции.

© ООО «Издательский дом «Гастроном», дизайн, фото, текст, 2016 г.

гастроном
издательский дом

да будет праздник

Мне было 15, когда в нашей стране появилась мода отмечать День всех влюбленных. Праздник стал настолько популярен, что ему уделяли внимание даже в школах. Помню, как в холле нашей общеобразовательной поставили большой ящик с нарисованным купидоном, который ученики (а может даже, и учителя) должны были наполнять своими поздравлениями-валентинками. Красиво, иноземно, поражало новизной! Но... Идея, прямо скажем, не задалась. Хотя это и было предсказуемо, ведь самой сути нам никто тогда не объяснил. Всем ученикам лишь сообщили, что «валентинки» достоин любой человек, которого ты ценишь и уважаешь. Слово «любовь» в стенах школы было как будто под запретом. Несмотря на то, что отправка послания была делом добровольным и вполне анонимным, почти никто из учеников так валентинки и не получил. И подведение итогов «кому сколько подарили» выглядело несколько унижительно. Как ни забавно, больше всего заветных сердечек в итоге досталось директору школы. Ну, по вполне понятным причинам. Несмотря на такой результат, да и на то, что этот день так и не сделали выходным, вся школа была счастлива – появился еще один праздник.

Действительно, в середине 1990-х новых поводов для празднования у нас заметно прибавилось. До такой степени, что в последнее время многие стали порицать появление «лишних» торжественных дат. Возможно, мы просто избаловались или разучились отдыхать? Ведь честно говоря, праздников много не бывает! А если у вас закончились идеи проведения дополнительных выходных, воспользуйтесь нашими подсказками в рубрике «Образ жизни».



**Мария
Кострюкова,**
главный редактор

БЛИСТАТЕЛЬНЫЙ
СПЕКТАКЛЬ «ПОЛА
НЕГРИ» ИГРАЕТ
СВОЙ ПОСЛЕДНИЙ,
ИЛИ, КАК ГОВОРЯТ
АРТИСТЫ, КРАЙНИЙ
СЕЗОН. РЕЖИССЕР
СПЕКТАКЛЯ ЯНУШ
ЮЗЕФОВИЧ
ПОДАРИЛ МИРУ
НЕ ТОЛЬКО НОВЫЙ
ФОРМАТ ШОУ,
НО И ЗАЖЕГ
НОВУЮ ЗВЕЗДУ
МЮЗИКЛОВ –
ПЕВИЦУ И АКТРИСУ
ИРИНУ МЕДВЕДЕВУ.

ТЕКСТ МАРИЯ КОСТРЮКОВА

ПЛАТЬЕ, **ASET LUXURY**
ТУФЛИ, **STUART
WEITZMAN**

ЖИЗНЬ в формате 3D

Ирина, многие узнали о том, что вы певица, благодаря мюзиклу Pola Negri. Почему вы до этого скрывали свои выдающиеся вокальные данные? На самом деле я ничего не скрывала – пою с самого детства. И изначально я как раз хотела быть не просто актрисой, а именно певицей! И поступать планировала не в театральное училище, а в эстрадное. Просто, не смеетесь, я боялась, что конкурс там будет выше. (Улыбается) Я пела в институте, постоянно участвовала в каких-то фестивалях, в 2005 году получила Гран-при на конкурсе актерской песни им. Андрея Миронова. Так что музыка всегда шла со мной рядом. Пусть и не в одну ногу. (Смеется)

То есть Pola Negri не первый ваш музыкальный проект? Такой масштабный – первый. На эту тему я шучу: мечтала сыграть в мюзикле, а мечта сбылась в тройном размере: я попала не просто в мюзикл, а еще и в первый в мире 3D-мюзикл, плюс исполняю в нем главную роль!

Оказаться в проекте иностранного режиссера – тоже большая удача! Тем более это Януш Юзефович, который 15 лет назад ставил знаменитый мюзикл «Метро». Кастинг был сложный? Между нами, я на кастинг как таковой опоздала. Приехала в день, когда Януш Юзефович улетал. Прослушивалась перед комиссией отдельно. И вообще иллюзий не питала – обычно артисты мюзикла у нас переходят из одного проекта в другой. Это, так сказать, специфика жанра. А я в нем новичок. Но мне повезло – Януш выбирал актри-

су на главную роль по каким-то другим критериям. Его не волновало, что я до этого не играла в мюзиклах, что участвовала в комедийной программе. После двух прослушиваний он сказал: «Ну что, ты с нами?» Конечно, я не думая согласилась и тут же начала в голове мысленно двигать свои графики – освобождать место для репетиций и спектаклей. А это было ох как не просто. В тот момент, помимо антреприз и съемок на телевидении у меня началась работа в проекте «Ледниковый период». И потом я прекрасно понимала, что у мюзикла есть своя специфика и мне нужно просто полностью перестроить свою жизнь.

И в чем это выражалось? Прежде всего мюзикл требует определенного обращения с голосовыми связками. Их нужно беречь от холода, стараться меньше напрягать, вечером давать им отдыхать. А как это делать, если я гастролирую – постоянно то в самолете, то в поезде, играю по 15 антрепризных спектаклей в месяц, и не всегда в хорошо отапливаемых залах, выступаю без микрофона. Вот приспасабливалась. Потом это же не просто мюзикл. Это Pola Negri, это Януш Юзефович. Ты должна уметь петь, танцевать, выполнять акробатические трюки, причем в воздухе. Конечно, это требует и определенного уровня подготовки. Петь нужно каждый день. Поддерживать физическую форму.



Мечтала попасть в мюзикл, а мечта сбылась в тройном размере – я в первом в мире 3D мюзикле

КУРТКА, BEATRIS

ЖИЛЕТ,
PESERICO

БРЮКИ,
PESERICO

ЛОФЕРЫ,
PESERICO

ЧАСЫ, MAURICE
LACROIX LES
CLASSIQUES

И вы на все это были готовы ради роли Полы Негри? Безусловно! Это же роль-подарок! Она дает актрисе возможность развернуться во всей красе, показать все, на что способна. Плюс там много драматических сцен, даже больше, чем вокальных.

Как вы думаете, почему не появилось аналогов спектакля такого формата? В кино идею трехмерного измерения кинокомпания подхватили лихо. Первая причина – система запатентована нашими продюсерами. Вторая – воплотить ее на сцене не так-то просто. У спектакля Pola Negri фактически нет гастролей, потому что мы не помещаемся на каждой театральной площадке. 20 метров за сценой – необходимое условие, чтобы могли разместиться 3D-проекторы. По этой причине в Москве мы можем давать спектакли только в Театре Советской Армии и в Кремлевском Дворце. Все! В проекте задействовано огромное количество людей – 60 артистов и 30 человек вспомогательной группы: каскадеров, гримеров, костюмеров. Только меня одну переодевают два человека, третий отвечает за каскадерское обмундирование.

То есть многие прокатчики понимают, насколько это тяжело осуществить, и не связываются. Думаю, да. Хотя в последнее время я часто встречаю на афишах анон-



сы спектаклей 3D. Обычно за такой заманчивой надписью скрываются 3D-декорации, не имеющие к картинке в трехмерном измерении, которую можно увидеть при помощи специальных очков, как у нас в Pola Negri, никакого отношения. Хочется написать на такой афише: «Вас обманывают!»

После работы в трехмерном проекте традиционный театр с обычными декорациями не кажется простеньким? Да, есть такое. (Улыбается) Не хватает масштабности, технологий, хочется, чтобы тебя тоже удивили. Но я прекрасно понимаю, что в театр идут не только за зрелищностью, а за живым исполнением, эмоциями, мастерством. Спектакли нужны разные.

То есть понятие чистоты жанра не устарело? Подобные симбиозы – требование современности? Думаю, да.

Что-то принципиально новое сложно придумать. Поэтому мы прибегаем к синтезу искусств. Он необходим. Зритель предъявляет все больше претензий. Его нужно удивлять, поражать. Технологии развиваются, почему театр должен оставаться в стороне?! Хотя масштабы технического прогресса меня немного пугают. Боюсь думать, что нас ждет через 15 лет. Может, нам придется играть вместе с роботами.

Ой, неужели такое действительно может быть? А вы читали предсказание технического директора Google? Через 5 лет роботы будут делать минимум 5% работы за нас. Почему бы им не заменить нас в театре?! Но не будем об этом. А то действительно жутковато. (Смеется)

Кстати, о техническом прогрессе. Знаю, что вы не очень жалуете социальные сети. Это так? Да. Просто сейчас одержимость соцсетями приобрела какие-то катастрофические размеры. Дошло до того, что звезды Instagram снимаются в кино! Это же по сути дискредитация

**соцсети делают людей
зависимыми от чужого мнения,
а я хочу быть свободной**

актерской профессии. Получается достаточно наснимать каких-то смешных роликов, выкладывать побольше своих фото, демонстрировать бицепсы-трицепсы – и готово. В приоритете не актерские способности, а количество подписчиков. Я знаю, что в некоторые фильмы актеров

годня про него уже забыли. Потом Фэйсбук. Сейчас Instagram. Ну наиграются в конце концов все. Надоест им, наконец, эта зависимость от чужого мнения, одержимость «лайками». Я не приемлю соцсети, потому что не хочу быть от чего-либо зависимой. Мне кажется, в этом и заключается настоя-

просто работа, и не просто коллектив, а большая семья. Что в «6 кадрах», что в Pola Negri у нас с коллегами сложились очень теплые отношения. Вообще к каждому проекту, который появляется в моей жизни, я отношусь с любовью. Ну как иначе!

Зритель предъявляет все больше претензий. Его нужно удивлять, поражать

утверждают по такому принципу! Вы не думайте, я не жалуюсь. Просто рассуждаю.

■ Мне кажется, вы относитесь к категории людей, которые вообще мало жалуются и в любом деле стараются найти какие-то положительные моменты. Я стараюсь во всем придерживаться принципа «по вере вашей да будет вам». (Улыбается) Знаете, сейчас есть такие модные слова: визуализация, мотивация. Называйте их как хотите – я называю это верой в прекрасное светлое будущее. Рисуете положительные картинки – рано или поздно они станут реальностью. Будете страдать и сетовать на судьбу – негатив к себе в итоге и притяните. Есть много поговорок, которые мне нравятся, и я не считаю зазорным им следовать. Например, «терпение и труд все перетрут». А когда у меня в жизни сложный период, я говорю себе фразу царя Соломона: «И это пройдет». Так вот, относительно социальных сетей она тоже применима. (Смеется) Помните, был популярен Твиттер, а се-

шая свобода. Та самая, к которой сегодня стремятся многие. Особенно мужчины. Поэтому не хотят серьезных отношений, жениться, боятся штампа в паспорте.

■ Вы по-прежнему не верите в гражданский брак? Нет! В этом вопросе я консервативна! Так же как не верю в то, что женщина не хочет замуж. Любая в глубине души этого желает. У мужчин и женщин разные задачи по жизни. Мужчина – глава семьи. Женщина – хранительница очага. Если она стала матерью – это уже большое достижение. Если смогла состояться как профессионал, уже перевыполнила план на этой планете. А если еще и стала личностью, на которую ориентируются, ее значимость утраивается. Вот видите опять формат 3D у нас получился! (Смеется)

■ Относительно того, что все проходит. Расставаться с Pola Negri сложнее, чем с шоу «6 кадров»? С любым проектом расставаться сложно! Особенно когда ты вложил в него всю душу. Это уже больше, чем

■ А была работа, которую вы делали без удовольствия?

Обычно я не иду в проекты, которые мне не по душе. Бывали, конечно, и ошибки. В этом плане кино – более опасная вещь, чем театр. Никогда не можешь гарантировать, что в итоге выйдет. Сценарий вроде хороший, прекрасные партнеры, великолепный режиссер, а в итоге что получится, часто все равно непредсказуемо. Я не веду этот самолет, понимаете? Результат зависит от многих факторов. Вот в театре другое дело. Насколько ты сегодня, здесь и сейчас, выложился, донес до зрителя задуманное, потратился эмоционально, энергетически, такую отдачу и получишь.

■ Но режиссер есть и в театре... Есть хороший анекдот на эту тему. После спектакля разъяренный режиссер выговаривает артисту: «Почему вы сделали все не так, как мы репетировали?» А тот ему отвечает: «Вот вы репетировали, я вам не мешал. Теперь вы мне не мешайте!» (Смеется)

■ Не могу не провести аналогию: в Минске вы работали в Театре Белорусской армии, в Москве со спектаклем Pola Negri выступали на сцене Театра Российской армии. Да, действительно! (Задумалась) Просто так в жизни ничего не происходит. Остается подождать и посмотреть, к чему бы это... (Смеется) ■



ITATUM **FOREVER**
UNIQUE
CERBUT **BEATRIS**



Съемочный процесс — это магия, результат которой читатели видят на страницах журнала. В рубрике Backstage мы показываем то, что осталось за кадром.

ФОТО ОБЛОЖКИ, СТИЛЬ ЛЕНА ФАЙНБЕРГ
АРТ-ДИРЕКТОР АНТОН ЮДАНОВ
MAKE-UP, HAIR СНЕЖАНА СТРИЖАЛКОВСКАЯ
ХУДОЖНИК ПО СВЕТУ ДЕНИС ГРИГОРЬЕВ



женские секреты

красота



ЗИМОЙ НАША
КОЖА НУЖДАЕТСЯ
В ОСОБОЙ ЗАБОТЕ
И ТЩАТЕЛЬНОМ УХОДЕ.
СЕКРЕТЫ ГРАМОТНОГО
УВЛАЖНЕНИЯ, ПИТАНИЯ
И ЗАЩИТЫ

ищите на стр. 32

1. КРЕМ-МАСЛО ДЛЯ РУК SOS-ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНЫЙ КОНЦЕНТРАТ, «БАРХАТНЫЕ РУЧКИ», 106 РУБ. 2. ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ-МАСКА ДЛЯ РУК И НОГТЕЙ, EVELINE, 120 РУБ. 3. КРЕМ ДЛЯ РУК БЕЗ ЗАПАХА КОНЦЕНТРИРОВАННЫЙ, NEUTROGENA, 256 РУБ. 4. БАЛЬЗАМ ДЛЯ РУК KIEHL'S, 1260 РУБ. 5. ПИТАТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ РУК КАРИТЕ, L'OCCITANE, 1950 РУБ.



СИЯНИЕ ЦВЕТА

Аромат Jimmy Choo L'EAU, созданный парфюмером Джульеттой Карагузюглу, выразил сияющую женственность через гармонию цветочных, свежих и мускусных нот. Начальные ноты – цветок гибискуса и бергамот – сочетаются в «сердце» аромата со сладким нектарином и цветочной нотой пиона. Образ аромата смогла воплотить в рекламном ролике австралийская топ-модель Кэтрин Макнил.



В ЧЕСТЬ ЮБИЛЕЯ

В ушедшем году компании M. Micaleff – известному на сегодняшний день бренду нишевой парфюмерии – исполнилось 20 лет. В честь юбилея парфюмерного дома был создан новый ориентально-цветочный аромат «20 лет». Этот парфюм – приглашение путешествовать сквозь другую эру времени, исключительный аромат с ценными нотами белой розы и прозрачного жасмина, которые мягко переходят в деликатные аккорды полыни и апельсинового цвета.



МАТ КОРОЛЕВЕ

Роскошная бархатистая текстура губных помад продолжает оставаться на пике моды. Ведущие косметические бренды не могут не учитывать тенденций. «Burberry Liquid Lip Velvet – это фантастический матовый оттенок на ваших губах. Он не создает дискомфорта и обладает абсолютно невесомой текстурой», – говорит художественный консультант Burberry Венди Роу. В палитре представлено 14 насыщенных оттенков.



СПАСИ И ВОССТАНОВИ

Для большинства из нас роскошные волосы – символ женственности. Новая премиальная коллекция по уходу за волосами Dove Advanced Hair Series для поврежденных волос позволит нам с легкостью экспериментировать и менять свой стиль, не беспокоясь о состоянии волос. Секрет линии – уникальный комплекс из красных водорослей и кератина, который заново выстраивает внутреннюю структуру волоса изнутри.

фото: архивы пресс-служб



С ЛЮБОВЬЮ К ЖЕНЩИНАМ

Виктория Бекхэм представила новую лимитированную линию декоративной косметики для Estée Lauder. «Я хочу, чтобы каждая женщина почувствовала свою силу и сексуальность, обрела уверенность в себе, — заявляет Виктория. — Моя коллекция была создана именно для этого». Неиспеченная подводка на глазах, телесный оттенок губ. Текстура, своим блеском напоминающая жидкий металл. Сексуальность на грани дерзости — вот основной посыл линии.

ЧАСТНЫЙ ПОДХОД

Хотели бы вы создать персональный скраб, подходящий именно вашему типу кожи? Компания Yves Rocher собрала 7 взаимодействующих между собой ингредиентов полностью натурального происхождения в одном флаконе. Вам остается только встряхнуть баночку и добавить небольшое количество пудры-скраба в свой очищающий гель для лица. Полученную массу нанесите на влажную кожу лица. Помассируйте, затем тщательно смойте водой. Кожа становится гладкой, нежной и обретает сияние как после домашнего скраба.



МОЛОДОСТЬ ОТ ПРИРОДЫ

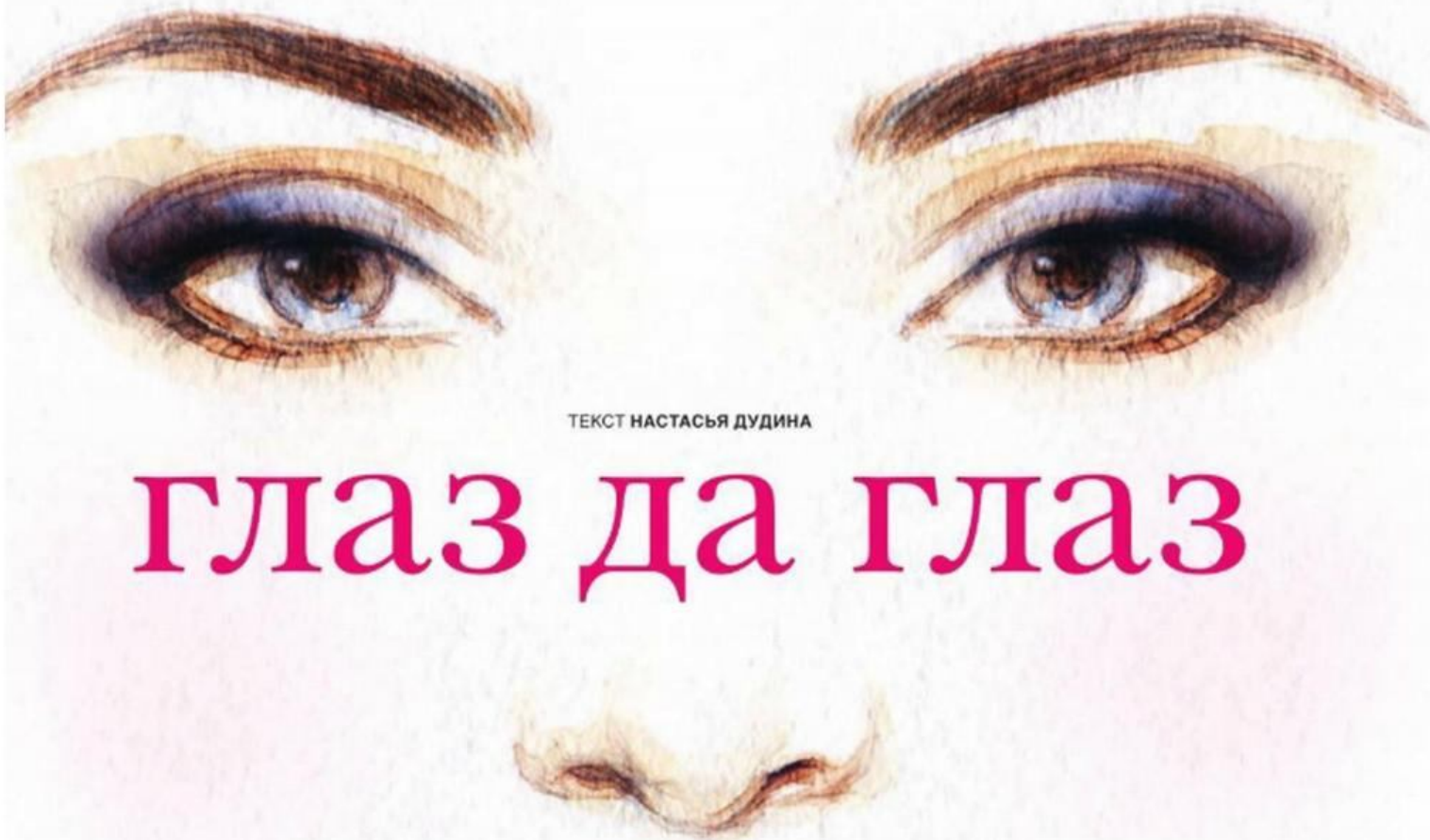
Женщины испокон веков прибегали к силе растений для красоты и молодости кожи. Эксперты Института «Чистая линия» разработали уникальную формулу антивозрастных кремов. Теперь традиционные кремы «Чистая линия» содержат натуральный комплекс ФИТО[КОЛЛАГЕН] из ростков и семян пшеницы. Вся сила растений направлена не только на разглаживание морщин, но и на формирование четкого овала лица. Подтянутый овал лица, сокращение морщин и упругость кожи — с новым природным ингредиентом это не мечта, а реальность.

* в ассортименте бренда ЧИСТАЯ ЛИНИЯ



БЕЗ ПОВРЕЖДЕНИЙ

Зимой волосы повреждаются гораздо сильнее, чем в другое время года. Ношение шапки, морозный воздух и отсутствие витаминов не могут не сказаться на состоянии шевелюры. Линия Aloxxi Reporative представляет собой шампунь, бальзам и маску, направленные на глубокое восстановление поврежденных волос. И зима не страшна!



ТЕКСТ НАСТАСЬЯ ДУДИНА

глаз да глаз

Уход за кожей вокруг глаз не случайно требует особого отношения. Именно здесь раньше всего проявляются первые признаки старения.

И тому есть объяснение. Толщина кожи вокруг глаз всего полмиллиметра, под ней практически нет подкожно-жировой клетчатки, волокон коллагена, эластина, потовых и сальных желез. Она очень нежная и чувствительная, поэтому наиболее склонна к растяжению и чрезмерной сухости. Не говоря уже о том, что эта зона подвержена мимике — каждый день мы неоднократно моргаем, щуримся, смеемся, хмуримся, а она послушно сохраняет визуальные проявления

наших эмоций, которые мы называем «лучинками» или «гусиными лапками». Прибавляем к этому периодическое недосыпание, не очень благоприятные условия окружающей среды, нездоровый образ жизни — и при отсутствии надлежащего ухода получаем преждевременное старение кожи, синяки и мешки под глазами.

ДОМА

Избежать вышеперечисленных неприятностей в домашних условиях поможет регу-

лярное использование специальных средств для зоны вокруг глаз: сывороток, гелей, кремов, масок и патчей. Косметологи довольно часто слышат вопрос: можно ли прибегнуть к помощи своего крема для лица? Катастрофы, конечно, не случится. Но не будем забывать о том, что кожа в этих местах все-таки от остальной отличается и производители косметических средств, конечно, учитывают это в своих разработках.



1. АНТИВОЗРАСТНАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ «24-КАРАТНОЕ ЗОЛОТО», **OROGOLD COSMETICS**, 9300 РУБ. 2. МУЛЬТИКОРРЕКТИРУЮЩАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ С РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЭКСТРАКТАМИ И ГИАЛУРОНОМ НАТРИЯ, **KIEHL'S**, 3540 РУБ. 3. ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ГЛАЗ, **CAUDALIE**, 5300 РУБ. 4. ИНТЕНСИВНЫЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ, **M.A.C**, 2840 РУБ. 5. АКТИВНЫЙ ПРОТИВОВОЗРАСТНОЙ КРЕМ-КОМПЛЕКС ДЛЯ ГЛАЗ, **DERMALOGICA**, 4008 РУБ. 6. БОЖЕСТВЕННЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, **L'OCCITANE**, 5300 РУБ. 7. СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, **ERBORIAN**, 3100 РУБ. 8. КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ С КОЛЛАГЕНОМ И БИОМИМИТИЧЕСКИМИ ПЕПТИДАМИ, **SWISSO LOGICAL**, 2222 РУБ. 9. УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ «ДИКАЯ РОЗА», **STENDERS**, 1890 РУБ. 10. СЫВОРОТКА 10 ГЛАЗА & РЕСНИЦЫ, **VICHY**, 1724 РУБ. 11. ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ-ГЕЛЬ ДЛЯ КОНТУРА ГЛАЗ, **LA ROCHE-POSAY**, 1271 РУБ.

