COSMOPOLITAN

ЯНВАРЬ | 2021

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

Отличный план

6 ПРОСТЫХ ШАГОВ К ФИНАНСОВОЙ СТАБИЛЬНОСТИ

НО ПОТРУДИТЬСЯ ВСЁ РАВНО ПРИДЕТСЯ, ПРОСТИ

УДИВИТЕЛЬНАЯ

Рэйчел Броснахэн:

«МЕНЯ ОЧЕНЬ ЛЕГКО РАССМЕШИТЬ»

Одежда должна быть удобной, а ты нет!

Точно будет лучше!

БОЛЬШОЙ ГОРОСКОП – 2021

+

АРОМАТЫ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

НОВАЯ ЛЮБОВЬ В НОВОМ ГОДУ

как ее искать,

[ЕСЛИ ДОЛГО НЕ НАХОДИТСЯ]

Маленькое чудо:

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ТЫ ЕЩЕ УСПЕЕШЬ КУПИТЬ

16+ COSMOPOLITAN.RU

JANUARY 2021

4 606895 000017 21001

LABORATOIRES

FILORGA

PARIS

СОВЕРШЕНСТВО КОЖИ
БЕЗ ОБМАНА!

OXYGEN-GLOW

МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ СИЯНИЯ

#NOFILTERSKIN*

* Кожа без фильтров.

Реклама.

ООО «ФИЛОРГА РУ». Тел.+7 495.780-83-96. www.filorga.ru

январь

истории с обложки

38 Шутки в сторону
Удивительная Рэйчел Броснахэн – о том, как важны доброта и честность

52 Большой гороскоп – 2021
Точно будет лучше!

68 Все средства хороши
Планируем бюджет на год

72 Линии огня
Краткий курс по выстраиванию границ

82 Новое счастье
Как найти любовь, если она долго не приходит

94 Уж полночь близится...
Подарки, которые ты успеешь купить в последний момент

в каждом номере

8 Письмо редактора

10 Cosmo на связи

12 Главные фильмы, сериалы, книги и плей-листы

36 Смешные истории

138 Гороскоп на этот месяц

здесь & сейчас

18 Детка, ты просто космос
Ирина Ефимова, директор коммуникационного агентства

20 Некоторые женятся
Главные звездные свадьбы – 2020

22 Мужчина мечты
Алексей Теревков, event-продюсер и блогер

120

УГАДАЕМ С ТРЕХ НОТ

Знание астрологии поможет выбрать аромат. Нужна дополнительная энергия? Обрати внимание на свежую и искрящуюся парфюмерную воду Mary Kay Motion (в продаже с февраля).

НА ОБЛОЖКЕ: платье и серьги, **Alessandra Rich;** кольцо, **KatKim**

ФОТОГРАФ: Mei Tao. ФЕШЕН-ДИРЕКТОР: Cassie Anderson. СТИЛИСТ: Jaclyn Palermo.
ВИЗАЖИСТ: Lisa Aharon (The Wall Group). СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ: Owen Gould для Oribe (The Wall Group).
ПРОДЮСЕР: Liesl Lar

24 Знаки повсюду
Подвески со смыслом

26 По прогнозу – потепление
Обувь и аксессуары с мехом

27 Super-вещь
Экошуба

30 Одна за всех
Палетка для макияжа в стиле нюд

32 Бьюти-хиты месяца

34 АстроЛогика
Марта Кетро – о том, зачем нам гороскопы

46 Екатерина Варнава:
«Я сильная, но при этом дико ранимая»

49 Виноваты звезды
Александр Цыпкин – о том, почему мужчины не верят астропрогнозам

психология

76 Оторви и брось
Жизнь по советам из отрывного календаря

80 Даем добро!
Помогаем себе и другим

мода & стиль

86 Как повторить стиль Кайи Гербер

92 Знаем цену
вещам для зимних прогулок

98 На север!
Супертеплые уличные комплекты

96
В РУБАШКАХ РОДИЛИСЬ
Идеи модных талисманов для всех знаков зодиака.

Когда хочется блистать, отправляйся в Adamas. И в этом году, и в следующем.

104 «Релакс» FM
Уютные вещи для длинных каникул

110 Что нового?
Находки месяца

красота & здоровье

119 Контрольный тест:
новые помады для губ

122 Бьюти-новинки

124 Нужное подчеркнуть
Макияж с одним акцентом: четыре разных образа

130 Всегда есть варианты
Средства для ухода, которые пригодятся в морозы

131 Выбор редактора

132 Азбука здоровья

134 Физкульт-привет
Новости из мира ЗОЖ

образ жизни

136 А за городом зима, зима, зима
Путешествие в Тарусский заповедник

145 Ближе к народу
Тест-драйв

146 Что-то должно случиться
Cosmo-тест: ответь на наши вопросы и узнай, каким будет твой 2021-й

ИЗ АРХИВА

COSMOPOLITAN

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА
EDITOR-IN-CHIEF /
EKATERINA VELIKINA

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
АЛИСА ЖИДКОВА
Creative Director /
Alisa Zhidkova

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО ДИРЕКТОРА
МАРИНА ДОЛГОВА
Deputy Editorial Director /
Marina Dolgova

АРТ-ДИРЕКТОР
НАДЕЖДА ТИТОВА
Art Director /
Nadezhda Titova

ШЕФ-РЕДАКТОР
АНТОНИНА АГАРКОВА
Text-Chief /
Antonina Agarkova

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР
ЕВГЕНИЯ БАТУРИНА
Literary Editor /
Evgeniya Baturina

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
АННА ПРИЛИПКО
Sub-Editor / Anna Prilipko

СТАРШИЙ РЕДАКТОР
НАТАША БНАТОВА
Senior Editor /
Natasha Bnatova

РЕДАКТОР РУБРИКИ «ЗВЕЗДЫ»
НАТАЛЬЯ ДЬЯЧКОВА
Celebrity Editor /
Natalya Dyachkova

РЕДАКТОР РУБРИКИ «ПСИХОЛОГИЯ»
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ
Psychology Editor /
Snezhana Gribatskaya

РЕДАКТОР РУБРИКИ «ЛЮБОВЬ И СЕКС»
АНАСТАСИЯ МАКСИМОВА
Love And Sex Editor /
Anastasiya Maximova

...волшебства и исполнения заветных желаний.

От нового 2021 года я жду...

СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР
ТАТЬЯНА СИДОРОВА
Senior Designer /
Tatyana Sidorova

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ЭММА КОЗЛОВА
Fashion Director /
Emma Kozlova

МАРКЕТ-РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА
Fashion Market Editor /
Valeria Zhernakova

КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ
Fashion Coordinator /
Daria Romanovich

ПРОДЮСЕР
АНАСТАСИЯ ФРИДМАН
Producer /
Anastasia Fridman

...пощады! А если серьезно, то открытых границ и свободы для всего человечества.

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА
Beauty And Health Director /
Ekaterina Axenova

РЕДАКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА
Beauty And Health Editor /
Anastasia Ovchinnikova

СТАРШИЙ ФОТОРЕДАКТОР
ОЛЬГА ИСАКОВА
Senior Photo Editor /
Olga Isakova

СТАРШИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КАБЕШОВА
Senior Proof Reader /
Tatiana Kabeshova

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
АРИНА ЖИРНЯКОВА
Editorial Manager /
Arina Zhirnyakova

Праздники – законный повод нарядить не только елку, но и себя любимую. Где искать украшения? Конечно, в новой коллекции Pandora.

...предложение руки и сердца.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
М. Мягких,
Ю. Романова,
А. Цыпкин

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ЭММА КОЗЛОВА. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

facebook.com/CosmopolitanRussia
vk.com/cosmopolitan
@cosmopolitan_russia
www.cosmo.ru
cosmopolitan@imedia.ru

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР ПРОЕКТОВ COSMOPOLITAN
МАРИЯ КОЛМАКОВА
Managing Director of Cosmopolitan Projects / Maria Kolmakova
ДИРЕКТОР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ И ЛОГИСТИКЕ
АЛЕКСЕЙ КОНДРАТЬЕВ
Circulation and Logistics Director / Alexey Kondratiev
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ
ОЛЬГА ЗАМУХОВСКАЯ
Production Director / Olga Zamukhovskaya
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ
ЕЛЕНА СОКОЛОВА
Print Manager / Elena Sokolova

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР, ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ
ИРИНА ФИЛИМОНОВА
Commercial Sales Director, Sales Director / Irina Filimonova
ЗАМЕСТИТЕЛИ ДИРЕКТОРА:
ЕКАТЕРИНА КОНДРАТЬЕВА, ТАТЬЯНА САМСОНОВА
Deputy Sales Directors / Ekaterina Kondratieva, Tatyana Samsonova
МЕНЕДЖЕРЫ:
НАТАЛИЯ ДУЛЕВА, ГАЛИНА ТУР
Advertising Sales Managers / Natalya Duleva, Galina Tur
МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
ЕЛЕНА ШУТОВА
Client Service Manager / Elena Shutova
АССИСТЕНТ
МИЛЕНА СТАНИСЛАВСКАЯ
Advertising Sales Assistant / Milena Stanislavskaya

ОТДЕЛ СПЕЦПРОЕКТОВ ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
ДИРЕКТОР
ЕФИМ ЮСУПОВ
Director / Efim Yusupov
АРТ-ДИРЕКТОР
ВИКТОРИЯ ТИШИНА
Art Director / Victoria Tishina
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР
ЕКАТЕРИНА РЯЗАНОВА
Senior Manager / Ekaterina Ryazanova
МЕНЕДЖЕРЫ:
АРТЕМ БАДУЛИН, ЕКАТЕРИНА СКРЯБИНА, ОКСАНА СТЕПАНЯН
Managers / Artem Badulin, Ekaterina Skryabina, Oksana Stepanyan

ОТДЕЛ МАРКЕТИНГА ГРУППЫ ИЗДАНИЙ COSMOPOLITAN
PR-ДИРЕКТОР
НИКИТА МАРТЫНОВ
PR-Director / Nikita Martynov
ДИРЕКТОР ПО МАРКЕТИНГУ
МИЛА КРЕЙМЕР
Marketing Director / Mila Kreimer
ЗАМЕСТИТЕЛЬ БРЕНД-ДИРЕКТОРА
ДАРЬЯ ПРИХОДЬКО
Deputy Brand-Director / Daria Prikhodko
МЛАДШИЙ БРЕНД-МЕНЕДЖЕР
ЕВГЕНИЯ ВОЛОДИНА
Junior Brand-Manager / Evgeniya Volodina

WWW.COSMO.RU
РУКОВОДИТЕЛЬ СЛУЖБЫ НОВОСТЕЙ
СЕРГЕЙ ЧЕРНЫХ
Head Of News Service / Sergey Chernih
РЕДАКТОРЫ:
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ, ПОЛИНА ЛЕОНТЬЕВА, АНАСТАСИЯ МАКСИМОВА, ЭЛИНА ОБУХОВСКАЯ, ЮЛИЯ РОМАНОВА, ЮЛИЯ СЕРИКОВА, НАТАЛЬЯ ХРАБРОВА
Editors / Snezhana Gribatskaya, Polina Leontieva, Anastasiya Maximova, Elina Obukhovskaya, Julia Romanova, Julia Serikova, Natalia Khrabrova
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ХРИСТОВА
Leading Designer / Ekaterina Khristova
ФОТОРЕДАКТОРЫ:
ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА, АНТОН ЖУКОВ
Photo Editors / Daria Gryaznova, Anton Zhukov

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР / CEO: **НАТАЛЬЯ ВЕСНИНА** / NATALIA VESNINA

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

SVP & MANAGING DIRECTOR ASIA PACIFIC & RUSSIA: SIMON HORNE.
SVP / EDITORIAL & BRAND DIRECTOR: KIM ST. CLAIR BODDEN.
DEPUTY BRANDS DIRECTOR: CHLOE O'BRIEN.
EDITOR-IN-CHIEF COSMOPOLITAN (1965–1997): HELEN GURLEY BROWN

Representatives: milan: Hearst Magazines International, Via Bracco 6, 20159 Milano, Italy, Samantha Di Clemente, tel. +39 (02) 66-19-3141, Erica Trincanato, tel. + 39 (02) 66-19-3146.
International editions: ARGENTINA, BRITAIN: Claire Hodgson. BULGARIA, CHINA: Yvonne Liu. CROATIA: Aleksandra Orlić. CZECH REPUBLIC: Sabrina Karasova. FINLAND: Linda Forss. FRANCE: Marie La Fonta. GERMANY: Lara Gonschorowski. HONG KONG: Ruqiyah Law Kam Ying. HUNGARY: Johanna Sabjan. INDIA: Nandini Bhalla. INDONESIA: Filisya Thunggawan. ITALY: Francesca Delogu. KAZAKHSTAN: Anel Abdualiyeva. KOREA: Hye Soo Park. LATIN AMERICA: Lucía Sotelo Santos. LITHUANIA: Violeta Kalikauskiene. MALAYSIA: Nisa Halid. MIDDLE EAST: Milli Midwood. NETHERLANDS: Josephine Kay. ROMANIA: Diana Colcer. SERBIA: Nasja Veljkovic. SLOVENIA: Ajda Hovnik Plešej. SOUTH AFRICA: Holly Meadows. SPAIN: Cecilia Múzquiz Herrero. SRI LANKA: Shihaam Hassanali. TURKEY: Özge Zeki. UKRAINE: Oleksandra Burynska. USA: Jessica Pels.
Менеджер по распространению в Москве и регионах: Ольга Девальд (o.devald@imedia.ru). **Менеджер по подписке:** Мария Кадушникова (podpiska@imedia.ru).
Менеджер по альтернативному распространению: Петр Шамаев (shamaev@imedia.ru).

ЯНВАРЬ, 2021 (№ 58)
Cosmopolitan Русское Издание
Дата выхода в свет: 15 декабря 2020 г.
Учредитель и издатель журнала – ООО «Премиум Паблишинг» (119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II).
Торговая марка и торговое имя COSMOPOLITAN являются исключительной собственностью The Hearst Communications, Inc. © The Hearst Communications, Inc., New York, USA.
Журнал печатается и распространяется ежемесячно ООО «Премиум Паблишинг» с разрешения Hearst Communications, Inc., New York, NY 10019 USA.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № ФС77 – 64619).
Подписной индекс: объединенный каталог «Пресса России» – 26325, 29500 (мини); «Почта России» – П1360.
Оформление подписки на журнал: https://premium-publishing.ru/cosmopolitan.
Тираж: 450 000 экз. Цена – свободная.
Цифровые копии журнала: 20 000 экз.
Не для распространения в Республиках Казахстан, Армения и Азербайджан.
Цветоделение ООО «ПИКСЕЛЭЙТ».
Отпечатано в ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш.,4-й км.;
АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, 4д.

АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ
РЕДАКЦИЯ: 119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6;
тел.: 8 (495) 252-0999; сайт: www.cosmo.ru;
e-mail: cosmopolitan@imedia.ru.
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: тел.: 8 (495) 252-0999;
e-mail: firina@imedia.ru.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Великина Е. С.
Для возрастной категории 16+.
Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из нашего журнала запрещены.

Привет, дорогая!

Я знаю, что ты получишь этот номер за пару недель до праздника, но тем не менее с наступившим!

Что бы я могла тебе пожелать? Что вообще можно пожелать человеку, пережившему этот странный 2020-й? Силы? Но я и так знаю, что ты была невероятно сильной. Для того чтобы осознать и принять происходящее, от всех нас потребовалось достаточно мужества. Красоты? Мне всегда казалось, что это какое-то дурацкое пожелание, потому что красота – прежде всего твое собственное восприятие себя самой, и, надеюсь, с этим у тебя всё в порядке и без моих чаяний. Может быть, любви? Да, пожалуй. Хочется, чтобы тебя окружали любовь и забота – и чтобы они служили тебе дополнительной точкой опоры. А еще пожелаю крепкого здоровья и очень-очень бережного отношения к себе – по нынешнем временам это особенно актуально.

И последнее, но тоже крайне важное – легкость восприятия. Мы ведь видим мир исключительно через призму собственного «я», и в непростые жизненные периоды он часто начинает казаться нам сложнее, чем есть на самом деле. И иногда банальное «Смотри на вещи проще» работает лучше любых советов психологов.

Всегда с тобой!

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА,
главный редактор

ФОТОГРАФ: АЛЕКСАНДР НОВИКОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТ: ГАЛИНА ПАНТЕЛЕЕВА (MAKE UP FOR EVER)

Хочется, чтобы тебя окружали любовь и забота – и чтобы они служили тебе дополнительной точкой опоры.

LIBRE
YVES SAINT LAURENT
ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА
И НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА INTENSE
YSLBEAUTY.COM.RU Реклама парфюмерной воды LIBRE и новой парфюмерной воды LIBRE INTENSE*. АО «Л'Ореаль», ОГРН 1027700054986,
адрес: 119180, г. Москва, 4-й Голутвинский пер., д. 1/8, стр. 1–2. * Интенс.

@nastasia_stanishevskaya устроила себе сеанс психо- и гастротерапии.

Интерьер Оксаны Акиньшиной вдохновило @avapuha.

COSMO НА СВЯЗИ

Весной мир накрыла пандемия, а вслед за ней хлынули информационные волны, в которых я чуть не утонула. Я почти перестала читать новостные ленты, но паника не обошла меня стороной. Летом ситуация потихоньку приходила в норму, равновесие возвращалось. И вот осень... Новый всплеск – и опять нарастает страх. Помощь пришла, откуда не ждала. Прочитав ноябрьский Cosmo, я словно сходила на сеанс к психологу/психотерапевту, нашла много советов по восстановлению внутреннего баланса, спокойствия. Пожалуй, это самый ценный номер для меня за прошедший год. Знайте, вы помогаете таким, как я, тем, кому нужны конкретные действия, а не дежурные фразы типа «Всё будет хорошо». Это и так понятно, а вот пережить трудное время и не сломаться надо еще постараться. Вместе с Cosmo мне (и, надеюсь, многим людям) будет проще пройти этот нелегкий путь. Спасибо.

ТАТЬЯНА ЛИС
(«ВКонтакте»)

Хочешь попасть в рубрику?
Ставь в Instagram хештег
#cosmopolitan_russia

Приятное утро в компании любимого журнала и теплого осеннего солнца провела @_melonpopsicle_.

Татьяна, береги себя. И заботься – в том числе о коже. Тебе поможет система по уходу за руками Satin Hands «Белый чай и цитрус», **Mary Kay.**

ТВОЕ МНЕНИЕ

Хочу поблагодарить за освещение темы женского здоровья! К сожалению, заболеть может каждая, а вот когда диагностируют болячку, зависит только от нас. Почаще нужно напоминать об том.

КСЕНИЯ КУЛИКОВА
(«ВКонтакте»)

Особенно зацепила тема «Я себя поддерживаю». А то последнее время я себя только ругаю и вообще не знаю, что дальше делать.

ЮЛИЯ НИКИШАНИНА
(«ВКонтакте»)

Статья «Мой хороший» помогла мне убедиться в правильности своей позиции. Подруги убеждают, что я просто придирчива, но я не чувствую, что это именно мой человек. Определение неподходящего мужчины по отсутствию аппетита буду иметь в виду, спасибо!

ЮЛИЯ ДЬЯЧЕНКО
(«ВКонтакте»)

ИЗ АРХИВА INSTAGRAM

РЕКЛАМА

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

Создаётся традиционным методом из классических сортов винограда, выращенного на 231 га собственных виноградников.

Выдерживается в прохладе подземных тоннелей винодельни не менее 12 месяцев в тех самых бутылках, которые впоследствии окажутся у вас в руках.

СЕРИАЛЫ

СМОТРИ

Ради роли Талли Кэтрин перекрасила волосы в темный цвет.

САРА ЧОК

КЭТРИН ХАЙГЛ

БО ГАРРЕТТ

«Улица Светлячков»

с 31 декабря

Netflix в праздники начинает показ 10-серийной драмы по одноименному бестселлеру Кристин Ханны. Две девочки-соседки становятся подругами. Они разные – тихая Кейт и суперзвезда Талли. Одна хочет жить спокойной жизнью, другая – блистать и покорять сердца. Но прочная духовная связь между ними не рвется более 30 лет, пусть и омрачается завистью, злостью и обидами. А однажды наступает момент, когда перед лицом настоящей трагедии придется решить, что важнее: дружба или собственная гордость.

СПИСОК ОТЛИЧНЫХ СЕРИАЛОВ О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ ВОВСЕ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ «СЕКСОМ В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ» И «ДЕВОЧКАМИ».

«Коварные горничные»

Эти умные и хитрые женщины везде наведут порядок. Вытащат скелеты из шкафов своих богатых нанимателей и хорошенько их встряхнут – так, что никому в Беверли-Хиллз мало не покажется.

«Большая маленькая ложь»

Мадлен, Селесту, Джейн, Бонни и Ренату объединяет страшная тайна. Теперь им приходится хранить ее и защищать друг друга, пока количество врагов и секретов растет на глазах.

«Грейс и Фрэнки»

Что делать, если ты узнаешь, что у твоего мужа уже двадцать лет роман... с мужем женщины, которую ты и так терпеть не можешь? Подружиться с ней, конечно, – и превратить драму в комедию.

«Брод Сити»

Ситком придумали подруги Эбби Джейкобсон и Илана Глейзер, они же играют главные роли. Девушки неразлучны, шутят они смело и смешно – так, что «Брод Сити» за пять сезонов оброс целой армией поклонников.

КИНО

ЯНВАРЬ В КИНО: ОЧЕНЬ КОРОТКО О ФИЛЬМАХ, КОТОРЫЕ СОБИРАЮТСЯ ВЫЙТИ ПЕРВЫМИ В НОВОМ ГОДУ.*

*Даты премьер могут измениться по не зависящим от редакции причинам

ЕКАТЕРИНА ВИЛКОВА

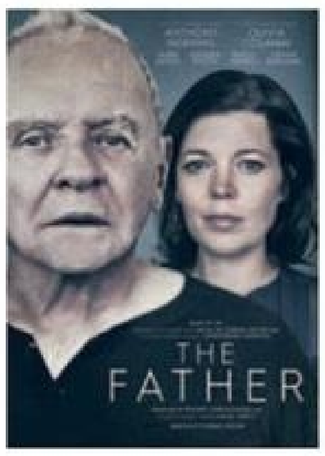
ОЛИВИЯ КОЛМАН

МАРИАНН ЖАН-БАТИСТ

ДЖЕССИКА МАКНЭМИ

«Отец»

с 28 января



Хопкинс филигранно играет деменцию.

«Последний богатырь: Корень зла»

с 1 января

Новогодняя сказка для зумеров.

МИТЯ ДОСТОЕВСКИЙ

кинокритик, автор телеграм-канала 4 Word Film Review

«Мортал комбат»

с 14 января

Сиквел через четверть века.

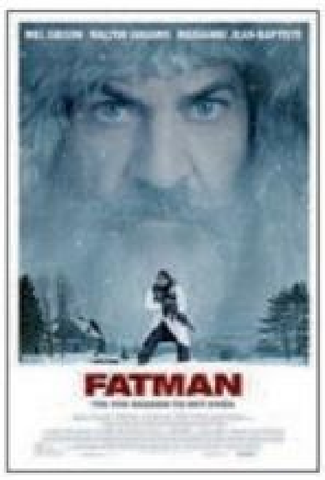
«От винта – 2»

с 1 января

Спасибо, первого было достаточно.

«Охота на Санту»

с 7 января



Риггс подрабатывает Дедом Морозом.

«Лига монстров»

С 28 января

«Живая сталь» с чудовищами.

GETTY IMAGES (6). STRAFACE. ИЗ АРХИВА

СЛУШАЙ

Мюзикл «ПраймТайм»

2–10 января
Московский театр мюзикла

Премьера российско-канадского мюзикла прошла 5 марта 2020 года, но вскоре из-за пандемии театры закрыли. И вот проект возвращается на сцену. Это история о девушке, которая хочет победить в главном вокальном конкурсе страны, – а значит, о телевизионном закулисье, большой мечте, дружбе и любви. Постановка в бродвейском стиле удивляет визуальными эффектами и прекрасно поставленными танцами. Музыку написал канадец Максим Лепаж, стихи – Алексей Кортнев.

ТОР-3 МУЗЫКАНТА

Сестры

Настя и Маруся Муравьевы из Долгопрудного раньше преподавали музыку. Прославились же они, спев со Скриптонитом песню «Высота».

SLAVA MARLOW

21-летний музыкант (и, само собой, звезда «Тиктока») сотрудничает как саунд-продюсер с Моргенштерном и Тимати, а первый миллион заработал, обучая других битмейкингу.

Mustafa

Поэт и режиссер из Торонто начал сольную карьеру в этом году – с сингла Stay Alive, а раньше писал для Камилы Кабельо и The Weeknd.

ПЛЕЙ-ЛИСТЫ ДЛЯ ДЛИННЫХ ЗИМНИХ КАНИКУЛ И НОВЫЕ АРТИСТЫ ОТ APPLE MUSIC.

Снежные виражи

Кажется, пора встать с дивана – энергичные хип-хоп- и R&B-треки куда лучше «заходят» на свежем воздухе.

Сказка у камина

Если проводишь вечер в одиночестве, помедитируй под волшебные мелодии от Монеточки, Басты и их иностранных коллег.

Остаемся зимовать

Песни согревают. Чуть замерзла – слушай «Градусы», IOWA или хит «Отпусти и забудь» из «Холодного сердца».

Белая магия

В январе принято строить планы. Под романтическую музыку от инди-исполнителей вроде Граймс и Джеймса Блейка желания сбываются быстрее.

Чары холода

Coldplay и Radiohead, Blur и Oasis, Green Day и Imagine Dragons, Адель и Лана Дель Рей – пусть этой зимой у тебя будет всё лучшее сразу!

ЧИТАЙ

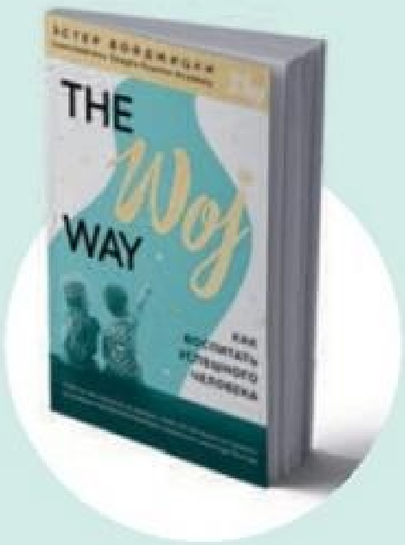
5 КНИГ О ТРУДНОСТЯХ, СТОЙКОСТИ И ВЫСОКОЙ МОТИВАЦИИ

КОНСТАНТИН МИЛЬЧИН

шеф-редактор сервиса Storytel

Мэри Бирд
«Женщины и власть»

Историк, профессор Кембриджского университета Мэри Бирд специализируется на античности (несколько лет назад в России вышел ее труд «SPQR. История Древнего Рима»). Эта книга посвящена проблеме сексизма в политике и его истокам. Бирд рассказывает, почему женщин долгие годы не подпускали к власти и лишали права голоса. По сути это манифест, подробно объясняющий, как несправедливость вредит цивилизации.



Эстер Войджицки
«The Woj Way. Как воспитать успешного человека»

Войджицки настолько известна во всем мире, что может спокойно называть свою книгу тремя первыми буквами фамилии – Woj. Она женщина-бренд, которую называли своей вдохновительницей основатели самых успешных компаний Силиконовой долины. Эстер Войджицки придумала во многом революционный метод воспитания, основанный не на тупом насилии над ребенком, а на взаимоуважении. Мотивируют и книга, и история жизни самого автора.