Навигация по возрасту обычно указана на самих средствах. И все-таки дадим небольшие рекомендации. В период с 20 до 25 лет лучше всего подойдет гель для глаз, который будет отлично впитываться и тонизировать кожу. В приоритете следующие ингредиенты: экстракт календулы, ромашки, зеленого чая, алоэ или других успокаивающих целебных трав.

После 25 до 30 лет вариантов больше. Конечно, косметику anti-age пока покупать не стоит – достаточно профилактики преждевременных морщин. Увлажняющие и питательные средства с витаминами А, С, Е и обязательным защитным фильтром от ультрафиолета – самое оно.

А вот в возрасте с 30 до 40 уже смело можно переходить на антивозрастные варианты: крем вокруг глаз с коллагеном или гиалуроновой кислотой. Неплохо, если в нем будут также натуральные масла.

Что касается периода 40+, то сейчас самое время прибегнуть к кремам с эффектом лифтинга. Среди компонентов могут быть ретинол, фруктовые кислоты, витамины, гиалуроновая кислота, липиды.

Наносить крем нужно только точечными движениями, при этом слегка прижимая палец к веку. После легкими вибрирующими движениями по направлению к носу. Такой способ нанесения стимулирует кровообращение, но при этом не растягивает кожу. Ночной крем для кожи под глазами косметологи не советуют наносить непосредственно перед сном, чтобы не спровоцировать отеки. Лучше воспользоваться им примерно за час до того, как лечь в постель.

Маски тоже имеют разную функциональную направлен-

ность в зависимости от состава: питательные, увлажняющие, с эффектом лифтинга. Возрастная градация такая же, что и в кремах, гелях и сыворотках. Особую популярность сегодня обрели патчи – косметические накладки, визуально похожие на пластыри. Они эффективно борются с проявлениями усталости, отеками, синяками и морщинками, а потому попали в категорию sos-средств.

Существуют гидрогелевые и тканевые патчи для глаз. Первые сделаны из медицинского полимера, который



СНЕГ И СЛЕЗЫ

Слезоточивость глаз на морозе – явление частое. И оно не всегда свидетельствует о каком-либо заболевании. Сам по себе холод глазам не вредит – сушит их слизистую оболочку ветер, поэтому организм реагирует на это слезоточивостью. Слезы – единственный способ защитить глаза от воздействия негативных факторов. Но если подобная проблема беспокоит вас не только на улице, но и в помещении, стоит обратиться к окулисту. Врач подберет специальные капли, подсушивающие слизистую оболочку глаз. Выписывать себе их без консультации со специалистом не советуем.



1. КРЕМ ОТ МОРЩИН ДЛЯ КОНТУРА ГЛАЗ С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ, **DR PIERRE RICAUD**, 950 РУБ. 2. РОЛИК-УХОД ДЛЯ КОНТУРА ГЛАЗ «РЕАКТИВАТОР МОЛОДОСТИ», **YVES ROCHER**, 1390 РУБ. 3. ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ С НИЗКОМОЛЕКУЛЯРНОЙ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ, **LUNDENILONA**, 1500 РУБ. 4. ЛИФТИНГ-ПАТЧИ ДЛЯ КОНТУРА ГЛАЗ ГИДРОГЕЛЬ ПРО-КОЛЛАГЕН, **ELEMIS**, 4790 РУБ. 5. УВЛАЖНЯЮЩИЕ ГИДРОГЕЛЕВЫЕ ПОДУШКИ «ПЕПТИДЫ И АНТИОКСИДАНТЫ», **SKINLITE**, 116 РУБ. 6. КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ ПРОТИВ МОРЩИН NOVAGE, **ORIFLAME**, 1100 РУБ. 7. НОЧНОЙ ФИЛЛЕР ВОКРУГ ГЛАЗ, **L'ORÉAL**, 910 РУБ. 8. АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА ДЛЯ ГЛАЗ С СУДАНСКОЙ РОЗОЙ И РИСОВОЙ МУКОЙ, «ВЕЛИНИЯ», 150 РУБ. (30 Г). 9. УЛЬТРАЛИФТИНГ-КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, **FABERLIC**, 799 РУБ. 10. КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ «ОБВОРОЖИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД», **LUSH**, 1150 РУБ. 11. МАСКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, **NÜGG** (ОТ СЕТИ САЛОНОВ EXPRESS NAILS), 3150 РУБ. 12. КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ С ЛИФТИНГ-ЭФФЕКТОМ, «КАМАЛИ», 530 РУБ. 13. ГЕЛЬ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ С ЭФФЕКТОМ ЛИФТИНГА, **HERBALIFE**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 14. ОСВЕЖАЮЩИЙ ГЕЛЬ-КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, **ARTISTRY**, 2052 РУБ. 15. КРЕМ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ, **NIVEA**, 250 РУБ.



ЗИМНЕЕ СОЛНЦЕ

Большая часть людей уверена, что солнце активно в летнее время, поэтому защита от ультрафиолетового излучения зимой нам не нужна. Не удивляйтесь, но средства с UVA-фильтром, а также темные очки пригодятся и зимой. Не случайно это обязательный аксессуар на горнолыжных курортах. Снег усиливает отражение солнечного света, заставляя глаза испытывать большую нагрузку, что в итоге может привести к проблемам сетчатки. Для защиты глаз в зимнее время офтальмологи советуют выбирать определенный спектр цвета солнцезащитных очков: серый, коричневый, серо-зеленый.

используют для создания имплантов, или из натурального полимера, полученного из морских водорослей. Гидрогелевые патчи обладают выраженным разглаживающим действием, поэтому их лучше выбирать при потере кожей упругости или когда в районе глаз образовались глубокие морщины. В отличие от гидрогелевых аналогов, после использования тканевых патчей остается ощущение липкости на коже, поскольку не все ингредиенты поглощаются клетками. Несмотря на этот нюанс, хлопковые патчи улучшают кровообращение и укрепляют стенки сосудов, помогают избавиться от отеков, синяков и мелких морщинок. Конечно, убрать глубокие возрастные складки тканевым патчам не под силу — они не дают эффекта плотного прилегания к коже. И результат держится всего несколько часов. Но в любом случае это хорошее бюджетное средство, позволяющее при регулярном использовании держать кожу вокруг глаз в тонусе.

В САЛОНЕ

Зимой стоит пройти курс мезотерапии. Эта процедура — отличная альтернатива пластической хирургии. Она поможет вернуть коже вокруг глаз упругость, активизировать обмен веществ на клеточном уровне, насытит кожу кислородом и спровоцирует ее интенсивное обновление. Преимущество проведения мезотерапии зимой заключается в том, что она практически полностью решает проблему питания кожи в холодное время, насыщая ее необходимыми витаминами и микроэлементами. Косметолог выявляет индивидуальные особенности кожи пациента и по результатам подбирает смесь необходимых препаратов. Мезококтейль вводится в проблемные зоны тонкой иглой микродозами.

Существует и безынъекционная мезотерапия. В основе методики лежит явление электропорации. Под действием электрического тока между клетками образуются каналы, позволяющие проникать в них молекулам активных веществ. ■

*Инструментальный тест Unilever на ломкость волос при расчесывании: шампунь и бальзам-ополаскиватель Dove по сравнению с шампунем без кондиционирующих компонентов (Великобритания, 2012г.)
 **Символическая демонстрация действия продукта по устойчивости волос к повреждениям на основании теста в лаборатории Unilever, Великобритания, 2016. Кондиционер Dove – Бальзам-ополаскиватель Dove.

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



Как работает Dove

Лепесток орхидеи после экстремального термического воздействия**



Без кондиционера Dove



 С кондиционером Dove





НЕЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Февраль — самый brutalный месяц в году. И дело тут не в суровых морозах или в том, что он самый лаконичный по количеству дней. Разумеется, мы говорим о празднике наших дорогих мужчин — Дне защитника Отечества!

фото: Елена Абрамова



1. ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС, СКЛОННЫХ К ПЕРХОТИ И ЖИРНОСТИ, С ЦИНК ПИРИТИОНОМ, **SCHWARZKOPF**, 160 РУБ. 2. ДЕЗОДОРАНТ С МАКСИМАЛЬНОЙ ЗАЩИТОЙ, **SWISSO LOGICAL**, 1585 РУБ. 3. УВЛАЖНЯЮЩИЙ УХОД ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ «ГИДРА СЕНСИТИВ», **L'OREAL**, 750 РУБ. 4. ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ НА ОСНОВЕ ОЛИВКОВОГО И КОКОСОВОГО МАСЕЛ, **SANTA MARIA NOVELLA**, 2400 РУБ. 5. МУЖСКОЙ ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС И ТЕЛА, **LONDA**, 490 РУБ. 6. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА ДЛЯ МУЖЧИН «8 ELEMENT», **FABERLIC**, 629 РУБ. 7. УВЛАЖНЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО ГЛОБАЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ «ИДЕАЛИЗАТОР» ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ЗОНОЙ БРИТЬЯ, **VICHY**, 1650 РУБ. 8. УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ЛИЦА С АЛОЭ ВЕРА И ПАНТЕНОЛОМ, **BABOR MEN**, 4270 РУБ. 9. ПОКРЫТИЕ ДЛЯ НОГТЕЙ, **ORLY**, 665 РУБ. 10. ШАМПУНЬ ДВОЙНОГО ДЕЙСТВИЯ, **PAUL MITCHELL**, 1638 РУБ. 11. КРЕМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ «1% КИСЛОРОДА», **KARIN HERZOG**, 3900 РУБ. 12. МУЖСКАЯ ТУАЛЕТНАЯ ВОДА 58 ICON, **ORIFLAME**, 1500 РУБ. 13. АНТИВОЗРАСТНОЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЛИЦА ДЛЯ МУЖЧИН, **SESDERMA**, 4802 РУБ. 14. МАСЛО-АКТИВАТОР РОСТА ДЛЯ БОРОДЫ И УСОВ, **GODEFROY**, 922 РУБ. 15. ЛЕДЯНОЙ ГЕЛЬ ПОСЛЕ БРИТЬЯ «ЯК И ЙЕТИ» НА ДИКИХ ТРАВАХ ТАЙГИ, **NATURA SIBERICA**, 188 РУБ. 16. ЛОСЬОН ДЛЯ ГЛАДКОГО БРИТЬЯ, **KIEHL'S**, 1500 РУБ. 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ШАМПУНЬ ДЛЯ МУЖЧИН С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ, **STENDERS**, 970 РУБ. 18. АНТИКАРИЕСНАЯ ОТБЕЛИВАЮЩАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА ARMYDENT, **SPLAT**, 175 РУБ. 19. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА «ГВАЯКОВОЕ ДЕРЕВО & МОЖЖЕВЬЛЬНИК», **YVES ROCHER**, 2000 РУБ. 20. МЫЛО «АКВАТИЧЕСКИЙ ЦЕДРАТ», **L'OCCITANE**, 410 РУБ. 21. ЛОСЬОН ПОСЛЕ БРИТЬЯ, **FRAIS MONDE**, 1683 РУБ. 22. КРЕМ-КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ БОРОДЫ, **CLUBMAN PINAUD**, 552 РУБ. 23. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА «АКВАТИЧЕСКИЙ ЦЕДРАТ», **L'OCCITANE**, 4450 РУБ. 24. СМЯГЧАЮЩИЙ ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ, **MAXIMA SRL**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 25. МАСЛО ДЛЯ БОРОДЫ, **CLUBMAN PINAUD**, 552 РУБ. 26. ОЧИЩАЮЩЕЕ СРЕДСТВО МЕН, **MARY KAY**, 720 РУБ.

ТЕКСТ АЛЕНА ЧЕРЕВАТЕНКО

К ЗДОРОВЫЙ Н С Е Р В А Т И З М

У современных женщин чтение этикеток на баночках и тюбиках уже вошло в привычку: мы хотим знать, что содержится в средстве, которым мы ежедневно пользуемся. Под прицел пристального внимания зачастую попадают консерванты. Попробуем вместе разобраться в тонкостях использования натуральных и синтетических консервантов в косметике.



фото: Emma Morgana, shutterstock.com

1 миф КОСМЕТИКА ВПОЛНЕ МОЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ И БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ.

В последнее время на полках магазинов можно увидеть бьюти-продукцию с надписью «без консервантов». Консерванты – это вещества, обладающие антимикробным действием: их присутствие в составе средства снижает риск микробного заражения, которое способно испортить продукт и вызвать нежелательные кожные реакции. Практически все косметические средства содержат определенное количество воды и питательных веществ, что делает их благоприятной средой для роста микроорганизмов. Таким образом, безопасность вашего крема на протяжении всего периода хранения после вскрытия обеспечивают именно консерванты. Увы, никакой пользы в самых эффективных и полезных активных компонентах не будет, если они содержатся в средстве, которое может повредить вашему здоровью из-за микробного заражения.

Справедливости ради стоит отметить, что косметика без консервантов все-таки существует – это средства с безводным составом (например, на основе масел или восков), лаки для ногтей, соли для ванны, средства для депиляции и химической завивки и аналогичная продукция, в которой микроорганизмы выжить не способны в силу экстремальных значений pH,

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ИННА ПЛЕТНЕВА, ХИМИК, БЬЮТИ-БЛОГЕР @INNAMAKEUP

Консерванты применяются строго в пределах допустимых концентраций и в нашей стране регулируются в рамках современных реалий техническим регламентом «О безопасности парфюмерно-косметической продукции» ТР ТС 009/2011.

Из наиболее распространенных, часто встречающихся на этикетках косметической продукции для себя и своей семьи допускаю содержание таких консервантов, как этанол, бутиленгликоль, 2-феноксизтанол, реже бензиловый спирт, салициловая, бензойная и сорбиновая кислоты, сорбат калия; из альдегидов допускаю имидазолидинилмочевину и диазолидинилмочевину, реже циннамаль и цитраль, часто присутствующие в натуральной и органической косметике; из галогенсодержащих – хлоргексидин и дихлорбензиловый спирт. Иногда рассматриваю и некоторые другие. Стараюсь не покупать средства с формальдегидом (метиленгликолем) и фенолами (2-фенилфенол, триклозан, крезолы, кумолы); так как их токсичность наиболее высока по сравнению с другими консервантами.

Не стоит бояться консервантов в косметике, так как они созданы для того, чтобы максимально обезопасить ее от вредоносных микроорганизмов, которые могут навредить нам гораздо больше.

крайне малой активности воды, высокого содержания органических растворителей.

2 миф НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА БЕЗОПАСНА И ПОДХОДИТ ВСЕМ.

На волне всеобщей увлеченности здоровым образом жизни появилось много косметических средств с маркировкой «эко», «свободно от парабенов», «органическая косметика». Производители используют в таких продуктах натуральные консерванты, к которым относятся эфирные масла, мед и продукты пчеловодства, соль, сахар, спирт, растительные экстракты, гли-

церин, а также вещества, широко распространенные в природе, но произведенные химическим путем (бензоат натрия, этиловый спирт, салициловая, лимонная, аскорбиновая, молочная кислоты, сульфат серебра). Таким образом, роль консервантов выполняют природные вещества, что дает право производителю написать на упаковке заветные слова «натуральная косметика». Но не все так радужно. Например, эфирные масла действительно обладают антимикробной активностью, однако их дозировка в рецептуре должна быть очень высокой, чтобы их можно было использовать для защиты – настолько высокой, что на первый план зачастую выходит аллергическое и раздражающее действие таких составов. Нередки случаи проявления аллергии именно на продукты с полностью натуральным составом, так что

*безопасность вашего крема
на протяжении всего периода
хранения обеспечивают
именно консерванты*



*нередки случаи проявления
аллергии именно на продукты
с полностью натуральным
составом*

нельзя утверждать, что такие средства подходят всем без исключения. К тому же отсутствие традиционных консервантов приводит к значительному сокращению срока годности, увеличению стоимости косметики и специфическим условиям хранения.

3^{миф} ПАРАБЕНЫ ОПАСНЫ И ВЫЗЫВАЮТ РАК.

Многие совершенно неоправданно опасаются парабенов – наиболее распространенных в косметике консервантов. Но «компромат», который имеется на них, не находит убедительного обоснования. В том,

что парабены в косметических средствах могут вызывать кожную аллергию, доля правды есть, но у людей с чувствительной кожей такую реакцию может вызвать любой компонент косметики. Парабены – отличные консерванты; их низкой концентрации достаточно, чтобы содержимое баночки с кремом, сывороткой или лосьоном сохранялось положенные по правилам Европейского союза 36 месяцев в нераспечатанном виде и 12 месяцев после вскрытия. О безопасности парабенов неоднократно давали разъяснения такие авторитетные организации, как Colipa (Объединенный комитет Европейских ассоциаций по парфюмерно-косметическому производству), FDA (Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, США). К тому же допустимая концентрация парабенов, присутствующих в косметических продуктах, составляет доли процента.

МАРИНА ВЕРЕЩЕТИНА, ТРЕНИНГ-МЕНЕДЖЕР WELEDA, КОСМЕТОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО НАТУРАЛЬНОЙ И ОРГАНИЧЕСКОЙ КОСМЕТИКЕ

Если вы хотите обезопасить себя от обилия консервантов, обратите внимание на упаковку продукта: банка с широким горлышком, отсутствие дозатора и длительный срок хранения после вскрытия должны вас насторожить. Натуральная косметика часто имеет необычную упаковку, которая является консервирующим приемом. Чем меньше продукт взаимодействует с потребителем и окружающей средой после вскрытия, тем лучше. Единоразовое внедрение вашего пальца в баночку с кремом заселяет в нее целые колонии бактерий. Поэтому производители действительно натуральной косметики так внимательны к упаковке: алюминиевые тубы деформируются по мере использования продукта и исключают заброс воздуха, бутылки из непрозрачного стекла оберегают от света, помповые дозаторы минимизируют

окисление. О сроке хранения после вскрытия тоже стоит задуматься: натуральные консерванты, разумеется, весьма эффективны, но сохранить продукт на протяжении 24 месяцев они не способны – обычно срок жизни натуральных косметических средств после вскрытия 6–9 месяцев, при условии особой упаковки.

Чтобы обезопасить себя от компонентов с сомнительной репутацией, стоит отдать предпочтение сертифицированной натуральной и органической косметике. Эко-сертификаты предъявляют строгие требования ко всем ингредиентам косметических средств и их происхождению, полностью исключая синтетические вещества из допустимого перечня компонентов. Наличие лейбла авторитетного эко-сертификата на упаковке является гарантом экологичности продукта.

**ЧИСТАЯ
ЛИНИЯ**

ФИТОТЕРАПИЯ

Разглаживает морщины
Подтягивает овал лица

Доказано!²

ВПЕРВЫЕ!¹



ФИТО

комплекс
[КОЛЛАГЕН]
из ростков и семян пшеницы

от **45 лет**



КОМПЛЕКС
ФИТО[КОЛЛАГЕН]
ПОДТЯГИВАЕТ
ОВАЛ ЛИЦА

АРНИКА СОКРАЩАЕТ
МОРЩИНЫ

ЖИМОЛОСТЬ
ТОНИЗИРУЕТ



1 в ассортименте бренда Чистая Линия. Не является лекарственным средством. 2 Потребительские свойства, включая эффект через 16 дней применения, подтверждены результатами тестирования комплекса «дневной крем + ночной крем»: 100 респондентов, min 65% согласившихся, Россия, 2016.

РЕЗУЛЬТАТ

ТЕКСТ МАРИЯ КОСТРЮКОВА

ВИТАМИН МОЛОДОСТИ

ЗИМОЙ ТЕМА
ВИТАМИНОВ
ОСОБЕННО
АКТУАЛЬНА. В ЭТОТ
НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД
С ИХ ПОМОЩЬЮ МЫ
СТАРАЕМСЯ ПОВЫСИТЬ
ИММУНИТЕТ
ОРГАНИЗМА, А ТАКЖЕ
УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ
КОЖИ И ВОЛОС.

Но есть витамины, которые помогают нам не только иметь здоровый вид, но и выглядеть моложе. Речь идет о витамине А, известном также как ретинол. Хотя говорить, что витамин А и ретинол – тождественные понятия, не совсем верно с фармакологической точки зрения. Не путайте витамин А, который продается в капсулах в аптеке, и тот, что содержится в косметических средствах. Витамин А в значении меди-

цинского препарата представляет собой капли или капсулы с масляным раствором эфира ретинола – ретинила ацетата либо ретинила пальмитата. Наносить его на кожу в надежде на чудодейственный омолаживающий эффект не просто бесполезно, но и вредно. У него совсем иное предназначение – помочь оздоровлению организма изнутри. Ретинол, который упоминается на баночках косметических средств, – группа ве-

ществ животного (ретинол, ретиналь, ретиноевая кислота) и растительного (каротины) происхождения, которые образуются в результате химических превращений молекулы ретинола. Это не витамин А по сути, а его производные – ретиноиды.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Формула ретинола была открыта в 30-х годах XX века, вызвав невероятный ажиотаж среди ученых. Они сразу начали работу по ее улучшению. Экспериментов с молекулой ретинола проводилось немало, и в результате было получено достаточное количество разнородных производных, как аналогичных природным, так и синтетических «мутантов».

Настоящая революция в области усовершенствования ретинола связана с именем доктора Альберта Клингмана: полученная им в 1960-х производная ретинола, названная «модифицированная ретиноевая кислота», или третиноин, стала настоящим средством в лечении акне. Разработанная доктором процедура с использованием третиноина подходила для женщин всех возрастов и, как оказалось, помогала решать и другие проблемы кожи. Большинство пациентов старшего возраста обратили внимание, что процедура привносила и другие приятные изменения в кожу: она становилась более подтянутой, упругой, исчезали морщинки, поры стягивались, а пигментные пятна светлели.

Вооружившись этими данными, доктор Клингман организовал масштабные исследования витамина А. Ему удалось доказать, что ретинол сти-

мулирует выработку клеток коллагена и эластина, благодаря чему новичок занял почетное место в ряду остальных известных к тому моменту ингредиентов, направленных на борьбу с возрастными изменениями кожи.

ПОИСКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

При всех плюсах у открытия доктора Клингмана были и весомые недостатки: зуд, стягивание, шелушение, жжение. Поэтому исследования в этой области стали продолжаться. Например, в конце 1980-х в США ученые-исследователи в лабораториях Retinol создали серию деликатных формул на основе ретинола пальмитата – самой мягкой и наиболее эффективной формы витамина А. Ее заключили в микрокапсулы, стабилизируя ретинол и позволив ему проникать в еще более глубокие слои кожи, не теряя при этом своей эффективности. Он не вызывает раздражения даже у самой чувствительной кожи, в том числе и при постоянном применении. Быстро проникающий в эпидермис и дерму, ретинола пальмитат омолаживает кожу: улучшает цвет лица, увеличивает выработку

коллагена, повышая тем самым упругость и эластичность кожи, сокращает мимические и глубокие морщины, уменьшает последствия фотостарения. В плане процента содержания ретинола бренд в буквальном смысле пошел на рекорд. Так, в антивозрастной сыворотке для лица Retinol содержится 500 000 МЕД (международных единиц) ретинола. Это самая высокая концентрация, которую позволено использовать в косметических средствах. В линейке марки еще 9 эффективных антивозрастных средств. Не только для лица, но и для кожи вокруг глаз и для рук. ■



АРОМАТИЗАТОР
ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ
«КРАСНОЕ СЕРДЦЕ»
MIMI MAISON, 990 РУБ.



КОЛЬЦО,
SUNLIGHT,
15 990 РУБ.

ШАМПУНЬ-
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
HAIR LOVE,
SCHAUMA,
160 РУБ.



ПАРФЮМЕРНАЯ
ВОДА LOVE
POTION SECRETS,
ORIFLAME,
1629 РУБ.



ПАРФЮМИРОВАННОЕ
МЫЛО LOVE SOAP,
VICTORIA SOAP, 1500 РУБ.

КЛАТЧ, **JIMMY CHOO**,
ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ



месяц поцелуев

Кто сказал, что у влюбленных должен быть всего один праздничный день? Торжественно объявляем холодный февраль месяцем горячих чувств! А создать нужную атмосферу помогут подходящие детали.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ
ЗУБНАЯ ПАСТА
LOVE, **SPLAT**,
150 РУБ.



ПОДАРОЧНЫЙ
НАБОР
ШКАТУЛКА
THIS IS A LOVE
STORY, **PUPA**,
895 РУБ.



ГЕЛЕВАЯ
МАСКА ДЛЯ
ИНТЕНСИВНОГО
УХОДА
ЗА ГУБАМИ,
SKINLITE, 118 РУБ.



ЛАК
ДЛЯ НОГТЕЙ
MOULIN
ROUGE, **DANCE
LEGEND**,
300 РУБ.

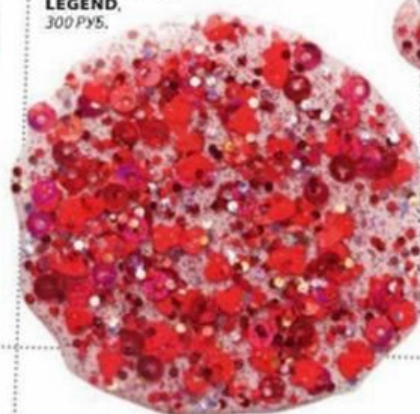


фото: China Moore, Евгений Виноградов



СУМКА,
COCCINELLE,
19 300 РУБ.



БРЕЛОК
KISS & LOVE,
LONGCHAMP,
ЦЕНА
ПО ЗАПРОСУ

ЛАК
ДЛЯ НОГТЕЙ
**IN LOVE, NAIL
LOOK**, 170 РУБ.



ЛАК ДЛЯ
НОГТЕЙ **OMME
A L'ODD KISS**,
O.P. L'ODD,
ПО ЗАПРОСУ



ОЧИЩАЮЩЕЕ
СРЕДСТВО
С РОЗОВОЙ
ГЛИНОЙ
И КЛУБНИКОМ
LOVE IS,
SHIKHALAL,
350 РУБ.

КУШОН –
ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ
ТОНАЛЬНЫЙ ФЛЮИД
С СЫВОРОТКОЙ
ИЗ ЯГОД ЖЕНЬШЕНЯ,
CREMORLAB, 4900 РУБ.



LOVE/ШАМПУНЬ
ДЛЯ РАЗГЛАЖИВАНИЯ
ЗАВИТКА, **DAVINES**,
1580 РУБ.

LOVE/shampoo

250 ml e 8.45 fl.oz. U.S.

МАСЛО ДЛЯ ГУБ
«КЛЮКВА», **STENDERS**,
590 РУБ.



БОМБА ДЛЯ
ВАННЫ «7 РОЗ»,
LUSH, 360 РУБ.



КЛАТЧ **KISS & LOVE**,
LONGCHAMP, ЦЕНА
ПО ЗАПРОСУ



РАЗГЛАЖИВАЮЩЕЕ
МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА
«МИМИМИ», **ORGANIC
KITCHEN**, 50 РУБ.



ЛАК
ДЛЯ НОГТЕЙ
I LOVE TRENDS,
ESSENCE,
195 РУБ.

ЛАК ДЛЯ
НОГТЕЙ **FIRST
KISS, ORLY**,
495 РУБ.



БРАСЛЕТ, **WASP
JEWELLERY**,
ЦЕНА
ПО ЗАПРОСУ



СТВОЛЫ УДОВОГО
ДЕРЕВА УМЫШЛЕННО
ЗАРАЖАЮТ
ПАРАЗИТАМИ

ТЕКСТ ИДЕЛЬ
ЛИНЬКОВА



УДИВИТЕЛЬНЫЙ парфюм

Один из самых дорогих ингредиентов в производстве парфюмов — сказочный восточный уд, а точнее, экстракт масла удового дерева. Чем обусловлена его высокая цена — в прямом смысле «дороже золота» — и кому подойдет «носить» этот аромат? Спросим экспертов!

ЛИНДА ПИЛКИНГТОН, СОЗДАТЕЛЬ МАРКИ ORMONDE JAYNE

Уд — великолепный штрих парфюмерного искусства. Я люблю использовать этот ингредиент при создании ароматов, ведь он добавляет всей композиции больше сексуальности. В моих ароматах используется только оригинальное удовое масло. Интересен тот факт, что ноты аромата зависят от двух факторов: возраста дерева и степени выдержки масла. В некоторых моих парфюмах я использую самые ценные на сегодняшний день уды 50-летнего возраста и минимум 5-летней выдержки.

фото: Елена Абрамова, shutterstock.com

ИНТЕРЕСНО

1. MIDNIGHT OUD, JULIETTE HAS A GUN, 10 600 RUB. 2. PASSIONATE LOVE, ORMONDE JAYNE, 26 350 RUB. 3. ROYAL ROSE Aoud, M. MICALLEF, 9500 RUB. 4. OUD DELICE, ROBERT PIGUET, 17 450 RUB. 5. Aoud LEMON MINT, MANCERA, 9150 RUB. 6. L'AIGLE DE LA VICTOIRE, RANCE, 9497 RUB. 7. ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА ROSE OUD, YVES ROCHER, 2900 RUB.



- **Другие названия удового дерева** – агаровое, орлиное, райское, каламба.
- **В восточных странах** уд широко применяется в духовных практиках. Ему приписывают многочисленные магические свойства.
- **Также на Востоке удовый аромат** ценится за оздоравливающие свойства. Многие используют его как афродизиак.
- **Аромат уда** очень глубокий, чувственный и притягательный. Теплый и сексуальный, он одинаково подходит как мужчинам, так и женщинам.
- **Живое, здоровое дерево** не годится для производства аромаэкстракта. Чтобы оно стало сочиться роскошным маслом, ствол нужно заразить особым паразитом, который будет разрушать дерево до самой его гибели в течение десятилетия.

Затем древесину оставляют гнить и не трогают на протяжении еще десяти лет. Чем больше уд гниет в условиях влажности и дождей, тем более качественным считается конечный продукт.

- **Искусственные аналоги** этого типа сырья используются в парфюмерии довольно часто, но синтетические замены экстракта уда далеки от натурального. Они мало передают уникальную палитру парфюмерных оттенков и не отличаются стойкостью.
- **Несколько лет назад один индонезийский рыбак** выловил настоящую золотую рыбку: огромный кусок удового дерева, который впоследствии смог продать более чем за \$100 млн.
- **На сегодняшний день средняя цена** за 1 кг древесины агара на рынке — около 18 000 евро.

РАИСА ФИЛИНА, ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
МАРОК LES CONTEES И RANCE В РОССИИ

Одним из редких и во всех отношениях дорогих ингредиентов нишевых ароматов является масло удового дерева, растущего в Южной и Юго-Восточной Азии. Специалисты утверждают, что идеальными деревьями для производства масла считаются те, кому больше ста лет. Потому что старые деревья часто болеют и выделяют защитную целебную смолу. Постепенно смолой пропитывается вся древесина зараженного экземпляра, и дерево становится кладом для производителей удового или агарового масла и, конечно, для создателей новых ароматов. Соответственно, чем старше дерево, тем выше качество изготавливаемого из него экстракта. Сам процесс производства волшебного масла чрезвычайно сложен и трудоемок. Чтобы получить всего 12 мл драгоценной вытяжки, потребуется 20 деревьев! Поэтому такой ингредиент стоит очень дорого: в весовом соотношении дороже золота. Но игра стоит свеч – ароматы с маслом удового дерева глубокие и невероятно насыщенные.

АННА МАКАРЕВИЧ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА НИШЕВОЙ
ПАРФЮМЕРИИ КОМПАНИИ «СОЛИНГ»

Говорят, сандаловое дерево – это аромат для новичков, а дерево уд – сокровище для тех, «кто знает». В Европе этот ингредиент стал известен всего лишь около 20 лет назад и быстро завоевал сердца ценителей селективной парфюмерии. Уд – сильный фиксатор, это значит, что любой аромат с его участием является очень стойким и может держаться на коже обладателя более суток. Дороговизна получения экстракта уда делает его чрезвычайно ценным и редким ингредиентом, «охота» на который не прекращается уже много лет. Существуют образцы стоимостью выше 50 000 евро за 1 кг хорошо ферментированной части древесины. Особенно любят этот аромат в восточных странах – редкие духи арабского мира обходятся без включения этого ингредиента. Ароматы с аккордами уда подойдут тем, кто предпочитает яркие, своенравные, насыщенные запахи «с характером».

морозная история

Зимой нежная женская кожа испытывает стресс даже там, где климат мягкий и комфортный. Что уж говорить о суровой русской зиме? Наша задача — грамотно подобрать средства для зимнего ухода, чтобы и в самые трескучие морозы оставаться уверенной в своей красоте.

ТЕКСТ АЛЕНА ЧЕРЕВАТЕНКО



фото: Елена Абрамова, архивы пресс-служб, shutterstock.com

Даже короткая прогулка в «мороз и солнце» превращается в настоящее испытание для открытого лица. Холодный ветер, ледяные снежинки, вредные ультрафиолетовые лучи – основные враги здоровой и красивой кожи. Главный принцип зимнего ухода: чем сильнее мороз, тем больше внимания нужно уделять защите кожи.

КАК ПО МАСЛУ!

Для холодов идеальны так называемые «зимние» кремы на масляной основе (у некоторых марок они называются колд-кремами), с витаминами А и Е, восками, керамидами, фосфолипидами, натуральными восками, незаменимыми жирными кислотами. Они создают на коже своеобразную пленку, защищающую ее от непогоды и потери влаги, от повреждения ее гидролипидного барьера. Если не обеспечить коже такую дополнительную защиту, она может начать шелушиться. Наносите защитный крем каждый раз перед выходом на улицу в качестве основы под макияж. Важно! Пользоваться таким кремом нужно не позднее чем за 30 минут до прогулки, чтобы он успел впитаться и не произошло переохлаждения кожи.

О ВАЖНОСТИ ВЛАЖНОСТИ

Уход за кожей лица зимой обязательно должен включать ее увлажнение. Существует миф о том, что в холода нельзя

пользоваться увлажняющим кремом, который может вызвать переохлаждение и даже обморожение кожи. Однако это может произойти в единственном случае: если вы будете наносить крем в спешке за пару минут перед выходом на улицу. Современные дерматокосметологи не устают повторять: зимой кожа теряет

вещества, которые содержат вещества, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действием. Важно! Если вы являетесь обладательницей капризной, чувствительной кожи, не применяйте спиртосодержащие лосьоны, мыло для лица, скрабы и высококислотные пилинги с гликолевой кислотой и ретиноидами. От-

используйте увлажняющий крем не позднее чем за 60 минут до выхода на мороз

влагу особенно быстро, поэтому крем с гиалуроновой кислотой, коллагеном, лецитином, экстрактом алоэ и другими активными увлажняющими и влагоудерживающими компонентами – вещь незаменимая во время всего отопительного сезона. Такое средство используют за 10–15 минут до защитного или питательного крема. Важно! Между выходом на улицу и нанесением увлажняющего крема должно пройти не меньше 40–60 минут.

НЕЖНЫЕ ЧУВСТВА

Зимой сухая кожа может стать чувствительной, а чувствительная кожа нуждается в еще большей заботе, чем в любое другое время. Причина заключается в том, что, адаптируясь к перепадам температуры, кожа начинает усиленно защищаться. Зачастую это может вызывать воспаление, зуд и красноту кожи. Поэтому зимой полезно применять сред-

ства, которые содержат вещества, обладающие противовоспалительным и успокаивающим действием. Важно! Если вы являетесь обладательницей капризной, чувствительной кожи, не применяйте спиртосодержащие лосьоны, мыло для лица, скрабы и высококислотные пилинги с гликолевой кислотой и ретиноидами. От-

СНЕЖНАЯ ЧИСТОТА

Не забывайте, что залог здоровья кожи – грамотное очищение. Утром мы избавляемся от возникшего за ночь избытка кожного сала, вечером используем средства для удаления макияжа, отмерших клеток и загрязнений. Забудьте о том, какая была у вас кожа в теплое время года, ведь холод вносит свои коррективы, и зачастую жирная кожа становится нормальной, нормальная – сухой, а сухая – сверхчувствительной. Для сухой кожи лучше заменить воду косметическим молочком, сливками или мицеллярной водой, чтобы восстановить естественный защитный слой кожи и не пересушить ее. Мусс или пенка для умывания

ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА: 1. КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, **ESSENTIAL (DIPTYQUE)**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 2. ЖЕНШЕНЬ ПИТАТЕЛЬНОЕ МОЛОЧКО, **ERBORIAN**, 2900 РУБ. 3. КРЕМ-СПАСАТЕЛЬ УЛЬТРАПИТАТЕЛЬНЫЙ, **CAUDALIE**, 2300 РУБ. 4. УВЛАЖНЯЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ СУХОЙ И ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА, **KIEHL'S**, 1990 РУБ. 5. ДНЕВНОЙ КРЕМ «РОСКОШЬ ПИТАНИЯ», **LOREAL PARIS**, 450 РУБ. 6. УВЛАЖНЯЮЩАЯ УСПОКАИВАЮЩАЯ ЭМУЛЬСИЯ С ЗАЩИТНЫМИ СВОЙСТВАМИ ДЛЯ СУХОЙ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ ВЗРОСЛЫХ, ДЕТЕЙ И МЛАДЕНЦЕВ, **LA ROCHE-POSAY**, 813 РУБ. 7. УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ, **WELEDA**, 810 РУБ. 8. ИНТЕНСИВНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ОМЕГА МАГНИЙ С+, **DR PIERRE RICAUD**, 1390 РУБ. 9. КРЕМ-УХОД ГЛУБОКОГО ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ СУХОЙ И ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ, **VICHY**, 1603 РУБ. 10. ЗАЩИЩАЮЩИЙ КРЕМ SPF 30, **HERBALIFE**, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 11. УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ С СОКОМ АЛОЭ ДЛЯ ТЕЛА, **ALOE PLANET**, 400 РУБ. 12. НОЧНОЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА САМОМОЛОЖЕНИЕ, «ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ», 186 РУБ.



ДЛЯ ГУБ: 1. БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ, KIEHL'S, 670 РУБ.
2. БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ, ALOE PLANET, 350 РУБ.
3. СМЯГЧАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И ГУБ «ДИКАЯ РОЗА», AUSGANICA, 3250 РУБ. 4. ЗАЩИТНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ ZIMA, FABERLIC, 99 РУБ.
5. МАСЛО-БЛЕСК ДЛЯ ГУБ VANILLA, EVELINE, 230 РУБ.
6. СПЕЦИАЛЬНОЕ СМЯГЧАЮЩЕЕ СРЕДСТВО С МАСЛОМ КОРИЦЫ «НЕЖНАЯ ЗАБОТА», ORIFLAME, 250 РУБ.

теряет цвет и эластичность. При повседневном использовании от таких средств лучше отказаться в пользу более легких аналогов.

ПОМОЩЬ ИЗНУТРИ

Ни для кого не секрет, что состояние кожи, ногтей и волос напрямую зависит от рациона питания. А в условиях нашего климата нехватка определенных микроэлементов и витаминов очень быстро сказывается не только на здоровье, но и на нашем внешнем виде. Так что уделите должное внимание выбору блюд, посоветуйтесь с врачом насчет приема курса поливитаминов или биологически активных добавок.

Помните, зимой в вашем меню обязательно должны присутствовать:

- жирная рыба и нерафинированные растительные масла;
- свежие овощи, фрукты, орехи, семечки;
- цельные злаки, крупы;
- продукты, богатые коллагеном (мясное и рыбное заливное, желе, «костные» куриные и индюшачьи супы);
- бобовые;
- кисломолочные продукты.

непосредственно перед выходом из теплого помещения на мороз не стоит употреблять горячие напитки

подойдут нормальному, а также смешанному типу кожи. Жирный тип наименее чувствителен к холоду: для очищения такой кожи подойдет лосьон, гель или тоник без спирта.

ПРЕДОТВРАЩАЕМ ПРОБЛЕМЫ

Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вашей коже быть всегда здоровой:

- не пейте горячих напитков перед выходом из помещения на мороз;
- постоянно укрепляйте свой иммунитет;
- ешьте больше зелени, фруктов и овощей – в них содержатся необходимые витамины и минералы;
- не перегревайте воздух дома, а значит, и свою кожу, реже пользуйтесь феном;
- не допускайте резких пере-

падов температуры для своей кожи, например, перед выходом из теплого помещения на мороз – постоит несколько минут в прохладном вестибюле;

- воздух в помещении необходимо увлажнять;
- используйте кремы с SPF-фильтрами перед выходом на улицу.

НЕ ДО ЖИРУ

Одно из самых частых заблуждений, что жирность крема прямо влияет на его защитные свойства на морозе. Это не совсем так. Одно дело – восхождение на горную вершину, занятия спортом и зимняя рыбалка, другое – короткие перебежки по улице в зимнюю стужу. Кремы с высокой жирностью забивают поры, а значит, не дают коже дышать и правильно регенерироваться. Кожа начинает шелушиться,

ДЛЯ НОГ: 7. ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ, NEUTROGENA, 393 РУБ. 8. ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ CUCUMBER HEEL THERAPY, CND, 1038 РУБ. 9. СОГРЕВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ, ORGANIC SHOP, ЦЕНА ПО ЗАПРОСУ. 10. ЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХИХ И ПОТРЕСКАВШИХСЯ ПЯТОК, EVELINE, 180 РУБ.



женские секреты

СТИЛЬ

ПЛАТЬЕ, STELLA DI MARE,
8500 RUB.

ЖИЛЕТ, MASSIMO DUTTI,
4990 RUB.

БОТФОРТЫ, L.C. BENNET,
58 241 RUB.

БАРХАТНАЯ
ИСТОРИЯ ОТ ИННЫ
МАЛИКОВОЙ

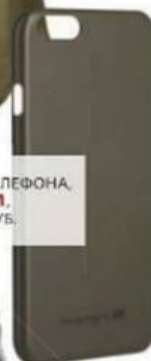
уроки стиля на стр. 40



ШЛЯПА,
PULL & BEAR,
1799 РУБ.



РУБАШКА,
AERONAUTICA,
9100 РУБ.



ЧЕХОЛ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА,
H&M,
1499 РУБ.



ЧАСЫ,
TAG HEUER,
109 750 РУБ.



КОШЕЛЕК,
STRADIVARIUS,
899 РУБ.

шагом марш!

ЗВЕЗДЫ И ПОГОНЫ, ЗОЛОТО
И ХАКИ, КАМУФЛЯЖНЫЕ ПРИНТЫ
И АКСЕССУАРЫ «ВОЕННОГО
ОБРАЗЦА» – ОДЕЖДА В СТИЛЕ
МИЛИТАРИ БОДРЫМ ШАГОМ
ВОЗВРАЩАЕТСЯ НА ПОДИУМЫ.

фото: архивы пресс-служб, shutterstock.com



НАУШНИКИ,
H&M,
1999 РУБ.



КУРТКА,
OLOVO,
23 800 РУБ.

ПОДВЕСКА,
TOUS,
24 700 РУБ.



ШАРМ,
FURLA,
7800 РУБ.



ЮБКА,
AERONAUTICA,
13 500 РУБ.



КОЛЬЦО,
SUNLIGHT,
790 РУБ.

КЛАТЧ-КОСМЕТИЧКА,
FURLA,
15 000 РУБ.



РЮКЗАК,
OLOVO,
19 800 РУБ.



КРОССОВКИ,
SPRINGFIELD,
2599 РУБ.



СЕЗОН СКИДОК

9 декабря стартовала сезонная распродажа со скидками 30% в магазинах Armani Exchange! В том числе и в новом юбилейном бутике, открытом всего месяц назад в ТРЦ «Афимолл Сити». Уже сейчас вы сможете обновить гардероб актуальными моделями одежды из коллекции сезона осень-зима 2016/17. В ней представлен широкий ассортимент на разные случаи жизни: теплые джемперы и свитшоты, футболки, разные модели брюк, теплые куртки и вязанные аксессуары.



НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Дед Мороз, снеговики, пингвины и, конечно же, олени – главные герои новогодней коллекции MOTHERCARE 2017! Здесь и уютные вязанные джемперы, и забавные пижамы, и очаровательные комбинезоны для самых маленьких. Праздничное настроение в таких вещах будет гарантировано в любой день, а не только в новогоднюю ночь!



ИМЯ ИТАЛЬЯНСКОГО ДИЗАЙНЕРА ПАОЛЫ МАЛЬТЕЗЕ ХОРОШО ИЗВЕСТНО В ЕВРОПЕ. УЖЕ МНОГО ЛЕТ ОНА УСПЕШНО СОТРУДНИЧАЕТ С ВЕДУЩИМИ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ. ДЛЯ КОМПАНИИ FABERLIC ПАОЛА СОЗДАЕТ ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ STORIE D'AMORE.

Тесный контакт

■ В одежде существуют модные тенденции. Есть ли понятие актуальности в коллекциях белья? Конечно, нижнее белье следует тем же самым модным тенденциям, что и одежда – и по внешнему виду, и особенно по цветам. Часто нижнее белье «стратегически» выглядит из-под одежды, именно поэтому оно должно с ней сочетаться.

■ Чем вы руководствовались, создавая коллекцию для Faberlic? Нижнее белье – это нечто особенное. Оно сопровождает нас, женщин, всюду: с утра, когда мы надеваем его, чтобы изящно подчеркнуть силуэт, и до вечера, когда мы снимаем его перед сном. Нижнее белье – свидетель наших историй любви, таких многогранных и красивых: истории мамы, жены, хрупкой

и утонченной женщины или женщины активной, страстной, целеустремленной. Storie d'Amore – это коллекция нижнего белья, которое позволяет представительницам прекрасного пола чувствовать себя комфортно на работе, дома, во время досуга.

Для коллекции мы тщательно выбирали самые современные технологии пошива и материалы: тончайшая микрофибра и мягкий модал, обрамленные нежным кружевом. Нам было очень важно, чтобы модели были удобными и подчеркивали естественные линии тела. Надеюсь, что в каждой модели мне удалось передать свое восхищение русскими женщинами и все те трепетные чувства, с которыми я подхожу к своей работе.

■ Правда ли, что лучшим считается белье из натурального материала? Или это стереотип и современные искусственные ткани ничуть им не уступают? В настоящее время 100% хлопок сам по себе довольно редко используется в производстве нижнего белья, поскольку современные синтетические или искусственно созданные натуральные материалы намного превосходят его по по-





требительским качествам (гигроскопичность, износостойкость, деформация).

В белье Faberlic все поверхности, которые соприкасаются с кожей (подкладка в бюстах и ластовица в трусах), выполнены из 100% хлопка (исключение составляют мягкие бюстгальтеры, для подкладки которых используется специальная малоэластичная поддерживающая сетка). Конечно, это более приятно и гигиенично. Но в наши дни самые популярные ткани для производства нижнего белья – это кружево и микрофибра, ибо никакая другая ткань не позволяет создавать такое множество изысканных моделей, удовлетворяющих эстетическим запросам женщин.

Не менее популярен в производстве белья модал – искусственно созданный хлопок. Этот материал абсолютно натуральный по составу (вырабатывается из целлюлозы), но его природные свойства улучшены: он впитывает на 50% влаги больше и быстрее, чем хлопок, не деформируется, имеет небольшой процент усадки и остается мягким после стирки. За счет своей текстуры он не позволяет моющим средствам оставаться на по-

верхности, поэтому не провоцирует аллергию и раздражение кожи.

■ Какие существуют правила выбора белья по каталогу?

Поделюсь небольшими хитростями. Многие ошибаются с выбором белья, потому что ориентируются на размер, который обычно покупают в магазине. Разные компании используют разные размерные таблицы и конструкции. Чтобы не промахнуться с размером, необходимо правильно измерить себя.

1. Измерьте обхват под грудью и по полученным данным определите объем бюстгальтера, используя размерную таблицу на сайте.
2. Наденьте хорошо сидящий на вас бюстгальтер (без вставок, поролона) и замерьте обхват груди по наиболее выпуклой ее части. Определите размер чашки с помощью таблицы.

Чтобы оценить правильность посадки изделия, также не забудьте:

- выбрать максимально комфортный ряд крючков при застегивании бюстгальтера;
- подтянуть/ослабить бретели по своему удобству;
- распределить грудь руками к центру;

- при полном обхвате груди вынуть вкладыши, при неполном – вставить (в том случае, если они предусмотрены).