Рубен Давид Гонсалес Гальего
«Белое на черном»

Рубен Давид Гонсалес Гальего, русский испанец, был с детства парализован. Его автобиография, в которой он описывает ад интернатов, где провел детство и юность, в 2003 году получила «Русского Букера» и заставила книжников спорить – где заканчивается проза и начинается нон-фикшен. Книга откровенно страшная, но необходимая к прочтению.

Грег Мортенсон, Дэвид Оливер Релин
«Три чашки чая»

Легендарный бестселлер. Американский альпинист-любитель едва не погиб, пытаясь подняться на коварную вершину К-2. Его спасли и выходили жители высокогорной пакистанской деревни. В качестве ответного жеста американец решил помочь горцам построить у них в деревне школу. Вот только миллионером он не был. Тем не менее иногда одного сильного желания бывает достаточно, чтобы добиться цели.

Надия Мурад
«Последняя девушка»

Надия Мурад – езидка, это разом и национальность, и вероисповедание. Небольшой древний народ живет на севере Ирака. В 2014 году в те края прибыли боевики запрещенного в России Исламского государства. Большинство родственников Надии были убиты, а саму девушку продали в рабство. После нескольких месяцев пыток и насилия она смогла убежать, перебраться в Европу и рассказать свою историю. Два года назад Надия Мурад получила Нобелевскую премию мира.

TASS PHOTO. ИЗ АРХИВА

В НОВЫХ ГИАЛУРОНОВЫХ КРЕМАХ LIBREDERM ИДЕАЛЬНО ВСЕ: ОТ ФОРМУЛЫ ДО УПАКОВКИ

Новые гиалуроновые кремы LIBREDERM представлены в баночках со сменными блоками. Как только крем закончится, просто замени сменный блок с кремом на новый*. Это позволит выбрасывать в 10 раз меньше пластика и не переплачивать за лишнюю упаковку.**

*Сменный блок рекомендуется использовать вместе с оригинальной баночкой LIBREDERM для сохранения свойств крема.
**Вес упаковки одного сменного блока более чем в 10 раз меньше веса упаковки баночки со сменным блоком.

ПОДБЕРИ КРЕМ ДЛЯ СВОЕГО ТИПА КОЖИ

LIBRE DERM
LABORATORIES

УВЛАЖНЯЮЩИЙ МАТИРУЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

низкомолекулярная гиалуроновая кислота + экстракт Центеллы азиатской

ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

низкомолекулярная гиалуроновая кислота + растительные сахариды

УЛЬТРАУВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

низкомолекулярная гиалуроновая кислота + NMF (натуральный увлажняющий фактор)

Каждый тип кожи нуждается в особенном увлажнении. Формулы новых гиалуроновых кремов LIBREDERM созданы с учетом потребностей кожи. Теперь более интенсивное увлажнение — для чувствительной, сухой и жирной кожи. Покупайте в аптеках, в фирменных бутиках и в интернет-магазине **librederm.ru**

Подробнее на **eco-refill.ru**

Реклама. 16+. ООО «КОСМЕТИК-СЕРВИС». 142100, МО, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1, пом. 1, пом. 38. ОГРН 1165074051757.

Детка, ты просто космос

Ирина Ефимова, директор коммуникационного агентства Monstars, среди ключевых клиентов которого Danone, adidas, YouDrive, Paco Rabanne, – о скучной учебе, работе круглые сутки и о том, как быстро превратиться из стажера в CEO.

Я совсем не консерватор, люблю перемены, даже кардинальные. Ключевые решения принимаю легко – и никогда ни о чем не жалею.

НИЧЕГО НЕ БОЮСЬ

Для меня в жизни нет никаких границ, препятствий, страхов. Видимо, потому что мама всегда говорила: «Ты особенная и сможешь всё, чего захочешь». Родители давали нам с братом свободу, позволяли исследовать мир и выяснять, что нам интересно. Они меня вообще не ругали, даже когда в 16 лет втайне сделала татуировку с их именами на иврите.

ЖИЗНЬ НАУЧИЛА

Сейчас мне не хватает базовых знаний, жалею, что слабо учила языки. Мне было скучно в школе, неинтересно в институте, зато я всегда рвалась работать. На первом курсе (я училась на факультете журналистики в РГСУ) устроилась пиарщицей в ночной клуб. Еще подрабатывала стендисткой – моделью на выставках.

СУПЕРАГЕНТ

В 2011 году я сотрудничала с агентством Monstars – была рекламным агентом одного алкогольного бренда на их мероприятиях. Мечтала попасть в эту крутую команду молодых, красивых, креативных людей. Когда меня взяли на неоплачиваемое место стажера, была счастлива! А через три месяца стала проджект-менеджером. Бралась за самые сложные проекты, готова была не спать, не есть, чтобы проявить себя. В 2014 году, в трудные времена для агентства, мне предложили в нем партнерство. А в 2017-м мои партнеры приняли решение выйти из бизнеса и передали агентство мне.

ШКАЛА ЦЕННОСТЕЙ

У меня достаточно простые родители, нет состоятельного мужа. Я всё заработала сама. И хотя трудиться я могу круглосуточно, карьера для меня всё-таки на втором месте. Мой фундамент – это близкие и друзья, они в приоритете.

Как построить карьеру с нуля:

- работать больше других, с утроенной силой;
- не бояться трудных задач;
- ни секунды не думать об усталости и выгорании;
- использовать soft power.

ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ ИРИНА, СКАНИРУЙ QR-КОД.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТ: ЕКАТЕРИНА МИЗИРЕНКОВА (@БЕЛЫЙ_САД). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ПАВЕЛ БЛАГИНЫХ (@БЕЛЫЙ_САД). АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: ВАДИМ СЫРОМЯТНИКОВ. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Жакет, брюки, **Lesyanebo;** ремень, **Tamaris;** серьги, **Sunlight;** подвеска, **Swarovski**

Переосмысленный уход за волосами

Собери умный конструктор из средств для кожи головы и волос.

Вечная дилемма: подбирать шампунь для волос или для кожи головы? Убрать перхоть или сохранить цвет? Питать сухие волосы или бороться с жирностью? Каждый раз мы выбираем что-то одно либо скупаем десятки средств, которые не дружат друг с другом. Revlon Professional предлагает переосмыслить уход: новая линейка RE/START одновременно работает и с кожей головы, и с длиной. С ней легко составить индивидуальную систему ухода, а в помощь – онлайн-диагностика от бренда.

ФОРМУЛА УМНОГО УХОДА

БАЛАНС КОЖИ ГОЛОВЫ

Все средства RE/START восстанавливают и поддерживают микробиом.

+

ВЫБИРАЕМ СРЕДСТВА ИЗ ЛИНИИ RE/START ПОД КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

- добавить объем: RE/START Volume
- сохранить цвет после окрашивания: RE/START Color
- восстановить волосы: RE/START Recovery
- увлажнить RE/START Hydration

А ЧТО НУЖНО ТВОИМ ВОЛОСАМ? ПРОЙДИ ТЕСТ ОТ REVLON PROFESSIONAL И ПОЛУЧИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ.

бренд-эксперт

ЛИЗА БЕЗНОСЕНКО,
руководитель академии Revlon Professional Brand

Линия RE/START дает возможность одновременно балансировать миокробиом кожи головы и ухаживать за структурой волос. Секрет шампуней – формула на основе мицелл, которая притягивает загрязнения и обеспечивает качественное очищение.

cosmo.ru

Типичные кейсы мы разобрали вместе с блогерами и экспертом бренда – читай на Cosmo.ru!

АННА АЙВАЗЯН,
основательница школы стиля BeOn Style

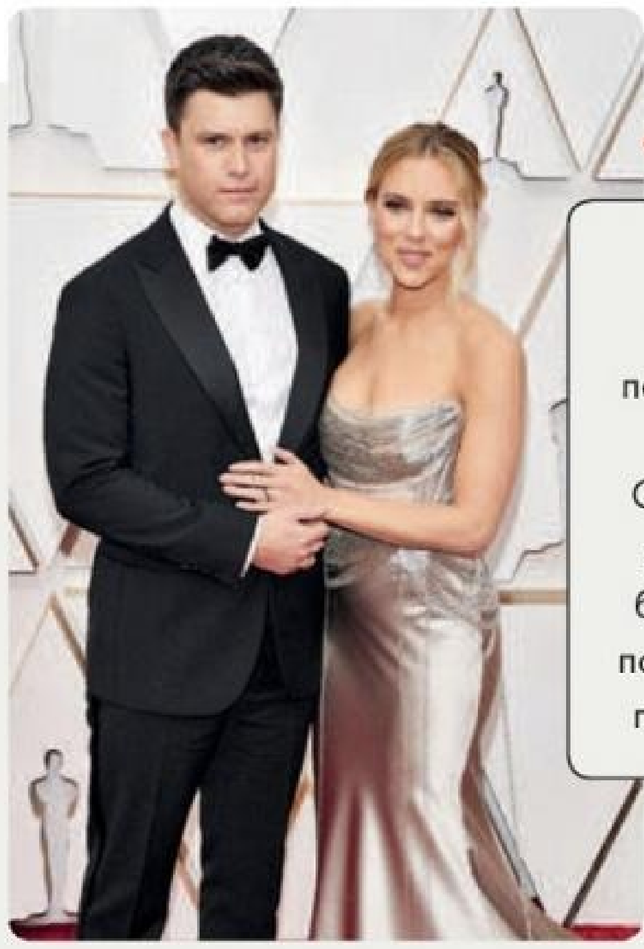
МАРИЯ ТАТАРСКАЯ,
стилист, дизайнер

НИКА ШАТОВА,
фотограф, блогер

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+

Некоторые женятся

Пока одни звезды переносят свадьбы аж на 2022 год, другие решили, что пандемия их счастью не помеха. Порадуемся же за самые смелые пары – 2020!



СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН

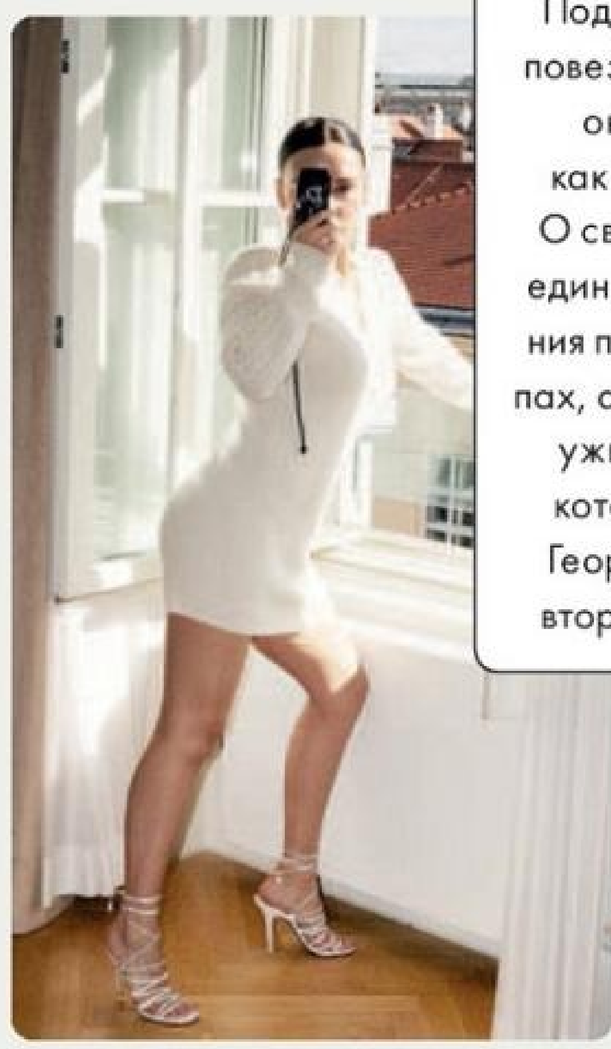
Скарлетт и Колин Джост тайно поженились в кругу семьи с соблюдением всех карантинных мер. Самое трогательное – новость об этом они разместили в Instagram благотворительной организации: попросили подписчиков сделать им подарок – помочь нуждающимся.

НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА

К этому дню Наталья и Антуан Арно шли 9 лет. По ковидной иронии, планы пришлось менять, а вместо пышного торжества устраивать регистрацию в мэрии Парижа.

ПРИНЦЕССА БЕАТРИС

Их свадьба с Эдоардо Мапелли Моцци переносилась несколько раз. Сначала отец невесты оказался замешан в секс-скандале, затем случился «мегзит», а потом и пандемия.



ОЛЬГА СЕРЯБКИНА

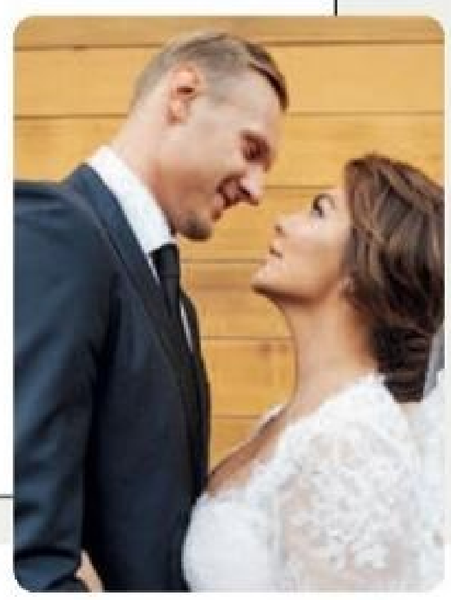
Подругам Ольги повезло – секреты она хранит, как суперагент. О свадьбе знали единицы, церемония прошла в Альпах, а праздничный ужин – в Вене, которую жених Георгий считает второй родиной.

СВЕТЛАНА БОНДАРЧУК

«Любовь спасет мир», – написала в Instagram Светлана. Вышла замуж за Сергея Харченко и, показав коронавирусу палец (безымянный!), поехала отмечать событие в ресторан.

АННА СЕДОКОВА

Поддержала тренд на тайные свадьбы и Анна Седокова. 6 сентября она стала женой латвийского спортсмена – баскетболиста клуба «Химки» Яниса Тимма, однако сообщила об этом только спустя пару недель. Когда настолько счастлива, что весь мир подождет...



GETTY IMAGES. INSTAGRAM

Её не надо поправлять!

МАТОВАЯ ПОМАДА, КОТОРАЯ ОСТАЁТСЯ ТОЛЬКО НА ТВОИХ ГУБАХ

ORIFLAME
SWEDEN

РЕКЛАМА 16+. THE ONE. STOCKHOLM – ОДИН. СТОКГОЛЬМ. * ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ. АГЕНТСТВО ORI-DERM, ИРЛАНДИЯ, 04 НОЯБРЯ 2019 ГОДА, ПРИ УЧАСТИИ 10 ЖЕНЩИН. ** ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ. АГЕНТСТВО AYTON ONLINE RESEARCH LTD, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ, 13–20 ИЮЛЯ 2020 ГОДА, ПРИ УЧАСТИИ 67 ЖЕНЩИН.

Мужчина мечты

Алексей Теревков, event-продюсер и блогер, – о том, почему ему везет с друзьями, но не везет в любви.

Я могу обратить внимание на какую-нибудь красотку. Но если я в отношениях, не изменяю никогда.

О НЕМ

Родился: в Москве.
Возраст: 27 лет.
Рост: 180 см.
Образование: МИИТ, кафедра менеджмента и управления персоналом.
Instagram: @leshaterevkov

В ДЕТСТВЕ Я МЕЧТАЛ СТАТЬ ТРЕНЕРОМ ПО БАЛЬНО-СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ. Занимался ими 10 лет: играет музыка, симпатичные девочки, все красиво двигаются. Но потом тренировки отошли на второй план. Мне было важно получить высшее образование, и я за компанию с одноклассницами пошел учиться в МИИТ.

В 2012-М НАЧАЛ ПОДРАБАТЫВАТЬ У ДРУЗЕЙ В СФЕРЕ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ. Были предложения поработать моделью в Нью-Йорке, но из-за недвусмысленных намеков я отказался от этого бизнеса... Сейчас делаю крутые вечеринки, веду блог. Главная цель – повышать свое благосостояние и обеспечивать комфорт близким. Помог родителям купить машины, но своей у меня пока нет.

Я ВЛЮБЛЯЮСЬ РЕДКО, НО КРЕПКО. На каждой своей девушке был готов жениться. Но, видимо, я слишком открыт, искренен в своих чувствах, и этим пользовались. Судя по моему опыту, женщины чаще, чем мужчины, смотрят налево, сравнивая нас, и выбирают лучший вариант из имеющихся.

МНЕ НРАВИТСЯ КРАСИВО УХАЖИВАТЬ. Однажды устроил свидание-пикник на крыше. Еще как-то увез девушку на «романтик» в наш деревенский домик в Тульской области. А на карантине захотелось порадовать подруг – купил 17 букетов и целый день ездил по городу, развозил их. Все были в восторге, а я больше всех!

Я ОЧЕНЬ ИМПУЛЬСИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК. Если найдется та, кто сможет направлять мою энергию в нужное русло, цены ей не будет. В детстве помогала мама, а сейчас могу положиться только на друзей. Они вытащат из любой эмоциональной ситуации.

ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ АЛЕКСЕЙ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ЭММА КОЗЛОВА. ВИЗАЖИСТ: НАТАЛЬЯ МАЛЕЕВА (@PENG_MSK). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Футболка, **Levi's;** рубашка, **Uniqlo;** брюки, **Marks & Spencer**

dyson v11

Самая высокая мощность всасывания в процессе эксплуатации[1]

Интеллектуальная настройка режима уборки и времени работы

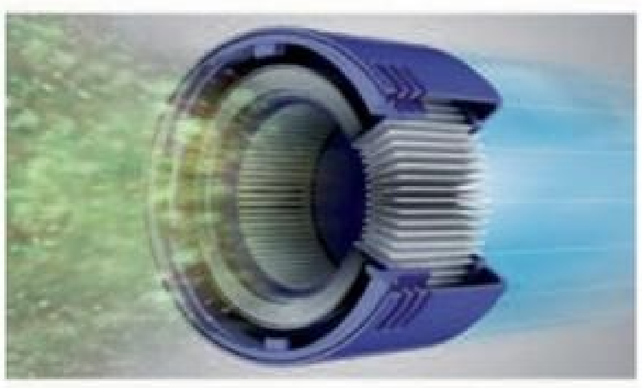
ЖК-экран позволяет быстро переключаться между режимами «Эко», «Авто» и «Турбо».

Автоматически адаптируется к разным типам напольных покрытий

Насадка с высоким крутящим моментом и насадка с мягким валиком разработаны для уборки ковров и твердых напольных покрытий.

До 60 минут работы в режиме «Эко»

Без потери мощности всасывания[2].



Эффективная система фильтрации

Задерживает 99,97% микроскопических частиц размером до 0,3 микрона[3].

Подробнее на dyson.com.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+

1. МОЩНОСТЬ ПРОТЕСТИРОВАНА НА НАСАДКЕ В РЕЖИМЕ «ТУРБО» С ПОЛНЫМ КОНТЕЙНЕРОМ В СООТВЕТСТВИИ С ПП. 5.8 И 5.9 СТАНДАРТА EN 60312-1 ПО СРАВНЕНИЮ С ДРУГИМИ БЕСПРОВОДНЫМИ ПЫЛЕСОСАМИ НА РЫНКЕ ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ПЫЛЕСОСОВ DYSON.
2. В «ЭКО» РЕЖИМЕ НА ТВЕРДОМ НАПОЛЬНОМ ПОКРЫТИИ. УЗНАТЬ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ВРЕМЕНИ РАБОТЫ МОЖНО НА САЙТЕ DYSON.COM.RU
3. ТЕСТИРОВАНИЕ ПЫЛЕСОСА ПРОВОДИЛОСЬ В РЕЖИМЕ «ТУРБО», В СООТВЕТСТВИЕ С П. 5.11 СТАНДАРТА EN 60312-1.

Колье, **Avanti,** цена по запросу

Колье, **Tous,** 10 600 руб.

Кольцо, **Swarovski,** 12 900 руб.

Колье, **Pandora,** 7990 руб.

ЕЩЕ НЕ ВСЕМ НАШЛА ПОДАРКИ? ЛОВИ ИДЕИ!

Браслет, **Nomination,** 4450 руб.

Серьги, **Sokolov,** цена по запросу

Мэрилин Монро в фильме «Джентльмены предпочитают блондинок»

Подвеска, **«Московский ювелирный завод»,** 5809 руб.

Знаки повсюду

Подвески в форме звезд, сердец и даже карет – этой зимой дизайнеры украшений ударились в символизм. Выбирай, какое послание будешь транслировать миру ты.

GETTY IMAGES, EASTNEWS, ИЗ АРХИВА

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

RALF RINGER

Зимние ботинки ALA 668202KCM

Зимние ботфорты GVEN 627404ЧНН

В ЗАЩИТУ БУДУЩЕГО: RALF RINGER РАСШИРЯЕТ ЭКООТВЕТСТВЕННОСТЬ

Российский бренд обуви **RALF RINGER** запускает эко-акцию «Выбросить нельзя переработать», где каждый может сделать выбор, поставив запятую в нужном месте.

В ее рамках покупатели марки и просто ответственные люди могут сдать старую или ненужную обувь в один из магазинов **RALF RINGER** для ее повторного использования.
В благодарность за осознанное отношение к экологии компания начислит 500 бонусов на покупку новой пары.

Из собранной обуви сделают безопасные резиновые покрытия для детских площадок, школьных стадионов и спортивных дорожек.

@ralfringer_official

#экозапятая_ralfringer

ЧТОБЫ УЗНАТЬ ПОДРОБНОСТИ, СКАНИРУЙ QR-КОД

РЕКЛАМА

Хорошо смотрится и с «гладким» пальто, и с дубленкой в тон.

Сумка, **Max Mara,** 107 250 руб.

Станет главным акцентом в монохромном образе.

Панама, **Marni,** цена по запросу

Без этого аксессуара в наших погодных условиях не обойтись.

Варежки, **Mango,** 2499 руб.

Подойдет к любой верхней одежде, мы проверяли.

Белый рюкзак – вызов, который каждая модница с удовольствием бросит этой зиме.

Рюкзак, **H&M,** 1999 руб.

Для тех, кто не может расстаться с кедами даже в морозы.

Кеды, **See by Chloé,** 26 600 руб.

Вариант на каждый день: носи и с джинсами, и с классическими брюками.

Ботинки, **Principe Di Bologna** (noone.ru), 35 490 руб.

По прогнозу – потепление

Куртки из овчины по-прежнему актуальны, но теперь дизайнеры предлагают добавить к ним меховые аксессуары. Мы выбрали для тебя лучшие.

ИЗ АРХИВА

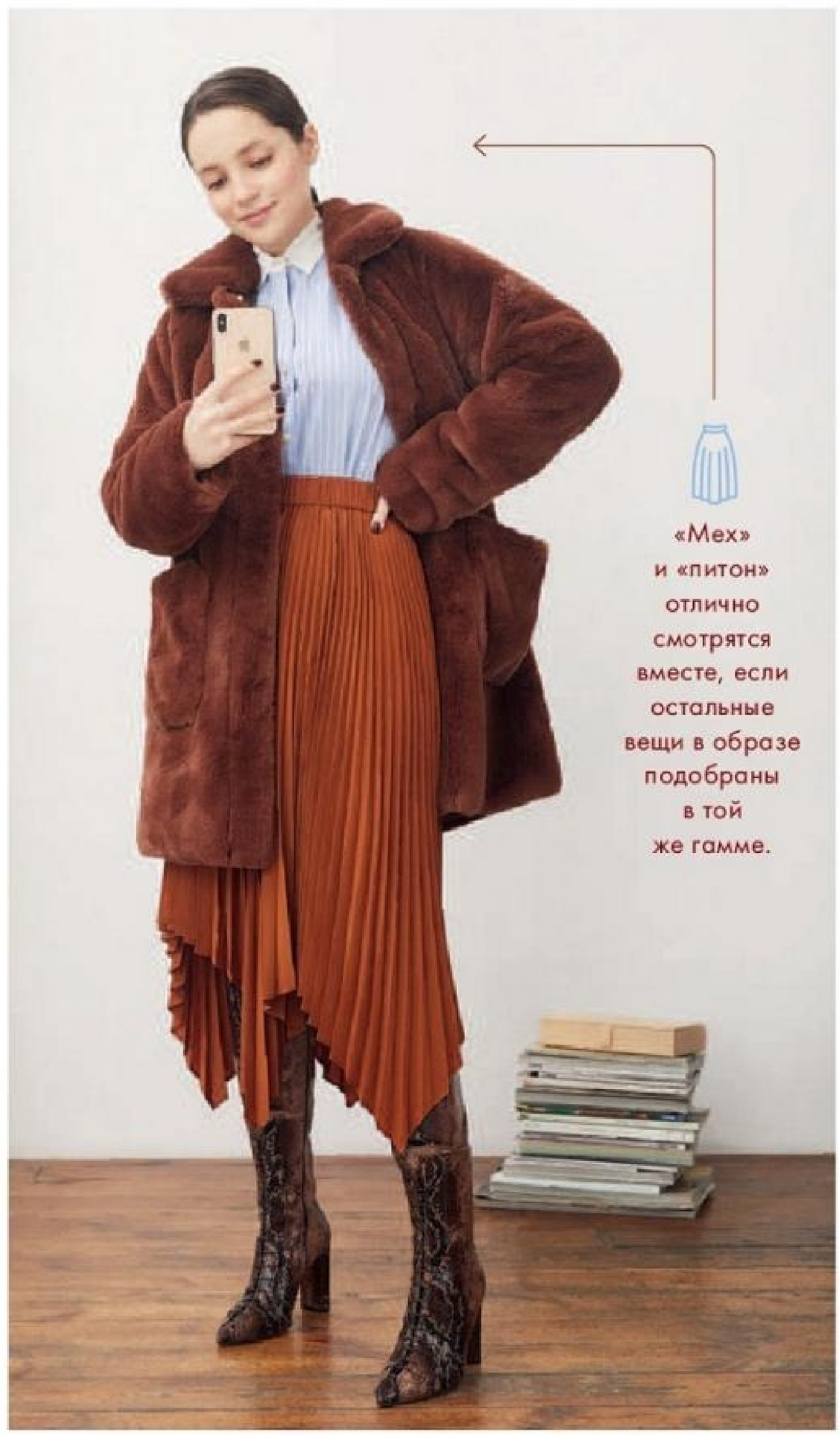
SUPER-ВЕЩЬ

Шуба из экомеха

Дизайнеры уже не первый сезон предлагают нам этичную альтернативу соболю и норке. Маркет-редактор Cosmo Валерия Жернакова полностью их поддерживает и показывает, как можно носить модель Geox этой зимой.

«Чебурашки» такие же теплые, как натуральные шубы, поэтому незаменимы на прогулке. Просто добавь любимые джинсы и удобную обувь.

Джемпер, **Finn Flare,** 3990 руб.; джинсы, **Luisa Cerano,** 18 725 руб.; шуба, **Geox,** 23 990 руб.; шапка, **Zarina,** 499 руб.; рюкзак, **Pinko,** 39 245 руб.; ботильоны, **Pollini** (noone.ru), 38 800 руб.



«Мех» и «питон» отлично смотрятся вместе, если остальные вещи в образе подобраны в той же гамме.