■ Сегодня популярно корректирующее белье. Можно ли носить его каждый день?

Нижнее белье с корректирующим эффектом предназначено скорее для особых случаев, но сегодня все больше женщин носят его ежедневно, желая придать своей фигуре еще немного совершенства. Такое белье идеально подходит для облегчающих платьев. Корректирующее белье Faberlic произведено из ткани, содержащей волокно LYCRA®. Уникальное плетение волокна обеспечивает эффективную коррекцию фигуры: утягивает живот, моделирует талию, сглаживает линии. Передняя часть изделий усилена специальной сеткой Power net, что обеспечивает дополнительную поддержку живота и идеальную посадку по фигуре. Плоские швы и лазерная обработка краев создают дополнительный комфорт и делают белье незаметным под одеждой. Моя рекомендация – не носить корректирующее белье больше 8–10 часов в день, чтобы не нарушалось кровообращение. ■

ИННА МАЛИКОВА –
ОБАЯТЕЛЬНАЯ
НАСЛЕДНИЦА
СЕМЕЙНОЙ
ДИНАСТИИ, ЛИДЕР
ГРУППЫ «НОВЫЕ
САМОЦВЕТЫ» –
В ЭТОМ ГОДУ
ОТМЕЧАЕТ
СВОЙ ЮБИЛЕЙ.
О ПРАЗДНИКАХ
И РАБОТЕ, МОЛОДЫХ
ДИЗАЙНЕРАХ
И СТИЛЕ, А ТАКЖЕ
О ТОМ, КАК
ОСТАВАТЬСЯ
МОЛОДОЙ
И КРАСИВОЙ, ИННА
РАССКАЗЫВАЕТ
В НАШЕМ ИНТЕРВЬЮ

ЗАПИСАЛА
ИДЕЛЬ ЛИНЬКОВА

ЗИМНИЙ САМОЦВЕТ

ФОТО, СТИЛЬ ЛЕНА ФАЙНБЕРГ | MAKE-UP, HAIR ЕЛЕНА БУРАХАНОВА

ЖАКЕТ, ZARA, 7999 РУБ. | ТОП, MASSIMO DUTTI, 5290 РУБ. |
БРЮКИ, L.C. BENNET, 22 020 РУБ.

Рожество для меня —
серьезный праздник.
Накануне я держу пост,
а вечером иду на службу в храм.

Остальные январские,
да и февральские праздники
начиная с новогодней ночи
я провожу на сцене — даем концерты
с коллективом. Старый Новый год.
День святого Валентина — обычно
в эти дни мы работаем. Но в январе
у нашей семьи много личных
праздников, так что есть повод
собраться всем вместе. 1 января —
мой день рождения, 12-го — праздник
любимой тети, 26 января моему сыну
Диме исполнится 18 лет, а 29-го будем
праздновать день рождения Димы-
старшего, моего брата. А следом
и у моей племянницы Стефании
день рождения — 13 февраля,
почти в День всех влюбленных.
Прежде чем выбрать близким
подарки, предпочитаю узнать,
что человеку нужно. Люблю четкость
и практичность во всем — ведь
я Козерог. (Смеется)

КАРДИГАН, TOP
SECRET, 5200 РУБ.
РУБАШКА, ZARA,
3599 РУБ.
БРЮКИ, H&M,
2499 РУБ.
БОТИЛЬОНЫ,
DEICHMANN,
1999 РУБ.



ДЖЕМПЕР, ZARA, 7999 РУБ.

БРЮКИ, MASSIMO DUTTI,
4290 РУБ.

КОПЬЦО, COLOURS &
FLOWERS, 2900 РУБ.

В этом году мне будет 40,
и я убеждена, что это именно тот возраст,
с которого начинается все самое интересное!

Я жду от своих будущих лет новых чудес и всего самого прекрасного, что может дать жизнь женщине. И я точно знаю, что мои самые близкие подруги, несмотря на новогоднюю суматоху, обязательно найдут время, чтобы разделить со мной праздник и провести этот день вместе. Для меня это самый ценный и важный подарок, который только может быть. Так что я не буду обращать внимания на суеверия, связанные с сорокалетием, и придумаю, как порадовать друзей и близких. Наверное, в этом году мы устроим нечто спонтанное.



Я стараюсь не жалеть на уход за собой ни времени, ни денег.

Я регулярно хожу к косметологу, делаю массаж лица и другие укрепляющие процедуры. Стараюсь высыпаться, правильно питаться и заниматься спортом, много гуляю, бегаю. Обязательно каждый вечер тщательно очищаю лицо: никогда, даже если сильно устала, не позволю себе лечь спать с косметикой.

Пока я не стремлюсь делать какие-то инъекции или операции. Да, если у меня проявится какая-то глубокая морщина, я ее «подколю», но пока такой необходимости нет. И я думаю, это оттого, что я ежедневно трачу некоторое время на уход за собой.

Я много занимаюсь спортом, и после серьезной тренировки мне просто жаль есть вредную пищу: ведь я потратила столько сил на то, чтобы сжечь эти калории, так стоит ли пополнять их обратно? Безусловно, я люблю вкусную и калорийную еду: кофе с молоком, омлеты и сырники. Не отказываю себе в любимых блюдах полностью, но стараюсь съесть не три сырника, а полтора, омлет не из двух яиц, а из одного. Главное — не распускаться!

ПАЛЬТО ZARA
9999 РУБ.

КОЛЬЕ COLOURS &
FLOWERS 3700 РУБ.

ПЛАТЬЕ, **STELLA DI MARE**,
от 15 500 руб.

ТУФЛИ, **DEICHMANN**,
2499 руб.


СЕРЬГИ, **COLOURS &
FLOWERS**, 3100 руб.

» Для выхода в свет
мы подбираем гардероб
и продумываем образы
вместе с моим стилистом.

Одежду для повседневной жизни
я выбираю и покупаю сама.
Для сценических образов мы вместе
с коллективом — ведь мы все должны
быть одеты в едином стиле — пару
раз в год серьезно погружаемся
в процесс подготовки костюмов.
В последнее время мы сотрудничаем
с некоторыми российскими
дизайнерами — Александром
Арутюновым, Эстер Абнер, Аленой
Ахмадуллиной, Анастасией
Задориной, — которые шьют нам
костюмы на заказ. Мне нравятся
их творческий подход и забота
о каждом клиенте.

женские секреты

здоровье



ПРАВИЛЬНО
ПОДОБРАННЫЙ
АРОМАТ УСПОКОИТ ИЛИ
ВЗБОДРИТ, ПОДНИМЕТ
НАСТРОЕНИЕ И НАСТРОИТ
НА РОМАНТИЧЕСКИЙ ЛАД.

Изучаем ароманауку на стр. 52

80% СЛУЧАЕВ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
МОЖНО
ИЗБЕЖАТЬ!
Яна Чурикова

Сердце — главный двигатель
жизни. Развивайте сердечный ритм!
Наша задача — обеспечить
Ваше здоровье?

Елена Захарова

Юлия Началова

Сердце — не вечный двигатель.
Позаботьтесь о своем сердце,
и оно будет работать долго!

Зара

МОЕ СЕРДЦЕ

Российские звезды Яна Чурикова, Елена Захарова, Зара и Юлия Началова обратились к россиянам с призывом позаботиться о своем сердце! Их видеообращения стали частью программы «Пuls жизни. Мое сердце», инициированной Российским кардиологическим обществом, ФГБУ «ГНИЦ Профилактической медицины» Минздрава России и концерном Bayer и направленной на популяризацию здорового образа жизни и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. При помощи проекта организаторы хотят напомнить россиянам, что любовь, позитивный взгляд на мир и хорошее настроение помогают не просто справиться со стрессом, но и являются основой здорового образа жизни.

СВЕЖЕСТЬ
НАДОЛГО



Carefree стал первым брендом, который 40 лет назад подарил женщинам ежедневный интимный уход, позволяющий чувствовать свежесть в течение всего дня — гигиенические салфетки на каждый день. С тех пор компания продолжает радовать нас усовершенствованными разработками. Самая последняя из них — тонкие и гибкие ежедневки Carefree в конвертиках. Их толщина 1 мм, они не отклеиваются во время движения и представлены в уникальном мини-формате пачки «возьми с собой»!

ДВОЙНОЙ
УДАР



ТИЗИН® Ксило БИО с ксилометазолином и гиалуроновой кислотой оказывает двойное действие: сужает сосуды, поэтому уже через 5–10 минут после применения наступает облегчение симптомов ринита, и увлажняет раздраженную слизистую, способствуя ее восстановлению. А удобная конструкция помпы позволяет точно ввести необходимую дозу препарата.



#НЕСТОЙНА-ХОЛОДЕ

В рамках кампании с таким хэштегом, вдохновляющим москвичей на регулярные тренировки на улице, adidas уже вторую зиму подряд представляет базу adidas skibase> в парке Олимпийской деревни. Посетителей ждут атмосфера настоящего альпийского шале и настроение апре-ски вечеринок со всевозможными развлечениями, лекциями и мастер-классами. Здесь можно не только заниматься спортом под руководством профессиональных тренеров, но и просто с комфортом проводить время. adidas skibase> открыта в любую погоду — функциональные тренировки проходят здесь каждый день, невзирая на дождь, снег или град.

ДАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ РЕКЛАМОЙ, ОДНАКО ПОМНИТЕ, ЧТО ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И БАДОВ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ.

фото: agneta press-city.ru



КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ

"Гастрономъ"

Гастрономические вечеринки
Кулинарные мастер-классы

kulinar@gastronom.ru
www.gastronom.ru



8 (495) 725 1079



СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА
для вас и ваших друзей

2400 руб.



СЕКС-ТРЕНИНГИ
ДЛЯ РОССИЯН – ЖАНР
НОВЫЙ И, СООТВЕТСТВЕННО,
ПУГАЮЩИЙ. ТРЕНИНГИ
ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ –
ЭТО ПОЯВЛЕНИЕ. А ЗАЧЕМ
НУЖНЫ ПРАКТИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ ПРО «ЭТО»?
ЧЕГО МЫ ТАМ НЕ ЗНАЕМ?!
ЭТОТ И ОБИЛИЕ ДРУГИХ
МИФОВ МНОГИМ МЕШАЮТ
ПОВЫСИТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ
В ИНТИМНОЙ СФЕРЕ. САМЫЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИЗ НИХ
РАЗВЕНЧАЛА ВАЛЕРИЯ
АГИНСКАЯ – ДИРЕКТОР
ЦЕНТРА СЕКСУАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ SECRETS.

ЗАПИСАЛА АНТОНИНА ЛОПУХИНА



НЮ хочу учиться...

На такие тренинги ходят только неудачники

Ничего подобного! Между прочим, 75% учащихся нашего центра состоят в отношениях. Отправляясь к нам на тренинги, они не преследуют цель заполучить мужчину любой ценой, а стремятся к большей гармонии в отношениях, хотят сделать приятное партнеру. А вообще стремление к образованию и развитию – это черта, характерная исключительно для успешных людей! Во всех областях: в карьере, в бизнесе, в отношениях, в семье. А также для смелых и решительных. Не каждый способен осознать свое несовершенство, особенно в интимной сфере, где вроде как все и так «природой заложено». Признание этого и желание что-то исправить – это, несомненно, новая ступенька вашего индивидуального роста.

Отчасти на тренинг приходят решить и эту проблему. Атмосфера занятий полностью тому способствует. В хорошем центре образования делается все, чтобы вы с порога почувствовали себя комфортно и максимально расслабились. К этому располагают как уютная обстановка, так и простые клиентские факторы приватности, анонимности и доброжелательности – у вас никто не попросит паспорт (если вы не выглядите моложе 18, конечно), а все телефоны и любые записывающие устройства сдаются в специальные шкафчики. Вы будете уверены в том, что о вашем походе не узнают посторонние. Самый важный момент – конечно, уровень профессионализма преподавателя. Потому что именно от него зависит, удастся ли всем участникам группы раскрыться, преодолеть барьер, сможет ли каждый, пришедший на тренинг, получить ответы на свои вопросы, будет ли прогресс и т.д.

На таких тренингах надо быть очень раскрепощенной, а я зажата




dora.shutterstock.com



**Мне там будут
чушь втирать**


Увы, такой вариант не исключен. Хотя на самом деле представления о чуши и нечуши могут быть разными. Многое зависит от ваших жизненных принципов и убеждений. Например, если занятия центра базируются на классической и новейшей американской сексологии и психологии, а вы являетесь приверженкой ведической психологии, то контент такого учебного заведения вам покажется не совсем интересным. Все относительно. Прежде чем выбрать центр, изучите внимательно его сайт. Как правило, на одной из главных страниц расписаны основные идеологические принципы работы заведения, научная база, на которую оно опирается. Крупные компании публикуют много разных видеопревью их тренингов – по ним можно понять, о чем примерно будет идти речь на занятиях. Идеальный вариант – сходить на бесплатный тренинг в центр. Сразу сможете посмотреть и само заведение, и его персонал, и принципы преподавания.



**Я и так все знаю,
чему там учиться?**

Очень самонадеянно! Почему-то считается, что если секс – это физиологическая потребность, то все должно получаться само собой. Действительно, с помощью мужских оргазмов природа склоняла первобытных людей к спариванию и рождению потомства. Удовольствие женщины в этой системе в принципе не было предусмотрено. Зачем? Вступили в связь, и достаточно. На зачатие ребенка от одного партнера было отведено три года. Если оно не произошло,

пара распалась. Незавидная история, правда? Но мы-то, к счастью, не первобытные люди, а дети цивилизации! Поэтому вполне можем отойти от такого принципа. Идти на тренинг или нет – дело ваше. Но на самом деле даже человеческой жизни может не хватить на то, чтобы постигнуть искусство любви, самостоятельно научиться тем техникам и приемам, которые способны сделать ваш секс феерическим, а отношения – яркими и страстными.



**Он меня не пускает
и не поймет,
если я пойду**

Уж поверьте, кто-кто, а партнер точно поймет и поддержит. Исключение составляют совсем клинические случаи. Потому что мужчины прекрасно понимают, что эта учеба – подарок для вас обоих. Многие из них потом тоже обращаются в тренинг-центры, чтобы повысить свой уровень сексуальной грамотности. Кстати, на первых порах, когда сексуальное обучение в России существовало на уровне курсов по техникам, 70% женщин отправляли на занятия мужчины. И само по себе обучение было «мужиноцентричным» – все для того, чтобы он получил удовольствие. К счастью, сегодня большинство центров сексуального обучения работают по принципу взаимного удовольствия. И многие женщины приходят на занятия по собственной инициативе.

**На этих тренингах
работают
шарлатаны.
Как они могут все
об «этом» знать?**

В первую очередь преподаватели секс-тренингов – это профессионалы в области психологического консультирования. Обучение конкретным сексуальным техникам – лишь часть работы коуча. Интимная сфера – это не математика, здесь все тонко и завязано на психических реакциях и эмоциях. Вот здесь и нужно психологическое/сексологическое образование. Если говорить о том, где секс-коуч научил-

ся разбираться в конкретных техниках, то, как правило, эту часть знаний он получает уже в центре. Каждое учебное заведение самостоятельно собирает базу техник и методик, создает свои уникальные варианты. Это могут быть как восточные техники – массажа, тренировки интимных мышц, вагинальных фрикций, так и европейские – например, мануальные и оральные техники родом из Голландии.



питательная



РЫБА

Преимущественно морская. Например, сибас, дорада, тунец, лосось, сельдь. Помимо правильных жиров в морской рыбе содержится также йод. В период холодов он особенно пригодится – поможет поддержать иммунитет, повысит сопротивляемость инфекциям и придаст сил для того, чтобы и зимой вы могли вести полноценную, активную жизнь.

ЗИМОЙ МНОГИМ ИЗ НАС ХОЧЕТСЯ СПРЯТАТЬСЯ НА ВСЮ ЗИМУ ПОД ТЕПЛЫМ ПЛЕДОМ НА ДИВАНЕ И ПРОСПАТЬ, КАК НЕКОТОРЫЕ ЖИВОТНЫЕ, ДО САМОГО МАРТА. И ЭТО ВПОЛНЕ ОБЪЯСНИМО. ХОЛОДНО, СОЛНЦА В РАЗЫ МЕНЬШЕ, ДА И СВЕТОВОЙ ДЕНЬ КОРОЧЕ. РАЗВЕЯТЬ ТОСКУ И СОГРЕТЬСЯ МНОГИЕ ИЗ НАС ПЫТАЮТСЯ С ПОМОЩЬЮ ВКУСНОЙ ЕДЫ. ВРОДЕ СЪЕШЬ КУСОЧЕК ТОРТИКА – И ЖИЗНЬ НАЛАЖИВАЕТСЯ.

ТЕКСТ МАРИЯ КОСТРЮКОВА

Но такая «радость», к сожалению, обычно содержит зашкаливающее количество калорий и быстро обращается в лишние килограммы, с которыми мы усиленно начинаем бороться ближе к весне. Вообще, то, что мы зимой куда чаще поглядываем в сторону жирной пищи, закономерно. Нашему организму в холодный период действительно нужно больше калорий для обеспечения правильного теплообмена. Но откуда эти калории получать, чтобы не поправляться, – вот в чем вопрос. Отвечаем: из правильной жирной пищи.

Отказываться от жиров зимой нельзя ни в коем случае. Они очень нужны человеческому организму, особенно тогда, когда он перестраивается с более комфортного сезона на менее комфортный. Причем жиры как животные, так и растительные. И все-таки большинство диетологов количество первых рекомендуют снизить и отдавать предпочтение вторым. В сутки достаточно съедать 30 г жиров – не меньше, и 1/3 должны составлять жиры животные: сливочное масло или немного соленого свиного сала – да-да, не удивляйтесь, оно очень полезно зимой в небольших количествах. Можно получать жиры из молочных продуктов: сметаны, сливок, сыров. Но самыми полезными считаются продукты, содержащие особую группу жиров: полиненасыщенные Омега-3, 6 и 9 жирные кислоты. Продуктов, в которых содержится полезный жир, не так много. Пройдемся по основным, которые обязательно должны быть в вашем зимнем рационе.

АВОКАДО

Один из продуктов января – авокадо. Полиненасыщенные кислоты и большое количество витамина С делают его крайне полезным в период, когда наш организм ослаблен и уязвим, а значит, подвержен простудам. Авокадо помогает поддержать работоспособность, слегка сниженную затяжными новогодними праздниками, и налаживает пищеварение, нарушенное праздничным изобилием.



ОСНОВА

В сутки необходимо
съедать не меньше
30 г жиров

ОЛИВКИ

Более 100 активных веществ, которые входят в состав натуральных оливок, благоприятно влияют на все системы организма. Но основное их богатство – это составляющие 50–80% плодов полезные масла, которые прекрасно усваиваются организмом именно благодаря содержанию в них правильных жиров. Больше всего масел содержится в созревших черных оливках. Отжимают масло из оливок практически всех сортов. А вот на стол подают только избранные. Например, испанских сортов Manzanilla и Gordal, Hojiblanca и Sacereña. Они отличаются отменным вкусом.

ОРЕХИ

В орехах содержатся в изобилии полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, из-за чего они долгое время считались не самым полезным продуктом – жир все-таки. А затем доказали, что как раз эта разновидность жирных кислот крайне необходима организму. Они стимулируют работу головного мозга, служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, снижают уровень вредного холестерина в крови. Лидируют в содержании полезных жиров грецкий орех, миндаль и кунжут. И все-таки не следует забывать, что орехи не относятся к разряду легкой пищи. В чистом виде их суточное потребление должно быть ограничено: 100 ядрышек мелких, к примеру, кедровых орешков; до 30–50 средних, таких как фундук или арахис; 10–15 крупных грецких орехов. Если сочетать орехи с зеленью – петрушкой, укропом, листьями салата, с фруктами или сухофруктами, порции можно удвоить. Много вы все равно не съедите – слишком уж сытный продукт эти орехи. Правда, и невероятно вкусный.



РОЖДЕННЫЕ
В ИСПАНИИ.
ОНИ
ВОСХИЩАЮТ
ВСЬ МИР.



РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ, ИСПАНСКИЙ ТЕННИСИСТ



www.spanisholives.ru

Оливки из Испании



*Оливки консервированные с добавлением уксуса или уксусной кислоты, готовые к употреблению. **Европейский Союз: Европейский региональный фонд развития. ***Правительство Андалусии. ****Правительство Испании. Министерство сельского хозяйства, продовольствия и окружающей среды. *****Андалусия движется вперед с Европой.

Что такое аромадиагностика? Это метод определения состояния человека по специальным маркерам – эфирным маслам. Их обычно около 40. Каждое эфирное масло состоит из множества химических элементов. Одни отвечают за бактерицидные свойства, другие – за противовоспалительные, третьи – за тонизирующие. Когда человек выбирает масла с бактерицидными свойствами, по закону подобию мы можем сказать, что у него есть какая-то инфекция; выбирает группу масел с успокаивающими свойствами – значит, имеет смысл говорить о том, что у него стресс. Наш обонятельный орган содержит около 20 млн рецепторов. Свой рецептор на каждую ароматическую молекулу. Аромадиагностика дает ответы не только об эмоциональном и физическом состоянии, но и об особенностях характера, предпочтениях в еде, одежде и т.д.

Почему человек сам не может подобрать себе аромат? В принципе, можно проводить и самодиагностику. Но тут такой интересный момент. Когда ты знаешь значение того или иного аромата, сложно составить объективную картину. Подсознательно будешь выбирать те масла, которым хотел бы соответствовать, а не те, которые реально выбирает твой организм. Например, масло пачулей имеет весьма специфический запах и нравится не всем. Но как только люди узнают, что этот аромат отвечает за материальный достаток и успешность, тут же меняют свое мнение. Принцип

знаки аромата

ЭФИРНЫМИ
МАСЛАМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ
МНОГИЕ. ПРОСТУДИЛСЯ –
НУЖЕН ЭКСТРАКТ
СОСНЫ, НАСТРОЕНИЕ
НА НУЛЕ – АПЕЛЬСИНА.
ОКАЗЫВАЕТСЯ, ВСЕ НЕ ТАК
ПРОСТО. О ТОНКОСТЯХ
ВЫБОРА ПРАВИЛЬНОГО
АРОМАТА НАМ ПОВЕДАЛ
СПЕЦИАЛИСТ.



ЕКАТЕРИНА МАТАНЦЕВА,
АРОМАДИАГНОСТ,
СПЕЦИАЛИСТ
ПО ЭФИРНЫМ МАСЛАМ
И ОСНОВАТЕЛЬ
МАРКИ НАТУРАЛЬНОЙ
КОСМЕТИКИ МИКО

ЗАПИСАЛА МАРИЯ КОСТРЮКОВА

фото: shutterstock/TACC, архивы прессы-спрей

«нравится – не нравится», безусловно, важен. Именно на него мы ориентируемся, делая свои выводы. Но тут не последнюю роль играют также знания и опыт аромадиагноста. Как в медицине. Только в отличие от врачей, мы не ставим диагноз – мы просто говорим о проблемах человека в целом.

■ Почему ароматы так действуют на наш мозг? Эфирные масла воздействуют на обонятельный анализатор, у которого самый краткий путь к отделам мозга и самая высокая скорость реагирования. Масла действуют комплексно и быстро. Если в синтетическом лекарстве только один активный компонент, который действует на ту или иную проблему в организме,

то в масле таких компонентов около 300. Их действие многостороннее: и бактерицидное, и успокаивающее, и расслабляющее. А если смешать масла по принципу синергии (когда одно масло усиливает действие другого), получается суперэффект, к тому же он может обойтись дешевле, чем лекарственная терапия. Например, чтобы побороть кашель, можно смешать 100 мл сахарного сиропа с 20 каплями аниса. Стоимость всего 30–40 рублей: дешево, доступно, эффективно.

У каждого масла сотни полезных свойств, но в каждом отдельном случае лучше подбирать наиболее эффективные для конкретного человека.

■ На что может рассчитывать человек после визита

к аромадиагносту? На сеансе аромадиагностики мы не только смотрим физическое и эмоциональное состояние человека, мы составляем индивидуальную смесь масел, которая способна приблизить его к состоянию гармонии. Может, счастливым она его не сделает, но точно поднимет настроение и поможет иначе посмотреть на жизненные обстоятельства.

■ Как часто нужно проходить аромадиагностику? Меняется ли степень воздействия того или иного аромата на мозг человека в течение жизни? Меняются предпочтения ароматов. И у этого есть причины. Сегодня у человека понизилось давление – и ему понравился розмарин, завтра у него возникли проблемы



с деньгами – и ему вдруг стал противен запах пачулей. Именно поэтому аромадиагностику можно проводить не несколько раз в год, оптимально через каждые 3–6 месяцев.

Можно ли переборщить с ароматерапией и как определить свою «дозу»? Эффективность эфирных масел не определяется высокой дозировкой. Не случайно они измеряются в каплях. Представьте, какой может быть сила капли масла розы, если в ней заключено 5 тонн розовых лепестков!

Поэтому знакомиться с маслами следует с минимальных доз – начать с одной капли и постепенно дойти до пяти. Мужская доза меньше женской. А детям, беременным и пожилым все средние дозы следует делить пополам. Масло в аролампе используйте из расчета 5 капель на 15 м².

Передозировку определить просто: слезотечение и резь в глазах, покраснение кожи, першение в горле и ощущение тошноты.

Какие масла могут быть опасными? Есть научные исследования, которые доказали опасность некоторых масел в определенных



состояниях. Так, при беременности противопоказаны базилик, корица, шалфей мускатный, жасмин, можжевельник, мята, роза, розмарин. При повышенном давлении опасны розмарин, эвкалипт, имбирь, роза, шалфей. При пониженном – лаванда, лимон, иланг-иланг. Автомобилистам стоит быть осторожными с маслами шалфея мускатного и ветивера. А если совместить шалфей с алкоголем, неминуемо тяжелейшее похмелье.

Какое значение имеет качество масел? Огромное! Натуральные и синтезированные масла могут иметь противоположные действия. Возьмем, к примеру, масло ванили. Натуральное успокаивает, снижает напряжение, помогает не переедать – синтетическое же, наоборот, повышает аппетит, а вместе

с тем и раздражительность, вдобавок вызывает головные боли. Дело в том, что в масле натуральной ванили всего 10% ванилина, остальное – другие компоненты, которые как свита «делают» короля.

Есть еще несколько маркеров, которые могут отличить качественное на-

туральное масло от синтетического. Первое – цена. Например, 1 мл натурального масла розы, в котором 5 тонн лепестков, должен стоить около 4000 рублей, а не 200. К дорогим также относятся нероли, сандал, жасмин, наиболее дешевые – цитрусовые и хвойные. Другой показатель – этикетка. Надпись «идентичное натуральному», «парфюмерное масло», «100% эфирное масло» говорят о том, что перед вами, скорее всего, синтетика. Должно быть написано «100% натуральное(!) эфирное масло». Причем на качественном продукте еще должна быть информация о стране происхождения масла. Третий маркер – флакон. Он должен быть только темного стекла, поскольку ультрафиолет разрушает масло, а пластиковая упаковка вступает в реакцию с ним. Определить качественное масло можно с помощью теста на бумаге. Капните на нее масло: через 2 часа оно должно испариться, не оставив жирного следа. Цветной – пожалуйста. Цитрус дает оранжевую окраску, лимон – желтую, сандал, пачули – коричневую, ромашка – зеленовато-синюю. ■

**натуральные и синтезированные
масла могут иметь противо-
положное действие**

женские секреты

образ жизни

КРУЖКА ПЕННОГО НАПИТКА – СИМВОЛ
НАСТОЯЩЕГО МУЖСКОГО ОТДЫХА.
А ЧТО ЕСЛИ ПОРАДОВАТЬ НАШИХ
ЗАЩИТНИКОВ БЛЮДАМИ
НА ОСНОВЕ ПИВА?

Оригинальные рецепты на стр. 74





МОЯ ПРЕЛЕСТЬ!

Российский бренд электроники BQ объявил о старте продаж обновленной версии смартфона BQ Strike – BQS-5050 Strike Selfie. Козырем новой модели стала 13-мегапиксельная фронтальная камера со вспышкой и автофокусом, предназначенная для создания умопомрачительного качества селфи-фотографий. Немногие из бюджетных брендов могут позволить себе подобную техническую начинку. Кроме этого, смартфон работает на базе современной операционной системы Android 6.0. Благодаря работе этой версии он

быстро справляется с мультитасковыми приложениями. Оперативная память составляет 1 Гб, встроенная память для хранения любимых фильмов формата HD, игр, книг и фотографий – 8 Гб. Память устройства можно расширить до 64 Гб с помощью карты памяти формата microSD, поэтому у вас не будет проблем с хранением нужного контента. Ну а цветовое разнообразие порадует даже самых требовательных потребителей, ведь BQ Strike представлен в 4 модных цветах!



МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

Бренд «Растишка» призывает мечтать и помогает воплощению самых заветных желаний! Не верите? Спросите у четырехлетнего мальчика Артема. О мечте малыша – стать гонщиком Formula 1 – представители бренда узнали из Instagram: он выложил ее из буквочек-печенок нового творожка «Растишка». А 10 декабря 2016 г. поздравить четырехлетнего мальчика на гоночной трассе собрались журналисты, блогеры и, конечно же, профессиональные гонщики. Ведь кто, как не действующий чемпион на болиде, может вселить в ребенка уверенность в своих силах и в том, что он сможет исполнить свою мечту – мечту, которая началась с простых буквочек?

ВСЕГДА КСТАТИ

Оливки давно перестали быть для нас заморским деликатесом. Сегодня мы подаем их к столу в качестве пикантной закуски не только по особым случаям, но и каждый день. И тому есть масса причин! Оливки – продукт не очень дорогой, имеет долгий срок хранения, их можно приправить бесконечным числом ингредиентов. Более того, столовые оливки – важная составляющая средиземноморской диеты, они обладают многочисленными полезными питательными свойствами. Зайдите на сайт spanisholives.ru, чтобы открыть для себя рецепты и узнать больше об этом базовом продукте, который принесет немного Испании на вашу кухню.





ДВА В ОДНОМ!

Признайтесь, случалось такое: загрузил и включил машинку, но вдруг вспомнил, что любимую блузку для завтрашней вечеринки не положил? А как часто бывает, что надо срочно постирать одновременно хлопок и шерсть, белое и цветное? Не покупать же 2 стиральные машинки в условиях малогабаритного жилья? LG Electronics представляет на российском рынке уникальную модель TWINWash™ с двумя независимыми барабанами. Она значительно сокращает время стирки, обрабатывая одновременно большой объем вещей в двух разных режимах. Форсунки, расположенные в барабане, распыляют воду как в «душе» прямо на вещи, улучшая качество их отстирывания и выполаскивания. А дверца основной машины расположена высоко, чтобы упростить загрузку.



ТОЛЬКО С ПОЛЬЗОЙ

Можно ли приготовить не только полезную, но и вкусную еду совсем без добавления масла? Можно, если вы возьметесь за дело с посудой из коллекции «УльтраПро™» от Tupperware. Ее можно использовать в микроволновой печи, в духовом шкафу, готовить сразу два и более блюда одновременно. Уникальный легкий материал выдерживает перепад температур от -25 °C до +250 °C, а значит, вы сможете сохранить готовое блюдо в морозилке, прямо не вынимая из кастрюли! Еще больше изделий на сайте mytupperware.ru



ВРЕМЯ ГЕРОЕВ

13 ноября в городе Ярославле состоялась региональная конференция московского и ярославского филиалов компании Zepter. Ключевой темой конференции были обозначены любовь к Родине, чувство долга перед страной и перед своими близкими. Каждый сотрудник Zepter ежедневно совершает подвиг – как настоящий Zepter-герой он помогает людям изменить свою жизнь к лучшему. Героический путь компании Zepter насчитывает более 30 лет превосходства во всем: высококачественная продукция, передовые технологии, забота о здоровье миллионов людей во всем мире! Кульминацией конференции стало торжественное вручение 6 автомобилей «Киа Рио», которые ранее, в мае этого года, разыграл лично президент компании г-н Филип Цептер во время международной конференции в Москве. На торжественном гала-ужине в стиле Имперского бала состоялся розыгрыш двух автомобилей «Хендай Солярис». Ведь Zepter всегда дает больше! И, несомненно, каждый может воплотить свою мечту, окунувшись в мир Zepter – мир здоровья, красоты и успеха.



Прибрежный городок неподалеку от Измира – одно из самых любимых летних направлений в Турции. Причем отдыхать здесь предпочитают в основном местные жители, ведь в отличие от роскошных отелей Анталы или нескончаемых тусовок Бодрума, в Чешме можно отдохнуть в тишине и покое, при этом не проигрывая в качестве отдыха. Чистейшие пляжи, отмеченные голубым флагом качества; превосходные рестораны, предлагающие изысканные блюда, ничуть не уступающие столичным; восхитительная природа и богатая история края – все это манит в Чешме тысячи отдыхающих.

ТУРЕЦКАЯ ТОСКАНА

Неподалеку от Чешме находится Оваджик – сельский район, знаменитый своими виноградниками, бахчами с артишоками и дынями. Об этой дыне необходимо сказать особо: известный как чешменская дыня, этот сорт зреет достаточно долго, однако благодаря плотной кожуре хранится до самой зимы. Поэтому его еще иногда называют зимней дыней, а его насыщенный вкус стоит того, чтобы обязательно попробовать. Еще одна достопримечательность Чешме – горячие источники в Ыльджа. Это настоящий природный спа-центр, и пляж Ыльджа сегодня представляет собой



ЛИМОН ИЗ ЧЕШМЕ

НА ТУРЕЦКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ ЭГЕЙСКОГО МОРЯ НЕТ, ПОЖАЛУЙ, НИ ОДНОГО ДОМА, ГДЕ В САДУ НЕ РОСЛО БЫ ЛИМОННОЕ ДЕРЕВО. ЭТО НАСТОЯЩИЙ ЛИМОННЫЙ КРАЙ, И ИМЕННО ЗДЕСЬ РАСТЕТ ЗНАМЕНИТЫЙ ЧЕШМЕНСКИЙ ЛИМОН.

ЧЕШМЕ ПРЕДЛАГАЕТ ОТДЫХ
НА ЛЮБОЙ ВКУС: И РОСКОШНЫЕ
ПЯТИЗВЕЗДОЧНЫЕ ОТЕЛИ,
И НЕБОЛЬШИЕ ПАНСИОНЫ. ЧЕШМЕ –
НАСТОЯЩИЙ ПЕРЕКРЕСТОК КУЛЬТУР
С БОГАТЕЙШЕЙ ПРИРОДОЙ
И УНИКАЛЬНОЙ КУХНЕЙ.



скорее один огромный бассейн с термальной водой. Многочисленные пансионаты и отели в округе предлагают услуги минеральных спа-салонов, а поскольку море здесь мелкое, сюда особенно любят приезжать семьи с маленькими детьми. Также в районе Чешме находится небольшой городок Алачаты. Сюда приезжают те, кому действительно важен спокойный, размеренный отдых вдали от стрессов и волне-

ний, от шумной ночной жизни и толп туристов. Кроме того, Алачаты – излюбленное место серферов из самых разных стран. Каждый год весной в Алачаты проводится Фестиваль трав – на это красочное мероприятие съезжаются фермеры со всего Эгейского побережья Турции. В дни фестиваля на рынке Алачаты можно попробовать десятки, если не сотни разновидностей уникальных местных трав.



ЧЕШМЕНСКИЙ ЛИМОН

Чешме обязан своей популярностью не только морю и солнцу, но и восхитительным местным фруктам и травам, которые турецкие фермеры заботливо выращивают на плодородных землях. Очень популярен чешменский лимон – особый сорт лимона, который выращивают только здесь. Лимоны вообще очень популярны в Турции – без них не обходится ни одна трапеза. Лимонный сок добавляют в супы, салаты, им приправляют жареную рыбу, и даже простой стакан воды становится вкуснее с ломтиком лимона. Чешменский лимон отличается богатым ароматом, однако при этом он вовсе не такой кислый, как другие сорта лимона – его даже можно есть как апельсин. Именно ароматом известен лимон из Чешме – на основе эфирных масел, полученных из цедры чешменского лимона, делают лучший одеколон в Турции. Эгейское побережье Турции славится в первую очередь производством лимонов и мандаринов. Многие выращенные здесь цитрусовые экспортируются в Россию. В прошлом году импорт Российской турецких лимонов составил 119 тысяч тонн.

САМЫЙ НУЖНЫЙ ВИТАМИН

ИЗВЕСТНО, ЧТО В ПРИРОДЕ СУЩЕСТВУЕТ ПЯТЬ ВИТАМИНОВ, НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА. ОДИН ИЗ НИХ – ВИТАМИН С, КОТОРЫМ БОГАТЫ ЦИТРУСОВЫЕ.

Что же это за пять чемпионов, без которых не может обойтись ни один человек? Разумеется, вы догадались, что лидируют в этом списке витамины А и С. Помимо них для полноценного функционирования наш организм нуждается в витаминах В₁₂ и D, а также в фолиевой кислоте. Именно эти витамины составляют основу мультивитаминных комплексов, которые мы так часто принимаем для укрепления иммунитета и поддержания здоровья. Однако диетологи в один голос советуют употреблять в пищу свежие продукты, чтобы обеспечить организм натуральными витаминами. Пользы от натуральных продуктов намного больше, а вот вредного воздействия на организм практически никакого. Поэтому важно грамотно подходить к составлению ежедневного меню и, несмотря на занятость и суету, находить воз-

можность питаться не «абы как», а продуманно, с умом.

НЕ ВСЕ ВИТАМИНЫ ОДИНАКОВЫ

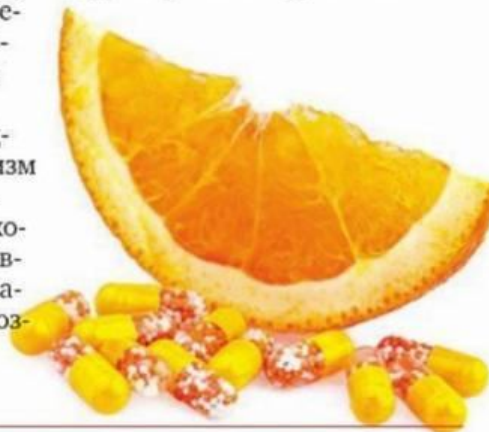
Авитаминоз, то есть недостаток витаминов в организме, меняется в зависимости от типа витаминов. К примеру, такие витамины, как А, D, Е и К, усваиваются организмом в первую очередь благодаря сочетанию с различными жирами и накапливаются в жировом слое печени в достаточно значимых количествах. Однако совсем по-другому обстоят дела с ви-

таминами С и группы В. Эти витамины являются водорастворимыми и легко выводятся из организма через мочеполовые пути. К сожалению, невозможность накапливать эти витамины организмом приводит к необходимости их ежедневного употребления. К счастью, природа позаботилась и об этом – вкусные, сочные цитрусовые обеспечат нас всем необходимым.

ВИТАМИН С

При нехватке витамина С в организме наблюдаются кровоточивость десен, отеки конечностей, анемия. Также снижается усвояемость железа. В первую очередь богаты витамином С цитрусовые, а также плоды шиповника, киви, клубника, брокколи, болгарский перец и даже всем нам хорошо знакомый картофель!

Витамин С очень чувствителен к воздействию света и температур. Поэтому овощи и фрукты с высоким содержанием витамина С необходимо хранить в прохладном темном месте, однако ни в коем случае не замораживать – это тоже может привести к потере части витаминов. Долгая обработка, даже нарезание на мелкие кусочки также приводит к тому, что большая часть витаминов успевает «улетучиться». Поэтому если вы, скажем, очистили апельсин или мандарин, то съесть его необходимо тут же. Так же обстоит дело и со свежевыжатыми цитрусовыми соками.



ЗИМОЙ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ КАК МИНИМУМ 2–3 ФРУКТА В ДЕНЬ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА. ВЫБИРАЙТЕ СОЧНЫЕ, АРОМАТНЫЕ, НАТУРАЛЬНЫЕ ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ!

ЭНЕРГИЯ АРОМАТОВ

НАТУРАЛЬНЫЕ ЗАПАХИ, АРОМАТЫ ФРУКТОВ, ТРАВ И СПЕЦИЙ МОГУТ ПРИДАТЬ ВАМ БОДРОСТИ И УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ ДАЖЕ В САМЫЙ ХМУРЫЙ ЗИМНИЙ ДЕНЬ. ПОПРОБУЙТЕ САМИ!

Психологи утверждают, что обоняние влияет на 75% всех чувств, которые мы испытываем в течение дня. Кроме того, оно играет важную роль в запоминании различных событий. Обоняние оказывает непосредственное влияние на чувства и ощущения, память, а также творческую активность человека. Кроме того, обоняние продолжает функционировать 24 часа в сутки, даже во время сна. Важность запахов и их влияние на наше душевное состояние и настроение трудно переоценить. Вспомните запах влажной после летнего дождя земли, скошенной травы, свежего весеннего ландыша, только что испеченного хлеба. Все это теплые, успокаивающие запахи, дарящие ощущение мира и покоя. Также есть запахи бодрящие, дарящие энергию и свежесть. И среди них, разумеется, запахи Нового года, в особенности аромат цитрусовых: мандаринов и апельсинов.

Апельсин. Просто поднесите свежий апельсин к лицу и вдохните – вот он, сказочный аромат средиземноморского лета! Важно съесть

апельсины свежими, сезонными – тогда вы гарантированно получите не только наибольшее удовольствие, но и пользу. Эфирные масла, содержащиеся в цедре апельсина, способствуют снижению уровня стресса и увеличению концентрации, а также придают организму энергии.

Лимон. Основная особенность аромата лимона – способность мгновенно взбодрить практически в любой ситуации. Этот удивительный аромат воздействует сразу в двух направлениях: одновременно успокаивает и заряжает энергией. Дело в том, что лимон помогает немного расслабиться, что способствует высвобождению энергии.

Грейпфрут. Этот цитрус – настоящий антидепрессант. Кроме того, он способен творить чудеса с кожей и сжигать жиры! Запах грейпфрута считается самым энергичным фруктовым ароматом.

Мята. Запах ментола, содержащегося в листьях мяты,

облегчает дыхание. Поэтому нет ничего лучше, чем добавить в зимний чай или просто в стакан воды несколько листиков.

Черный перец. Способность черного перца заряжать энергией и придавать бодрости известна давно. А вот его уникальные свойства, которые пойдут на пользу курильщикам, открыли совсем недавно – было доказано, что регулярное вдыхание запаха черного перца способствует снижению количества выкуренных сигарет.



В ПРЕВОСХОДНОЙ ФОРМЕ – С ЦИТРУСОВЫМИ!

Представьте, всего один апельсин в день снабдит вас дневной нормой витамина С! Всем известно, как полезен этот витамин для иммунной системы, ведь он укрепляет защитные силы организма и помогает бороться с простудой и гриппом. В первую очередь именно поэтому богатые витамином С цитрусовые обязательно должны присутствовать в зимней диете каждого человека, а особенно людей, занимающихся спортом. Ведь помимо укрепления иммунитета витамин С также является мощным антиоксидантом, а значит, поддерживает силы и молодость различных тканей организма.

В холодное время года мы частенько набираем вес. Это неудивительно, ведь двигаемся мы меньше, чем летом. Средняя прибавка веса зимой варьируется в пределах 1 кг. Это совершенно нормально, однако зачастую мы видим на весах гораздо большее число. Чтобы избежать этого, обязательно нужно включать в ежедневный рацион продукты, богатые витаминами и клетчаткой, способствующие улучшению пищеварения и выведению токсинов из организма. Ведь, согласитесь, всем нам хочется выглядеть подтянутыми и стройными к новому пляжному сезону, а поддерживать вес в норме гораздо легче, чем потом избавляться от излишков жира. Кстати, о жирах: цитрусовые обладают и этой удивительной способностью – жи-

САМЫЕ ВКУСНЫЕ ПОМОЩНИКИ СПОРТСМЕНА – АРОМАТНЫЕ, СОЧНЫЕ ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ! ВСЕ ВИТАМИНЫ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТСЯ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, КЛЕТЧАТКА, РАЗЛИЧНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ – ВСЕ ЭТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ПРЕВОСХОДНЫХ ЦИТРУСОВЫХ!



гать жиры. Диетологи выделяют жиросжигающие свойства грейпфрутов.

Многочисленные исследования доказали, что фрукты желтого и оранжевого цвета особенно богаты витаминами А и С. Сочетание этих витаминов в составе одного продукта – настоящая витаминная бомба, которая поможет поддержать организм бодрым и полным сил даже после интенсивных тренировок. Все спортсмены знают, что употребление большого количества воды – непременное условие для обеспечения оптимального во-

дно-соляного баланса в организме. К тому же, занимаясь спортом, мы теряем много влаги ввиду интенсивного потоотделения, поэтому прием достаточного количества жидкости трудно переоценить. Для успешного метаболизма на каждую килокалорию организму необходим минимум 1 мл воды. Именно поэтому диетологи советуют употреблять в среднем 1,5–2 литра воды в день, причем мужчинам требуется больше жидкости, чем женщинам. Ну а если добавить в стакан воды немного лимонного сока или пару долек лимона или апельсина с листиками мяты, вода станет вдвойне полезнее. Чтобы побаловать себя, не нужно посещать дорогие салоны красоты: физическая активность на ежедневной основе и правильная диета – лучшие новогодние подарки, которые вы можете себе сделать. Хотя бы получасовые ежедневные прогулки на свежем воздухе уже через неделю сделают свое дело – вы будете чувствовать себя намного бодрее. Попробуйте добавить к этому ежедневное употребление цитрусовых: в салатах, соках или в свежем виде – и зима будет намного более солнечной и яркой.



НОВЫЙ ГОД: ГРЕЙПФРУТ ЗАЖИГАЕТ!

НАСТУПАЮЩИЙ ГОД БУДЕТ ГОДОМ ОГНЕННОГО ПЕТУХА. КАКОЙ ЖЕ ЦВЕТ ПРЕДПОЧЕСТЬ ДЛЯ ВСТРЕЧИ НОВОГО ГОДА, ЧТОБЫ ПОРАДОВАТЬ ГОРДУЮ ПТИЦУ? ОТВЕТ – ОГНЕННО-КРАСНЫЙ, ТАКОЙ ЖЕ, КАК СОЧНАЯ МЯКОТЬ ГРЕЙПФРУТА! ЕГО БОГАТЫЙ, СОЧНЫЙ, ГЛУБОКИЙ КРАСНЫЙ ОТТЕНОК СОЗДАСТ ПРАЗДНИЧНУЮ АТМОСФЕРУ.



ВСЕМ ХОРОШ ГРЕЙПФРУТ!

Турецкие грейпфруты – настоящая концентрация средиземноморского солнца. Грейпфруты богаты витамином С, который укрепляет иммунитет и помогает противостоять сезонным заболеваниям. Грейпфрут уже много лет применяется в составе различных диет, ведь он способствует эффективному сжиганию жиров и очищению организма от шлаков. Также грейпфрут весьма успешно применяется в косметологии, ведь он обладает выраженным омолаживающим эффектом. Ну а его богатая цветовая гамма – от нежно-розового до сочного красного – дарит вдохновение модельерам при создании сезонных коллекций.





МАНДАРИНОВАЯ НОЧЬ

ПУСТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ МАНДАРИНЫ
БУДУТ НА ВАШЕМ СТОЛЕ НЕ ТОЛЬКО
В ПРИВЫЧНОМ ВИДЕ, НО И В КАЧЕСТВЕ
УЧАСТНИКА РАЗЛИЧНЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ БЛЮД.

До нового, 2017 года остались считанные дни, и все заняты планированием новогоднего праздника. Хозяйкам, как и каждый год, выпадает ответственная миссия – выбрать, что приготовить на новогодний стол, чтобы порадовать близких и удивить гостей.

Давайте попробуем в этом году создать праздничное меню с мандаринами! Их веселый, насыщенный вкус придаст каждому блюду особую нотку свежести. Не за-

бывайте, что мандарин обладает наиболее мягким вкусом и ароматом по сравнению с другими цитрусовыми, а значит, его можно использовать практически во всех блюдах: салатах, супах, мяс-

ных и рыбных соусах и, разумеется, в сладостях. Не забываем и про мандариновую цедру – ее можно мелко натереть на терке и приправить ею любое блюдо, чтобы обеспечить более богатый аромат. Еще один способ использования мандарина в приготовлении различных блюд – это свежий мандариновый сок! Напомним, что мандарин помогает улучшить пищеварение и обеспечить поддержку желудочно-кишечному тракту, что так важно в процессе новогоднего застолья.