Блузка и юбка, **JW Anderson x Uniqlo,** 1999 и 2999 руб.; шуба, **Geox,** 23 990 руб.; сапоги, **AGL,** 69 800 руб.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Экомех поражает воображение огромным выбором цветов и фактур, но если тебе нужен универсальный вариант, выбирай пальто нейтральных оттенков бежевого и коричневого или решись на белое.

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ЭММА КОЗЛОВА. ВИЗАЖИСТ: НАТАЛЬЯ МАЛЕЕВА (@PENG_MSK). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Друзья природы

Последние несколько лет многие косметические компании берут курс на продукты с натуральными компонентами. Чем же они так хороши и почему так актуальны сегодня?

СКАНИРУЙ QR-КОД И УЗНАЙ БОЛЬШЕ.

ЮЛИЯ ЛАПШИНА

главный редактор журнала Cosmopolitan Beauty

Косметику, а не тарелочки – вот, что я привожу из зарубежных поездок. Натуральную с приятной отдушкой и напоминанием о том самом путешествии. Сейчас этот рассказ похож на фантастику, поэтому изучаю новинки, которые представлены на нашем бьюти-рынке. Знакомство с любым брендом я начинаю с трех продуктов, которых достаточно для того, чтобы лицо было красивым и ухоженным: сыворотка (1), дневной (2) и ночной кремы (3). На полочке в ванной можно иметь даже патчи для скул, но эта тройка – must для девушек всех возрастов.

В последние пару лет я стала искать натуральные ингредиенты в составе. Их же выбирают звезды и ЗОЖ-активисты, которые не жалуют всё синтетическое. Хотя сделать продукт полностью натуральным очень проблематично, да и не нужно.

Из последнего обратила внимание на средства Project V с любопытным наполнением. В «сердце» линейки лежит бакучиол (добывается из семян псоралеи лещинолистной), он, кстати, является растительной альтернативой ретинолу. Бакучиол стимулирует выработку коллагена, борется с морщинами, повышает упругость кожи и работает даже на солнце. Считается, что он более безопасный, чем ретинол, и подойдет людям с чувствительной кожей, так как почти не вызывает раздражений. У меня как раз чувствительная.

Второй игрок в линейке средств – комплекс с кодовым названием Project V. Внутри целый микс для здоровой кожи: растительный глицерин, экстракт инжира, гинкго билоба, женьшень. Этот квартет отвечает за тонус кожи, ровный цвет лица, защищает от ультрафиолета. Также бонус растительной косметики еще в том, что ее ключевые компоненты одобрены организацией ECOCERT*.

Пока походы к косметологам стали роскошью, устраивай бьюти-ритуалы у себя в ванной и представляй себя на Бали.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+ MUST – ОБЯЗАТЕЛЬНО. * HTTP://AP.ECOCERT.COM/GLORGANIC

МОЛОДОСТЬ
БЕЗ ФИЛЬТРОВ

project V

Новая линия
антиэйдж-косметики
Project V на растительной
основе

www.projectvint.ru

Инновационная без-
воздушная система
airless с карманом
обеспечивает высокий
уровень защиты, пре-
дотвращает контакт
с воздухом и надежно
сохраняет полезные
вещества.

Реклама

Project V Адрес: 109012, ул. Никольская д. 10, тел.: 8 (800) 555 —27—21

16+

Одна за всех

Визажист Pupa Milano Джорджио Форгани рассказывает, как сделать макияж в стиле нюд, используя только одну палетку.

Помады Miss Pupa Starlight, **Pupa Milano**

ЗОИ ДОЙЧ

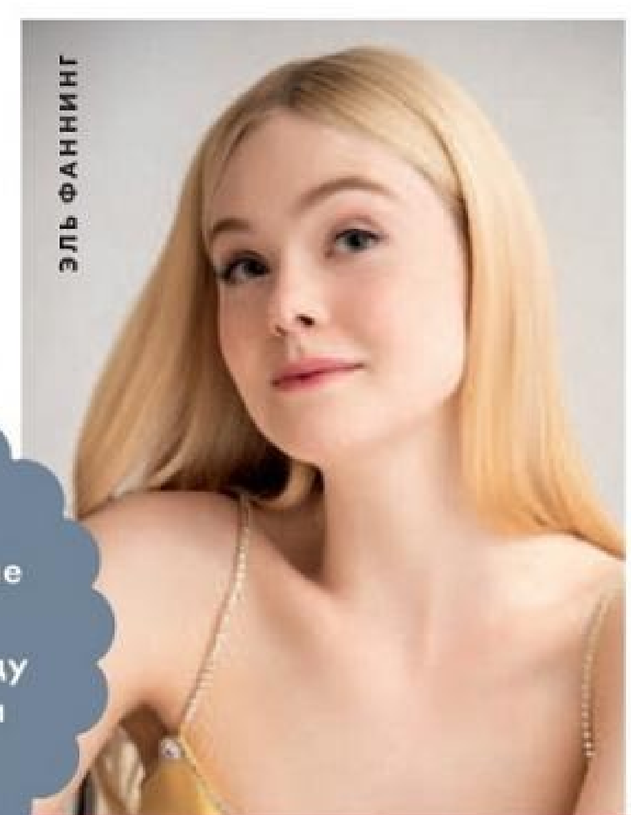
ЭЛИЗАБЕТ ДЕБИКИ

Начни с консилера (1). Высветли им область под глазами, носо-губные складки и замаскируй проблемные участки кожи с покраснениями.

Фиксирующей пудрой (2) пройдись по лбу, подбородку и щекам.

Нанеси бронзер (3): начни от линии роста волос в самой высокой части лба и двигайся по овалу лица так, будто пишешь цифру 3. Чуть затемни боковые поверхности носа, если хочешь, чтобы он выглядел тоньше.

Румяна (4) растушуй на скулах по направлению к вискам. Ими же можно подчеркнуть глаза – проработай кисточкой верхние подвижные веки.



ЭЛЬ ФАННИНГ

В наборе – оттенки, которые идеально сочетаются между собой. Ошибки исключены.

Хайлайтером (5) выдели выступающие части лица – скулы и спинку носа, добавь немного над и под брови, в центр над верхней губой и на подбородок. Расчеши брови, накрась ресницы тушью, а губы – сияющей розовой помадой. Готово!

Палетка для макияжа лица Never Without, **Pupa Milano**

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

ЖУРНАЛ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

COSMOPOLITAN WOW! box

~~3390~~

2882 руб.

ПО ПРОМОКОДУ**
WOWBOX

ЗАКАЖИ НОВЫЙ WOW! BOX*
НА WOWBB.RU

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ***

1. **CLARINS** – MILKY BOOST ОТТЕНОЧНЫЙ ФЛЮИД ДЛЯ ЛИЦА 2. **LUMENE** – УСТОЙЧИВЫЙ ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ BLUR 16 ЧАСОВ SPF 15 3. **GARNIER** – БАЛЬЗАМ-ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ОЧЕНЬ СУХИХ ВОЛОС FRUCTIS SUPERFOOD «БАНАН» 4. **EAU THERMALE AVENE** – ДНЕВНОЙ КРЕМ DERMABSOLU 5. **EAU THERMALE AVENE** – НОЧНОЙ БАЛЬЗАМ DERMABSOLU 6. **GOT2B** – СУХОЙ ШАМПУНЬ FRESH IT UP ШЕЛКОВИСТЫЙ ОБЪЕМ 7. **MAX FACTOR** – ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ FALSE LASH EFFECT RAVEN BLACK 8. **ERBORIAN** – РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА-ПИЛИНГ КУНЖУТНОЕ МОЛОКО 9. **VIVIENNE SABO** – ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ CABARET PREMIÈRE 10. **L'OREAL PARIS** – ФИОЛЕТОВЫЙ ШАМПУНЬ "ELSEVE ЭКСПЕРТ ЦВЕТА" 11. **TRESEMME** – ТЕРМОЗАЩИТНЫЙ СПРЕЙ ДЛЯ ВОЛОС THERMAL CREATIONS 12. **FABERLIC** – КОНЦЕНТРАТ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ OCEANUM 13. **EVELINE** – ПАЛЕТКА ТЕНЕЙ EYESHADOW PROFESSIONAL (ОТТЕНКИ TWILIGHT, MODERN GLAM, CASUAL NUDE, ESSENTIAL ROSE)

Реклама 16+ ООО «Прогресс Групп». ОГРН 1177746721971. Адрес: 123022, Россия, Москва, Рочдельская, 15, стр. 23, этаж 1, помещение I, комната 10. * Box – коробка. ** Стоимость округлена. Корректная стоимость набора составляет 2881 рубль 50 коп. *** Срок действия промокода до 31.12.2020 года включительно. Срок действия предложения о бесплатной доставке, а также срок действия промокода до 31.12.2020 года включительно

Универсальный подарок: хорошее увлажнение – то что нужно любой из нас.
Caudalie, 2800 руб.

Крем для лица L'Or de Vie с двойной концентрацией активных ингредиентов создатели называют эликсиром молодости.
Dior, 37 900 руб.

Новинка в коллекции Les Exclusifs – восточный аромат Le Lion de Chanel.
Chanel, 14 400 руб.

Восточный древесный аромат «для настоящего джентльмена» The Inimitable William Penhaligon назван именем создателя бренда.
Penhaligon's, цена по запросу

Интенсивный уход за областью вокруг глаз 3 в 1 Atoderm – мастхэв после долгих прогулок **на морозе.**
Bioderma, 1145 руб.

Парфюмированная свеча «Пряное яблоко» пахнет как наш любимый рождественский десерт. Лучший способ настроиться на праздничный лад.
Yves Rocher, 499 руб.

Такой адвент-календарь никогда не поздно открыть: внутри – средства для ухода, ароматы для дома и многое другое. Сюрприз каждый день!
L'Occitane, 13 700 руб.

Помада VIP Audacious Lipstick пяти самых популярных оттенков в честь Нового года «переоделась» в золотистый футляр.
NARS, 2500 руб.

Бьюти-хиты месяца

Эти новинки запали нам в самое сердце! Рассказываем о своих любимцах – думаем, и тебя они не оставят равнодушной.

ИЗ АРХИВА

LABORATOIRES

KLORANE

L'ÂME BOTANIQUE

ГАММА KLORANE С ХИНИНОМ – СИЛА И ЭНЕРГИЯ ВАШИХ ВОЛОС

ЭКООТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД

Хинин укрепляет и стимулирует рост волос.

Гамма на основе хинина – это комплексное решение для борьбы против выпадения волос.
Активный комплекс содержит:

- *кератин растительного происхождения* [1],
- *хинин,*
- *кофеин и витамины B3, B5, B6, B8.*

Комплекс определяет и «встраивается» в поврежденные участки волоса. Он восстанавливает, улучшает и защищает структуру стержня.
День за днем волосы становятся сильными, крепкими и красивыми.

Klorane бережно относится к природе, поэтому вручную собирает кору хинного дерева, чтобы не нарушать природный цикл роста деревьев.

Присоединяйтесь к нам #FeelGoodActGood

N°1 в категории выпадения волос.[2] Эффективность с первого месяца применения.[3]

Реклама

KLORANE BOTANICAL FOUNDATION

(1) – Растительный кератин, содержит живые кислоты, аналогичные тем, что содержатся в кератине волос. (2) – Данные IMS – фарматренд рынка шампуней и уходовых средств для волос в результате исследований аптечного рынка во Франции за период 01.01.2017-31.12.2017г. в штуках.
(3) – Фототрихограммы по результатам клинических исследований, 40 участников после 28 дней использования.

АстроЛогика

Почему мы верим гороскопам? Зависит от того, кому ты отвечаешь на этот вопрос: въедливому Овну, практичной Деве или, например, сентиментальному Раку – считает писательница Марта Кетро.

Всё легко объяснить с рациональной точки зрения. Для этого нужно выучить два слова – «эффект Барнума». Так называется способность человеческой психики узнавать себя во всякого рода обобщенных описаниях. А кто из нас не согласится с тем, что он (или она) нуждается в любви и внимании, сталкивался с обманом, добросердечен и раним, хоть и тщательно это скрывает, имеет большой потенциал и стремится к стабильности? На эффекте Барнума основаны не только астрологические прогнозы, но и цыганская магия, ведь сердце нет-нет да и дрогнет, когда гадалка в разноцветных юбках прошепчет на ухо: «Ох, милая, сколько горя у тебя на душе, сколько зависти чужой вокруг!» Правда, доверчивость обычно исчезает, когда приходит время позолотить ручку, но журнальный-то гороскоп ничего от нас не требует, нет повода насторожиться.

Есть причина, знакомая тем, кто обеими ногами стоит на земле: будущее тревожит. И в мирное-то время сложно понять, чего ждать, а в нынешние безумные дни и вовсе не получается строить планы. Кто бы поверил прошлой зимой в карантин, маски, отмененные полеты, удаленную работу и прочие сюрпризы этого года? Предугадать такие вещи невозможно, но очень хочется. И поэтому самые разумные люди мечтают о том, что кто-нибудь спрогнозирует им завтрашний день, пусть и приблизительно, посоветует правильную стратегию, намекнет, чего ждать, чего опасаться. Мы, конечно, догадываемся, что гороскопы порой сочиняют скучающие копирайтеры, а не бизнес-аналитики. Но хоть какая-то точка опоры в окружающей неопределенности необходима – чтобы рассудок сохранить.

А еще нам просто хочется хороших новостей и утешения. Чтобы незатейливо пообещали счастья, здоровья и денег, путешествий, подарков и новые туфли в придачу. Мы ведь всюду ищем знаки: одинаковые цифры на часах, обрывок разговора, услышанный в толпе, совпадения, намекающие, что всё не случайно. Суеверия рождаются там, где живут страх и надежда, а любви не хватает. Кто-то должен уверенным тоном сказать: не бойся, всё будет хорошо, уже совсем скоро. У меня есть подруги, которые сочиняют гороскопы для своих сайтов, честно предупреждая, что астрологией не занимаются, это всё чистая выдумка и сплошное веселье. Но я всегда прошу их, чтобы для Раков написали что-нибудь хорошее (и похудеть, похудеть обязательно). Пообещайте мне удачи и успеха, я добьюсь их сама, но вы мне, пожалуйста, твердо пообещайте. COSMO

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ/BANGBANGI STUDIO. МАРИЯ НЕЦУНАЕВСКИ

Модное комбо

Гид по трендовым сочетаниям этого сезона: расспрашиваем стилиста, как собрать актуальный образ из базовых вещей. А об уходе за ними позаботится техника Miele.

стилист, куратор курса в Fashion Factory School, ведущая программы «Стильная Арифметика» на платформе «Яндекс. Эфир»

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+

Объемный свитер и кожаная юбка – простая и комфортная комбинация, которая еще и женственно выглядит. Сочетай яркие или базовые оттенки, либо создай образ в одном цвете.

Как сделать аутфит с бермудами элегантным? Носи их с туфлями или ботильонами с острым или квадратным носом на высоком каблуке.

Оверсайз-худи со структурированным жакетом, джинсами и кедами – универсальное сочетание и для встреч за обедом, и для расслабленного ужина.

Стирка + сушка

Еще одна модная комбинация – дуэт Miele для ухода за одеждой. Стиральной машиной **W1 Passion** с сенсорным дисплеем можно управлять через приложение Miele@Mobile, а система TwinDos автоматически дозирует двухфазное моющее средство. Функция Single Wash позволяет постирать одну вещь, экономя при этом ресурсы и время. После стирки отправь белье в сушильную машину **T1 Passion** с тепловой помпой: с ней ты забудешь про долгую глажку. А для свежести до четырех недель добавь один из трех ароматизаторов Miele – интенсивность можно регулировать.

Вот так встреча!

Иногда (вообще-то довольно часто) празднование Нового года идет не по плану. Зато потом есть что вспомнить и Cosmo рассказать.

Встречала XXI век на Дворцовой площади в Питере. Одна из петард улетела на арку Главного штаба, там были леса, они загорелись, приехали пожарные, милицейский наряд оцепил арку – а мы смотрели на это, как на еще один аттракцион.

САША, 32

Бойфренд устроил сюрприз и пригласил на Новый год в загадочное место. Название начиналось на букву М, по описанию там были море и песчаные пляжи. Я обрадовалась: «Неужели Мальдивы?» Оказалось, Мурманск.

КРИСТИНА, 26

Работа-работа-работа... Внезапно – Новый год. Подруги уболтали меня пойти на Красную площадь, ведь «Ну как же! В Москве – и под курантами не постоять?!» Там был Дед Мороз, с которым все фотографировались. Видя, что дедушке прям уже тяжело, и зная на собственном опыте, каково работать в таком режиме, я его увлекла в кусты на чарочку. Ближайшие кусты были, собственно, елкой. Ну и чарочка стала бочечкой. Пока актер мне жаловался на нелегкую долю, куранты пробили двенадцать. Так я напоила Деда Мороза под главной елкой на Красной площади.

ОКСАНА, 35

Лет в 16 было дело. Решила к друзьям не идти, остаться дома. Где-то в 23:45 пошла в туалет. Хочу выйти – дверь не открывается. Дергаю ручку – она остается у меня в руке. Кричу, прибегает мама, пытается открыть снаружи – у нее не получается... Куранты мы с ней слушали по разные стороны туалетной двери, а потом она пошла искать кого-нибудь со слесарными инструментами. Чудом нашелся сосед, выпустил меня. А год потом прошел на удивление нормально.

АЛИНА, 29

Встретила прошлый НГ в компании мужа, дочери, своей мамы, брата с дочерью, бывшего мужа, его сестры с семьей, бывшей свекрови, новой женщины бывшего мужа и ее дочки. Не хватало только бывшего мужа новой женщины моего бывшего. Испытала смешанные чувства. Надо было еще тогда догадаться, что 2020 будет особым годом.

ЕВГЕНИЯ, 41

LEO ACKER

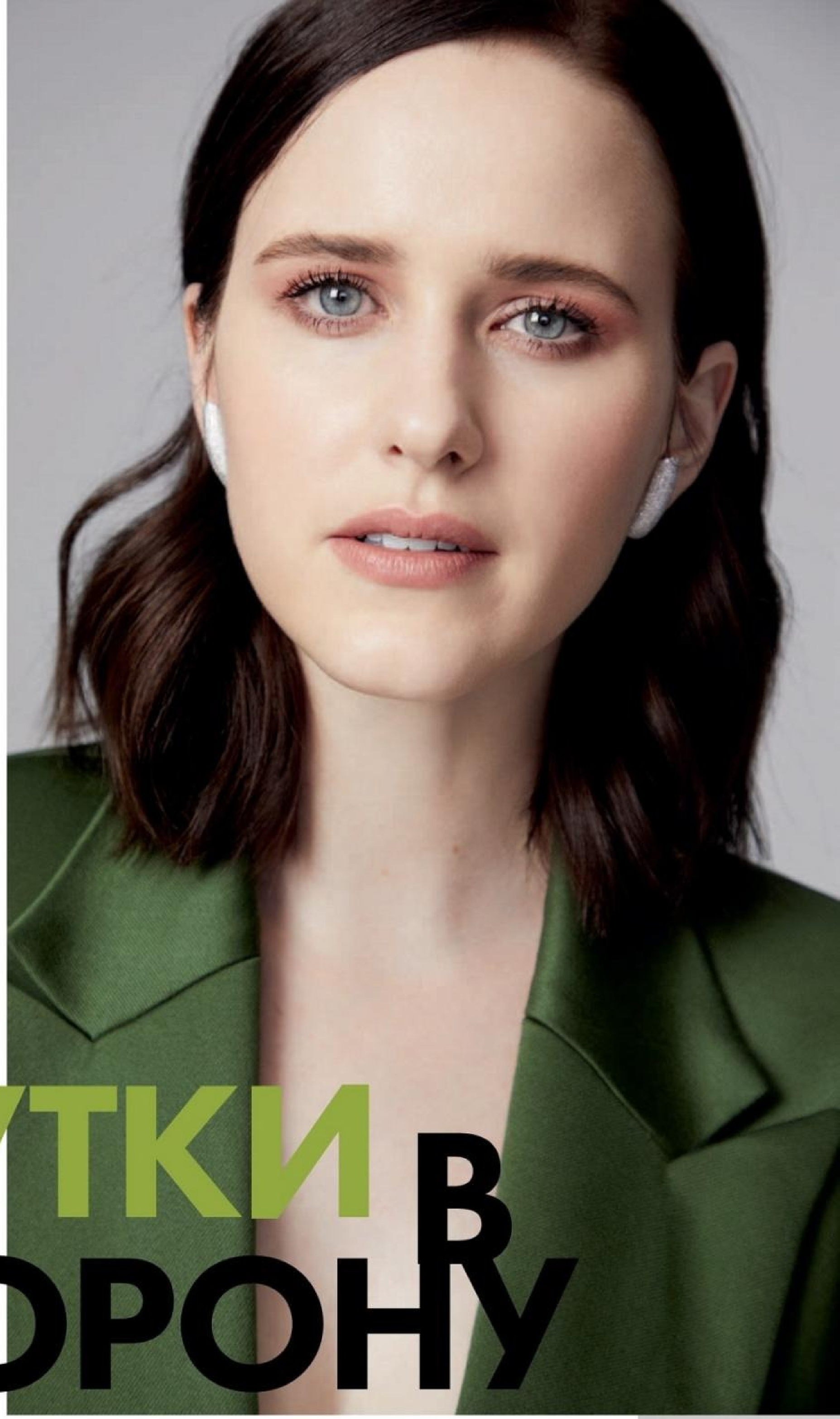
КАК ДОЧИТАЕШЬ ЖУРНАЛ, НАЙДИ В СВОЁМ ТВ

Смотри музыку!

ТЕ САМЫЕ ЛЮБИМЫЕ РУССКИЕ КЛИПЫ 24/7

РЕКЛАМА 16+

ЗАО «МЬЮЗИК ОДИН» ЮР.АДРЕС: 115054, г. МОСКВА, ул. БОЛЬШАЯ ПИОНЕРСКАЯ, д.15, стр.1, ЭТАЖ 1, ПОМ. II, ОФИС 3Б. ОГРН 5067746006444. ЛИЦЕНЗИЯ СЕРИЯ ТВ № 26055 от 14.11.2014 г.



Разговоры с комедийными актерами часто получаются серьезными. А Рэйчел Броснахэн (та самая удивительная миссис Мейзел) и сама признается, что рано повзрослела. Так что Cosmo обсудил с ней дискриминацию в кино, бодипозитив, добро и зло, ложь, дружбу и любовь.

Фото: MEI TAO

Интервью: MARTHA HAYES

ШУТКИ В СТОРОНУ

Женщины больше не обязаны носить корсет и колготки, но нам всё еще диктуют, как должно выглядеть наше тело.

Жакет и брюки, **Brandon Maxwell;** туфли, **Gianvito Rossi;** серьги и кольца, **Fernando Jorge**

Броснахэн едва успевает поздороваться, как в соседней комнате ее нью-йоркской квартиры начинают лаять две собаки – питбуль Никки и шиба-ину Уинстон. «Они лучше всех, – улыбается актриса без малейшего намека на раздражение. – Я сумасшедшая собачница!» Ты, возможно, уже знаешь об этом, если подписана на Instagram Рэйчел или смотрела последнюю премию «Эмми». Во время онлайн-церемонии тридцатилетняя Броснахэн и ее муж, актер Джейсон Ральф, красовались в шелковых пижамах, а рядом с ними восседали питомцы: Уинстон в розовой бабочке на шее, Никки – с розовым бантиком на голове. Всю эту красоту Рэйчел заказала у нью-йоркского дизайнера (и, кстати, портного Мишель Обамы) Кристи Риллинг. Кому больше всех понравилась идея? «Конечно, собакам, – веселится их хозяйка. – Никки обожает наряжаться и демонстрировать свои украшения». Что до самой Рэйчел, она, вероятно, тоже была рада возможности приодеться – нечасто в год пандемии выпадает такой шанс. «Последние шесть месяцев я ношу штаны для йоги», – кивает она.

На этот раз Броснахэн осталась без «Эмми», но она уже получала статуэтку в 2018 году, а еще у нее есть два «Золотых глобуса» – за >

Мой ближний круг – друзья и муж – всегда говорят, что я нравлюсь им такой, какая есть. А внешний шум я стараюсь блокировать.

Платье, **Carolina Herrera;** туфли, **Giuseppe Zanotti;** серьги и кольца, **Fernando Jorge**

роль Мидж Мейзел. Награды актриса хранит в ванной комнате, аккурат над унитазом – говорит, очень оживляют интерьер.

ПРОСТО ШУМ

Беседуем мы по видеосвязи. Рэйчел не накрашена, одета в свитшот с надписью I Love New York, темные волосы под ободком еще влажные после душа. И, если забыть о стрессе из-за локдауна, хорошо, что сейчас она может немного отдохнуть. Ведь с 2017 года на съемках «Удивительной миссис Мейзел» Броснахэн вынуждена помимо изысканных винтажных платьев и пальто носить еще и не самое удобное нижнее белье. «Да, это тяжело, много сложных конструкций. Я даже не могу одеться самостоятельно, – говорит она. – Но самое странное – к такому привыкаешь, перестаешь замечать. Помню, когда снималась в первом сезоне, после каждого дубля ослабляла корсет и сбрасывала туфли. И вот, три сезона спустя, хожу себе спокойно».

Считает ли она, что нам повезло по сравнению с женщинами из 50-х? «Я не вижу особенных перемен, – задумчиво говорит актриса. – Да, мы не обязаны больше носить корсеты и колготки, но нам всё еще диктуют, как должно выглядеть наше тело».

Рэйчел у всех на виду уже десять лет – до «Миссис Мейзел» она снималась в кино и сериалах, а за «Карточный домик» была номинирована на «Эмми». И что же она

чувствует, когда ее обсуждают – и осуждают? «Конечно, неприятно прийти на какое-то мероприятие, а потом узнать, что люди вовсю ругают мое платье и прическу, да еще и отмечают меня в Instagram, – признается Броснахэн. – Это могло бы стать сильным ударом по самооценке, но, к счастью, мой ближний круг – и друзья, и муж – всегда говорят, что я нравлюсь им такой, какая есть. Так что внешний шум я стараюсь блокировать. Но он не затихает, и это знает любая женщина, кем бы она ни работала».

НИЧЕГО СМЕШНОГО

Когда выйдет четвертый сезон «Удивительной миссис Мейзел», еще неизвестно. А пока Броснахэн можно увидеть в кино. Например, в триллере о холодной войне «Железная кора», где она снималась с Бенедиктом Камбербэтчем. Или в криминальной драме «Я твоя женщина» – там ее героиня вынуждена отправиться в бега, прихватив ребенка. Участие в картине было для Рэйчел выходом из зоны комфорта: «Мне нравится бросать себе вызов и играть персонажей, совсем на меня не похожих. Когда читала сценарий, я вообще не понимала героиню, и меня это заинтриговало. Хотелось поработать как следует». Кстати, этот фильм Рэйчел еще и продюсировала – в январе она основала продюсерскую компанию Scrap Paper Pictures.