С какими же блюдами лучше всего использовать мандарины? Они удачно оттеняют вкус зелени в различных салатах. Также хороши дольки мандарина в сочетании с помидорами черри. Что касается мясных блюд, то мандарин великолепно сочетается с курицей, индейкой и говядиной. Вообще любые комбинации мандаринов с нежирным мясом дают отличный результат. И, разумеется, мандарины являются превосходным дополнением к различным сладостям. К примеру, очищенные мандариновые дольки можно соединить с нежирным йогуртом и шариком ванильного мороженого и взбить в блендере – этот простой и очень вкусный десерт готовится буквально за пять минут.



ЧТОБЫ ВАШЕ НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ
ПОЛУЧИЛОСЬ ОСОБЕННО ВКУСНЫМ И
АРОМАТНЫМ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАНДАРИНЫ
С СОЛНЕЧНЫХ БЕРЕГОВ ТУРЕЦКОГО
СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ.

НОВОГОДНИЕ ИДЕИ

АПЕЛЬСИНЫ, МАНДАРИНЫ И ГРЕЙПФРУТЫ – НЕ ПРОСТО ВКУСНЫЕ СОЛНЕЧНЫЕ ГОСТИ НА НОВОГОДНЕМ СТОЛЕ. ИЗ НИХ МОГУТ ПОЛУЧИТЬСЯ ПРЕКРАСНЫЕ НОВОГОДНИЕ УКРАШЕНИЯ!

С НОВОЙ РОМАНТИКОЙ!

Розы или апельсины? На этот вопрос ответить будет совсем нетрудно, если своими руками изготовить декоративные розовые бутоны прямо из апельсинов! Для создания этой красоты нам понадобятся апельсины с листьями. Листья и плоды необходимо тщательно промыть, листья отделить, а кожуру апельсина срезать по спирали одной сплошной полоской, как мы делаем, когда заготавливаем цедру. Теперь апельсиновую полоску можно свернуть под углом, чтобы она напоминала раскрывающийся розовый бутон. Листья и цедру, которой мы придали форму цветка, необходимо высушить. Не беспокойтесь, цедра апельсина не потеряет цвет, когда высохнет – ваши розочки останутся яркими. Теперь бутоны можно уложить в небольшой круглый аквариум или в стеклянную вазу, пересыпав листьями апельсина. Чем не романтика?

Какая же зима без цитрусовых? Ну а тем более Новый год! Мандарины и апельсины – всегда на новогодних столах, их свежий, удивительно насыщенный аромат прочно ассоциируется у нас с весельем и праздниками. Декабрь – самый разгар цитрусового сезона, и хотя мы привыкли цитрусовые просто кушать (или делать из них полезные и вкусные соки и коктейли), этим солнечным шарам найдется и другое применение в праздничном доме.

С НОВЫМ АРОМАТОМ!

Если вы любите запах цитрусовых и хотите, чтобы натуральный аромат апельсина

не покидал вашу гостиную в течение новогодних праздников, мы предлагаем вам воспользоваться интересной идеей. На то, чтобы приготовить натуральный «освежитель воздуха», у вас уйдет совсем немного времени и сил. К тому же этот процесс можно превратить в семейное занятие – ведь даже малыши легко справятся с изготовлением ароматных апельсиновых «ежиков». Почему ежиков? Да потому что все, что нам необходимо сделать, – это буквально утыкать апельсин ароматными гвоздичками. Эфирные масла из цедры апельсина в сочетании с ароматом гвоздики принесут в ваш дом нотку новогоднего волшебства.

никуда не летим

ТЕКСТ ИДЕЛЬ ЛИНЬКОВА

НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ – ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ, ПОБЫВАТЬ В НЕОБЫЧНЫХ МЕСТАХ, ВОПЛОТИТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ И НЕИЗВЕДАННОЕ. ПРИ ЭТОМ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ ВО ВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОКУПАТЬ ДОРОГУЮ ПУТЕВКУ В ЖАРКИЕ ТРОПИКИ И ИСПЫТЫВАТЬ ТЯГОТЫ АККЛИМАТИЗАЦИИ. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, СКОЛЬКО ИНТЕРЕСНОГО НАС ЖДЕТ В ДНЕВНОЙ ДОСЯГАЕМОСТИ ОТ ГОРОДА? А НА СЛУЧАЙ СИЛЬНЫХ МОРОЗОВ ПРИГОДЯТСЯ И ВАРИАНТЫ «ДОМАШНЕГО» ДОСУГА!

фото: Елена Серова, пресс-служба арт-парка «Никола-Ленивец»; статья «Амурская Дельта»: культурно-образовательный центр «Этномир»; компания «Лига паркингов»; Shutterstock/ТАСС



Что: ранчо «Аванпост»
Где: Московская обл.,
Можайский р-н,
д. Исавицы
Вход: бесплатный;
верховая прогулка
от 1000 руб. за 2 часа
www.bezpovoda.ru

САФАРИ В ПОДМОСКОВЬЕ

Любите животных и всегда мечтали сблизиться с природой? У вас есть уникальный шанс понаблюдать за дикими зверушками... Верховом на домашних!

Дикие животные в естественной среде обитания – что может быть интереснее для туриста? Отличная новость: чтобы принять участие в настоящем сафари, теперь необязательно оплачивать путевку в Африку, ведь отныне это можно сделать в ближайшем Подмосковье. Ранчо «Аванпост» предлагает туристам отправиться на конную прогулку по просторной огороженной территории экопарка, где в естественных условиях обитания живут пятнистые олени, маралы, европейские лани, косули, зайцы и другие животные. Разумеется, можно зайти на территорию базы и пешком, чтобы понаблюдать за обитателями издалека. Но передвигаясь верхом на лошадях, участники двухчасовой экспедиции смогут вплотную приблизиться

к копытным, сфотографировать их и послушать интересные факты о каждом из видов. Одновременно выезжать на прогулку может до 30 всадников. Предварительно участников сафари делят на группы согласно уровню владения верховой ездой. Так что даже те, кто до этого ни разу не сидел в седле, смогут отправиться в путешествие.

Лошади базы спокойны и послушны, поэтому управлять ими сможет любой человек после небольшого инструктажа. На территории ранчо также есть контактный зоопарк, где желающие смогут пообщаться с ручными ламами гуанако и страусами, а также кафе, в котором можно заказать горячий обед и подкрепиться чаем или кофе.



РОВКИЙ ОБИТАТЕЛЬ
ПОДМОСКОВНОГО
ПАРКА ВСТРЕЧАЕТ
ГОСТЕЙ



Что: этнографический парк-музей «Этномир»
Где: Калужская обл., Боровский р-н, д. Петрово
Вход: будни – 500 руб., льготный – 250 руб.; выходные – 600 руб., льготный – 300 руб.
(в стоимость входят мероприятия по программе дня)
www.ethnomir.ru

ЗНАКОМСТВО С МИРОМ

Мечтаете увидеть культуры и традиции разных стран и регионов? Поверьте, познакомиться сразу с несколькими из них можно буквально за один день!

Парк «Этномир» занимает вторую строчку в рейтинге лучших этнографических музеев мира. Цель этого проекта – показать любознательным детям и взрослым красоту и многообразие самых разных культур.

На площади 140 га располагаются так называемые «этнодворы» – культурные объекты, символизирующие достижения и особенности разных стран. Здесь можно увидеть «Страны центральной Азии», «Сибирь и Дальний Восток», а также пере-

нестись в «Южную Азию» и увидеть дворцы Индии, Непала, Шри-Ланки.

Эти локации позволяют познакомиться с архитектурой, обычаями и укладом жизни народа, с историей, фольклором, мифологией, национальной кухней и ремеслами. В каждом таком подворье живет хранитель традиций, который сможет максимально достоверно донести до гостей обычаи своего народа.

Вот почему посещение комплекса можно смело назвать путешествием по всему

миру за один день. Все дома здесь представлены в натуральную величину, а традиционные костюмы может не только посмотреть, но и примерить любой желающий. Опытные мастера помогут гостям смастерить своими руками национальные сувениры, а ярмарки и фестивали в традициях разных стран увлекут своей праздничной атмосферой.

Этого мало? Вот еще! На территории «Этномира» создан удивительнейший торговый комплекс «Улица мира», все помещения кото-



ВСЕ ПОСТРОЙКИ
«ЭТНОМИРА»
ОТЛИЧАЮТСЯ
АУТЕНТИЧНОСТЬЮ



рого стилизованы под жилища разных стран. Здесь не просто павильоны, а «домик в Перу», «дом в Германии», «жилище в Австрии». В этих же домиках проходят некоторые мастер-классы. На территории парка есть вольер с самыми дружелюбными собаками хаски, музей кукол народов мира, музей русской печи, музей самоваров, музей пчеловодства, а также кафе и трапезные с самой разнообразной кухней. Здесь можно увидеть «Сад бабочек и птичек», музей СССР, в котором собрана уникальная коллекция предметов, произведенных в Советском Союзе.

Для желающих здесь открыт прокат велосипедов, сигвеев, велосмоулов. Городских жителей не может не порадовать обилие свежего воздуха, ведь парк находится в экологически чистом районе.

А те, кто устал от суеты, смогут почувствовать спа-преlestи разных стран мира, например, посетить банный остров. После баньки так хорошо спится! Осталось вы-

браться, где переночевать – в стилизованном индийском отеле или в настоящей юрте, где можно не только вздремнуть, но и познакомиться с традициями разных народов. Всего на территории парка 9 этноотелей, выполненных в определенном национальном стиле. Например, «Русское подворье» – традиционный русский деревянный дом; этноотель «Индия» построен в знаменитом могольском стиле, представляющем собой сплав исламской, персидской, тюркской и индийской архитектур. «Гималайский дом» – внешне архитектурная цитата величественной красоты древних Гималаев, внутри же, под голубой черепичной крышей расположились 75 просторных студий и квартир, оформленных в теплом аутентичном стиле. В отеле «Шри-Ланка» располагаются спа-центр и банный остров.

Но не только спа и сном единым живут гости комплекса. Каждый день в парке проводятся интересные мероприятия. Это может быть фестиваль бразильской куль-

туры, праздник для детей «Игромир», фестиваль семейных традиций или празднование Масленицы, с сожжением чучела величиной в пять этажей. К каждому дню составляется специальная программа, с которой можно предварительно ознакомиться на сайте. Программа включает в себя мастер-классы, лекции, концерты и другие развлечения для детей и взрослых.

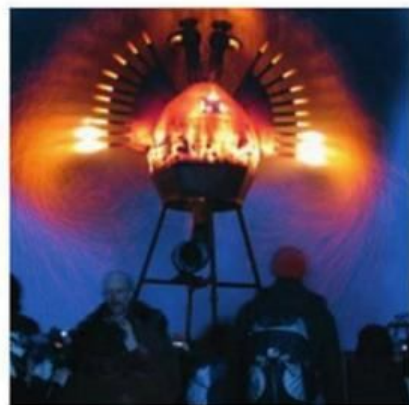
Посетить уникальный парк можно и «одним днем», но интереснее остаться с ночевкой, чтобы успеть осмотреть все достопримечательности и поучаствовать во всех активностях. Почему бы не устроить себе каникулы, чтобы в полной мере ощутить дух разных культур, восстановить силы и отвлечься от городской суеты?

Что: арт-парк «Никола-Ленивец»
Где: Калужская обл., Дзержинский
 р-н, д. Никола-Ленивец
Вход: бесплатный
www.nikola-lenivets.ru



ЗАЗЕРКАЛЬЕ НА ПРИРОДЕ

Любите современное искусство? Без ума от артхаусной архитектуры? Пешие, лыжные, велосипедные прогулки доставляют вам почти столь же несказанное удовольствие, как возможность отведать свежие фермерские продукты? Тогда добро пожаловать в парк «Никола-Ленивец». Здесь больше 30 гигантских арт-объектов расположились на площади в 650 га, причем не все они стоят на открытой местности – некоторые придется поискать.



ВСЕЛЕНСКИЙ РАЗУМ



БОБУР



В теплое время года в парке можно организовать велосипедные экскурсии по его обширной территории в сопровождении знатока местности; зимой для быстроты передвижения используются лыжи – в морозы здесь заливают каток и прокладывают лыжню. А спуск к замерзшей реке превращается в огромную ледяную горку, с которой с удовольствием катаются и дети, и взрослые.

Каждый праздник Рождества в «Никола-Ленивец» отмечают с особым творческим подходом. В преддверии первой звезды все наряжаются в костюмы волхвов и отправляются на поиски рождественских чудес. В 2017 году гулянья пройдут с 6 по 8 января.

«Никола-Ленивец» принимает гостей круглый год: летом

здесь можно поселиться в кемпинге, в одном из прохладных деревянных домиков, зимой – в хостеле или в гостевом доме. Тех, кто даже на природе не может расстаться с благами цивилизации, порадует бесперебойный доступ к сети Wi-Fi. Голодными остаться тоже не получится: неподалеку от номеров обязательно есть кафе или столовая.

Практически все гостиницы, хостелы и «палатки» здесь представляют собой арт-объекты. Например, в самой высокой точке парка расположился хостел «Казарма», который отлично подойдет для отдыха больших компаний. Зимой здесь тепло, а летом прохладно. Просторную мансарду при желании можно превратить из жилой зоны в рабочее пространство. Из окон хостела открывается великолепный вид на холмы, лес и арт-объект «Бобур» – символ парка.

А чего стоят уютные домики «Клевер», одна стена которых полностью стеклянная? Дома построены из деревянного бруса и отапливаются электрической печью. Что может быть приятнее зимой, чем сидеть в теплом доме, любуясь заснеженным полем сквозь прозрачную стену?

Ну а сами экспонаты парка – настоящая находка для любителей креативных фотосессий. Один из наиболее фотогеничных объектов – «Ротонда»: овальное двухэтажное здание с выходом на крышу, по периметру которого «прорезано» множество окон и дверей. Остается только прийти сюда в закатный час и «ловить» свет, льющийся из всех проемов, камерой, или просто помечтать о высоком на крыше.



Что: Империял Парк
Отель & SPA
Где: Москва,
поселение
Первомайское,
д. Рогозино
www.imperialhotel.ru

НАРОДНЫЕ ГУЛЯНЬЯ

Каникулы – это хорошо, но и про широкую февральскую Масленицу уже пора подумать!

Дата начала Масленицы меняется в зависимости от того, когда начинается Великий пост, который длится семь недель перед Пасхой. Ведь именно перед Великим постом празднуется Масленичная неделя.

В 2017 году Масленица будет праздноваться с 20 по 26 февраля. Этот широкий предвесенний праздник сохранился у славян с языческих времен. В селах и городах его всегда отмечали массовыми гуляньями – шумно, весело и с щедрым угощением.

Империял Парк Отель & SPA приглашает всех желающих на праздничный заезд в честь проводов зимы, который состоится с 22 по 26 февраля.

Все 4 дня на территории отеля гостей будут развлекать ведущие, фольклорный коллектив, корабейники-скоморохи. Все желающие смогут пострелять в средневековом тире, сфотографироваться в русских народных костюмах, принять участие в мастер-классах и отведать вкуснейших блинов. В конце гуляний всех ожидает традиционное сожжение чучела зимы.





ОЖИВШАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Нет желания мерзнуть на прогулке за городом?
Добро пожаловать в теплые закрытые комнаты...

Квесты как вид досуга уже ни для кого не новинка. В нашем далеком детстве они существовали в формате спортивного ориентирования в пионерских лагерях, в начале двухтысячных родились знаменитые городские игры «Дозор» и «Бегущий город», участники которых разгадывали головоломки разной степени сложности и выполняли определенные задания на скорость.

Квесты-комнаты появились в нашей стране не так давно: первые из них открылись в Москве в 2013 году. С тех пор они стремительно набирали популярность, изобретались все новые виды головоломок: страшные, загадочные, детские, с участием переодетых актеров. Сюжет в комнатах часто бывает линейный — последовательное разгадывание головоломок и задач, которое позволяет найти фи-

нальный артефакт, чтобы спасти миссию. Большой популярностью пользуются квесты по мотивам известных компьютерных игр и фильмов: детективов, приключенческих и, конечно, ужастиков. Последние не подойдут для досуга с детьми, но есть форматы, в которых можно отлично провести время всей семьей. Среднее количество участников таких игр 4–6, но можно попытаться «пройти» комнату в одиночку или посетить квест большой компанией в 8–10 человек, чтобы было веселее (ну, или не так страшно).

Кстати, городские квесты обрели новое дыхание с помощью IT-технологий. Например, заплатив определенную сумму, можно установить на смартфон приложение, которое превратит обзорную экскурсию в игру, где можно разгадывать загадки на познавательном маршруте.

ПЕТР КОПЫЛОВ, ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
СЕТИ КВЕСТОВ «МОРФЕУС»
WWW.MORPHEUS-GAMES.RU

Наши квесты — это приключение, которое участники переживают внутри своей головы. Если вы думаете, что там маловато места, вспомните свои сны, в которых каждому из нас довелось побывать в тысяче интересных мест и ситуаций, при этом ощущая реальность происходящего. На самом деле наше сознание и наше воображение — самый большой и самый разнообразный полигон для получения новых ощущений.

Как это происходит? На глаза игрокам надевают повязки, усаживают их в удобные кресла, которые они не покинут до конца игры. Ведущий описывает происходящее с участниками и медленно погружает их в игровой мир. Мастеру помогают музыка и звуки, запахи и прикосновения. А игроки отвечают, описывая словами свои действия. Большинство уже через 10 минут почти полностью теряют связь с окружающей действительностью: воображаемая картинка становится удивительно яркой, вы начинаете превосходно ориентироваться и действовать по законам игры.

Мы могли сделать «Морфеус» обычным квестом, где игроки в воображаемом мире разгадывают типичные загадки и головоломки. Но мы пошли дальше: наши игры — это целые истории, в которых участники выстраивают сюжет под себя, где от их действий зависит очень многое, а цена ошибки бывает очень большой, ведь можно даже «погибнуть». Люди предаются фантазиям и получают их физическое воплощение. Кстати, слаженная работа команды в нашей игре гораздо важнее, чем умение просто решать головоломки.



ВСЕЛЕННАЯ НА СТОЛЕ!

Если совсем не хочется выходить из дома, но при этом желательно провести время с интересом и пользой, отличную службу сослужат настольные игры, разнообразие которых сегодня сможет удовлетворить даже самых искушенных игроков.

Интересные факты

- Оказывается, настольные игры возникли еще в Древнем Египте. Одной из самых первых игр в мире считается «Сенет», которому насчитывается 5,5 тысячи лет. К сожалению, о правилах этой игры мы можем только догадываться, но как выглядит поле, достоверно известно: 10 рядов, в каждом из которых по 3 квадрата.
- Популярная в современности игра в нарды тоже имеет корни вне нашей эры. Недавно на территории Ирана была найдена доска для игры, которой почти 5 тысяч лет.
- Знаменитая «Монополия» появилась на свет еще в первой половине прошлого века:

в 1934 году ее создал Чарльз Дарроу. Он собирался продать проект одной компании, но ему отказали в связи с тем, что в дизайне игры обнаружили ошибки. Тогда Чарльз выпустил игру сам, продав в итоге около пяти тысяч наборов.

- Пять лет назад один из первых образцов «Монополии» был продан за \$145 000.
- Настольная игра Го настолько сложна, что вплоть до 2015 года была единственной, в которой компьютер не мог обыграть человека. Судите сами: в шахматах после четвертого хода может возникнуть порядка ста тысяч позиций, а в Го их свыше шестнадцати миллиардов.

Выбор редакции

«ОТКРОЙ МОСКВУ»

Для любознательных и влюбленных в столицу

Это уникальная игра-викторина, которая порадует даже того, кто позабыл (или не знал) ответа на заданный вопрос. Незнание – повод рискнуть, сделать ставку и сорвать куш! В процессе игры участники виртуально совершают захватывающую прогулку по Москве: катаются на метро, открывают для себя интересные места и узнают много нового. Первая мысль после игры: а не сыграть ли теперь вживую – прямо в городе?



«ЭКОНОМИКУС»

Для бизнесменов: будущих, начинающих, преуспевающих и отошедших от дел

«Экономикус» – яркая и эмоциональная игра для компании от 2 до 8 человек, которые будут одновременно единомышленниками и конкурентами. На кубиках выпала редкая отрасль? Попробуйте купить там компанию, когда с вами торгуют сразу все игроки. А может быть, лучше рискнуть и создать стартап? Для детей предлагается упрощенный вариант правил, а взрослые могут играть по полной, состязаясь друг с другом в тактике и дипломатии.

«ВЗЛЕТ РАЗРЕШЕН!»

Для тех, кто летает во сне
Эту игру для маленьких (и не только) поклонников самолетов придумал пилот гражданской авиации, командир воздушного судна, «чтобы выразить всю свою любовь к полетам». Игроки здесь управляют собственными авиакомпаниями. Задача каждого – как можно быстрее организовать вылет своих самолетов с учетом погодных условий, поисков конкурентов, форс-мажоров и непреложных правил безопасности.





Пивная вечеринка

МНОГИЕ СЧИТАЮТ ПИВО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО МУЖСКИМ НАПИТКОМ, К ТОМУ ЖЕ СЕЗОННО-ЛЕТНИМ. ОТЧАСТИ ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТАК: ДАМЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЧТО-НИБУДЬ ПОСЛАЩЕ, А ЗАПОТЕВШАЯ КРУЖКА ПЕННОГО СВЕТОГО ГОРАЗДО АКТУАЛЬНЕЕ В ЖАРУ. НО ВЕДЬ СОВСЕМ СКОРО 23 ФЕВРАЛЯ: ЧЕМ НЕ ПОВОД РАСПРОБОВАТЬ ВКУС ПИВА, УПОТРЕБИВ ЕГО НЕ ТОЛЬКО ИЗ БОКАЛА, НО И В КАЧЕСТВЕ ИНГРЕДИЕНТА ОСНОВНОГО БЛЮДА?



Пицца на светлом пиве

1. Для теста смешайте 400 г просеянной муки, 10 г соли и 10 г сахара. **2.** Добавьте 200 мл пива и 40 мл оливкового масла. Замесите мягкое тесто. **3.** Разделите на 3–4 части, сформируйте из каждой шар и, накрыв полотенцем, оставьте на 30 мин. **4.** Для начинки разрежьте 10–12 помидоров черри на 2–4 части, крупно нарежьте 200 г шампиньонов и 100 г маслин каламата. Нарежьте 200 г моцареллы ломтиками, 1 небольшой цукини – соломкой. **5.** Каждый шар раскатайте в тонкую лепешку. Смажьте 2 ст. л. томатного соуса, выложите по 2–3 ломтика ветчины, грибы, овощи и сыр. Сбрызните оливковым маслом. Выпекайте при 220 °C 10 мин. на противне, застеленном бумагой для выпечки.



Салат «Цезарь» с заправкой на пиве

1. Для заправки взбейте венчиком 1 ч. л. горчицы с 1 желтком и солью в глубокой миске. **2.** Постепенно, буквально по капле добавляя 150 мл оливкового масла, взбейте смесь до состояния однородной, гладкой эмульсии. **3.** Добавьте 4 мелко нарезанных филе анчоуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. вустерского соуса и 2 тертых зубчика чеснока. Добавьте 80 мл пива и взбейте венчиком до однородности. **4.** Большую куриную грудку обжарьте на гриле или сковороде-гриль до готовности в оливковом масле. Нарежьте курицу на средние кусочки, 80 г твердого выдержанного сыра (лучше пармезана) – тонкими, почти прозрачными ломтиками. Разделите пополам 2 кочана салата романо. Разрежьте пополам 10–12 помидоров черри. **5.** Разложите по тарелкам салат и полейте его заправкой. Рядом выложите курицу, помидоры, сыр и по горсти пшеничных сухариков. Сразу подавайте.



Блинчики на пиве с лососем

1. В миске венчиком взбейте до однородности 2 яйца, 10 г сахара и 200 мл молока. Посолите. **2.** Добавьте 180–200 г просеянной муки, размешайте до однородности. При необходимости протрите через сито. **3.** Добавьте 200 мл нефильтрованного пива, перемешайте и в последнюю очередь добавьте 40 мл растительного масла. **4.** Выпекайте блины на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом. На каждый блинчик положите листовой салат, ломтик подкопченного лосося и деревенскую сметану. Заверните блинчик и сразу подавайте.

реклама



Товар
Года
2016



МАКЕЕВЪ

Делает мир вкуснее!