К роли Мидж Мейзел актриса тоже хочет поскорее вернуться. Эта история постоянно держит ее в напряжении: «Страшнее я ничего в жизни не делала. И чем дальше, тем сильнее страх. Я же раньше не снималась в комедиях. Но поначалу думала: Мидж просто милая женщина, у которой случился нервный срыв. Ты сможешь это сыграть, ты же актриса, и диалоги тебе пишут прекрасные. Но шоу продолжалось, Мидж менялась, и теперь она стендап-комик, и аудитория у сериала растет. В общем, я постоянно на нервах!» Могла бы она сама выступать в том же жанре, что ее героиня? «Ни за что, – смеется актриса, – зато теперь я безмерно уважаю стендап-комиков. Не знаю, как они это делают. Я же и актрисой стала, чтобы иметь возможность изображать кого-то другого. А они сами себя выставляют на суд публики, пытаются рассмешить людей. Хорошо, если получается, а если нет? Я бы на их месте забилась в нору и умерла».

Сейчас в мире слишком много злобы, негатива, неуважения к ближнему – это даже стало модным. Вот такие вещи меня удручают.

Похоже, лучше Рэйчел оказаться в зале, чем на сцене. «Меня легко развлечь, я благодарный зритель, – говорит она. – Люблю туалетный юмор, вот он мне отлично заходит. Мне нравятся шутки в стиле Ленни Брюса (американского стендап-комика 1950-х годов), это такой поток сознания. И смешно, и остроумно, и подумать есть о чем».

ТРУДНЫЕ ЛЮДИ

«Вообще, комедия – орудие бесправных, – >

Ненавижу ложь! Я лучше открыто признаю проблему, чем закрою на нее глаза и замету под ковер.

Платье и ремень, **Markarian;** туфли, **Gianvito Rossi;** серьги и кольцо, **Mateo New York**

размышляет Рэйчел. – Унижение, грусть, разочарование, одиночество, бессилие – этими темами она постоянно подпитывается. И кто же, черт возьми, должен тогда быть комиками, как не женщины?» А между тем считается, что они недостаточно смешные. «И откуда только взялся этот стереотип, – вздыхает Броснахэн. – Так нелепо! На свете столько женщин с отличным чувством юмора, и всегда их было много».

Актриса говорит, что, работая в Голливуде, постоянно сталкивается с дискриминацией – как и ее Мидж: «Я действительно чувствую, что меня не воспринимают так, как моих коллег мужского пола. Они могут учинить скандал на съемочной площадке, но их почему-то не называют трудными людьми. Зато я встречала женщин, о которых говорили, будто у них сложный характер, а они просто не боялись говорить то, что думают».

ПЛАН А

Броснахэн выросла в Иллинойсе, у нее есть младшие брат и сестра, родители работали в детском издательстве. В старших классах Рэйчел учила детей кататься на сноуборде: «Я из очень спортивной семьи, и раньше мне нравился экстрим. Но теперь берегу лицо». Однако стать она всегда хотела только актрисой, никакого плана Б просто не было: «Я быстро поняла, что ничего больше делать не умею и не хочу. Мои родители поначалу были в ужасе, но потом сказали, если я буду честно изучать актерское ремесло, они меня поддержат. И так и сделали!» В 2012 году Рэйчел окончила Институт театра и кино имени Ли Страсберга в Нью-Йорке и занялась карьерой. «Я чувствую себя 30-летней с тех пор, как мне исполнилось двенадцать, – шутит Броснахэн. – И не стесняюсь говорить, что всегда была амбициозной, пусть это слово для некоторых и звучит как ругательство и общество такого от женщины в принципе не ждет».

САМО ДОБРО

Броснахэн гордится тем, что у нее много лет один и тот же круг друзей. Как бы они ее описали? «Преданная, честная и страстная, – перечисляет она. – И когда я со всем присущим мне пылом бросаюсь на очередную амбразуру, они это терпят. Ненавижу ложь! Я лучше открыто признаю проблему, чем закрою на нее глаза и замету под ковер».

Что же может вывести ее из себя? «Сейчас в мире слишком много злобы, негатива, неуважения к ближнему – это даже стало модным. Вот такие вещи меня удручают», – говорит Рейчел. Она верит в теорию малых дел, а ее любимая мантра звучит так: «Будь добрее по отношению к каждому человеку, ведь ты не знаешь, какой груз он несет. Добрый поступок порой меняет чей-то день, а иногда и чью-то жизнь».

Вот такая она – верная, честная, смелая, справедливая, добрая. И уж точно удивительная! Миссис Мейзел может ею гордиться. COSMO

ФЕШЕН-ДИРЕКТОР: CASSIE ANDERSON. СТИЛИСТ: JACLYN PALERMO. СТИЛИСТ ПО ВОЛОСАМ: OWEN GOULD ДЛЯ ORIBE / THE WALL GROUP. ВИЗАЖИСТ: LISA AHARON / THE WALL GROUP. PRODUCER: LIESL LAR

РЕКЛАМА 16+ *GRAZIA СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК. ОСЕНЬ 2020.

ГРАЦИЯ – СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК. ОСЕНЬ 2020

GRAZIA

ЖИВИ

16+

GRAZIA SPECIAL*

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Катя Варнава

НОВИНКА

SUPRÊME

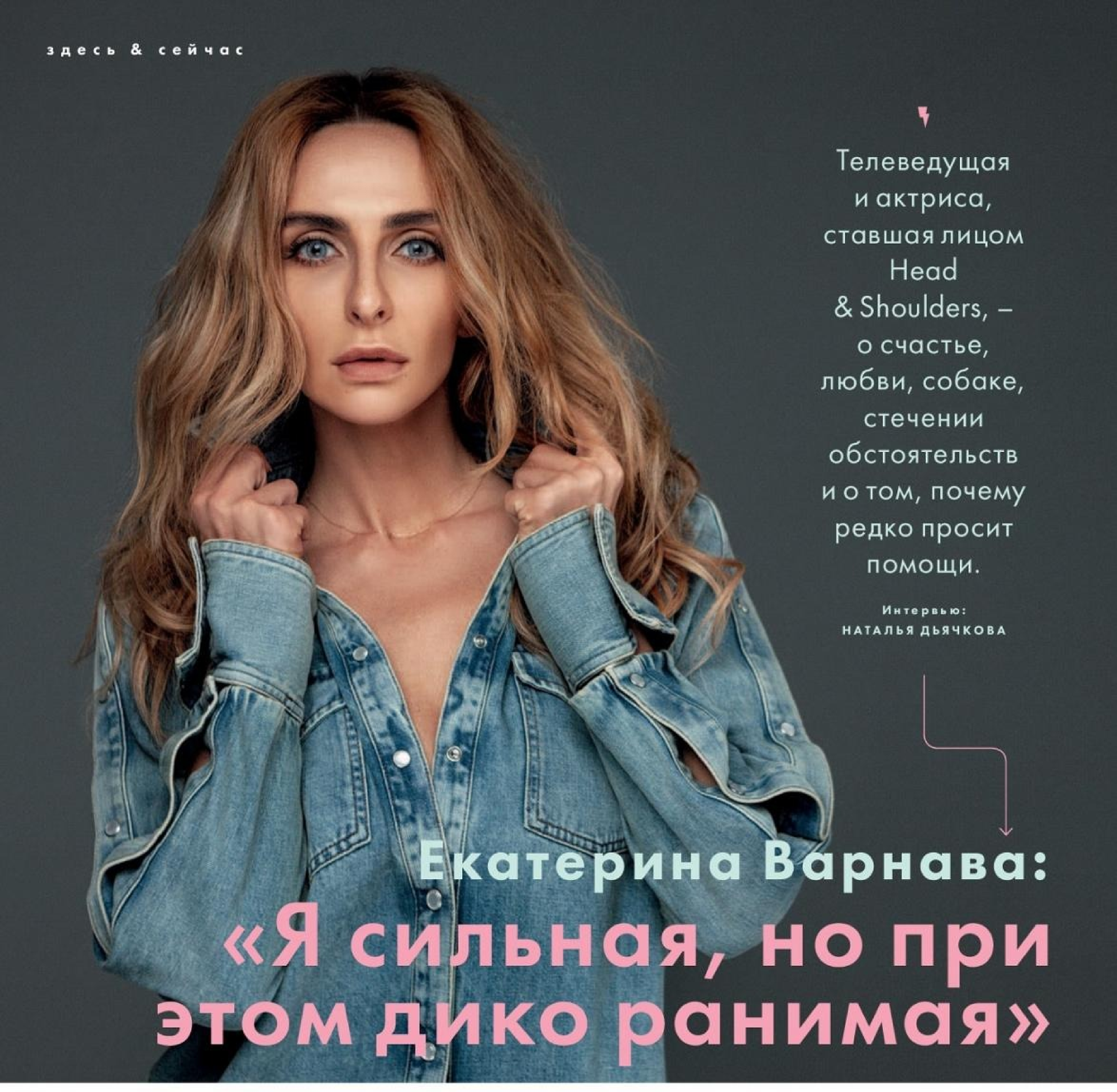
СУХОСТЬ ПИТАНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ

АРГАНОВОЕ МАСЛО + МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО

реклама

*Суприм

head & shoulders



Телеведущая и актриса, ставшая лицом Head & Shoulders, – о счастье, любви, собаке, стечении обстоятельств и о том, почему редко просит помощи.

Интервью: НАТАЛЬЯ ДЬЯЧКОВА

Екатерина Варнава: «Я сильная, но при этом дико ранимая»

COSMOPOLITAN: **Катя, каким лично для тебя был этот странный 2020 год?**

ЕКАТЕРИНА ВАРНАВА: Безумно интересным и насыщенным. Пожалуй, я никогда в новогоднюю ночь не делала такие высокие ставки, как перед 2020-м. Подняла бокал с шампанским и загадала: «Пусть этот год будет совершенно не похожим на другие и изменит мою жизнь!» И он действительно кардинально изменил и мою жизнь, и всей планеты в целом. У меня год получился очень продуктивным, я стала работать еще больше. Выпустили наконец в Театре на Малой Бронной спектакль «Бульба. Пир» Александра Молочникова. Из-за пандемии премьеру переносили несколько раз. Кроме этого у меня два телевизионных проекта: с Александром Гудковым снимаем второй сезон шоу «Бой с герлс» на канале «Пятница»,

«Даже в период самоизоляции постоянно проходили репетиции и съемки в Zoom, я участвовала в проекте «Танцы со звездами», снялась в красивой рекламной кампании».

а с Дмитрием Хрусталевым ведем новую программу «Секрет» на ТНТ.

Что ты любишь делать больше всего на свете?
Общаться с любимыми. Однажды поняла, что слишком увлеклась работой и совсем забросила по-настоящему близких и родных людей. Сейчас ищу возможности видеться с ними чаще. Кроме того, стараюсь наладить свою личную жизнь. А еще у меня есть собака – длинношерстная такса Биркин, значимый для меня персонаж. Люблю проводить с ней свободное время.

Ты девушка яркая. Невозможно не обратить внимание на твои потрясающе красивые волосы. Как за ними ухаживаешь?
На самом деле из-за ежедневных съемок и использования химических средств они сильно портятся, сыпятся, поэтому дополняю домашний уход профессиональным. Раз в неделю я хожу в косметический салон, подпитываю их масками, лечу. А с недавних пор делаю еще уколы плазмы в голову. Мне это посоветовали подруги, которые рожали и во время беременности потеряли определенное количество волос. Плазмолифтинг правда очень эффективная процедура, которая для меня на сегодняшний день просто спасение.

А какими средствами для волос пользуешься зимой?
В холодный период особенно важно увлажнять кожу – из-за перепадов температур и пребывания в отапливаемых помещениях сухость воздуха намного возрастает. Я пользуюсь увлажняющими кремами для лица и тела с маслом (ши, кокосовым или миндальным). А коже головы отлично помогают средства Suprême Head & Shoulders, в состав которых входит комплекс из масел арганы, авокадо, кокоса и миндаля.

Я шут, а именно они в самые тяжелые времена развлекают и веселят публику.

Катя, а бывает, что тебе хочется спрятаться от всех в домике, побыть слабой?
Возможно. Но я сильная, уверенная в себе, независимая женщина. (Улыбается.) И при этом дико ранимая. Когда устаю, мне становится себя очень жалко. Но я крайне редко обращаюсь к кому-то за помощью, потому что я же сильная и независимая! А еще я шут, а именно они в самые тяжелые времена развлекают и веселят публику. Знаю, что могу поднять настроение, когда человеку совсем плохо.

Ты сейчас счастлива?
Да, я счастлива, и не только как творческий человек, но и как женщина. Впервые за долгое время.

В судьбу веришь?
Нет! Я не верю в то, что какие-то высшие силы ведут нас по жизни и помогают. У меня есть ангел-хранитель – это мой папа, который несколько лет назад скончался... Я верю в стечение обстоятельств: когда они складываются удачным образом, ты встречаешь кого-то, получаешь интересное предложение. Еще я убеждена, что мысли материальны. Однозначно! И больше всего я верю в упорство. Если много и безудержно работать и понимать, к какой цели идешь, то обязательно всё получится. COSMO

ДАНИИЛ ВЕЛИЧКО. АЛЕКСЕЙ ДУБРОВСКИЙ

реклама

SIBERIAN WELLNESS

WWW.SIBERIANWELLNESS.COM

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ NUTRITION-ПРОГРАММА NATURAL VITAMINS:

поддержание баланса витаминов и микронутриентов в организме.

При любом рационе и скоростном ритме жизни!

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС АБСОЛЮТНО ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

- Натуральные ВИТАМИНЫ
- Органические МИНЕРАЛЫ
- Природные АНТИОКСИДАНТЫ
- Ультраконцентрат ОМЕГА-3 КИСЛОТ

30 пакетов по 4 капсулы

КОМПОНЕНТЫ ОТ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
ОПТИМАЛЬНЫЕ ДОЗИРОВКИ • СБАЛАНСИРОВАННЫЙ СОСТАВ

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Виноваты звезды

Идеолог «БеспринцЫпных чтений» и постоянный колумнист Cosmo **Александр Цыпкин** рассказывает, что мужчины думают об астрологии.

Открыл сегодня астропрогноз. Там сообщили, что у меня важный день и необходимо написать колонку на тему гороскопов, точнее, ответить на вопрос, почему мужчины в них не верят. Хотя я не был бы настолько в этом убежден. К примеру, мужчины Скорпионы под пыткой не откажутся от идеи влияния планет. А всё потому что однажды кто-то пошутил, будто Скорпион – самый сексуальный в мире знак. И началось! 1/12 мужского населения Земли стала воспринимать себя людьми другого сорта, истинными арийцами и терминаторами. Даже если природа конкретно так отдохнула на его возможностях, во время свидания он будет повторять мантру «Я Скорпион, ты же знаешь, что это значит...» Идеальная комбинация – два Скорпиона, верующие в свою секс-избранность. Они могут вообще забить на интимную жизнь и просто сообщать окружающим свой зодиакальный диагноз. Так что не надо всех мужчин записывать в гороскопоатеисты. Но в целом редакция права. Убедить мужчину в значимости для его личной и общественной жизни той или иной каменной сферы, летающей вокруг, очень сложно.

Начнем с того, что мужчины генетически предрасположены всё контролировать, а астрология говорит об обратном. Ты еще не родился, а за тебя уже всё решили. Луна в Солнце, Рыбы в Тельце, смерть в яйце, яйцо в сейфе у жены. Короче, никакой свободной воли, о контроле я в принципе молчу. Такой гороскоп нас не устраивает. Нам необходимо иметь возможность либо путем переговоров, либо с применением физической силы мнение звезд поменять. Еще совершенно неприемлемо для мужского сознания отсутствие какой-либо иерархичности. Что значит, деньги не влияют на гороскоп? Как это у миллиардера и слесаря всё одинаково? Не верим и знать не хотим!

Далее – способность мужчин к аналитическому мышлению. 99% гороскопов работают по принципу ковровой бомбардировки, то есть у всех Овнов сегодня будет диарея или денежный приход. Никакой детализации. Разумеется, в такую шляпу мы не верим, статистика докажет. Это ведь единицы в курсе, что для составления реального гороскопа необходимо знать минуту и точку рождения в «Яндекс. Навигаторе». Я ошибся на час, и в итоге алхимик сообщил о нашей полной несовместимости с женой. Мы прожили в ожидании коллапса два года, потом выяснилось: я не услышал, что мне мама сказала. Использовав новые данные, мастер сообщил, что мы не разойдемся никогда, так как я не то днище, что родилось на час раньше, а очень даже четкий чувак и нужные планеты стоят в нужном месте. Такие истории расходятся по мужской тусовке, и массовые гороскопы сжигаются вместе с авторами как не заслуживающие доверия.

И, наконец, ключевое. Зачем нам всё знать? Жизнь и так предсказуема, оставьте место сюрпризам, не говорите, как сложатся отношения с новой пассией. Черт с ним с петроградским Меркурием. Хотим чудес и неожиданностей. В общем, унесите гороскоп, тащите Таро! COSMO

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ / BANGBANGI STUDIO. ИЗ АРХИВА

Pink Perfect Collection*

ПОРЫ НА ПАУЗЕ

СОВЕРШЕНСТВО В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ

Эрборианн Корейские ритуалы красоты. ООО «Л'Окситан РУС», 119049, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 10, корп.2, 1 этаж, помещение № I, часть комнаты № 2, ОГРН 1067746721239.
Реклама. Товар сертифицирован. *Линия PP праймеров для лица - совершенство в розовом цвете.

erborian
KOREAN SKIN THERAPY
PINK SHOT MASK
Pores fly away!*
MASQUE TISSU SOIN
ACTION CIBLÉE PORES
CARE SHEET MASK
TARGETED PORES ACTION
5 G NET WT. 0.1 OZ.
MASQUE MASK
PINK BLUR STICK

Большой гороскоп – 2021

Прогнозы, карта Таро, талисман и подарки. Год просто обязан быть хорошим!

ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАКА ЗОДИАКА МЫ ПОДОБРАЛИ КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ERBORIAN.

BB-крем натурально-бежевый и CC-крем «Совершенное сияние» светлый, **Erborian**

Текст: ЮЛИАНА МИЛЯЕВА, астролог, энерготерапевт @yuliana_energy

Овен

(21.03 – 20.04)

Вспыльчивым Овнам покровитель 2021 года – Белый Металлический Бык – подарит спокойствие. На это всячески намекает карта Таро, выпавшая знаку: «Императрица». Она помимо прочего означает, что в любой ситуации тебя не покинет уверенность.

Императрица говорит, что события идут своим чередом, главное – воспринимать всё спокойно и не спешить.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

Рабочие вопросы будут решаться несколько медленнее, чем обычно, но и напрягать будут меньше. Если ты возьмешь за правило доверять не только себе, но и деловым партнерам и коллегам, финансовый год будет удачным. Вкладывайся в проекты, обещающие быстрый, но при этом стабильный доход. И еще совет: сейчас лучше удерживать старых клиентов и партнеров, чем искать новых и налаживать коммуникацию с нуля.

ЛЮБОВЬ

Здесь воцарится долгожданная гармония. Свободные Овны либо продолжат искренне наслаждаться одиночеством, либо встретят в этом году подходящего человека. Те, кто уже успел обрести любовь, будут радоваться каждому дню рядом с избранником – и совместному отдыху, и милым домашним хлопотам. Всем Овнам надо помнить: голова – ваше слабое место. Частые конфликты и общее переутомление могут спровоцировать мигрени. Так что лучше быть аккуратными, беречь себя и друг друга, поменьше спорить, высыпаться и за полчаса до сна откладывать гаджеты в сторону.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

апрель, сентябрь и ноябрь.

Важные события смело двигай на этот период и не бойся упустить момент. Если задумаешь переезд, хорошо взвесь все за и против. Пусть место, которое ты в итоге выберешь, станет для тебя настоящим уютным домом!

ТАЛИСМАН:

кулон в виде головы быка или рога изобилия.

Купи миниатюрную подвеску из белого или лимонного золота и носи ее как кулон или шарм. Такой талисман подчеркнет твой решительный настрой и зарядит на успех.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК:

украшения из драгоценных металлов с камнями, модные гаджеты, аксессуары красного цвета, изделия из кожи, сертификат в магазин косметики или в спа-салон. Вообще, Овен – прирожденный лидер, так что ему хорошо дарить возможность выбора: сертификаты, карты, деньги.

Важные события сдвигай на апрель, сентябрь или ноябрь.

СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕБЯ

BB-тканевая маска, **Erborian.** Полноценный уход плюс BB-пигменты, направленные на совершенствование тона лица.

ТАЛИСМАН:
монета, предметы искусства.
Положи в кошелек бронзовую китайскую монету с иероглифом удачи и носи с собой. Для вдохновения повесь дома доску желаний или другой креативный арт-объект, который будет тебя мотивировать.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК:
предметы интерьера, посуда, текстиль для дома, комнатные растения. Тельцы в 2021 году станут активно наводить уют. Например, красивый поднос для завтрака в постели, изящные бокалы или блюдца, теплый плед в желто-зелено-бежевой гамме будут очень кстати.

Телец

(21.04 – 20.05)

Маг обладает мощной энергией и подталкивает к активным действиям.

Тельцы – главные фавориты 2021 года. Им покровительствует карта Таро «Маг». Но у такого покровительства есть особенности: Телец упрям, а тандем карты и года усилит все качества знака. Зато стойкость и способность концентрироваться под влиянием карты достигнут космического масштаба.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

В работе ты порой стоишь намертво даже из-за пустяка – и рискуешь потерять авторитет. Чтобы не прослыть врединой, придирающейся к каждому слову, старайся вовремя себя останавливать. Особенно когда общаешься с людьми, которые могут быть полезны тебе в будущем. Делай ставку на обаяние и мягкость. Добром в этом году ты добьешься гораздо большего, чем грубой силой. В финансовом отношении год благоприятен для накоплений, а не трат, умерь аппетиты и больше откладывай. Весной придется тесно контактировать со старшими родственниками. Есть вероятность получить неплохое наследство от родных по материнской линии.

ЛЮБОВЬ

С партнером тоже будь добрее и мягче. В 2021-м тебя ждет много искушений, захочется освежить чувства, это неплохо. Пока же радуйся тому, что есть, наслаждайся актуальным романом и ныряй в омут любви с головой.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

январь, август и октябрь.
В самом начале года хорошенько отдохни и наберись сил. В конце лета повтори историю, а в октябре планируй новый отпуск. Чтобы сохранить красоту и здоровье, придется сбавить темп, немного замедлиться. Выбирай тихие места вдали от туристических троп. Чем меньше незнакомых людей вокруг, тем лучше.

Очищающая пенка для лица «7 трав», **Erborian.** Формула 2 в 1 – деликатное очищение и мягкое отшелушивание.

СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕБЯ

Добром в этом году ты добьешься большего, чем грубой силой.

Близнецы

(21.05 – 21.06)

Близнецов ждет очень продуктивный год – его гарантирует выпавшая карта «Сила». Но нужно начать заботиться о себе, это обязательное условие. Да, мы с детства слышали, что думать следует прежде всего о других. Но в этом году от эгоизма будет сплошная польза – и тебе, и близким.

Решительность, уверенность, моральное превосходство и независимость – вот что дает эта карта.

ТАЛИСМАН: ключ, предметы антиквариата. Удачу принесет какая-то вещь из родительского дома. Старый ключ или брелок будут напоминать о детстве и передавать тебе энергию вашей семьи. Если ничего такого не найдешь, храни в кошельке или на прикроватной тумбочке свое детское фото или снимок с родственниками.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: аксессуары для машины, редкие музыкальные инструменты, эксклюзивные сладости, путешествия. Близнецы ценят возможность ненадолго уехать, а потом, набравшись новых впечатлений, вернуться домой.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

Пришло время монетизировать твои главные умения. Не спеши и продумай всё заранее. Составь список дел, которыми ты хотела бы заниматься. Потом перепиши его заново – исходя из того, что на самом деле можешь и за что кто-то готов заплатить хорошие деньги. Останется пара пунктов. Из них выбери главный и самый привлекательный. Теперь составь четкий план: перечисли все шаги, которые ты должна предпринять, и укажи результат, к которому стремишься, – он должен тебя мотивировать. Старайся не лениться и не переносить на послезавтра то, что надо было сделать еще вчера. Если чувствуешь, что не справишься сама, подключи подруг или любимого.

ЛЮБОВЬ

Благополучие в личной жизни сейчас сильно зависит от того, хорошо ли тебе дома. В начале года устрой большую уборку и избавься от всего ненужного. Совсем не обязательно выбрасывать вещи – можно их подарить или продать. Оказавшись в чистом, пустом и обновленном пространстве, ты захочешь наполнить жизнь чем-то новым и прекрасным. И если любимый разделит эту радость с тобой, ваши отношения выйдут на новый уровень и станут гармоничнее.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

февраль, май, июнь. Последний месяц зимы вдохновит на перемены, а воплощать идеи надо в мае-июне. Всё сложится идеально, если не тормозить на старте.

Составь четкий план действий и придерживайся его.

Кремы для лица: «Бамбук Glow» и «Бамбук Matte», **Erborian.** Глубокое увлажнение и эффект на выбор – сияющий или матовый.

ТАЛИСМАН:
керамика, зеркала, круглые деревянные предметы.
Оригинальная керамическая посуда, дизайнерская ваза для фруктов из натурального дерева или красивое зеркало в виде полумесяца – выбирай то, что тебе нравится. Все эти вещи помогут сглаживать углы в ситуациях, когда это будет необходимо.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК:
всё для кухни, кулинарная книга с автографом, редкое вино, эксклюзивные винтажные кружева и инструменты. Но: Рак расстроится, если не сможет отплатить столь же ценным подарком, так что лучше не превышать бюджет.

Рак

(22.06 – 22.07)

Солнце в этом периоде обещает светлую полосу в жизни, период удачный во всех отношениях.

Раки очень противоречивые люди, но карта Таро «Солнце» даст им стабильность и поможет воплотить в жизнь заветные мечты. Карта очень хорошая и сулит не только большую удачу в делах, но и счастье в любви. Главное – вовремя увидеть нужные знаки и подсказки.

Первая половина года будет спокойнее, чем вторая.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

В работе прислушивайся к внутреннему голосу и не общайся с теми, кто плохо говорит о других: в итоге станешь нервничать и потом придется долго восстанавливаться. Первая половина года будет более спокойной и размеренной, чем вторая. До марта не ожидай значительных финансовых поступлений. Если получится, воздержись от крупных покупок и глобальных трат – разве что деньги на детей и ваши совместные развлечения не жалей.

ЛЮБОВЬ

2021 год принесет радость. Если пары у тебя пока нет, ты, вероятно встретишь необычного, интересного мужчину – такого, с каким раньше общаться не приходилось. Эта история может не продлиться долго, но не горюй: она была нужна, чтобы подарить тебе ценный опыт, который еще пригодится в будущем. Если любимый у тебя уже есть, планируйте отпуск вдвоем – желательно в июле.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

март, июль и декабрь. С началом весны многие проекты, которые встанут на паузу зимой, возобновятся и принесут прибыль. В июле опирайся на тех, кто тебя любит. Чтобы отношения остались крепкими, уделяй человеку столько же времени, сколько он тебе. И старайся не бросаться в крайности, поддерживай баланс – особенно это касается эмоций. Есть вещи, на которые ты не в состоянии повлиять, вот и не стоит из-за них расстраиваться.

Тканевая маска и крем для лица Matte, **Erborian.** Увлажнение и ультраматовый финиш.

Лев

(23.07 – 23.08)

Львы в 2021 году получат от Вселенной задачу, которую необходимо будет выполнить любой ценой. Если до этого ты упорно отмахивалась от знаков судьбы, теперь игнорировать их никак не получится. Готовься принять вызов!

Карта «Башня» означает неожиданные и важные перемены.

ТАЛИСМАН: камни желтого цвета, птицы и перья. Хотя официальный львиный металл – золото, талисманом на этот год станут серебряные серьги с «солнечными» камнями – янтарем, гелиодором, цитрином. Альтернатива – браслет или брошь в виде птицы или пера. Ласточка принесет надежду, чайка отправит в путешествие, орел подскажет нужное решение, а павлин подарит красоту и женственность.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: что-нибудь уникальное и желательно дорогое. Гравировка, ручная работа и штучный товар – это Льва непременно порадует.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

В новом году твоя жизнь должна выйти на новый уровень. Хочешь ты того или нет, привычные ориентиры просто перестанут работать. Если кто-то, заметив произошедшие в тебе перемены, не захочет больше с тобой общаться, что ж, отпусти этих людей и пожелай им удачи. Рядом окажутся лишь те, кто тебе действительно нужен, и вы отлично сработаетесь. Новые знакомства порадуют. В финансовом отношении год будет непростым. Но твой профессионализм, как всегда, выручит. Ты справишься с трудностями и сможешь обеспечить себе комфорт во всем.

ЛЮБОВЬ

Чтобы личная жизнь сложилась, стоит бережнее относиться к себе. Хотя бы на несколько месяцев отключи функцию самокритики. Осенью усилится твоя интуиция, ты научишься создавать благоприятные для себя ситуации. Если планируешь детей, не торопись и подумай о них ближе к осени. Ты, вероятно, навестишь места, которые тебе дороги. Вот и подумаешь.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

май, сентябрь и январь. В мае жди всякого рода трансформаций. Ты сможешь примириться с кем-то из прошлого и проработать детские обиды. В начале осени тебе должен встретиться психолог или наставник, который поможет преодолеть кризисные моменты.

Игнорировать знаки судьбы больше никак не получится.

СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕБЯ

Крем для лица и тканевые патчи для области вокруг глаз Glow, **Erborian.** Эффект фотошопа для идеального сияющего цвета лица.

ТАЛИСМАН:
четки, шахматы, фигурка или изображение совы. Можешь купить шопер с изображением мудрой птицы, тарелку, рюкзак или чехол для телефона. Главное – смотри на него почаще и думай о том, что ты очень умная и всё делаешь правильно.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК:
какая-то вещь для Девиной коллекции, бизнес-аксессуары, собрания сочинений любимого автора, стихи. Дева обрадуется, если подарить ей что-то, что она собирает: монету, марку, миниатюру, игрушечную машинку, парфюм – да хоть чучело жука. Только выясни, что именно ей нужно.

Дева

(24.08 – 23.09)

Шут полон энергии и оптимизма, обожает эксперименты и приключения.

Год у Девы окажется совершенно непредсказуемым: планы будут постоянно переноситься, сдвигаться, а то и вовсе отменяться. Тем, кто привык всё контролировать, придется нелегко: вмешательство внешних факторов будет раздражать невероятно. Безрассудство Шута можно компенсировать собственной дисциплинированностью.

Год хорош для радикальных перемен в карьере.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

2021 год хорош для радикальных изменений в карьере, так что ничего не бойся и пробуй новое. Помни: все ограничения только в твоей голове. Но думать надо не только о работе. Чтобы справиться со стрессом с начала февраля до конца апреля, займись спортом. Между индивидуальными и групповыми тренировками выбирай последние. Сила коллективного разума поможет тебе не сойти с дистанции и довести фигуру до совершенства. В декабре отправляйся на ретрит или посети с подругой место, где вы обе были счастливы.

ЛЮБОВЬ

В начале лета разрешатся вопросы, которые тебя давно беспокоили. Не цепляйся за роман, если он заканчивается: вскоре найдешь мужчину, который станет любить тебя гораздо сильнее и даст куда больше, чем твой бывший когда-либо пытался. Велик шанс, что у тебя расширится круг знакомств: никогда не знаешь, где встретится потенциальный бойфренд или просто человек, который в будущем станет тебе хорошим другом.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

август, октябрь, декабрь. В октябре попробуй найти дополнительный заработок: первая половина года несколько истощит твои запасы, так что придется спешно придумывать, где взять деньги. Когда получишь выгодное предложение, смело меняй сферу деятельности.

СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕБЯ

Корректирующие кремы для лица CC Dull и CC RED, **Erborian.** Многофункциональные формулы против тусклости и покраснений.

Весы

(24.09 – 23.10)

2021 год будет для Весов периодом испытаний – карта «Звезда» проведет тебя по нужному пути, но ты сможешь получить желаемое, только приложив серьезные усилия. Трудолюбие не самое сильное твое качество (Весы – знак легкий), но сейчас придется собрать волю в кулак и научиться получать удовольствие от усердной работы и борьбы. Зато результат станешь ценить выше!

Звезда дарит надежду на позитивные изменения и реализацию планов.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

Чтобы не унывать, воспринимай любой карьерный вызов как повод учиться и совершенствоваться. Каждый день, решив сложную задачу, мысленно ставь себе плюсик и говори: «Молодец, опять справилась!» К концу года у тебя будет много поводов для гордости – и заметишь это не только ты. Амбиции сейчас лучше чуть приглушить: некоторые коллеги отчего-то сомневаются в твоих способностях, их уважение придется заслужить. Но у тебя и это наверняка получится.

ЛЮБОВЬ

Если ты хочешь перемен, либо жди их еще год, либо бери ситуацию в свои руки и действуй. Да, не каждая готова делать предложение мужчине, но вдруг тебе эта идея нравится больше, чем перспектива ожидания? А еще в 2021-м придется вовсю осваивать реальность. Да, хотелось бы жить в идеальном мире, где все играют по твоим правилам, но жизнь сложнее сказки. Но и интереснее тоже, вот увидишь!

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

сентябрь, ноябрь и март. Универсальный совет: сохраняй оптимизм, и удача придет. Не планируй поездки на лето: дело может закончиться попытками вернуть кровно заработанное. А осенью дороги будут открыты. Идти по ним или нет – решать тебе.

ТАЛИСМАН: статуэтки, украшения, мебель.

Талисман выбирай осторожно, от него будет зависеть сфера, в которой тебе повезет. Чтобы привлечь деньги, купи статуэтку в виде открытой ладони. Успех в амурных делах принесут фамильные украшения с натуральными камнями. А мебель из ценных пород дерева будет стоять на страже здоровья.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: картины, музыкальные произведения, ароматные масла, авторские наборы свечей. Весы – большие эстеты и романтики. Особый восторг у них вызывают нематериальные подарки – картины, стихи, песни.

Сохраняй оптимизм, и удача непременно придет.

СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕБЯ

Тканевая маска для сужения пор и выравнивающий праймер-стик для лица Pink Perfect, **Erborian.** Улучшают текстуру кожи, разглаживают, визуально уменьшают поры и морщинки.

ТАЛИСМАН: блокнот-книга. Хороший блокнот в кожаном переплете тебе сейчас очень пригодится. Записывай туда интересные мысли и идеи – получится не дневник, а, скорее, основа для книги, которую ты всегда хотела написать, но почему-то постоянно забрасывала.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: редкие книги, подписка на электронные библиотеки, амулеты из натуральных камней, украшения, головоломки и настольные игры. Скорпионы любят секреты, загадки, логические задачки, тайные послания, коды «для своих», так что к подарку можно приложить записку или даже целое письмо.

Женьшень-сыворотка для лица «Эликсир молодости», **Erborian.** Активизирует процесс восстановления, улучшает микроциркуляцию, укрепляет кожу.

Скорпион

(24.10 – 22.11)

Колесо Фортуны намекает: всё происходящее неслучайно.

Скорпионам 2021 год приготовил щедрый подарок: ты сможешь осуществить любое свое желание. В этом тебе поможет карта Таро «Колесо Фортуны». Удача будет идти за тобой по пятам. Чтобы не сойти с ума от счастья, свалившегося на голову, составь список приоритетов и не отступай от него.

Проси чего угодно, но только лично для себя.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

Здесь условие одно: проси чего угодно, но только лично для себя. Вмешиваться в чужую жизнь и практиковать непрошеную благотворительность сейчас не нужно. Врожденное чувство справедливости – это хорошо, но пока его лучше игнорировать. В этом году ты можешь просто жить и радоваться. Вместо того чтобы утомлять окружающих замашками супергероя, согласись на хорошую работу, когда тебе ее предложат. И без лишней рефлексии, пожалуйста.

ЛЮБОВЬ

В личной жизни действуй по тому же принципу: думай прежде всего о себе. Всю первую половину года фокусируйся на отношениях, которые у тебя уже есть. А если их нет, оглянись вокруг и дай шанс тем, кто давно его добивается. В июле высока вероятность воссоединиться с человеком, которого ты давно любишь. Если в твоей жизни когда-то случилась несчастная любовь или потеря, в середине лета душевная рана затянется и ты сможешь наконец двигаться дальше.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

февраль, апрель и июль. В феврале ты заработаешь достаточно для того, чтобы отправиться в путешествие, о котором давно мечтала. Поезжай и не оглядывайся. Мир не рухнет, если ты немного поживешь для себя. А еще год подходит для избавления от вредных привычек. Пора с ними распрощаться!

Стрелец

(23.11 – 21.12)

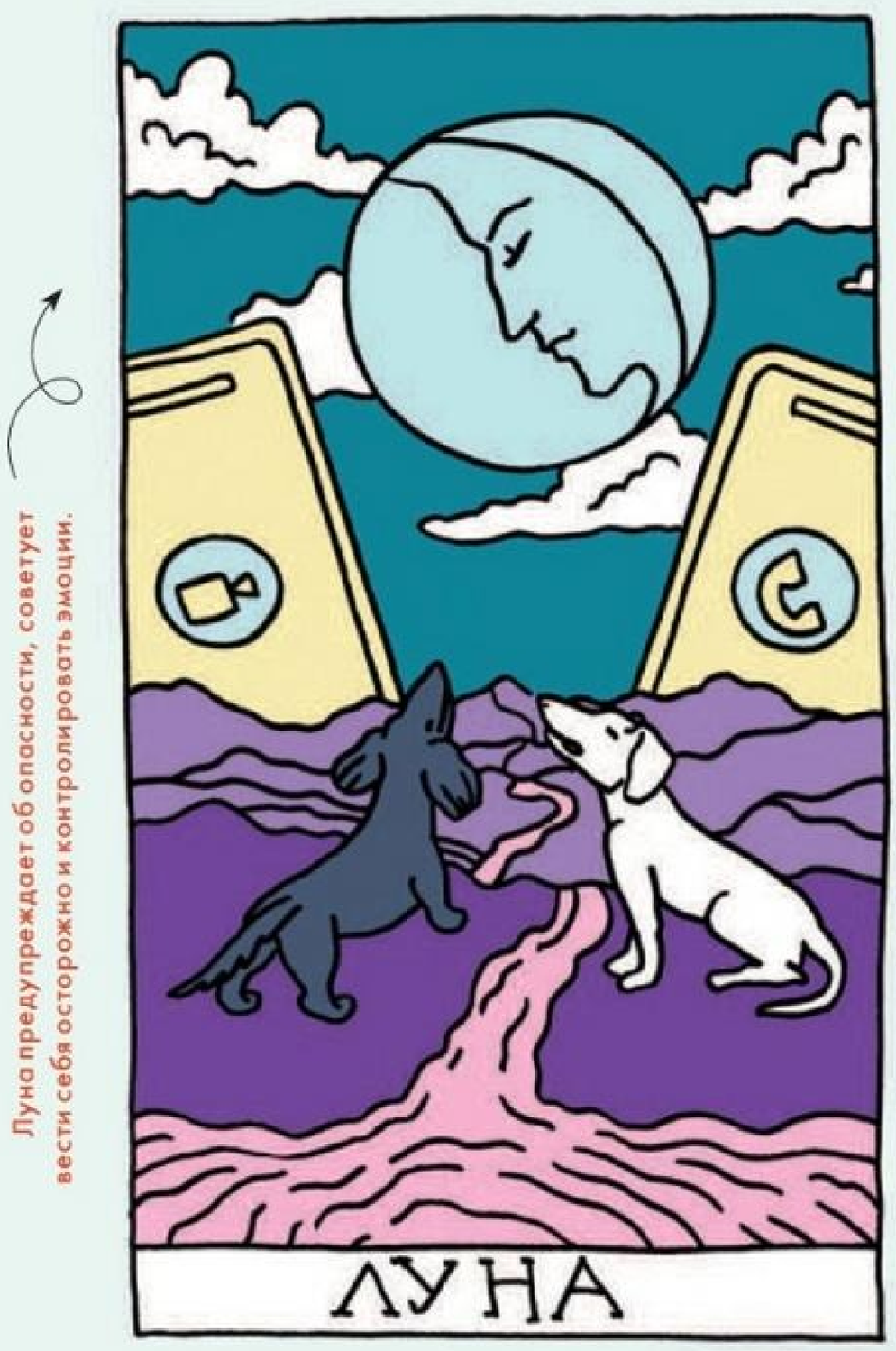
Предприимчивым Стрельцам трудности нипочем: в умении приспосабливаться к новым обстоятельствам представительницам этого знака нет равных. И к тому же будет помогать карта Таро «Луна». Важно двигаться вперед и не давать сбить себя с толку.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ:

В начале года могут возникнуть неприятности на работе. Атмосфера праздников тебя расслабит, после длинных выходных захочется еще немного полениться, и начальству это не понравится. Но всё закончится хорошо. Надо просто включиться в процесс и вернуть былую продуктивность – и босс смягчится. Чтобы снизить риск конфликтов, временно отдались от коллег. Держи дистанцию до весны, а там можно и вернуть всё на прежний уровень.

ЛЮБОВЬ

Будь честной и открытой. Тайны и вечные недомолвки на пользу отношениям не пойдут. Сейчас тебе лучше делать ставку на дружбу. Мужчины в 2021 году могут приходить и уходить, а вот верные друзья рядом постоянно, что бы в твоей жизни ни происходило. Весной тебе предстоит много интересных встреч, и лучше подготовиться к ним заранее. С начала года вкладывайся во внешний вид и будешь чувствовать себя уверенно, когда наступит важный момент.



Луна предупреждает об опасности, советует вести себя осторожно и контролировать эмоции.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

июнь, август и декабрь. Старайся распределять нагрузку равномерно, система «То густо, то пусто» давно тебя утомила. Не бойся делегировать полномочия, поручать дела другим: они справятся, а ты отдохнешь. Смело отказывай неприятным людям, тренируйся произносить четкое «нет». Не взваливай на себя слишком много, пытаясь кому-то угодить.

ТАЛИСМАН: пирамида или другие египетские символы. Поставь на прикроватную тумбочку пирамидку из яшмы – и тебе всегда будут сниться приятные сны. Чтобы привлечь удачу, закажи подвеску на сумку в виде жука-скарабея или всевидящего ока Гора.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: билеты на модный показ, шоу или спектакль, альпинистская и просто туристическая экипировка, сноуборд, навигатор, экстремальный тур, прыжок с парашютом или сертификат на бейсджампинг. Стрельцам нравится испытывать себя на прочность и творить безумства.

Весной предстоит много интересных и важных встреч.

Двухфазный очищающий лосьон и супермаска для лица «Юзу», **Erborian.** Витаминный заряд для тусклой, уставшей, обезвоженной кожи.

Козерог

(22.12 – 20.01)

ТАЛИСМАН: котики.
Удачу принесут кошки всех мастей и пород – хоть тигры и львы, хоть обычные домашние. Маникюр «кошачий глаз» или украшения с одноименным камнем тоже сгодятся. А если решишься завести в этом году котенка, точно обретешь счастье.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: натуральная косметика, аксессуары для дома, всевозможные органайзеры, шкатулки и кейсы. Козероги – народ практичный, и у них стоит прямо спросить, какой подарок они ждут. Они пришлют ссылку на форму с оплатой – сэкономят свое и твое время.

Отшельник ищет правильный путь и цель, взвешивает свои слова и решения.

Карта Таро «Отшельник» намекает, что Козероги насладятся всеми радостями 2021 года, если сменят круг общения и посвятят много времени самосовершенствованию и работе над собой. Вместе с новыми знакомствами, открытиями в жизнь обязательно придут перемены к лучшему.

С новыми знакомствами в жизнь придут приятные перемены.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

Если ты родилась в январе, устрой на работе грандиозный праздник. Это сплотит коллектив и значительно повысит твою ценность как сотрудника. Не жалей времени и денег – пусть коллеги навсегда запомнят, когда у тебя день рождения!

К марту нужно закончить ремонт или обустройство дома. Возможно, придется отказаться от некоторых идей и желаний либо раскошелиться. Цены, скорее всего, вырастут, так что морально готовься выйти за рамки бюджета.

ЛЮБОВЬ

Твоя личная жизнь не должна регулярно становиться достоянием общественности, как ни хотелось бы тебе делиться счастьем со всеми желающими. Придется провести четкие границы, особенно если тебя угораздило вступить в отношения с молчаливым интровертом, для которого крайне важно его личное пространство.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

январь, март и май.
В целом всё неплохо, но следи за здоровьем, не запускай его. Зимой иммунитет может упасть, начнутся простуды. Не игнорируй симптомы и сразу же обращайся к врачу. В мае тебя ждет плановое обследование. Ближе к лету береги колени и голени. Если ты фанат активных видов спорта, покупай качественный инвентарь и хорошую обувь – до ноября велик риск получить травму. Просто будь аккуратна, ладно?

СРЕДСТВО ДЛЯ ТЕБЯ

CC-крем для кожи вокруг **глаз** и CC-крем «Совершенное сияние» светлый, **Erborian.** Уход и коррекция цвета кожи с CC-пигментами.

Водолей

(21.01 – 20.02)

Водолеям 2021 год обещает очень важные перемены в карьере. Карта Таро «Иерофант» акцентирует внимание на теме денег, самореализации, уважения в обществе и построения собственного бизнеса. Они и станут для тебя ключевыми на ближайшие двенадцать месяцев.

Иерофант символизирует мудрость и серьезные намерения.

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

Если мечтаешь добиться успеха, решительно поставь работу на первое место. 2021 год – лучшее время для подъема по карьерной лестнице и обретения долгожданной финансовой независимости. И деньги, и должности – всё будет твоим, стоит только захотеть. Не упусти момент – такой удачи потом не будет еще очень долго.

ЛЮБОВЬ

В любви временно пусти всё на самотек. Пусть инициативу проявляет партнер или тот, кто хочет им стать. Ты же пока переключись на творчество и благодарно принимай знаки внимания. Весной ты, скорее всего, получишь несколько неоднозначных предложений. Прежде чем ввязываться в приключения, реши для себя, стоит ли овчинка выделки и готова ли ты поставить на кон свою репутацию.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

февраль, апрель и июнь. Последний месяц зимы окажется прямо-таки волшебным: стоит тебе вслух произнести свое желание, и оно сбудется почти моментально. В апреле освой новую сферу, попробуй заняться инвестированием. Вложи деньги в недвижимость или ценные бумаги, но большими суммами не рискуй, пока не разберешься как следует. Летом у одного из твоих близких друзей день рождения. Устрой ему праздник-сюрприз, которого он ждал всю жизнь.

ТАЛИСМАН: раковины моллюсков. Купи картину с изображением наутилусов, укрась дом ракушками, которые соберешь на пляже, носи украшения с жемчугом и перламутром. А еще неплохо повесить над входной дверью талисман «Музыка ветра» из морского стекла. Вода придаст тебе сил и подарит вдохновение.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК: поход в спа-центр, бассейн или на сеанс массажа, фотосессия с примеркой разных образов, сертификат на макияж, укладку или разбор гардероба с профессиональным стилистом. Водолею важно чувствовать себя привлекательным.

2021 год – лучшее время для карьерного роста.

Разглаживающий бальзам-пилинг «Кунжутное молоко», **Erborian.** Мягкое средство для снятия макияжа и деликатный пилинг в одном флаконе.

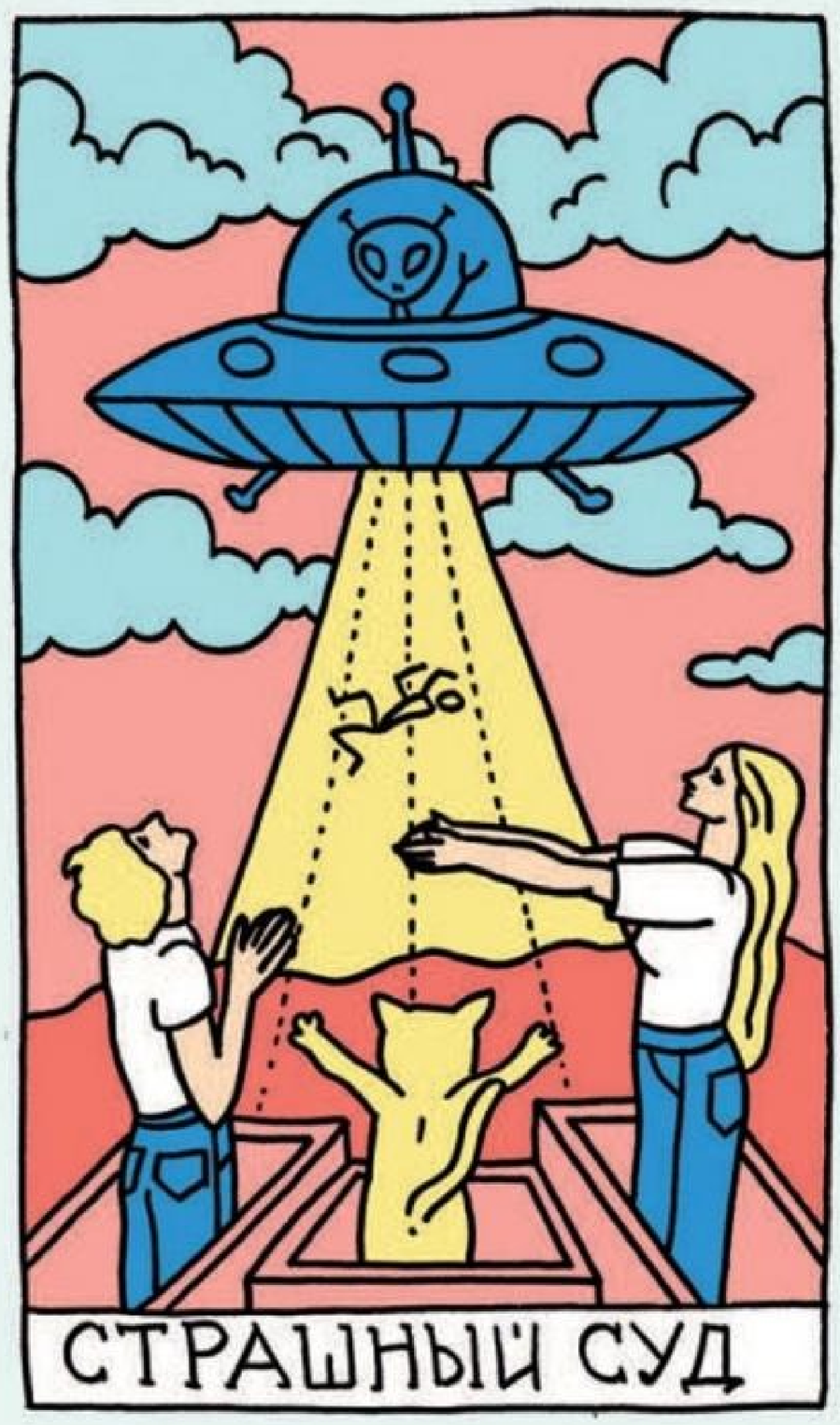
ТАЛИСМАН:
море, волны, изделия из фарфора. Кружка с изображением морской звезды, шкатулка с замком в виде якоря или кораблика – эти вещицы привлекут удачу. Даже обычные узоры в виде волн сейчас подействуют магически, так что смотри на них чаще.

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК:
украшения из платины с жемчугом и перламутром, кораллы, статуэтки, декорированные синими камнями. Рыбы чувствительны и всегда рады погрузиться в воспоминания, так что им можно дарить фотоальбомы с редкими семейными снимками и прогулки по памятным местам.

BB-крем и BB-карандаш натурально-бежевый, **Erborian.** Естественный ровный тон и эффект кожи младенца.

Рыбы

(21.02 – 20.03)



Страшный суд несет трансформацию – открытие новых способностей и появление новых целей.

Рыбам выпала карта Таро «Страшный суд». Названия пугаться не стоит, а вот готовиться к приключениям – очень даже. Карта пророчит перемены, которые всё перевернут с ног на голову. Загадывая желание в полночь, настраивайся на то, что сбываться они будут наоборот. Интересный год!

КАРЬЕРА И ФИНАНСЫ

2021-й будет особенно хорош, если ты работаешь в социальной сфере или занимаешься благотворительностью. Если же от этой темы ты далека, примерь роль волонтера. Чем больше будешь помогать другим, тем богаче и счастливее станешь сама. Лето ты проведешь в хорошей компании, да еще сумеешь выплатить кредит – либо отложить значительную сумму и потратить ее на себя.

ЛЮБОВЬ

На амурном фронте радикальных перемен не будет. Счастье в браке или партнерстве сохранится – как и все бонусы свободной жизни. Каждой Рыбе – свое. Как только кто-то попробует учить тебя жизни, сразу ставь умника на место: в 2021-м Вселенная научит тебя отстаивать свои границы. Во второй половине года старайся не перегружать нервную систему и избегать открытых конфликтов, особенно если ссориться начнут близкие люди. Выбрать одну сторону не сможешь всё равно, а грустить и прокручивать ситуацию в голове будешь еще долго.

УДАЧНЫЕ МЕСЯЦЫ:

июль, октябрь и ноябрь. В октябре-ноябре у тебя обострится интуиция и восприятие житейских радостей. Каждый день превратится в маленький праздник. В это время неплохо купить пару лотерейных билетов или заключить пари. Никогда не пробовала сорвать банк? Сейчас госпожа Удача тебя всячески к этому подталкивает.

Готовься к сногсшибательным приключениям.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОЛЬГА КОШЕНКОВА (@CRAZYPANGOLIN). KATIE BUCKLEITNER. ИЗ АРХИВА

Это твоя стихия!

Оказывается, принадлежность к той или иной стихии влияет не только на характер, но и на внешность. О том, как ухаживать за кожей согласно натальной карте, рассказывает астролог и основатель школы астрологии Инна Любимова (@lubimova.astrolog).

Увлажняющая тканевая маска «Бамбук», **Erborian,** 690 руб.

ВОЗДУХ

ЗНАКИ: Близнецы, Весы, Водолей
ПОПРОБУЙ формулу с натуральным бамбуком

▼

Воздушные знаки Зодиака всегда в курсе событий и любят сами быть темой для разговора. Оставаться привлекательными и заводить новых друзей им поможет правильный уход за кожей лица. Например, бамбуковая тканевая маска от Erborian, которая не только увлажнит кожу, но и улучшит ее тонус. А еще, бамбук – это символ богатства!

Золотая маска для лица «Королевский женьшень», **Erborian,** 5900 руб.

ЗЕМЛЯ

ЗНАКИ: Телец, Дева, Козерог
ПОПРОБУЙ маску с экстрактом корейского женьшеня

▼

Представители земной стихии отличаются постоянством, стремлением к материальному благополучию и вечной молодости. Им точно понравится королевская золотая маска с женьшенем от Erborian. Ее роскошная увлажняющая формула обволакивает кожу и превращается в золотую пленку, обеспечивая мгновенный лифтинг-эффект.