Соус из сметаны, сыра и пива для чипсов

1. На мелкой терке натрите 300 г сыра чеддер. Мелко нарежьте четверть красной сладкой луковицы и 2 стебля зеленого лука. Измельчите листики 1 веточки розмарина. **2.** В чаше блендера смешайте сыр с красным луком, 1 ч. л. тертого свежего хрена, 1 ст. л. горчицы и розмарином. **3.** Добавьте 100 г сметаны жирностью не выше 10%, 100 мл темного эля и зеленый лук. Перемешайте и подавайте с чипсами.

ЧИПСЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗ ТОНКОГО ЛАВАША. ЗАПЕКИТЕ КУСОЧКИ В ДУХОВКЕ, СМАЗАВ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ.

Креветки в кляре

1. Взбейте 1 яйцо с щепоткой соли в пышную пену. Смешайте с 200 мл светлого пива. **2.** В другой миске смешайте 130–150 г просеянной муки и 0,5 ч. л. молотой сладкой паприки. Тонкой струйкой, не переставая помешивать, влейте пивную смесь. Дайте тесту настояться 15–20 мин. Перед употреблением перемешайте. **3.** По одной опускайте в кляр 600 г очищенных крупных креветок. Обжаривайте их до готовности в разогретом масле (во фритюре). Подавайте горячими.

Реклама 16+



Идеальный новогодний подарок

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

образ жизни | интервью

ТЕКСТ ИДЕЛЬ ЛИНЬКОВА

сила притяжения

фото: Валентин Блок, Алексей Яфман

НА СЧЕТУ ИРИНЫ СТАРШЕНБАУМ ПОКА НЕ ТАК МНОГО РОЛЕЙ В КИНО. ОДНАКО НАЧАЛО 2017 ГОДА ОПРЕДЕЛЕННО СТАНЕТ ПЕРЕЛОМНЫМ В КАРЬЕРЕ МОЛОДОЙ АКТРИСЫ. САМ ФЕДОР БОНДАРЧУК РАЗГЛЯДЕЛ В НЕЙ ПОТЕНЦИАЛ – НАСТОЛЬКО, ЧТО ДОВЕРИЛ ИСПОЛНИТЬ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ОДНОМ ИЗ МАСШТАБНЕЙШИХ СВОИХ ПРОЕКТОВ. ФИЛЬМ «ПРИТЯЖЕНИЕ» С УЧАСТИЕМ ИРИНЫ ВЫХОДИТ НА БОЛЬШОЙ ЭКРАН 26 ЯНВАРЯ

Интервью с медийной личностью – это всегда немного волнительный момент. А вдруг звезда не одобрит задаваемые вопросы? Что если разговор пойдет в тупик? Или быстро закончится в силу жесткого тайминга? Так что, заходя в уютное азиатское кафе на Тверском бульваре для встречи с Ириной, я была немного напряжена. Некоторое время оглядывалась в поисках, пока хостес не указала мне на уютный столик в углу. Навстречу мне, приветливо улыбаясь, поднималась хрупкая черноглазая девушка в светлом спортивном костюме. – Ира, – без обиняков представилась она, – и пожалуйста, можно на «ты»?

Я улыбнулась в ответ и поняла, что беседа будет не только интересной, но и приятной.

Ира, главное российское кинособытие этого января и для тебя стало своего рода важным, переломным моментом. Расскажи, как тебе удалось получить роль в «Притяжении»? Честно говоря, для меня самой это стало сюрпризом. Вообще, мне кажется, сегодня на роли в кино часто отбирают актеров по их сложившимся стереотипным образам. То есть, если ты прославился как балагур, отныне твой удел – комедии, засветился в романтиче-

ском амплуа – будешь до старости героем-любовником. Но по-настоящему хорошие режиссеры оценивают диапазон человека, только близко пообщавшись с ним, посмотрев его на пробах. Федор Сергеевич именно из таких: он очень щепетильно относится к кастингам.

Значит, именно Бондарчук утвердил тебя на главную роль? Да, я получила ее только потому, что Федор Сергеевич выбрал мою кандидатуру. Но в целом вся его команда – это творческие, интересные люди, которые любят открывать новые лица или дают шанс известным актерам попробовать оригинальные, непривычные амплуа. Первые пробы отсматривал сам режиссер, потом всем, прошедшим этот этап, доводилось пообщаться с кастинг-директором. Знаешь, я очень верю в силу интуиции, а меня не покидало ощущение – пусть это и кажется невероятным, – что роль будет моя. И я осознала: мне следует стать более внимательной, собранной и на кастинге выложиться на все сто!

Каким образом проходили пробы? Читали сценарий? Сценария на первом этапе у нас не было: кандидатам предлагали отыграть 4 сцены разного плана. Мы с друзьями собра-

лись дома и стали самостоятельно записывать их на видео. Если честно, отнеслись к этому как к «фану», поэтому подошли к работе творчески и без лишних заморочек. Но все равно были чертовски довольны собой и результатом. Правда, потом выяснилось, что наш видеоряд, который мы смело отправили на кастинг, почему-то записался без звука...

Катастрофа! Да уж! Но несмотря на это, Федор Сергеевич что-то в нас увидел и решил дать мне еще один шанс. Потом было несколько проб, и меня продолжали приглашать еще и еще... Тогда-то я и поняла, что «встряла» серьезно. (Смеется)

А когда ты впервые познакомилась с самим режиссером? О, это было очень волнительно. Я сидела в комнате, готовясь к очередным пробам, как вдруг открылась дверь и невероятно эффектно, даже пафосно вошел Федор Бондарчук в компании оператора, двух продюсеров и сценариста – все модно одетые, стильные. Как будто «люди в черном» явились для спасения планеты, не меньше. Сначала я была так потрясена, что не вполне понимала, что происходит: передо мной люди, сошедшие с обложек таблоидов, настоящие небожители, и они смотрят на меня, хотят увидеть мою игру! Это было невероятно сильное впечатление!

Кто же в конце концов сообщил тебе о том, что ты утверждена? Как-то раз я легла спать очень поздно. Просыпаюсь далеко не ранним утром – и вижу пропущенный вызов и огромное количество сообщений. Читаю: «Хватит спать, перезвони мне. Федор». Я уже почти написала что-то вроде «Какой еще Федор?» – как вдруг меня

чуть не парализовало от мысли, что это Бондарчук. Я перезваниваю по этому номеру, говорю: «Федор Сергеевич, это вы?». Он: «А кто же?» Я спросонья ляпнула: «А что вы хотели?» Он: «Ира, ну вот сколько можно спать? У тебя же скоро съемки! Тебе прыгать надо, бегать... Почему ты не в спортзале?» Я в замешательстве: «Какие съемки?» Он: «В «Притяжении», в главной роли». Именно так он меня и утвердил. Это была не классическая схема, когда тебе звонит агент со словами «Лучше сейчас сядь», а такой вот простой звонок от именитого режиссера. И было очень приятно узнать впоследствии, что и Федор Сергеевич, и вся его команда именно такие в общении: простые, дружелюбные и человечные. Сам Бондарчук мог даже спрашивать моего совета при отборе кандидатов на другие роли, так что ему не чуждо прислушиваться и к мнению молодежи.

Вот так доверие! Да, и если уж заслужишь доверие мэтра, это дорогого стоит! Например, на съемочной площадке он может предоставить полную творческую свободу актерской команде. Так и говорит «Твори!» — не ставя никаких ограничений. Наши съемки были настоящей идиллией, и ни разу ни у кого не возникло недопонимания или конфликтов. Фильм отсняли довольно быстро: всего каких-то пара месяцев на натуре, неделя хромакея — и готово!

А где именно была «натура»? Много снималось в закрытом военном городке. Странные это ощущения: вокруг военные, строгий пропускной режим... Мне было страшновато. Но Федор Сергеевич написал мне перед первым съе-



У меня даже фамилия на «Стар...» начинается, как тут не думать о звездах?

мочным днем слова поддержки: «Ни о чем не думай – летай». И знаешь, у меня все получилось! Преодолела силу притяжения – и полетела!

Кстати, насчет полетов. Как ты думаешь, одни ли мы во вселенной или однажды все же возможен «контакт»? Конечно, возможен. И не поверишь, я думаю, что он уже на данном этапе происходит. Есть у меня такие ощущения иногда...

Что за нами следят? Не знаю, следят ли, ведь, может, ИМ и следить-то не надо, может, они все и так чувствуют? Однозначно, мы – всего лишь крошечные молекулы в гигантском организме. Его ничтожная часть, одна из множества других. Меня с детства вдохновляли мысли о Вселенной. У меня же фамилия на «Стар...» начинается, так что я, будучи маленькой девочкой, грезилась о космосе и далеких звездах. И когда увидела сценарий «Притяжения», воскликнула: «Кто влез в мою голову и прочитал мысли?» Знаешь, когда я была юной, отыскивала на природе такие «свои» места, где смогу лежать, смотреть на звезды и думать...

Книжками о космосе увлекалась, наверное? В старших классах школы я глубоко прониклась творчеством Экзюпери. На курсах актерского мастерства мне досталась моя первая осознанная роль – Розы из «Маленького Принца». Видишь ли,

я была очень яркой Розой. Продумывала детали до мелочей: накручивала волосы, надевала броские золотые серьги. Алая рубашка, ярко-красные губы – мне кажется, я попала в ее книжный образ, при этом пытаясь передать зрителю Розу мудрой и привлекательной.

Уверена, это получилось!.. Курсы актерского мастерства? Значит, ты с детства знала, что будешь актрисой? Честно, эти курсы были для меня некоторой отдушиной. Мне нравилось творить, играть, мы декламировали стихи моих любимых поэтов, например, Гумилева... Но в тот момент своей жизни я, наверное, до конца не понимала, чего хочу в будущем. Зато в подростковом возрасте я четко понимала, чего НЕ хочу. Офисной рутины, работы от зари до зари. Мне нравилось читать и смотреть интервью с известными лицами, я любила кино и книги, даже немного писала.

Писала? Почти коллега! (Улыбаюсь) Да, я с удовольствием сочиняла какие-то рассказы, небольшие сценарии, мне дико нравилось что-то придумывать, фантазировать. Расскажу один секрет: в средних классах я придумала одну игру. Дело в том, что мне было скучно просто учить уроки, поэтому, чтобы разнообразить процесс, я представляла себя в разных ролях. Допустим, чтобы выучить таблицу умножения, я перевоплощаюсь в строгую Ирину – учительницу, а чтобы рассказать стихотворе-

ние, становлюсь «врачом». И преподаю усвоенный материал я буду именно с их интонациями. Мне было неинтересно учиться, меня все время тянуло попеть, порисовать, переодеться. Обожаю устраивать спонтанный «показ мод» для всех близких. Вспоминая об этом сейчас, я понимаю, что те порывы были проявлением подсознательного желания стать актрисой. Но тогда не было человека, который бы меня в этих порывах поддержал. Мои родители расценивали это как мое очередное несерьезное увлечение. Ведь я действительно тогда производила впечатление человека, который берется за что-то – и не доводит до конца, на самом деле я такой и была. Соответственно, и я стала к этому относиться несерьезно.

А кем родители хотели тебя видеть? Думала ли ты продолжить их профессию? Моя мама тогда работала стюардессой, папа тоже был связан с авиацией: был и бортпроводником, и летчиком, в дальнейшем стал работать в аэропорту. Когда я появилась и росла, время было достаточно тяжелое. Мне кажется, они тогда просто хотели, чтобы я была счастливым, успешным человеком.

И в итоге ты поступила в Институт печати? Да! Я тогда общалась с компанией ребят, которые занимались рекламой и пиаром. Они так захватывающе рассказывали о своей работе, что я загорелась – ведь это такая интересная творческая стезя. Кстати, сначала я вообще поступила в МАИ – авиационный институт (ну вот и пошла было по стопам родителей). Но через неделю после зачисления я забрала документы и подала их в Институт печати. Я с удовольствием

училась, но все же в глубине души понимала, что обманываю себя. В итоге, когда окончила вуз, устроилась работать на телевидение.

■ Неожиданно! Дело в том, что на старших курсах я «вписалась» в новую компанию. Там были телевизионщики, киношники, художники и прочая богема. Мы тусовались в студиях на крышах и мансардах, рассуждали об искусстве, книгах, фильмах, бытии и вдохновлялись творчеством друг друга. Эти люди научили меня какой-то внутренней глубине. Именно они говорили мне: ты же актриса, осознай это, попробуй что-то сделать! Тогда они зародили во мне зерно, но на тот момент я довольно несерьезно относилась к таким предложениям. И все же решила, что можно попытаться счастья на кастинге ведущих телеканала. Пошла – и меня тут же взяли!

■ Ого! А что вела? Я была ведущей новостей современных технологий на канале «360». Но что-то меня на этой должности смущало... Мне хотелось драйва и эмоций, а меня постоянно одергивали: «Ира, будь серьезнее, ты же новости ведешь!» А я, несмотря на то, что меня на общих основаниях приняли на эту вакансию, не умела правильно стоять, четко читать текст. Недавно мне попала на глаза видеозапись одной из передач, и я отметила, что той Ирине следовало бы еще подучиться, прежде чем идти на ТВ.

■ Как же ты пришла к ролям в кино? Параллельно с работой ведущей я часто ходила на кастинги. Сначала это были небольшие рекламные ролики, затем вместе со знакомыми мы создавали совместные репортажные съемки. А когда я видела отснятый материал, начинала осознавать, что хочу сниматься в кино. Потом – случайно или нет – я стала получать роли, одну за одной. Такой вот резкий взлет.

■ Тебя он напугал? Скажу больше, пару месяцев назад я решила, что мне стоит остановиться. Подумала, что нужно взять съемочную паузу и заняться совершенствованием мастерства, пройти курсы речевой подготовки, сценического движения. Я боялась своего стремительного взлета и хотела набраться житейской мудрости, чтобы адекватно его принять. Многие ведь не справляются с этим...

■ Ну, тогда больше не будем о работе! Ты отлично выглядишь: следишь за фигурой? Я немного занимаюсь фитнесом, но, честно говоря, не в полную силу. Мне больше нравится «раскачивать» себя в интеллектуальной и творческой сфере. Люблю рисовать. Пока мое творчество могут оценить лишь близкие, я с удовольствием дарю им свои картины. Кстати, насчет фигуры: я обожаю сладкое с детства. Ничего не могу поделать с этой слабостью! Но вот от мяса я отказалась уже давно: не ем его боль-


ше пяти лет. И считаю, что вегетарианство положительно влияет на внешний вид. К тому же я очень люблю животных, поэтому и мех тоже не ношу. Но рыбу могу иногда себе позволить. Кстати, желание поесть рыбки просыпается во мне именно в нашем климате, зимой. А вот в теплых краях могу легко и ее не есть.

■ Значит, не любишь холод? Ну, признаться честно, по климату мне ближе тропики, Азия... Особенно когда замечаешь контраст: в ноябре или феврале из разноцветной страны подлетаешь к дому и уже из окна иллюминатора видишь серую землю. Конечно, это влияет на настроение! Без солнца тяжело жить любому человеку. В наших широтах только новогодняя атмосфера и спасает зимой!

■ Любишь праздники? Скажу без прикрас: для меня каждый день – это праздник. При чем он может быть совершенно спонтанный. Вот на днях вышла в магазин за хлебом, а вернулась с елкой, мишурой, наклейками на окна – и тут же кинулась в интернете смотреть, какие украшения еще можно выбрать. Вот такой порыв! (Смеется)

■ А есть у тебя заветная сказочная мечта? Я с самого детства мечтала о домашних животных. К сожалению, у моей мамы была жуткая аллергия на любых зверей, поэтому у меня это своего рода незакрытый гештальт. Сейчас вроде могу пойти, купить щенка, но сознаю, что пока это все еще невозможно: у меня ненормированный рабочий график, а за питомцем нужен ответственный уход. Но все равно, я мечтаю о хомячке, котенке, собачке, попугае...

Иногда могу выйти за хлебом, а вернуться с елкой и игрушками!



■ И пони в придачу? Ммм... Вот его, наверное, нет. По крайней мере, ездить верхом на лошадке мне не очень приятно, хоть я и пробовала. Мне вообще некомфортно сидеть на животном, потому что жаль его. Мне довелось проехать на слоне в Азии, так я тогда просто прокляла себя. Сидела на нем и плакала... Но не будем о грустном! А если все же о мечтах: когда-нибудь у меня будет дом, где я буду ходить в очень странной одежде – необычных цветастых платьях, туфлях, и головных уборах. И в этом моем доме со мной и моей семьей будут жить, не зная печали, все-все животные, которых только можно представить! Это моя странная розовая мечта – наверное, несбыточная, но кто знает...

■ Отчего несбыточная? Ты ведь можешь стать той самой мамой, без аллергии, которая подарит хомячка детям. (Смеюсь)

А ведь это отличная идея! Обязательно родить троих детей и разрешать им приносить в дом любых согласных на это животных. «Так, что там у тебя, сынок: неужели крот? Крота у нас еще не было! Отнеси-ка его в гостевой номер сто тридцать девять!» (Смеется) ■

С другом



ПРИТЯЖЕНИЕ

с 26 января

12+

Над человечеством нависла неведомая угроза. Из сводок новостей: «...Как только что стало известно, сбитый над Москвой непознанный объект имеет внеземное происхождение. К месту крушения стягиваются силовые структуры, решается вопрос об эвакуации местных жителей. Специальная комиссия пытается вступить в контакт с пришельцами». К чему же приведет эта сила притяжения?



ДЖЕЙМС ФРАЙНО ВЛАДИСЛАВ КРИСТИН

ПОЧЕМУ ОН?

ПОЧЕМУ ОН?

с 12 января

Глава семейства вступает в противостояние с молодым и богатым парнем своей дочери.

16+

ИДЕМ В КИНО

ПОДГОТОВИЛА ИДЕЛЬ ЛИНЬКОВА

ТРИ БОГАТЫРЯ И МОРСКОЙ ЦАРЬ

с 1 января

У богатырей семейные неурядицы. Чтобы развеяться, они отправляются в Китай за зубом дракона — символом мудрости и силы. В это же время князь собирается на прогулку вместе с конем Юлием за сокровищами морского царя, чтобы пополнить казну и «залатать бюджет». Да вот только морской царь решил жениться и для этого утопил Киев. И как теперь быть нашим героям?



ЛА-ЛА ЛЕНД

12 января

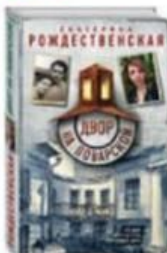
Это история любви старлетки, которая между прослушиваниями подает кофе состоявшимся кинозвездам, и фанатичного джазового музыканта, вынужденного подрабатывать в заштатных барах. Но пришедший к влюбленным успех начинает подтачивать их отношения...



С сыном

Екатерина Рождественская ДВОР НА ПОВАРСКОЙ

Родной дом практически для каждого человека — это дом его детства, где он вырос, где прошли все самые счастливые и беззаботные дни. Для известного российского фотографа, журналиста, писателя, переводчика Екатерины Рождественской таким местом стал дом №52 по улице Воровского. Воспоминаниями о нем, историями из жизни семьи, рассказами, поведанными бабушкой и дедушкой, она делится на страницах своей новой книги.



Ирина Соковых МИНИМАЛИЗМ. ЖИЗНЬ БЕЗ ХЛАМА

Что такое минимализм в интерьере и образе жизни? Как перестать быть яростным потребителем? Чем заменить бесчисленные походы по магазинам? И с чего начать «размусоривание» своего дома? Как раз и навсегда навести порядок в доме и избавиться от ощущения рутины и захламленности? На эти вопросы Ирина Соковых отвечает в своей новой книге. Ирина уверена: выбросив из дома весь мусор, мы не только наводим порядок, но и меняем свою жизнь.



ПРЕИСПОДНЯЯ

с 19 января

История о девушке по имени Лиз, которая пытается сбежать от своего темного прошлого и скрывается от преследования «дьявольского» проповедника. Это полная драматизма история о вине и возмездии, которая разворачивается в конце XIX века на западе США. Главные действующие лица этого масштабного триллера в четырех частях — молодая женщина и ее семья, чьим жизням суждено кардинально измениться, после того как в их городок приезжает демонический священник.

**Всей семьей****ВЕЛИКАЯ СТЕНА**

со 2 февраля

Великую стену воздвигли, чтобы оградить Поднебесную от любых угроз, но с таким врагом не сталкивались даже самые отважные ее защитники. Если вторжение не остановить — мир будет уничтожен. Великолепный Мэтт Дэймон и брутальный Педро Паскаль — исполнители главных ролей в ленте.

**БАЛЕРИНА**

с 26 января

Сказочно красивый Париж 1884 года. Обычная девочка из сиротского приюта мечтает только об одном — стать знаменитой балериной. Как только начинают звучать первые ноты мелодии, доносящиеся из ее музыкальной шкатулки, сердце Фелис бьется чаще. С завидным постоянством она бьет приютские горшки и тарелки. В заведении сыты по горло подобными воспитанницами, и очень скоро девочка не по своей воле «вылетает из гнезда». Но впереди ее ждет самое волшебное приключение!

0+

НА 50 ОТТЕНКОВ ТЕМНЕЕ

9 февраля

Пока Кристиан Грей борется со своими внутренними демонами, Анастейша Стил вынуждена противостоять гнев и зависти тех женщин, что были с Кристианом до нее...



18+

С дочкой**Оксана Захарова
ИСТОРИЯ БАЛОВ ИМПЕРАТОРСКОЙ
РОССИИ**

Книга доктора наук, профессора Оксаны Юрьевны Захаровой открывает читателю особый, невиданный и мало изученный мир бального церемониала... Автор на основании исторических источников рассказывает о возникновении и развитии русского бала, истории танца и костюма, символике жеста, оформлении балных залов. Это исследование во многом носит прикладной характер.

**33 известных актера и режиссера рассказывают о своих путешествиях****ГЕРОИ**

Знаменитые актеры и режиссеры со всего мира поделились с Lonely Planet историями своих путешествий. В книгу вошли воспоминания Алека Болдуина о юности в Лос-Анджелесе, рассказ о кругосветном путешествии Малкольма МакДональда, неожиданная зарисовка Даны Дилейни о медовом месяце с акулами и воспоминания других известных персон.



остановка «Москва»

ОБАЯТЕЛЬНЫЙ ЗВЕЗДНЫЙ ЛОРД, УКРОТИТЕЛЬ ДИНОЗАВРОВ, А ТАКЖЕ ПРОСНУВШИЙСЯ ПАССАЖИР КОСМИЧЕСКОГО ШАТТЛА, КРИС ПРАТТ ПРИЕХАЛ В ЗАСНЕЖЕННУЮ МОСКВУ, ЧТОБЫ ПРЕДСТАВИТЬ НОВЫЙ ФАНТАСТИЧЕСКИЙ БЛОКБАСТЕР, ГДЕ ИСПОЛНИЛ ГЛАВНУЮ РОЛЬ. О ЛЕНТЕ «ПАССАЖИРЫ», КОТОРАЯ ВЫХОДИТ НА БОЛЬШИЕ ЭКРАНЫ 22 ДЕКАБРЯ, О РУССКОЙ ЗИМЕ, РЫБАЛКЕ И ЛЮБИМЫХ РЕЖИССЕРАХ КРИС РАССКАЗАЛ РОССИЙСКИМ ЖУРНАЛИСТАМ.

ТЕКСТ ИДЕЛЬ ЛИНЬКОВА, АЙГУЛЬ ШАФИГУЛИНА

В «Пассажирах» прослеживаются отсылки к кино- и литературным источникам. Вы перечитывали что-то из классики во время подготовки к съемкам? На самом деле сам сценарий фильма настолько безупречен, что я решил больше времени посвятить его изучению и проработке, чем поиску во внешних источниках. Но отсылки и правда есть. Наш режиссер Мортен Тильдум – поклонник Стенли Кубрика, так что на протяжении всего фильма заметны аллюзии на ленты «2001 год: Космическая одиссея» и «Сияние».