Набор «Ритуал красоты Красный перец», **Erborian,** 8440 руб.

ОГОНЬ

ЗНАКИ: Овен, Лев, Стрелец
ПОПРОБУЙ средства с мякотью красного перца

▼

Огненные люди активны и обожают быть в центре внимания. Но для того, чтобы чувствовать себя на высоте, им нужно выглядеть соответствующе! С этой задачей поможет справиться ухаживающая серия для лица «Красный перец». Она наполнит кожу энергией и сиянием, а жизнь – легкой остротой и драйвом.

ВОДА

ЗНАКИ: Рак, Скорпион, Рыбы
ПОПРОБУЙ мицеллярную воду с комплексом из 7 трав

▼

Представители водной стихии управляемы эмоциями – Раки сентиментальны, Скорпионы драматичны, а Рыбы мечтательны. Им важно найти гармонию и воссоединиться со своей стихией. В этом может помочь мицеллярная вода «7 трав». Ритуал ее нанесения расслабляет, а комплекс из 7 трав в составе бережно очищает кожу, смывая даже стойкий макияж без ощущения сухости.

Очищающая мицеллярная вода «7 трав», **Erborian,** 2420 руб.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+

Рог изобилия

Восточный гороскоп на 2021 год – год Металлического Быка .

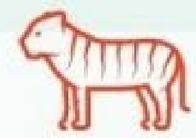
Текст: ЭСМИРА ВОЛЧЕНКОВА, астролог @esmira_volchenkova_off

КРЫСА

Причин ссориться с хозяином года нет, так что период будет неплохой. Одно но: Быки консервативны, а Крысы любят эксперименты, так что придется искать компромисс.
Что дарить: предметы искусства, что-то практичное для дома, круиз.

БЫК

На правах главного символа года Бык возьмет от жизни всё: его ждут богатство, счастье в любви и карьерный рост при минимальных усилиях. Звезды очень постараются!
Что дарить: деньги, украшения, антикварные вещицы.



ТИГР

2021-й будет испытывать Тигра на прочность, но испытания эти он пройдет с блеском, всех победит и будет страшно собой гордиться.
Что дарить: все виды транспорта от самокатов и гироскутеров до спорткаров (а вдруг!).

КРОЛИК (КОТ)

Кролик с Быком дружит, поэтому получит традиционную поддержку. Особая удача ждет тех, кто захочет купить квартиру/дом или сделать ремонт.
Что дарить: необычная ключница, инструменты, старинный кувшин, зеркало, шкатулка с секретом.

ДРАКОН

Карьера, общение, успех в делах – это Дракону и так дастся легко. А в любви всё сложится, если научиться проявлять свои чувства.
Что дарить: обучающий курс, редкая книга, хорошие часы или селективный парфюм.

ЗМЕЯ

Змеи, обычно не особо ладящие с Быком, проведут год спокойно – да еще попутно вернут всё, что потеряли раньше, и усилят свои позиции.
Что дарить: украшения с сапфирами или белыми опалами, дизайнерская одежда, изделия из кожи.

ЛОШАДЬ

Есть шанс выйти на новый уровень в любой из сфер: кто-то найдет любовь, кто-то получит долгожданное повышение, кто-то полюбит ЗОЖ.
Что дарить: спортивное снаряжение, виниловые пластинки, винтажная техника.

КОЗА (ОВЦА)

Козе надо позаботиться о здоровье, поберечь себя и не переутомляться, а в остальном ей поможет Бык.
Что дарить: бьюти-день в отеле, девичник или подарочная карта в любимый магазин.

ОБЕЗЬЯНА

Обезьяны в год Быка станут спокойнее, рассудительнее, начнут принимать взвешенные решения и разумно тратить – себе на радость.
Что дарить: сюрприз-вечеринка, квест, парный мастер-класс или экстремальное приключение.

ПЕТУХ

Думать головой и не игнорировать логику – сейчас это главное. Поддержка от Быка Петуху гарантирована, так что всё будет хорошо.
Что дарить: аксессуары из лимитированной коллекции, кастомизированная одежда и обувь.

СОБАКА

Проблемы могут возникнуть с финансами, либо в общении со старшими родственниками. А успех ждет смелых и уверенных.
Что дарить: музыкальные инструменты, билеты на концерт любимой группы или в театр.

КАБАН (СВИНЬЯ)

В этом году Свинье придется в основном рассчитывать на себя и часто отстаивать свои позиции. Но результат того стоит!
Что дарить: шарф или палантин, бутылка вина, жемчужное колье или фаланговые кольца.

GETTY IMAGES

СЧИТАЙ

СТРОЙ ПЛАНЫ, ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ, А МЫ ПОМОЖЕМ!

Аромат создан специально для России.

СВЕТЛАЯ МЫСЛЬ

Элегантная композиция из белых цветов в сочетании с бодрящими нотами зеленого яблока заряжает позитивом – причем и в рабочие дни, и в выходные.

Парфюмерная вода Narciso Grace, **Narciso Rodriguez**

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Все средства хороши

Знаешь, какой подарок ты легко можешь сделать сама себе? Финансовый план на год. И нет, это совсем не скучно. С одной стороны, так ты трезво оценишь свои возможности. А с другой – значительно приблизишь исполнение мечты. В общем, пора брать в руки калькулятор – и свое будущее.

Текст: МАРИЯ НОВОСИЛЬЦЕВА

ШАГ 1

ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ

На составление финансового плана нужно смотреть не как на повинность («Эх, придется вот тут ужаться и вот там сэкономить»), а как на возможность («Сейчас всё подсчитаю и через год смогу позволить себе то-то и то-то»). Мечты важны, как и объективная картина мира. В конечном итоге мы живем для того, чтобы достигать своих целей и реализовывать себя. Если смотреть на это так, то легче зарабатывать и тратить с умом, ведь ты знаешь, зачем это делаешь.

Лайфхак

Первым делом запиши свои желания. Это могут быть путешествие, смена профессии, покупка собственного жилья – всё, что приходит в голову. Реалистичность сейчас неважна, просто перечисляй мечты, время для сортировки и отбора наступит позже.

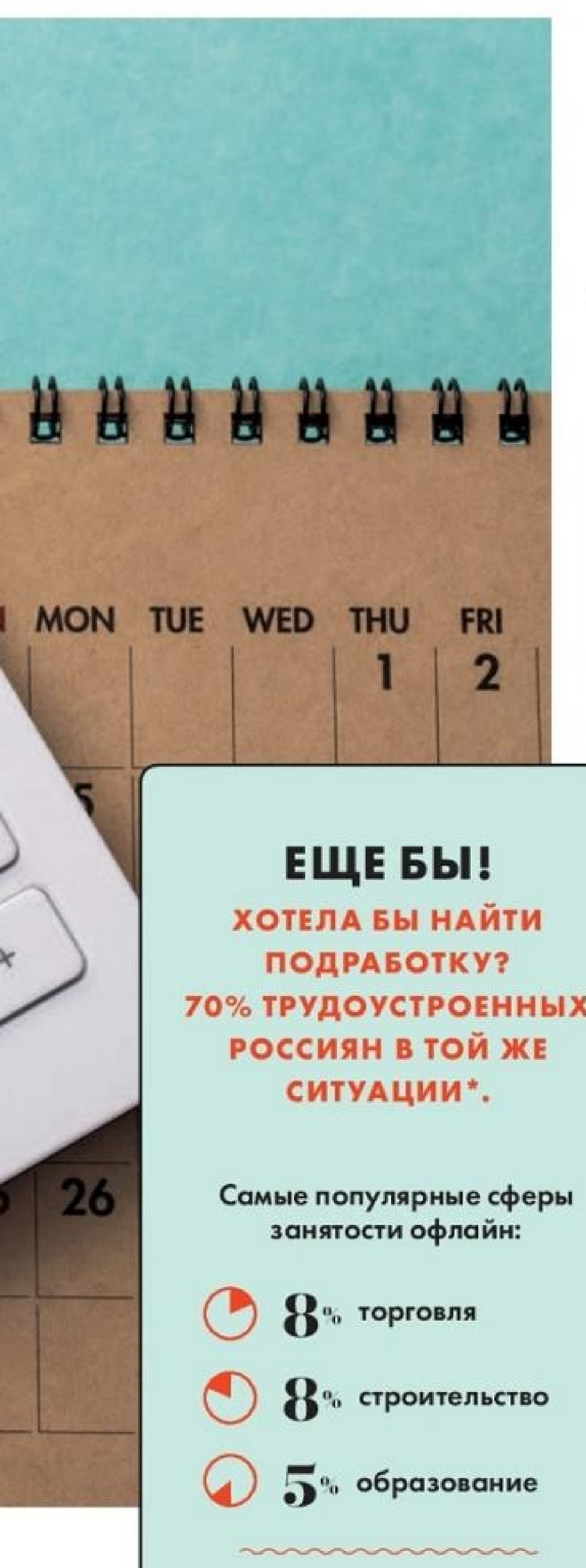
ШАГ 2

ПОДСЧИТАЙ ГОДОВОЙ ДОХОД

Если у тебя фиксированная зарплата, достаточно умножить сумму на 12 и добавить премии. Подумай, откуда еще могут поступить деньги. Если давно собиралась превратить хобби в источник заработка, сейчас самое время попробовать.

Лайфхак

Индивидуальным предпринимателям и самозанятым надо вычесть из предстоящих доходов



ЕЩЕ БЫ!

ХОТЕЛА БЫ НАЙТИ ПОДРАБОТКУ? 70% ТРУДОУСТРОЕННЫХ РОССИЯН В ТОЙ ЖЕ СИТУАЦИИ*.

Самые популярные сферы занятости офлайн:

- **8%** торговля
- **8%** строительство
- **5%** образование

Самые популярные сферы занятости онлайн:

- **4%** реклама или маркетинг
- **3%** торговля
- **3%** ведение блога
- **3%** репетиторство или обучение
- **3%** заработок на валютной бирже

*ПО ДАННЫМ ВЦИОМ

Вряд ли ты за год накопишь на личный остров в Тихом океане. Но почему бы не позволить себе хороший отпуск!

налоги, а также страховые взносы (для ИП). Кроме того, твоя прибыль может меняться в зависимости от сезона и экономической ситуации. Сделай примерный расчет, исходя из опыта предыдущих лет, но уменьши итоговую сумму на 10–15%. Когда составляешь бюджет, лучше занижать предполагаемые доходы и завышать расходы – тогда любая ошибка будет в твою пользу.

ШАГ 3

ИЗУЧИ СВОИ ТРАТЫ

Хорошо, если ты уже ведешь их учет. Если нет, начни – и втянешься. Необязательно записывать ручкой на бумаге: многие приложения, в том числе банковские, показывают разбивку расходов по твоим картам.

Как распределить траты?

- **Постоянные обязательные:** коммунальные платежи или аренда квартиры, транспорт, выплаты по кредитам и другие суммы, которые остаются неизменными или меняются несущественно от месяца к месяцу. Эта группа – самая важная, тут сэкономить не получится.
- **Разовые обязательные:** налоги, деньги за обучение и другие платежи, которые вносятся один или несколько раз в год. Не забудь отметить, в каком месяце предстоят эти траты.
- **Вложения в будущее:** накопления, инвестиции, личные пенсионные отчисления и так далее. Эти расходы тоже не рекомендуется урезать. От них зависит, будет ли у тебя что-то на черный день.
- **Переменные:** продукты, одежда, спорт, развлечения, связь и прочее. Вот на них удобнее всего оттачивать навыки экономии. Например, внимательно просмотрев данные по карте, ты увидишь, в каких магазинах тратишь больше всего, а анализ чеков покажет, на что именно.
- **Фонд на крупные разовые траты:** ремонт машины и бытовой техники (или ее замена), лечение и другие экстренные случаи. Хорошо бы выделять каждый месяц определенную сумму на создание экстренного фонда.

Лайфхак

Не спеши суммировать все траты за год. Составь таблицу (это удобно делать в Excel), в ней распиши категории расходов на каждый месяц. Так сразу будет видно, когда и куда уйдут деньги. Если точная сумма переменных расходов неизвестна, бери среднюю цифру или данные за тот же месяц прошлого года.

ШАГ 4

ДОБАВЬ ЦЕЛИ

Вернись к шагу 1 и перечитай свой список желаний. Подумай, какая потребность на самом деле скрывается за каждым из них. Например, вряд ли за год ты накопишь на личный остров в Тихом океане. Но если ты просто хочешь отдохнуть и увидеть море, почему бы не позволить себе хороший отпуск, который принесет радость и заряд энергии? Эта

цель вполне реалистична, и ее можно занести в список. Оцени, сколько стоит каждая мечта, и пронумеруй желания по важности. Так проще определить, над чем работать в текущем году. Отбери две–три цели. Раздели сумму, нужную для достижения каждой, на 12 и прибавь к ежемесячным расходам.

Лайфхак

Если результат превышает сумму доходов, внеси поправки: растяни подготовку больше чем на 12 месяцев или посмотри, какие расходы тебе стоит урезать, чтобы быстрее достичь желаемого. Не забудь, что цели могут быть и долгосрочными. Например, чтобы накопить на первоначальный взнос по ипотеке, может понадобиться больше года.

ШАГ 5

ПРОЛОЖИ МАРШРУТ

Составь план, по которому ты будешь двигаться к исполнению мечты. Подумай, где ты сможешь дополнительно заработать и какие траты сократить без особого вреда для себя.

Лайфхак

Удели особое внимание переменным расходам. Распредели их на «нужно» и «хочется». Например, проездной или оплата бензина – это категория «нужно». А вот десять разных подписок на кино и музыку – категория «хочется» (если только ты не работаешь кинокритиком!). Иногда траты кажутся мелкими и незначительными, но за год набегает серьезная сумма.

Иногда траты кажутся мелкими и незначительными, но за год набегает серьезная сумма.

ШАГ 6

ПЕРЕПРОВЕРЯЙ

После составления бюджета не забывай примерно раз в месяц пересматривать его. Элементы могут поменяться: доходы станут больше или меньше, расходы вырастут, или ты обнаружишь, что уже достигла одной из целей и пора менять ее на новую. В этом случае повтори шаги с первого по пятый, чтобы получить обновленный бюджет. COSMO

50/30/20

План для тех, у кого нет времени планировать

В 2005 году сенатор США, политик и экономист Элизабет Уоррен в соавторстве с дочерью Амелией выпустила книгу «Всё ваше благосостояние: главный денежный план на всю жизнь», где сформулировала простое правило для тех, кому некогда составлять сложные схемы. Сама она в 12 лет после смерти отца пошла работать официанткой, но сумела накопить на учебу в университете и начало карьеры.

Делим деньги:

50% – необходимые траты (еда, оплата жилья, коммунальные услуги, транспорт, лечение и т. д.);

30% – развлечения (кафе, хобби, косметика, фитнес, кино, подписки и прочее);

20% – сбережения и долги (погашение кредитов, создание резервного фонда на непредвиденные расходы. В случае ипотеки или автокредита платеж считается необходимым и переходит в категорию 50%).

Чтобы спланировать бюджет по этому правилу, надо распределить ежемесячные доходы по принципу 50/30/20. Посмотри, укладываются ли все обязательные платежи в 50% твоих доходов. Если нет, прикинь, что ты можешь поменять. Например, отказаться на время от развлечений, чтобы быстрее погасить кредиты.

GETTY IMAGES (2)

РАЗБЕРИСЬ

САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ: ВСЁ ДЛЯ СЧАСТЬЯ – У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ!

ПО ПРАВИЛАМ И БЕЗ

Иногда кажется, что самое сложное на свете – быть собой. Других мы почему-то слушаем куда охотнее, чем себя. Над этим нужно основательно поработать в новом году! И начнем прямо сегодня.

ERICA FAVA

Линии огня

Если человек просит тебя быть гибкой и проявить женскую мудрость, значит, ему что-то от тебя нужно – скорее всего, то, чего ты делать категорически не хочешь. О важности выстраивания и защиты личных границ рассказывает психолог Анна Просветова.

Зуд мудрости

Будь мягкой, податливой, нежной. Адаптируйся, меняйся, умей подстраиваться. Зачем? Чтоб стать той, с кем будет счастлив любой мужчина. Идеальной женщиной. Очень удобной. Такое традиционно называют женской мудростью, но на самом деле это неумение понимать и защищать свои границы. С детства нам говорят: «Ты же девочка, уступи!» Тогда как мальчики слышат: «Добивайся своего!» «Мужчина с принципами» – это звучит гордо. Женщина же должна вписаться в установленные им рамки – сдвинув собственные границы, конечно. Потому что ее убеждения – это просто капризы, которые можно менять, как фото на аватарке.

Если тебя назвали сложной, значит, тебе хватает смелости и здравомыслия отстаивать свои принципы.

ВИКА, 32 ГОДА:

«Когда Егор впервые упомянул о своих предыдущих отношениях, я подумала: это проявление доверия. В другой раз он подробно рассказал о своей прошлой девушке, которую дико любил и чуть с ума не сошел. Я остановила его, попросила не делиться со мной подробностями. Егор очень обиделся. Затем довольно часто беседы внезапно сводились к описанию его романтических подвигов. И я всякий раз просила прекратить – роль исповедника меня тяготила. В финале наших недолгих отношений Егор сказал, что я безэмоциональная и равнодушная, раз не хочу принимать его таким, какой он есть, и не интересуюсь им».

Требование «Прими меня любым» – первый знак того, что важными мужчина считает только свои границы. Вика могла бы и дальше слушать байки Егора, молча рефлексировать и прорабатывать с терапевтом «внутренние проблемы неприятия партнера». А Егор продолжал бы бесконтрольно вываливать на нее любую информацию, не заботясь о реакции.

ЛЕЙЛА, 27 ЛЕТ:

«Я чуть не вышла замуж в прошлом году. Мы с Давидом после третьего свидания стали фактически жить вместе, через семь месяцев он предложил пожениться. В процессе подготовки к свадьбе он периодически заводил разговоры о том, что теперь всё изменится. Постепенно выяснилось, что у Давида четкие взгляды на семейную жизнь. Например, я не могу никуда ходить без него, у меня не должно быть собственного круга общения или своей банковской карты – только общая с ним. Решение расстаться я приняла на примерке свадебного платья, потому что оказалось, что Давид позвонил в салон, отменил заказанную мною отделку и внес свои коррективы. Мотивировал он это так: «Невеста же одевается для жениха? Значит, он и должен решить, на какое платье ему приятно будет смотреть». Сотрудница салона, кстати, восхищенно о нем отзывалась – первый раз видела такой энтузиазм».

Давид спугнул Лейлу, расслабившись перед свадьбой. Если бы она мыслила в стиле «какой волевой мужчина, умеет принимать решения», то стала бы заложницей домашнего тирана. Вырваться из таких отношений уже в браке было бы значительно сложнее – особенно с появлением детей.

МАРИНА, 42 ГОДА:

«Я большая девочка, сама себе хозяйка и всех мамкиных доминаторов вижу за версту. Но... Через полгода очень близких отношений Макс стал мягко намекать, что ему всегда нравился типаж Скарлетт Йоханссон. А однажды решился напрямую мне сообщить свое желание: чтоб я увеличила губы и перекрасилась в блондинку. Я выдвинула встречное предложение. Сказала, что подумаю над его просьбой, если он сделает тату на шее, как у Джорджа Клуни в «От заката до рассвета» и проколет дырку в ухе. Он сказал, что я слишком сложная и со мной невозможно общаться».

Спасибо Максиму за этот речевой маркер: «сложная». Очень важно обращать внимание на это слово. Потому что если ты сложная, значит, тебе хватает смелости и здравомыслия отстаивать свои принципы.

Оберегая свои границы, важно помнить, что...

- ...мнение, отличное от твоего, может быть верным.
- ...никто не обязан вести себя так, как хочется тебе.
- ...неприемлемый для тебя образ жизни может быть нормой для кого-то другого.
- ...окружающие тоже имеют право ставить себя на первое место.
- ...никакие правила не освобождают тебя от ответственности за свои поступки.

Для тех, у кого есть сложности с защитой собственных границ, был разработан Билль о правах личности.

Вот набор личных границ, необходимый каждому человеку:

✖ физические
Даже в близких отношениях любой контакт (прикосновение, объятия, поцелуи и пр.) должен происходить с согласия и по желанию обеих сторон. На деле же часто женщина понимает, когда мужчину в прямом смысле слова лучше не трогать, а о себе заботится меньше.

✖ территориальные
Это и право побыть в своем комфортном уголке, и неприкосновенность личных вещей. Часто в доме есть «папино кресло», «папин кабинет». Но если мама закрывается в ванной или на балконе, чтоб побыть наедине с собой, кто-то обязательно туда вламывается.

✖ моральные
Они нарушаются, если нам приходится поступаться своими убеждениями, принципами: начать ходить в церковь ради свекрови, избавиться от собаки или кота, потому что мужчине не нравится, что ты заботишься о ком-то кроме него. Критика и обесценивание твоего мнения из той же серии, как и резкая реакция на любую попытку заявить о своей точке зрения: «Ты что это такая агрессивная?»

✖ эмоциональные
Все в курсе, что идеальная женщина не грустит, не злится, не обижается, не раздражается (и не существует, добавляет моя дочь). Можно ли предположить, что взрослый человек с нормальным уровнем психического развития не испытывает негативные эмоции? Исключено. Значит, женщина их подавляет.

✖ социальные
Если девушка прекратила общаться хотя бы с одной подругой из-за того, что та не нравилась ее мужчине, это уже показатель нарушения границ.

Понимать и уважать принципы и убеждения партнеров – это не новомодная прихоть психологов. Это базовая норма в здоровых отношениях. Просто важно определиться, что тебе важнее: быть удобной или быть собой. COSMO

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки;
- предоставлять людям право самим решать свои проблемы;
- говорить: «Спасибо, нет» и «Извините, нет»;
- не следовать чужим советам и слушать себя;
- побыть одной, даже если другим хочется твоего общества;
- иметь собственные чувства независимо от того, понимают ли их другие люди;
- менять свои решения, действовать по обстоятельствам;
- добиваться перемены договоренности, которая тебя не устраивает.

ТЫ НЕ ОБЯЗАНА:

- быть безупречной;
- делать приятное неприятным тебе людям;
- любить тех, кто причиняет тебе вред;
- извиняться за то, что ты была самой собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватой за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- сохранять отношения, в которых тебя оскорбляют;
- делать больше, чем тебе позволяет время;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что тебе отдавать не хочется;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради чего бы и кого бы то ни было.

GETTY IMAGES

РЕКЛАМА

LUISA CERANO
ЛУИЗА ЧЕРАНО
WWW.LUISACERANO.COM
ФЛАГМАНСКИЕ МАГАЗИНЫ В МЮНХЕНЕ И ДЮССЕЛЬДОРФЕ
БЕРЛИН ЛОНДОН ПАРИЖ НЬЮ-ЙОРК МОСКВА ПРАГА КИЕВ ГОНКОНГ ШАНХАЙ

Лучше бы я начинала жизнь с чистого листка!

Оторви и брось

Весь 2020-й Ария Кулина ходила на курсы разной степени абсурдности. Теперь мы придумали ей новое приключение: попробовать прожить целый год, следуя советам из отрывного календаря для женщин.

Скалка ложь, да в ней намек

Неудивительно, что человечество еще не заселило Марс – оно было занято придумыванием тем для отрывных календарей. Я пытаюсь выбрать себе подходящий, стоя в книжном у кассы: «Семейный» со счастливыми родителями и детьми из фотобанка, «Веселый» – с клоуном из фильма ужасов, «Кулинарный», «Лечебный», «Охотник», «Грибник», «Рыболов». Выуживаю из этого великолепия календарь «Женский» с оскалившимися женщиной и девочкой на обложке, обе почему-то держат в руках скалку. Тут вспоминаю, что номер сдается заранее, а значит, начинать мне нужно не с января 2021, а с декабря 2020-го. А отрывные календари на 2020 год уже не продают. Зато они есть у моей двоюродной тети – по одному в каждой комнате.

– Рада, что ты наконец-то взялась за ум, – говорит тетя, жертвуя мне отощавший календарь, полный, однако, мудрых советов. Посмотрим-посмотрим.

Семена сомнений

Для начала отменяю запись на маникюр 3 декабря: раздел «Секреты визажиста» рекомендует пойти в «маникюрный кабинет при Луне в Стрельце или Козероге 13-го –16-го числа». К счастью, мне есть чем заняться.

– Что это? – Муж застыл над кухонным столом. Там, где прежде в плетеной корзинке лежали живописно подгнившие яблоки и загадочно почерневшие бананы, стоит нечто, напоминающее передвижную биологическую лабораторию. Трехлитровая банка с семенами на дне и резиновыми трубочками на поверхности. Глаза мужа загораются.

– Это то, что я думаю? – он не может скрыть радости. Решил, видно, что я бросила бесперспективную работу журналиста и устроила на кухне съемки сериала «Во все тяжкие». Увы.

– Да. Если ты думаешь про барботирование. Это обработка семян воздухом в воде.

– Каких семян? – муж не теряет надежды.
– Петрушки.
– О, – блеск в глазах гаснет, – а зачем нам это?
Вздохнув, открываю календарь и зачитываю: «При барботировании семена получают достаточное количество кислорода, что способствует их прорастанию. Когда они начнут проклевываться, барботирование прекращают и высевают их».

Муж уже явно не рад, что пришел на кухню, когда мог спокойно дремать с Нетфликсом на диване:
– Сейчас зима. Куда будешь высевать семена?

Почему он меня не поддерживает? Люди ведь женятся, чтобы не чувствовать себя одинокими в своих идиотских начинаниях... Хм. А ведь и правда, куда я буду сеять петрушку в декабре? Муж берет у меня календарь.
– Смотри: «Если срок посева не наступил, семена сохраняют во влажном мешочке в холодильнике». Норм, в холодильнике дождутся весны. (спойлер: не дождались даже Нового года).

Кора со двора

В те дни, когда календарь не советовал мне готовить жаркое с айвой, делать эпиляцию (убывающая Луна) и протирать хрусталь (Сатурн в Водолее), он развлекал меня светскими беседами. Так, пятого числа разразился «Балладой о запахах», где была такая строфа: «Какая красочная дыня!/Разрезала, а там – труха.../Наверно, пахнет так гордыня/Родоначальница греха».
На следующий день календарь накрыла ипохондрия, и он рассказал всё, что знал про псориаз. А с 7-го по 10 декабря принялся рассуждать фразами типа: «Выбор в жизни есть всегда. Иногда он заключается в отсутствии выбора». В конце длинной тирады был указан источник текста: «Из интернета». Где-то впереди меня ждал Новый год, и календарь предлагал приготовиться к празднику заранее: «Чтобы унылая стена выглядела нарядно, украсьте ее вертикальной композицией». Первый вариант я отвергла сразу: «Натяните на раму мешковину и вышейте на ней размашистыми стежками сосновую ветку». Если унылая стена у меня имелась, то где достать раму и мешковину, я не знала. К счастью, у календаря имелась альтернатива: «Возьмите кусок коры и дополните его декоративной свечой. Композицию можно украсить кусочками ваты и блестящими шариками». Кусок коры (невероятная удача) я обнаружила во дворе. Вату – в аптечке. Блестящие шарики почему-то тоже там. На этом везение закончилось. Спустя час, обессиленная творческим порывом, я прислонилась к унылой стене. Передо мной лежало изделие, способное занять призовое место на конкурсе «Маньяки творят». В комнату зашел муж. В руках он держал два бокала и бутылку вина, в которой плавала мутная трава. Муж вопросительно кивнул на бутылку.
– «Винный настой защитит организм от переедания, – пояснила я. – Добавьте в белое вино столовую ложку золототысячника».
Муж сочувственно кивнул. Разлил вино с золототысячником по бокалам. Мимо прошел Нетфликс, бросил на нас и композицию из коры презрительный взгляд, в котором читалось: «Допились». Нетфликс – это кот, если что.
– И долго ты еще будешь жить по календарю?
– Год.
Муж залпом выпил бокал:
– Слушай, а неплохо. Всё-таки он у меня оптимист. COSMO

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ / BANG BANG! STUDIO. FREEPIK

ОТ РЕДАКЦИИ

Мы почитали о приключениях Арии, посмеялись, поужасались и решили: хватит с нее. Хорошие журналисты не должны тратить год на барботирование петрушки и переваривание золототысячника. Так что эксперимент (который между собой мы ласково звали «календурь»), пожалуй, объявим завершенным. А уж чем занять автора, придумаем. Ведь выбор, как утверждает один надежный источник, есть всегда.