Как вы сработались с Дженнифер Лоуренс? До нашей встречи я представлял Джен веселой и искренней – и именно такой она оказалась. Нам было комфортно на съемочной площадке, мы часто подшучивали друг над другом и веселились. Во время съемок у нас произошел забавный случай. Мы с Джен сидели рядом в ожидании следующей сцены, как вдруг одна из лампочек неподалеку взорвалась. Мы вздрогнули, и Дженнифер закричала очень тонким фальцетом. А сразу после сказала: «Боже, Крис! Не могу поверить, что ты можешь так кричать!» И, конечно, все поверили, что это был я. (Смеется)

Как вы думаете, есть что-то общее между вами и вашим героем Джимом? Смогли бы вы отправиться покорять другие миры, бросив все на Земле? Думаю, что мы с Джимом похожи. Если бы в моей жизни обстоятельства сложились так же, как у него, я смело отправился бы навстречу неизведанному. У него нет семьи, он хороший инженер, но в том



мире, где он живет, его навыки не представляют ценности. Джим, как и я, любит природу и простор, а Земля, которую он покидает в фильме, перенаселена, и жизнь на ней чрезвычайно дорога. Если бы в такой ситуации меня отправили на исследование нового мира, я смело ступил бы на корабль.

Джим на корабле часто общается с барменом и пьет виски. А кого бы вы выбрали себе в бармены, зная, что вам придется провести вместе 90 лет? И какой напиток заказывали бы? Ух-х! 90 лет! Это определенно должен быть человек с хорошим чувством юмора. Ммм... Может, Джим Керри? Мы бы все эти десятилетия беседовали о фильме «Тупой и еще тупее». А напиток – конечно, русская водка!

С каким режиссером вам хотелось бы поработать в будущем? Вместо ответа расскажу одну забавную историю. Лет 5 назад я записал ролик, в котором пошутил на тему того, как было бы здорово сняться у Стивена Спилберга, и выложил его в интернет. На этом видео я притворяюсь, будто мне звонит Спилберг и предлагает

главную роль в его фильме. Спустя пару лет после этого мне довелось поработать со Стивеном в «Мире Юрского периода». Поэтому я уверен: очень важно озвучивать свои желания во всеуслышание. Так что я отвечу вам, что хотел бы сняться у Квентина Тарантино... Подождите, у меня звонок (достает телефон). Да это же Тарантино! Привет, Квентин! (Смеется) Но кроме работы с именитыми режиссерами мне бы хотелось помочь и молодым кинематографистам, ведь мое участие может поддержать какой-нибудь малозвестный, но талантливый проект.

Как проводите свободное от работы время? Я очень люблю рыбалку! У нас с женой и сыном есть любимый дом в штате Вашингтон, у залива Пьюджет, у самого моря. Мы часто там ловим крабов, рыбачим, а также плаваем на лодке... Я стараюсь проводить в тех краях как можно больше времени вместе с семьей. Отдыхая на природе, мы отключаем абсолютно все гаджеты, чтобы по-настоящему воссоединиться с землей, водой, воздухом.



Кстати, насчет природы: как вам русская зима? Честно: я в восторге! Я посетил Россию в первый раз, и мне здесь действительно очень нравится! Сам я родом из Южной Калифорнии, где никогда не бывает снега, поэтому сегодня я, как ребенок, наслаждался морозным воздухом и любовался падающим снегом. И люди здесь замечательные. Спасибо вам большое за теплый прием! ■

2017

самые ожидаемые сериалы

С КАКИМИ ФИЛЬМАМИ ЛУЧШЕ КОРОТАТЬ ВЕЧЕРА В 2017 ГОДУ, ЧТОБЫ ИНТЕРЕСНО БЫЛО ВАМ ОБОИМ? ОБ ЭТОМ МЫ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ МАРИЮ ЛЕМЕШЕВУ, ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА РОССИЙСКОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА О КИНО THE HOLLYWOOD REPORTER. ПРИЯТНО, ЧТО В НОВОМ ГОДУ НАС ЖДУТ ИНТЕРЕСНЫЕ ПРЕМЬЕРЫ И НОВЫЕ СЕЗОНЫ ИНОСТРАННЫХ ШОУ И НЕСКОЛЬКО РОССИЙСКИХ.



1

ШЕРЛОК

BBC/Первый

Вот уже семь лет с регулярными, увы, двухгодичными перерывами мы ассоциируем 1 января не только с наступающим в холодильнике оливье, но и со стартом очередного сезона британского мини-сериала, сделавшего мегазвездой Бенедикта Камбербэтча (да, в общем, и его напарника Мартина Фримана – теперь не только Ватсона, но и Бильбо Бэггинса). Высокоактивный социопат, современный Шерлок от BBC – персонаж настолько яркий, что в него влюблены миллионы зрителей обоего пола во всех частях света. И тут особенно хочется отметить, что на Первом канале сериал выходит уже традиционно одновременно со стартом в Великобритании, причем полностью локализованным, то есть не только дублированным, но и со всеми значимыми надписями на русском языке. 1, 8 и 15 января свет увидят три серии 4-го сезона мирового телехита.

ОПТИМИСТЫ

Россия

Продюсер Валерий Тодоровский, режиссер Алексей Попов-Гребский, в ролях Владимир Вдовиченков, Северия Янушаускайте, Анатолий Белый, Егор Корешков, Риналь Мухаметов, Артем Быстров – одно только перечисление имен действует магнетически. Если же прибавить к этому то, что сериал рассказывает о работе сотрудников советского МИДа 1960-х годов – времени, когда поездка за границу (все равно куда!) была сродни полету на Луну, – то сериал по умолчанию превращается в нечто обязательное к просмотру. Кстати, его уже сейчас называют «русским Mad Men», а это весьма комплиментарное сравнение. К сожалению, пока неизвестно, в каком месяце стартует шоу.



2

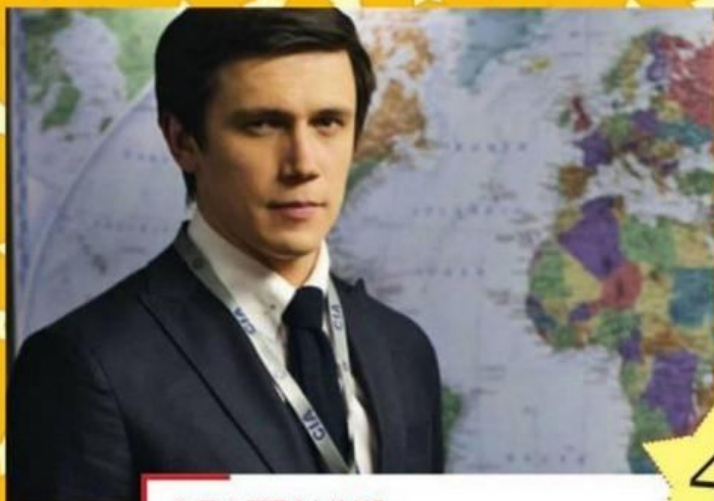
фото предоставлено The Hollywood Reporter

24 ЧАСА. НАСЛЕДИЕ

FOX

Сериал «24 часа» с Кифером Сазерлендом в роли спецгента Джека Бауэра, который в борьбе с террористами идет на крайние меры и не ограничивается рамками закона, с успехом шел с 2001 по 2010 год. В 2014-м Бауэр вновь появился на экранах в продолжении «24 часа: Проживи еще один день». И вот пришла пора нового героя – героя войны Эрика Картера. Основная «фишка» сериала в том, что он состоит из 24 серий, каждая из которых рассказывает об одном часе из одного очень напряженного дня. И главное, все происходит в реальном времени – минута в фильме равна минуте в истории, разворачивающейся на экране. Шоу студии FOX стартует 5 февраля 2017 и обещает быть достойным оригинала.

3



АДАПТАЦИЯ

TNT

Американский шпион (Леонид Бичевин) отправляется в Россию за информацией о новой разработке российских ученых в области газодобычи. Но работать ему предстоит не в сытой и благополучной Москве, а в далеком северном захолустье Ноябрьске. Он в совершенстве владеет русским языком, но абсолютно не понимает наш менталитет. Его адаптация начинается прямо в плацкарте фирменного поезда «Ямал», где он знакомится с простым русским парнем Валерой и девушкой Мариной. Шпион моментально влюбляется в русскую красавицу. Их пути будут пересекаться на протяжении всей истории, и внезапно возникшие чувства поставят под угрозу срыва всю операцию.

4



НАЛЕТ

Первый

Сериал, снятый Кареном Оганесяном, – адаптация французского телевизионного криминального триллера «Braquo», взявшего международную премию «Эмми» за «Лучший драматический сериал». Оганесяну не занимать опыта в подобных проектах: до этого он снял сериал «Клим», во многом повторяющий британский хит «Люттер». И вот снова криминальный триллер – на этот раз с Владимиром Машковым в главной роли. Звезде помогают Александр Паль, Денис Шведов, Александра Ребенко и Лукерья Ильяшенко. Машков играет одинокого полицейского, вдовца, полностью разочаровавшегося в жизни. В сериале, где сделан упор на реалистичность, найдется место и драме, и экшну: съемки сцен с перестрелками, погонями и взрывами подняли на уши весь Калининград, в котором создавался проект.

5



КАЖДЫЙ НОВЫЙ ГОД ОБЛАДАЕТ СВОИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, СВОИМ ХАРАКТЕРОМ И СВОЕЙ СКОРОСТЬЮ. 2017-Й ПОКАЖЕТСЯ НАМ ОЧЕНЬ ДЛИННЫМ. ОН ВМЕСТИТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО СОБЫТИЙ, ПРИ ВНИМАТЕЛЬНОМ РАССМОТРЕНИИ КОТОРЫХ МЫ УВИДИМ ФАКТИЧЕСКИ ОТСУТСТВИЕ ДВИЖЕНИЯ. СЛОВ БУДЕТ МНОГО, А ВОТ ДЕЛ КУДА МЕНЬШЕ!

Готовимся к длинной лекции! 2017-й – это год знаний. Каждый месяц будет уроком, а каникул в этом учебном году не ожидайте. Не рассчитывайте даже на большую перемену, а смена предметов будет происходить мгновенно: только успевайте реагировать!

Интуитивная аналитика 2017 года указывает на ряд событий, которые вызовут общественный резонанс и повлияют на жизнь людей во многих странах.

Небезызвестный французский журнал опять взбудоражит мир своим сарказмом, но в этот раз, надеюсь, обойдется без жертв.

Несмотря на все препятствия и заикленность на мелочах, будет завершено множество уникальных проектов в области науки! В медицине нас ждет прорыв в части создания новых видов вакцин – теоретические открытия 2013 года реализуются в конкретные препараты, которые помогут в лечении серьезных заболеваний, связанных с аутоиммунными процессами.

Авиация получит в свое распоряжение новые типы летательных аппаратов с надежными двигателями и системами управления. Электро-мобили увеличат свой ресурс и начнут представлять серьезную конкуренцию транспортным средствам с двигателями внутреннего сгорания. В целом 2017 год не для путешествий. Любая дорога таит в себе опасность. Море соберет свой «урожай» в конце года, в ноябре-декабре. Так что в путь советую отправляться только в крайнем случае и недалеко.

ЯНВАРЬ

Работайте и готовьтесь к новому учебному 2017 году, который полноценно вступает в свои права в феврале. Январь – это время семьи. Поводов собрать вокруг себя всех представителей рода более чем достаточно. Это и Новый год, и Рождество, и даже наш эксклюзивный праздник – Старый Новый год. Подарки должны иметь исключительно прикладной характер. Все виды инструментов, предназначенных для облегчения труда, – самая подходящая категория презентов.

ФЕВРАЛЬ

Итак, февраль – начало 12-месячного цикла обучения. Первым предметом, по которому нам предстоит сдать экзамен, – интуиция. Для многих это слово означает нечто, не поддающееся логике. Собственно, так оно и есть. Учитесь слушать себя.

В феврале необходимо проговаривать все, что думаете, даже если вы молчите из дипломатических соображений. Февральские недоговоренности – это детонатор взрыва, разрушающий отношения. Интуиция февраля не позволяет лгать и быть обманутым.

МАРТ

Мы будем изучать в марте творческие аспекты, развивать свое отношение к красоте этого мира, к природе и вырабатывать у себя навыки художественного творчества и в сло-

вах, и в делах. Время, затраченное в этом месяце на эстетику, не пройдет впустую.

АПРЕЛЬ

В этом месяце придет понимание того, что иерархия крайне необходима и в классе должен быть порядок. Сосредоточьтесь на своих характеристиках: в апреле это легко понять, кто вы – начальник или подчиненный. Снисходительность – именно то качество, которое характеризует истинную власть.

МАЙ

Соблюдайте тишину и никого не торопите. Тема занятий мая – стратегическое планирование на основе логических интерпретаций. Это очень сложная тема.

ИЮНЬ

Чтобы хорошо учиться, нужно иметь здоровое, сильное тело. Поэтому в июне все идем в спортзал. Это лучшее время для диеты.

ИЮЛЬ

Учимся искусству нравиться людям. Речь здесь идет не о манипулировании сознанием, а о детской непосредственности и даже некой наивности. Хвалите своих близких не за дела, а за мысли. Оцените выдумку и креатив.

АВГУСТ

Он требует максимальной концентрации, потому что нам предстоит одновремен-

но решать несколько задач: и по логике, и по интуиции, и по способности нравиться людям. Выделите стратегическую цель, иначе завязните в мелочах. В августе важно усвоить урок терпимости к чужим недостаткам.

СЕНТЯБРЬ

Предметом сентября является тактика. Мы получим знания о фундаменте нашей жизни, сможем рассмотреть недостатки этого мира и даже найти пути их устранения. Многие поймут, кого выбрали в учителя и тот ли это учитель.

ОКТАБРЬ

Мы научимся удерживать систему в балансе. Жизнь покажет нам, что здоровый консерватизм – это необходимое качество. Мы будем тренироваться в отражении атак внешнего мира и отстаивать свою точку зрения.

НОЯБРЬ

Нас ждет урок психологии и сострадания. Эта тема имеет стратегическую роль в развитии, а 2017-й – год тактики, поэтому немногим будет дано осмыслить, простить и понять других людей.

ДЕКАБРЬ

Нам предстоит работать ежедневно, с колоссальным напряжением сил! Нужно научиться получать информацию из альтернативных источников. А для этого необходимо отключить майскую логику, убрать сентябрьскую мелочность и октябрьский консерватизм. Тогда мы сможем генерировать идеи, достойные возгласа: «Эврика!» ■

ЗАДАЧА ПЕРИОДА ПОЛУЧЕНИЕ ЗНАНИЙ

Подписка на журналы ИД «Гастроном»



Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы:
«Гастроном» – 44141, 44140
«Школа гастронома» – 83273, 84854
«Коллекция рецептов» – 36979, 45732
«Женские секреты» – 42867, 70155
«Садовник» – 46505, 20218

Каталог российской прессы,
онлайн-подписка на сайте vipishi.ru
Подписные индексы:
«Гастроном» – 99378, 12598
«Школа гастронома» – 11308, 12599
«Коллекция рецептов» – 24651, 79159
«Женские секреты» – 99419, 31062
«Садовник» – 24324, 63427

Подписное агентство KSS, Украина
тел. (10380-44) 585 8080, www.kss.kiev.ua
«Урал-Пресс», РФ
тел.: (495) 789 8636, (343) 262 6543, www.ural-press.ru

Информацию о наличии филиалов альтернативных агентств в вашем городе уточняйте на сайте и по телефонам агентства.

Внимание подписчиков печатной версии журнала!
Сообщаем, что в связи с изменением периодичности годовая подписка
будет продлена до № 2/2017. Просим учитывать эту информацию
при продлении подписки на 2017 год.



Дорогие читатели!

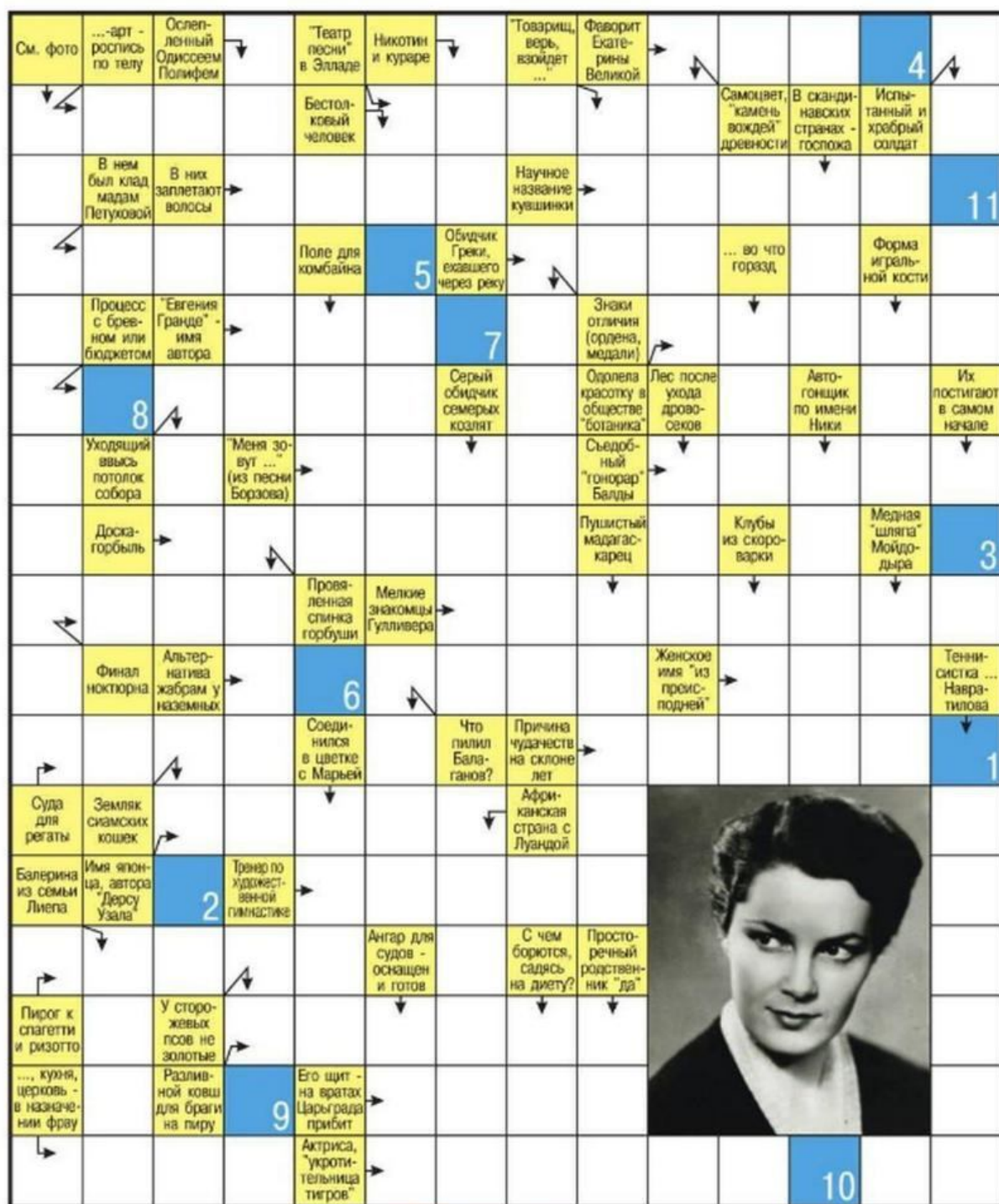
Новый проект Издательского дома
«Гастроном» – тематические книги-жур-
налы. В чем их уникальность? Во-первых,
это красиво. Издания по форме и качеству
наполнения напоминают подарочные книги.
Во-вторых, это эксклюзив. В каждом издании
собраны уникальные советы и рекоменда-
ции на гастрономическую и садоводческую
темы. И наконец, это работает! Все рецепты
протестированы на редакционной кухне,
а садоводческие мастер-классы проводили
ведущие эксперты, и значит, у вас все непре-
менно получится.

<p>Имя/фамилия</p>	<p>Получатель: ООО "Издательский дом «Гастроном» кпп: 774301001 ИНН: 7733656928 ОКТО: _____ Р/сч.: 40702810438040019808 в: Московском банке Сбербанка России ПАО г. Москва БИК: 044525225 Ю/сч.: 301018104000000000225 Код бюджетной классификации (КБК): _____ Платеж: Иванов Иван Иванович, 101000, г. Москва, ул. Косая, д. 1, кв. 1, тел. 8(495)123-45-67, Книга-журнал Лунный календарь Платильщик: Иванов Иван Иванович Адрес плательщика: 101000, г. Москва, ул. Косая, д. 1, кв. 1 ИНН плательщика: _____ № д/сч. плательщика: _____ Сумма: 300 руб. 00 коп. Подпись: _____ Дата: "___" _____ 2015 г.</p>
<p>Квитанция</p>	<p>Получатель: ООО "Издательский дом «Гастроном» кпп: 774301001 ИНН: 7733656928 ОКТО: _____ Р/сч.: 40702810438040019808 в: Московском банке Сбербанка России ПАО г. Москва БИК: 044525225 Ю/сч.: 301018104000000000225 Код бюджетной классификации (КБК): _____ Платеж: Иванов Иван Иванович, 101000, г. Москва, ул. Косая, д. 1, кв. 1, тел. 8(495)123-45-67, Книга-журнал Лунный календарь Платильщик: Иванов Иван Иванович Адрес плательщика: 101000, г. Москва, ул. Косая, д. 1, кв. 1 ИНН плательщика: _____ № д/сч. плательщика: _____ Сумма: 300 руб. 00 коп. Подпись: _____ Дата: "___" _____ 2015 г.</p>

Приобрести книгу-журнал можно, оплатив
ее по нижеуказанным реквизитам в любом
банке.
Стоимость одного экземпляра – 300 руб.,
без учета комиссии банка.
Наименование получателя: ООО «Издатель-
ский дом «Гастроном»
Расч/сч.: 40702810438040019808
в Московском банке Сбербанка России ПАО
г. Москва
Кор/сч.: 301018104000000000225
БИК: 044525225
КПП: 774301001
ИНН: 7733656928
В назначении платежа (платеж) необходимо
указать:
1. полностью Ф.И.О.;
2. полный адрес (с индексом, номером квар-
тиры или пометкой, что это частный дом);
3. телефон;
4. название приобретаемой книги-журнала.

Отправка осуществляется простой бандеро-
лью в течение 10 дней с момента поступле-
ния оплаты на расчетный счет. В стоимость
книги-журнала включена стоимость доставки
«Почтой России».

По всем вопросам ассортимента и приоб-
ретення книги-журнала обращаться в отдел
дистрибуции по тел. (495) 725-1070 или
по электронной почте: podpiska@gastronom.ru



Первые трое читателей, отгадавших ключевое слово и приславших его в редакцию, получат книгу **Бориса Акунина «История Российского государства. Между Европой и Азией. Семнадцатый век»**.

Адрес электронной почты:
scanword_ws@phbp.ru
Просьба в письме указывать
полный обратный адрес.

3 ПОДАРКА



Ответы на сканворд в №12

По горизонтали: Грипп. Анда. Ступа. Руис. Оракул. Снег. Апи. Индий. Кучма. Цензор. Горб. Чехол. Озимые. Цена. Британия. Бумаги. Лис. Яхве. Спинка. Аграф. Окрас. Батут. Пассат. Икра. Кляр. Маккартни.

По вертикали: Наргиз. Оте. Гарик. Пицца. Ассоциация. Синдром. Поп. Коч. Айсберг. Ноги. Уже. Мао. Неон. Рыба. Чет. Хинин. Лия. Забег. Иисус. Али. Иск. Мрак. Вагт. Ассорти. Рота. Фреска. Арал. Упор. Сим. Арк. Так.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: МОЛОЧКО

EVELINE
COSMETICS

SUPER LUXURY BRAND
OF THE YEAR 2016

ИННОВАЦИЯ!
**NEO
RETINOL™**

ТРОЙНАЯ СИЛА НОВОГО РЕТИНОЛА LOX-AGE™

**КРЕМ-ЭКСПЕРТ
В ОМОЛОЖЕНИИ
КОЖИ**



ЗАМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

35+	ЗАЩИТА ОТ МОРЩИН
45+	РЕДУКЦИЯ МОРЩИН
55+	ОМОЛОЖЕНИЕ

Активатор омоложения кожи: **ПРОТЕИН LOX-AGE™**

ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ: стимулирует работу зрелых фибробластов, ответственных за продукцию коллагена.

ПОВЫШАЕТ ИХ АКТИВНОСТЬ ДО 172%*

*Согласно исследованиям производителя LOX-AGE™



**НОВАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ**

**ИНТЕНСИВНОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
СТРУКТУРЫ КОЖИ**

Присоединяйтесь к нам на Facebook и VKontakte www.eveline.eu