ЛОШАДИНАЯ СИЛА®
ВЫБОР ЗВЁЗД!

«ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШИ ВЕНЫ БЫЛИ КРАСИВЫМИ, А НОГИ - ПРОСТО ЛЕТАЛИ? НАЧИНАЙТЕ ВАШЕ УТРО И ЗАКАНЧИВАЙТЕ ВЕЧЕР С ТОНИЗИРУЮЩИМ ГЕЛЕМ ДЛЯ НОГ ЛОШАДИНАЯ СИЛА®!»

Ваша Ольга Данка,
модель и телеведущая

реклама

7 ВОПРОСОВ
О ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Сегодня мы берем интервью у Оли Данка: модели, телеведущей. Оля поведает нам, какая опасность подстерегает девушек, а как говорится, предупрежден — значит вооружен. Подробнее обо всем и не только мы расскажем вам в нашем интервью со звездой.

Оля, здравствуйте! Давайте по порядку. Вы по первой профессии врач-косметолог, как мне известно. Помогают ли вам эти знания в жизни и в карьере телеведущей?

Здравствуйте! Да, я окончила Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова по профессии врач-косметолог, а также Институт Телевидения Останкино, факультет государственного управления МГИМО. Я не практикующий врач, но, конечно, знания по первой профессии я применяю и в повседневной жизни, ведь вся моя жизнь на ногах. Я стараюсь правильно питаться, следить за состоянием тела и занимаюсь спортом. Также знаю множество опасностей, которые подстерегают девушек, например, варикозное расширение вен. В современных реалиях это достаточно распространённая проблема, т.к. многие сейчас работают на удаленном режиме, а это значит сидячий образ жизни. Он не менее опасен, чем режим работы «белка в колесе». И, это касается не только нас – деловых женщин, но и мамочек с детьми, чей образ жизни «на бегу» круглосуточный.

Недавно я прочитала в открытом источнике, что согласно данным мировой статистики около 33% женщин в мире страдают от заболевания вен нижних конечностей. Существует ошибочное мнение, что варикоз это исключительно эстетический дискомфорт. На самом деле эта болезнь несет серьезную угрозу общему здоровью и может привести к летальному исходу. 30% венозных тромбозов протекает бессимптомно, и они самые опасные.

Как мне известно, Ваш отец специалист с мировым именем?

Да, всё верно. Очень его уважаю и горжусь. Специалист с мировым именем, сочетающий интенсивную хирургическую практику с научной и преподавательской деятельностью. Автор 55 патентов, лауреат престижных премий, член совета при Президенте РФ по науке и образованию, председатель экспертной комиссии по хирургии Высшей аттестационной комиссии.

Ты сказала об опасности. Что такое варикозное расширение вен? Можно подробнее?

Об этом сейчас очень много пишут статей и говорят с экранов телевизоров. Я, например, тщательно слежу за здоровьем и боюсь любых проявлений на эту тему. Для меня важно знать заранее, как говорится, предупрежден – значит вооружен.

Поэтому считаю своим долгом, как обычная женщина и мама предостеречь девушек. Отмечу, что нарушения венозного тока не всегда связаны с болезнью. Они могут возникать при беременности, ожирении, длительных поездках и малоподвижном образе жизни.

Насколько распространена эта болезнь?

В последних исследованиях, которые я читала, сказано, что хронической венозной недостаточностью (ХВН) страдает 35-60% жителей. При этом на одного мужчину с таким заболеванием приходится 4-6 женщин.

Получается, каждый 3-й житель страдает! Тогда какая причина этого недуга?

Варикоз — своего рода плата людей за прямохождение и сидение. Самое страшное, что может быть при варикозном расширении — образование тромбов, а если они образуются, боюсь представить, что может быть.

Можно ли этого избежать? Есть какой-то комплексный подход, как вы спасаетесь?

Если, конечно, уже есть серьезные проблемы, то стоит обратиться к врачу-флебологу. В качестве профилактики на рынке представлено множество средств.

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЖИТЕЛЬ СТРАДАЕТ ОТ ВАРИКОЗА!

Я, поверьте, перепробовала много разных брендов для улучшения венозного тонуса, но самый лучший для меня оказался тонизирующий гель для вен **«ЛОШАДИНАЯ СИЛА» с конским каштаном и экстрактом пиявки.** Его состав я изучила основательно.

ЭКСТРАКТ КОНСКОГО КАШТАНА – уменьшает вязкость крови, снимает симптомы воспаления.

КАМФОРА оказывает согревающий эффект и улучшает кровоснабжение.

ЭКСТРАКТ ПИЯВКИ содержит вещество гирудин, которое разжижает кровь, оказывает лимфодренажный эффект и уменьшает количество жидкости в межклеточном пространстве. Все это снижает отеки.

ХЛОРОФИЛЛ – этот пигмент содержится в листьях растений и придает такой красивый зеленый цвет и позволяет солнечный свет преобразовать в кислород, необходимый для всех нас. При нанесении на поверхность кожи, хлорофилл укрепляет клеточные мембраны, улучшает лимфодренажный эффект, способствуя уменьшению отечности тканей. Улучшает микроциркуляцию и способствует снижению болевого синдрома. А также хлорофилл является источником витамина К – витамина для здоровья вен и крови.

Но хочу заметить, что использовать их надо не только тогда, когда ноги отекли, но и перед выходом на улицу!

Да, я заметил, что у вас очень красивые ноги. Весь секрет в «Лошадиной силе»?

Для меня именно так! Лучше все использовать комплексно: заниматься спортом, правильно питаться и, конечно, каждое утро и вечер использовать **тонизирующий гель для вен «ЛОШАДИНАЯ СИЛА».**

А насчет бренда могу вам сказать, что перепробовала много аналогов, в том числе мои друзья, когда еще не были закрыты границы, привозили из разных стран косметику подобного рода, но я все равно вернулась к **«ЛОШАДИНОЙ СИЛЕ».**

Так что действительно рекомендую. Проверено не только на мне, но и на многих звездах нашего шоу бизнеса.

Спасибо Вам большое, что уделили время. Думаю, ваши советы будут очень полезны девушкам. Самое главное, что при обнаружении проблемы нужно своевременно обращаться к специалистам, не доводить до осложнений и больше двигаться.

Да, все верно! Будьте красивы и здоровы!

ОГРНИП 319502700020195, ИП Каландия Наргиза Терентьевна, 140009, Московская область, Люберецкий р-н, г. Люберцы, ул. Митрофанова, д.4А, кв.134

ЗАКАЗЫВАЙТЕ СО СКИДКОЙ ПО ПРОМОКОДУ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ **HORSEFORCE.SHOP**

NEW15

Даем добро!

Благотворительность сегодня важная часть жизни. Каждый месяц Cosmopolitan и фонд «Друзья»* поднимают значимые социальные проблемы и рассказывают, как ты можешь помочь себе и другим. Тема января – домашнее насилие.

*Фонд «Друзья» развивает социальную индустрию, помогая российским благотворительным проектам становиться известнее, профессиональнее и эффективнее.

АННА РИВИНА

к. ю. н., директор Центра «Насилию.нет»

Сложно представить, что каких-то пять, а тем более десять лет назад о проблеме домашнего насилия в России никто не говорил. Без сомнения, это общая заслуга, что мы меняем действительность к лучшему и обращаем внимание на проблемы, которые сами собой решиться не могут. Домашнее и сексуализированное насилие любит тишину, и наша задача эту тишину систематически нарушать.

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖНА ЗНАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛАСЬ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ:

- **ты не виновата в случившемся;**
- **тебе не должно быть стыдно;**
- **это может произойти с каждым из нас;**
- **ты можешь обратиться за помощью;**
- **насилие – это НЕ норма!**

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Домашнее насилие – система поведения одного человека, направленная на сохранение власти и контроля над другим человеком при помощи силы или психологического давления. У домашнего насилия своя динамика развития. Обычно фазы три: напряжение – насилие – примирение. Форм тоже несколько: насилие физическое, психологическое, сексуализированное, экономическое. Иными словами, насилие остается таковым, даже если физическую силу не применяют и воздействуют другими способами.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЕСЛИ ПОМОЩЬ НУЖНА ТЕБЕ

- Расскажи о проблеме людям, которым ты доверяешь.
- Если понимаешь, что тебе угрожает опасность, позвони в скорую помощь или в полицию.
- Если ты живешь в Москве, обратись в Центр «Насилию.нет» по номеру +7 (495) 9 16-3000. Там ты можешь получить бесплатные юридические или психологические консультации.
- Если ты живешь в другом городе, найди центр социальной и психологической помощи в твоем регионе на сайте «Насилию.нет».
- Засвидетельствуй по возможности факт совершенного насилия.
- Не молчи, расскажи о проблеме публично, как только почувствуешь в себе силы.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

- Покажи, что тебе можно довериться, выслушай.
- Посодействуй в поиске актуальных телефонов и служб поддержки.
- Постарайся обеспечить временное укрытие, если человеку грозит опасность.
- Окажи помощь Центру «Насилию.нет».
- Расскажи о проблеме публично с согласия пострадавшего.

Почему нужно об этом говорить?

- **По данным ВОЗ, каждая третья женщина (35%) в мире на протяжении своей жизни подвергается физическому или сексуализированному насилию со стороны интимного партнера, либо сексуализированному насилию со стороны другого лица.**
- **В России побои (ссадины, синяки, царапины) не являются уголовным преступлением и регулируются административным кодексом. Это значит, что агрессор может заплатить штраф и продолжить применять насилие.**

ИЗ АРХИВА

ВЛЮБИСЬ

УЧИМСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ!

Кажется, начало года будет жарким и богатым на приятные события.

ВОКРУГ ТЕБЯ ВЕСЬ МИР КРУЖИТ

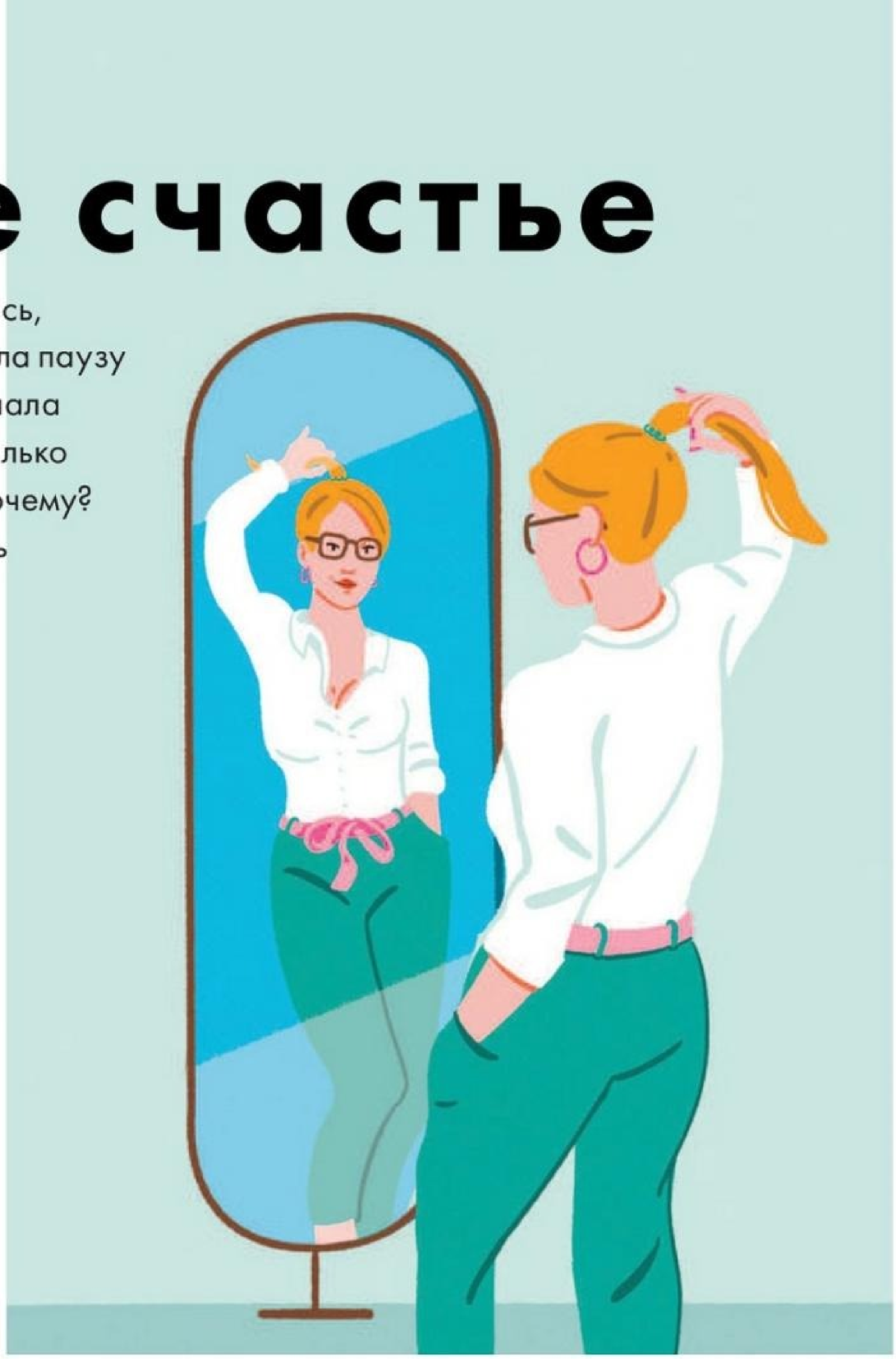
Новинка Christian Louboutin Beauty – настоящий пряный вихрь, закрученный парфюмером Мари Саламань. Сочетание теплого кардамона, сладкой ванили и пудрового ириса вдохновит кого угодно.

Парфюмерная вода Loubirouge, коллекция LoubiWorld, **Christian Louboutin Beauty**

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Новое счастье

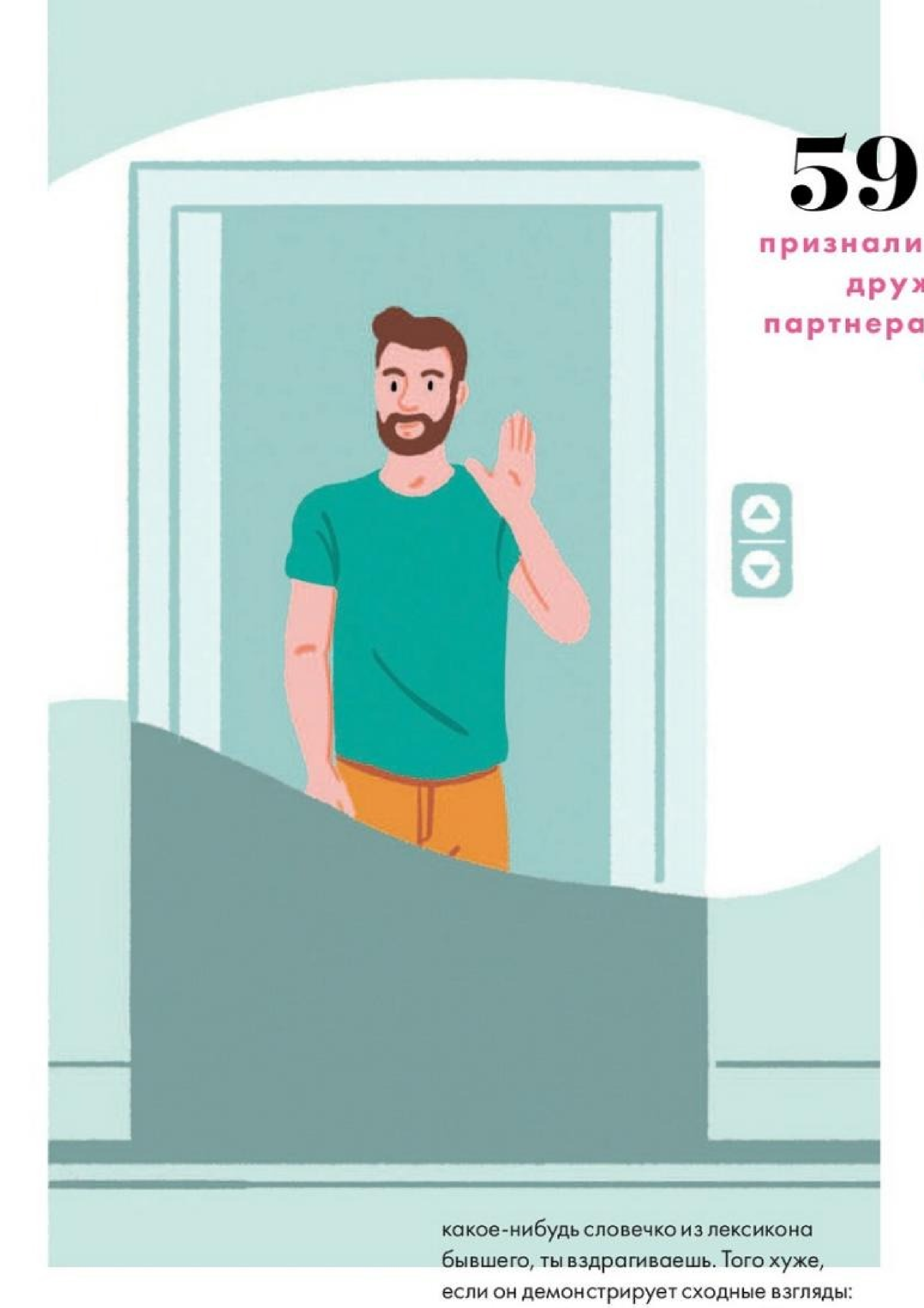
Старые отношения закончились, ты отстрадала свое, выдержала паузу и вроде бы готова начать сначала и окунуться в новый роман. Только любовь никак не приходит. Почему? Полина Грейф насчитала семь возможных причин.



Может быть, ты нормально себя чувствуешь в одиночестве. Разве что подруги поглядывают странно и советуют «отпустить прошлое». А бывший меняет фейсбучный статус «свободен» / «в отношениях» уже третий раз. В общем, хочется уже найти нового парня и закрыть тему. Но отчего-то не получается.

1 Первым делом следует отбросить очевидное. Ответь себе честно: старая любовь уже прошла? Если нет, то для новой еще, увы, рано. Сломанная кость не срастется за пару дней, потому врач и велел ходить в гипсе месяц. Придется горевать столько, сколько потребуется, это плохая новость. А хорошая в том, что если любви не осталось, ты это поймешь: чувство пустоты там, где сначала было живое и теплое, а потом живое и болезненное, ни с чем не спутаешь. Теперь там равнодушие, может быть, легкое раздражение, обида, грусть, но подлинной жизни нет. Тогда всё в порядке – ты разлюбила, но по разным причинам не делаешь следующий шаг.

2 Герои «Секса в большом городе» дали нам экспертный совет еще лет двадцать назад: чтобы забыть человека, нужна ровно половина времени от того, сколько вы были вместе. Эта очаровательная формула, как и любая другая, не работает на все сто. Случается, что новая любовь поджидает буквально за порогом предыдущей, а иногда мимолетный роман выбивает тебя из колеи на долгие месяцы. Речь идет о твоем собственном внутреннем ритме: женщины даже на прогулку собираются с разной скоростью, одной нужно двадцать минут, другой мало и двух часов, так с чего бы в отношениях были какие-то закономерности.



59% опрошенных признались, что не перестали дружить с бывшими партнерами в соцсетях после разрыва*.

какое-нибудь словечко из лексикона бывшего, ты вздрагиваешь. Того хуже, если он демонстрирует сходные взгляды: по этим граблям ты уже ходила, бегала и даже сплясала на них полечку, в очередной раз получать по лбу не готова. И иногда разумная осторожность заходит слишком далеко.

3 Если прошлая история любви была тяжелой и безрадостной, велика вероятность, что потом некоторое время при слове «мужчина» твое лицо будет делаться кислым. Логика говорит, что перед тобой другой человек. Но когда претендент на первом свидании произносит

4 После долгих отношений может возникнуть чувство, которое женщины определяют как лень. Лень искать нового мужчину, вникать в его особенности и привычки, приучать к правильному обращению с собой. Любая девушка, выросшая из юношеского максимализма, знает, что даже лучшие из нас не идеальны и требуют не универсально хорошего, а именно подходящего обращения. К каждому человеку нужна его личная карта минных полей и райских садов, и, пока показываешь свою и изучаешь чужую, совершается куча ошибок. Как представишь, что всё это заново, – тоска одолевает.

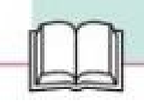
5 В прошлый раз ты выяснила, что тебе кажется невыносимым, а что притягательным, нарисовала схемы с процентным соотношением требуемых качеств и с готовым чек-листом приступила к поискам. Но почему-то никто в твой идеал не вписывается. Вероятно, ты слишком сузила поиск. Не то чтобы надо кардинально снижать планку («Он алкоголик? Ничего, зато веселый»). Но, во-первых, некоторые девушки и правда рисуют слишком детальный портрет кандидата, часто отталкиваясь от достоинств и недостатков экса. А во-вторых, отказываются рассматривать что-то новенькое, например даже не взглянут на парня на пять лет моложе. Жесткими рамками плох Tinder, где система автоматически отсеивает тех, кто мог бы подойти, случис вам встретиться. Но хуже, если ты установила эти барьеры в собственной голове. >

*ПО ДАННЫМ YOURTANGO

6 «Я боюсь, что мое бедное сердечко не выдержит нового расставания» – такой аргумент годится для осложнения сюжета в розовом дамском романчике, но не для реальной жизни. Отказываться от любви, потому что она может закончиться, – это как совершать превентивное самоубийство, чтобы не состариться и не заболеть. Страшно ошибиться и связаться с абьюзером, человеком с зависимостями, безумцем. А вот любить, быть в долгих счастливых отношениях, прожить их полностью и расстаться – нет, это не страшно. Любовь до гроба – это либо счастливое исключение, либо поздний брак, либо действительно ранняя смерть. Не стоит ставить себе такие героические цели.

7 Вполне вероятно, прошлые отношения подточили твою самооценку, и теперь кажется, что ты ни на что не годна. Даже если кто-то заинтересуется, то потом рассмотрит тебя и с отвращением отбросит – а ты-то уже обнадежилась и привязалась. В этой идее правда только в том, что «любовь с первого взгляда» бывает травматичной: если кинуться в отношения, не разобравшись, можно наскочить на неподходящего человека. Что ж, не кидайся. Начинай медленно, присматривайся и давай разглядеть себя. То, что нашептывает тебе о твоей негодности, – это травма, морок, к реальности отношения не имеющий. Бесспорно, у тебя есть недостатки. И да, они могли способствовать разрушению прошлой связи. Но если ты выбралась из нее раненой и больной, то твой партнер точно не был золотком. Наверное, тебе и правда рано в новую любовь, но нельзя оставаться в этом состоянии одной. Стоит обратиться к психологу.

К проблемам самооценки относится и случай, когда ты отказываешься завязывать знакомства, пока не похудеешь, не накачаешь новую попу или еще как-то не улучшишься. Невозможно накачать такую попу, чтобы перестать трусить и поверить в себя.



Три хорошие книги о новой любви и новой жизни:

×
Нина Георге
«Лавандовая комната»

×
Нина Георге
«Музыка лунного света»

×
Сара Джио
«Тихие слова любви»

Заметь, среди семи причин, которые мы нашли, нет той, что осчастливила бы твоего бывшего: «Ах, он слишком хорош, второго такого не найти». Не бывает человека настолько прекрасного, чтобы после него твоя жизнь закончилась и сердце остыло. Это киллер какой-то, а не герой-любовник. Прекрати заглядывать на страничку к эксу и подумай: ты точно хочешь новых отношений или это социальное давление, тревога и стремление что-то доказать конкретному парню? Если и правда хочешь, то, самое главное, не бойся. Не прячься от знакомств, но и не сосредоточивайся на поиске, откройся миру, и он начнет делать тебе подарки. Возможно, это будет любовь. COSMO

FAGOSTUDIO

ПРИМЕРЬ

ЛУЧШЕЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В ФЕШЕН-МИРЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ.

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ЭММА КОЗЛОВА. ВИЗАЖИСТ: НАТАЛЬЯ МАЛЕЕВА [@PENG_MSK]. МОДЕЛЬ: NNENNA [@NNENNARIMMA – NIK @NIKMODELMANAGEMENT]. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Все модели изготовлены из желтого и белого золота.

КОКО ОДОБРИЛА БЫ

В этом сезоне к классическому твидовому жакету подбираем украшения из коллекции Coco Crush, Chanel: «штрихи» на кольцах и браслетах – имитация строчки matelassé, знакомой нам по сумкам французской марки.

Жакет, **Chanel;** серьги, кольца, подвеска и браслет Coco Crush, **Chanel Fine Jewelry**

Как повторить стиль Кайи Гербер?

Одна из самых востребованных моделей, конечно, отлично выглядит в подиумных нарядах, но ее уличные образы даже интереснее. Изучаем!

Классический костюм (и лучше всё-таки не черного цвета) – инвестиция, о которой ты точно не пожалеешь. Офис давно уже не предел для таких двоек.

Представь на этом месте обычные телесные лодочки, и ты сразу поймешь, сколько потеряет комплект без питоновых туфель.

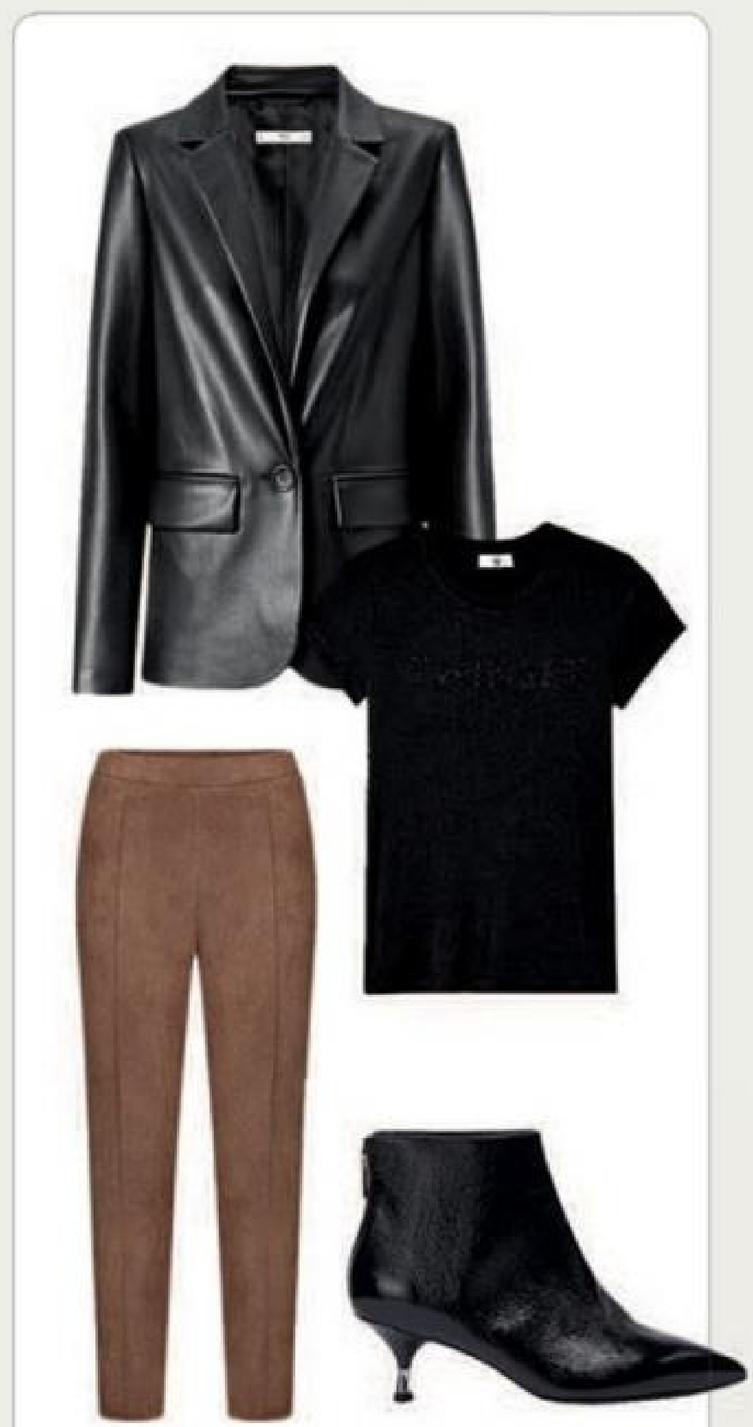
Жакет, брюки, **Patrizia Pepe,** 22 800 и 36 200 руб.; сумка, **Ralf Ringer,** 10 990 руб.; туфли, **Pazolini,** 14 400 руб.

Длина имеет значение! Укороченные брюки смотрятся очень стильно за счет того, что открывают щиколотки.

Вот еще три идеи на каждый день.

Сумка, **Furla,** 47 500 руб.; ремень, **Sportmax,** 10 300 руб.; платье, **s.Oliver,** 5860 руб.; сапоги, **Marella,** 35 085 руб.

Дубленка, **«Снежная Королева» x Ruban,** 75 990 руб.; боди, **Conte,** 1879 руб.; джинсы, **Madeleine,** 11 890 руб.; ботильоны, **H&M,** 5999 руб.



Жакет, **Mango,** 4999 руб.; футболка, **Twinset,** 8690 руб.; брюки, **Faberlic,** 1799 руб.; ботильоны, **Principe di Bologna** (noone.ru), 35 490 руб.

Брутальный милитари-стиль в исполнении Кайи выглядит женственно благодаря приталенному силуэту и мини. Браво!

Семидесятые – бесконечный источник вдохновения: джинсы клеш в паре с дубленкой прямиком оттуда.

Ставим девушке твердую пятерку за умелое сочетание кожи и замши, а также черного и коричневого цветов.

GETTY IMAGES (4). ИЗ АРХИВА

Чем дальше в лес...

Бренды Sokolov и Akhmadullina Dreams объединились и выпустили совместную коллекцию украшений. Рассматриваем!

1

ИДЕЯ

Тема капсулы – фантастический лес, населенный необычными животными, которые давно стали фишкой марки с говорящим названием Akhmadullina Dreams.

3

ДЕТАЛИ

На всех сережках – английские замки, пожалуй, самый надежный и удобный вид застежки. Так что беспокоиться, на месте ли твоя прелесть, не придется.

Серьги, **Sokolov x Akhmadullina Dreams**

2

ДИЗАЙН

Серебристые украшения с тончайшей проработкой деталей при всей их сказочности отлично вписываются в повседневные образы.

4

МАТЕРИАЛЫ

Аксессуары сделаны из серебра и украшены фианитами. Цена изделий приятно удивляет!

ВЫБОР COSMO

Не серьгами едиными – нам, например, очень понравилась подвеска-заяц.

Еще один вариант – брошь, которую можно приколоть на жакет, джемпер, шапку... Да куда угодно!

ФОТОГРАФ: ФЕДОР БИТКОВ. СТИЛИСТ: ЭММА КОЗЛОВА. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН. ИЗ АРХИВА. БЛАГОДАРИМ @FLOWERS_BY_YULIA_KRYUKOVA ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННЫЙ ДЕКОР

Реклама

МУЗЫКА
НА ВСЕ ВРЕМЕНА

RADIO 7
НА СЕМИ ХОЛМАХ

12+

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ СМИ ЭЛ № ФС77-63350 ОТ 16.10.2015 Г.
ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ РАДИОВЕЩАНИЯ СЕРИЯ РВ № 26996 ОТ 06.08.2015 Г.

Время не ждет

Пройдя наш тест, ты узнаешь, какая модель часов из коллекции Tissot подойдет тебе на все сто процентов.

TISSOT T-MY LADY

ЧАСЫ ДЛЯ ТЕБЯ ПРОСТО УКРАШЕНИЕ?

Нет → **В твоем гардеробе много вещей унисекс.**

Да → **Новый день – новая модель!**

В твоем гардеробе много вещей унисекс.
- Да → **Никаких неожиданностей, всё строго по списку дел в ежедневнике.**
- Нет → **Твой любимый стиль – спортшик.**

Новый день – новая модель!
- Да → **Твой любимый стиль – спортшик.**
- Нет → **Ты руководствуешься правилом: чем проще дизайн, тем лучше.**

Никаких неожиданностей, всё строго по списку дел в ежедневнике.
- Да → ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ
- Нет → СПОРТШИК

Твой любимый стиль – спортшик.
- Нет → ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ
- Да → СПОРТШИК

Ты руководствуешься правилом: чем проще дизайн, тем лучше.
- Нет → СПОРТШИК
- Да → КЛАССИКА

ВСЕ ЧАСЫ СДЕЛАНЫ В ШВЕЙЦАРИИ.

ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ

Мисс Пунктуальность – твое второе имя. Элегантная, подходящая под любой офисный костюм модель Le Locle сэкономит тебе время с утра.

СПОРТШИК

Название PR 100 Sport Chic говорит само за себя: идеальное сочетание нежного перламутрового циферблата и грубого браслета. Ты нашла их!

КЛАССИКА

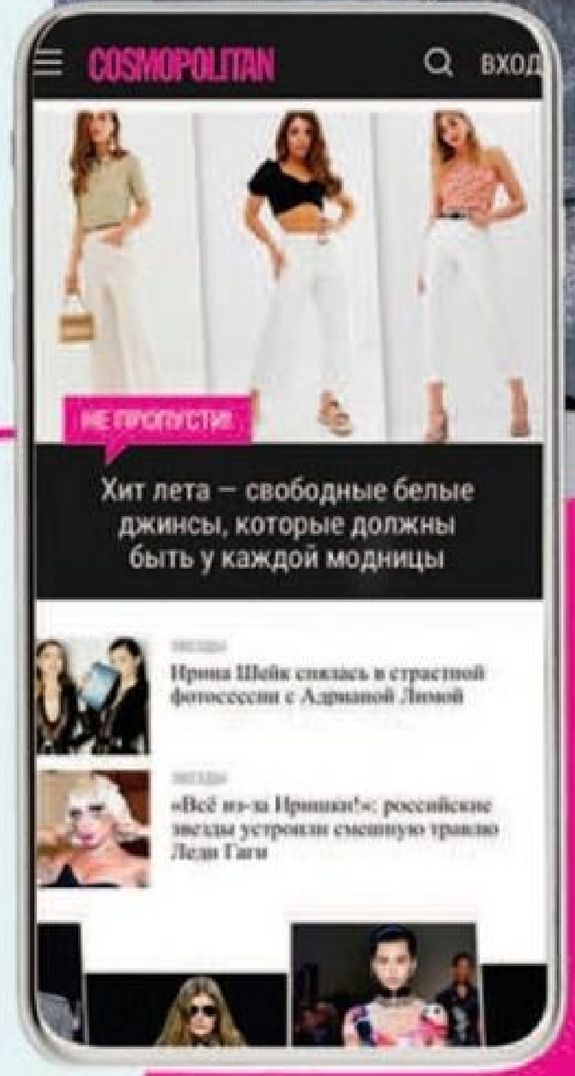
Лаконичные T-My Lady со стальным браслетом и сменным кожаным ремешком никогда не выйдут из моды. Что тут скажешь – идеальное капиталовложение!

ИЗ АРХИВА

COSMO.RU

САЙТ, КОТОРЫЙ ЧИТАЮТ МИЛЛИОНЫ*

ЗВЕЗДНЫЕ НОВОСТИ, КРАСОТА, МОДА, ВИДЕО, ПСИХОЛОГИЯ И СЕКС – ЧИТАЙ ПРЯМО СЕЙЧАС!



РЕКЛАМА 18+ *КОЛИЧЕСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ САЙТА COSMO.RU ПО ДАННЫМ СЕРВИСОВ SIMILARWEB.COM И ANALYTICS.GOOGLE.COM ЗА ПЕРИОД ИЮНЬ-ИЮЛЬ 2019 ГОДА

Знаем цену

ДО 7000 РУБЛЕЙ

Собираем идеальный наряд для прогулки с друзьями: во-первых, теплый, во-вторых, практичный и, в-третьих, стильный, ведь вы наверняка зайдете погреться в кафе!

Пальто, **H&M**, 4999 руб.

Джемпер, **Marks & Spencer**, 2999 руб.

Водолазка, **Uniqlo**, 1999 руб.

Джинсы, **Tom Tailor**, 5499 руб.

Шарф, **Zarina**, 799 руб.

Шапка, **s.Oliver**, 2099 руб.

Пуховик, **Faberlic**, 4999 руб.

Солнце встает

Комплект в пастельных тонах «подсвети» канареечным джемпером или пуховиком: кому там витамина D не хватает?

Ботинки, **Mango**, 6499 руб.

Пальто, **Geox,** 24 990 руб.

Пуховик, **Finn Flare,** 10 990 руб.

Джемпер, **Armani Exchange,** 13 500 руб.

Джинсы, **Twinset,** 16 590 руб.

Шарф, **Luisa Cerano,** 15 499 руб.

Звездный путь

Образ с «космической» курткой цвета металлик дополни классическим джемпером в полоску и уютной шапкой. И да пребудет с тобой сила!

ДО 25 000 РУБЛЕЙ

Ботинки, **TJ Collection,** 15 990 руб.

Водолазка, **Falconeri,** 13 900 руб.

Шапка, **Max&Co.,** 10 100 руб.

IMAX TREE (2). ИЗ АРХИВА

Уж полночь близится...

...а у тебя совершенно нет идей для новогодних подарков? Без паники! Вот несколько беспроигрышных вариантов – всё это (или что-то похожее) ты еще вполне успеешь купить.

Дубленка, **Diego M,** 26 800 руб.

Часы, **«Ника»,** цена по запросу

Варежки, **Weekend Max Mara,** 10 634 руб.

Серьги, **Sokolov x Akhmadullina Dreams,** 7990 руб.

Сюрприз с сюрпризом: эта модель двухсторонняя.

Браслет, **Swarovski,** 4990 руб.

Бра и трусы, **Incanto,** 3699 и 1799 руб.

Серьги, **Sunlight,** 1590 руб.

Пальто, **Madeleine,** 23 556 руб.

Найти такую птицу счастья под елкой – к удачному году, гарантируем!

Ботильоны, **Ecco,** 14 490 руб.

Браслет, **UNOde50,** 15 690 руб.

Солнцезащитные очки, Furla, 14 500 руб.
Кольцо, Nomination, 8350 руб.
ИДЕАЛЬНО ДЛЯ КАНИКУЛ ЗА ГОРОДОМ.
Свитер, Zarina, 3599 руб.
Платье, H&M, 1899 руб.
Часы, Bernhard H. Mayer (QNET), цена по запросу
Черепаховая оправа – одна из самых модных в этом сезоне
Тапочки, Mou, 8900 руб.
Кольцо, Московский ювелирный завод, 39 995 руб.
ВЫБОР COSMO
Часы, Adriatica, 15 700 руб.
Куртка, Levi's, 10 500 руб.
Сумка, Mango, 3299 руб.
Подарок из разряда «вечных ценностей».
Ботинки, Ralf Ringer, 8500 руб.

ИЗ АРХИВА

В рубашках родились

Дата рождения влияет не только на характер, но и на предпочтения в одежде. Мы разобрали стиль всех знаков зодиака и нашли для каждого модный «талисман» на будущий год.

Ботинки, **Ralf Ringer,** 5990 руб.

ОВЕН

Вот кто готов в любую секунду бросить все дела и отправиться покорять мир. Наряд требуется соответствующий!

ТЕЛЕЦ

Сто раз подумает, один раз отмерит – и вместо трех пальто купит себе одно, зато идеальное.

Пальто, **Armani Exchange,** 36 500 руб.

ДЕВА

Гардероб Девы – как из сериала «Аббатство Даунтон» (хорошо, немного модернизированный). К чему эксперименты, если есть вечная классика?

Колье, **Adamas,** 19 490 руб.

ЛЕВ

Нужный уровень восхищения окружающих Львицы поддерживают нарядами словно с красной дорожки.

Платье, **H&M,** 2999 руб.

БЛИЗНЕЦЫ

Сегодня панк, завтра принцесса, послезавтра... Ой, ну нет, так далеко заглянуть невозможно! Неизменна только любовь к эффекту металлик.

Куртка и сумка, **Patrizia Pepe,** 28 800 и 15 837 руб.

РАК

Чистые цвета, уютные ткани и неброские принты – то, что доктор прописал.

Кольцо, **Nomination,** 2500 руб.

ВЕСЫ

Управляющая планета этого знака зодиака Венера тщательно следит, чтобы ее подопечные были олицетворением элегантности.

Сумка, **Furla,** 36 500 руб.

СТРЕЛЕЦ

В любой непонятной ситуации надевает платья с кроссовками, а джинсы – с обувью на каблуке. Да здравствует спортшик!

Кроссовки, **Geox,** 10 990 руб.

КОЗЕРОГ

Вот кто точно знает, что время – деньги. Козероги даже в бары с подружками на всякий случай ходят в деловом костюме.

Часы, **«Ника»,** цена по запросу

ВОДОЛЕЙ

Правил для Водолея не существует, в том числе модных. «Если я надела вещь, значит, она в тренде!»

Шуба из экомеха, **Pinko,** 45 320 руб.

СКОРПИОН

Скудную (и довольно мрачную) цветовую палитру Скорпионы компенсируют обилием массивных украшений.

Колье, **Swarovski,** 19 900 руб.

РЫБЫ

Чем винтажнее , тем лучше: так звучит основной принцип выбора одежды этих девушек.

Платье, **Max Mara,** цена по запросу

Составив натальную карту и узнав в ней положение Венеры, можно выяснить много интересного о своем стиле.

IMAX TREE (11). GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

НА СЕВЕР!

Фото: ФЕДОР БИТКОВ Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Cosmo собрал для тебя три супертеплых уличных комплекта, в которых ты точно не будешь выглядеть как капуста. Гуляй на здоровье!

Блузка, **H&M**, 1990 руб.; пуховик, **Faberlic**, 5499 руб.; жилет, **Armani Exchange**, 26 000 руб.; брюки, **Kaambez_one**, 11 800 руб.; сапоги, **Premiata** (noone.ru), 39 190 руб.

Спасительный жилет

На тебе уже зимние брюки, шерстяной джемпер и объемный пуховик, но всё равно холодновато? Надевай жилет – да-да, прямо сверху. Теперь хоть в полярную экспедицию.

1 Пуховик, **Diego M,** 76 500 руб. 2 Жилет, **bonprix,** 1690 руб. 3 Брюки, **Twinset,** 17 990 руб. 4 Брюки, **Faberlic,** 3699 руб. 5 Блузка, **Luisa Cerano,** 20 305 руб. 6 Жилет, **Uniqlo,** 3999 руб. 7 Пуховик, **Levi's,** 16 900 руб. 8 Рюкзак, **Paolo Conte,** 4290 руб. 9 Ботинки, **AGL,** 54 979 руб. 10 Джемпер, **Mango,** 3599 руб. 11 Ботинки, **ASH,** 20 890 руб.

Кто царь горы?

«Горнолыжный» комплект сейчас уместен не только на склоне – дизайнеры рекомендуют покорять в нем модные вершины в городе. Тебе понадобятся лосины, джемпер, пуховик, сумка на пояс и крупные очки.

1 Солнцезащитные очки, **Max&Co.,** 17 136 руб. 2 Шарф, **s.Oliver,** 2354 руб. 3 Пуховик, **Tom Tailor,** 8999 руб. 4 Солнцезащитные очки, **Vogue Eyewear** (Luxottica), 2900 руб. 5 Джемпер, **Weekend Max Mara,** 12 536 руб. 6 Сумка, **Tumi,** 20 000 руб. 7 Лосины, **Marks & Spencer,** 2790 руб. 8 Пуховик, **Pennyblack,** 28 950 руб. 9 Сумка, **Nike,** 1499 руб. 10 Джемпер, **Pinko,** 19 620 руб. 11 Ботинки, **Patrizia Pepe,** 26 200 руб.

Джемпер, **Marks & Spencer,** 2499 руб.; лосины, **Adidas by Stella McCartney,** 12 999 руб.; пуховик, **Geox,** 19 990 руб.; шарф, **Finn Flare,** 1259 руб.; сумка, **Kaambez_one,** 2000 руб.; очки, **Versace Eyewear,** 29 150 руб.

Водолазка, **Armani Exchange,** 11 500 руб.; поло, **Levi's,** 3900 руб.; брюки, **Puma,** 5190 руб.; пуховик, **Diego M,** 43 500 руб.

ВИЗАЖИСТ: НАТАЛЬЯ МАЛЕЕВА (@PENG_MSK). МОДЕЛЬ: NNENNA (@NNENNARIMMA, NIK @NIKMODELMANAGEMENT). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Сердце тает

Розовые и мятные акценты на белоснежном фоне – наш абсолютный фаворит в текущем сезоне. Даже «треники», пуховик и спортивное поло этого цвета превращаются в комплект для романтичного свидания, например на катке.

1 Кроссовки, **Ralf Ringer,** 4190 руб. 2 Джемпер, **Topshop,** 3040 руб. 3 Сумка, **TJ Collection,** 4990 руб. 4 Пуховик, **Finn Flare,** 17 249 руб. 5 Брюки, **Madeleine,** 8650 руб. 6 Часы, **Swatch,** 5000 руб. 7 Водолазка, **H&M,** 1599 руб. 8 Ботинки, **Ecco,** 15 490 руб. 9 Пуховик, **Geox,** 21 990 руб. 10 Поло, **Conte,** 2109 руб.

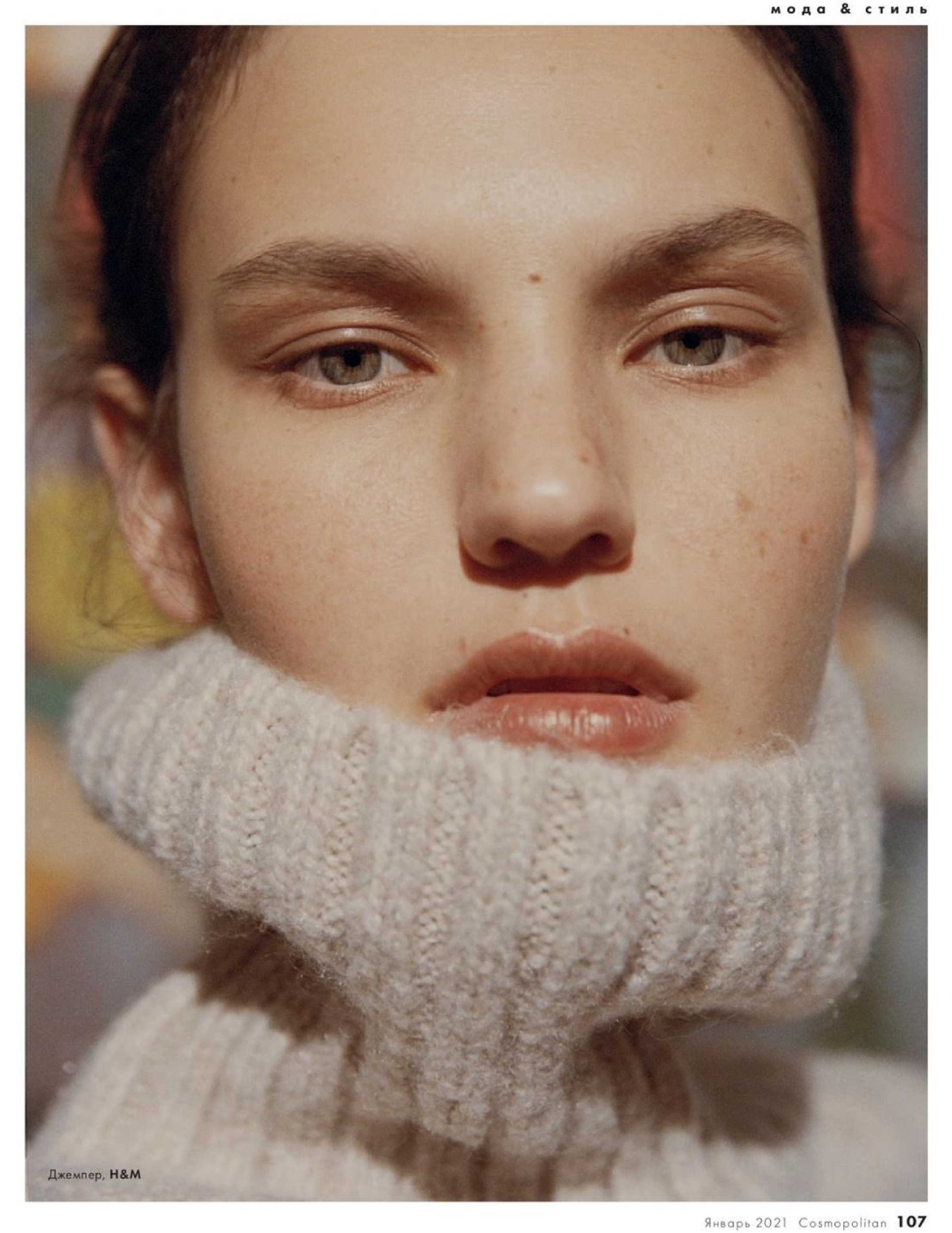
В январе выдыхаем после суетливого декабря, откладываем нарядные платья и туфли на каблуках и наконец достаем самые уютные вещи. Ура, каникулы!

«РЕЛАКС» FM

Фото: ЛЮБА КОЗОРЕЗОВА
Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Кардиган, носки, **Gucci;** трусы, **Marks & Spencer;** подвеска, **Swarovski;** кольцо, **Sokolov**
Слева: джемпер, **Zarina;** часы, **«Ника»**

Пуховик, **Diego M**



Джемпер, **H&M**

Боди, шарф, **Conte**

ВИЗАЖИСТ: АННА МЕРКУШЕВА (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ MAKE UP FOR EVER). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: КОНСТАНТИН БОРЧИНИНОВ (R+CO @RANDCORUSSIA). МОДЕЛЬ: ДАРЬЯ ЕМЕЛЬЯНОВИЧ (VPROJECT). СЕТ-ДИЗАЙНЕР: АНГЕЛИНА ОЛЬШАНСКАЯ. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ПОЛИНА БОГАТЫРЕВА. В СЪЕМКЕ ПРИНИМАЛА УЧАСТИЕ КОШКА ПРИНЦЕССА КОНСУЭЛЛА БАНАНОВНА. БЛАГОДАРИМ КОНЦЕПТ-СТОР WWW.LAPPARTEMENT.RU ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ ЛОКАЦИЮ

Джемпер, **H&M;**
кольцо, **Pandora;**
носки, **Uniqlo**

Что нового?

Делимся с тобой модными открытиями и событиями месяца. Будь в теме и пополняй гардероб!

МОРОЗО-УСТОЙЧИВЫЕ

Тоже не любишь сидеть зимой дома? Пуховик и сапоги Geox поддержат тебя в любых «гулятельных» начинаниях.

ДНЕМ С ОГНЕМ

Позитивный, буквально светящийся розово-оранжевый пуховик Canadian Classics будем носить в самую мрачную погоду.

ИЩИ ТАКЖЕ НА САЙТЕ ЦУМА.

ПО ЦЕПОЧКЕ

ЦУМ выпустил совместную коллекцию с брендом EXCLAiM: стильные массивные колье уже в универмаге!

СОГРЕЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

Коллаборация телеведущей Лины Дембиковой и «Снежной Королевы» снова с нами – такая же красивая и теплая, но на этот раз с мужской и унисекс-линиями.

ИЗ АРХИВА

ФАНТАСТИКА!
Концепция марки NRK1987. – умная мода для влюбленных в Землю. Технологичные парки с NFC-метками, словно у героев научно-фантастических фильмов, можно оценить на @nrk1987.wear.

ВЫБОР ОТДЕЛА МОДЫ COSMO.

ХОРОШО СИДИМ
Отвечаем на вопрос, который нам часто задают в письмах: конечно, сапоги-валенки можно носить с юбками и платьями. Смотри, как здорово выглядят Mou!

НО ВСЁ-ТАКИ МЫ ВМЕСТЕ
Такие разные героини кампании «Цветок жизни» Dzhanelli Jewellery идеально отражают философию бренда: всех людей на планете объединяет любовь.

ДА БУДЕТ ТАК
Серебро, пайетки и тафта – три заповеди этого Нового года от Pinko и дизайнера Патрика Макдауэла.

Яркий пример

Дизайнер Маурицио Браски выбрал для нас шесть самых стильных образов с жакетом из меха лисы Braschi и прокомментировал их. Помедленнее, мы записываем!

«Вот тебе классная идея для феерического появления на вечеринках – они нам сейчас нужны как никогда».

«Меховой жакет необязательно должен быть самой необычной вещью в наряде. Экспериментируй!»

«Пушистую куртку не то что можно, а нужно носить с кроссовками!»

«Думаешь, «цветной мех» и «элегантность» – антонимы? Эта девушка категорически не согласна. Я тоже».

Жакет из меха лисы, Braschi

«Набрасываешь на плечи сиреневое «облако» – и простой комплект «жакет + джинсы» уже достоен хроник стритстайла».

«Повторю золотое правило создания монохромного образа (пусть и с контрастной обувью): смешивай фактуры».

GETTY IMAGES (6). ИЗ АРХИВА

ПОПРОБУЙ

ВСЁ САМОЕ КРАСИВОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ – В БЬЮТИ-РУБРИКЕ.

НАЧИНАЕТСЯ НЕ С КОФЕ!

Новый концентрат Clarins моментально разгладит кожу век и поможет справиться с утренними отеками под глазами: его активные растительные ингредиенты тонизируют и улучшают микроциркуляцию крови.

Концентрат с эффектом лифтинга для кожи вокруг глаз Total Eye Lift, **Clarins**

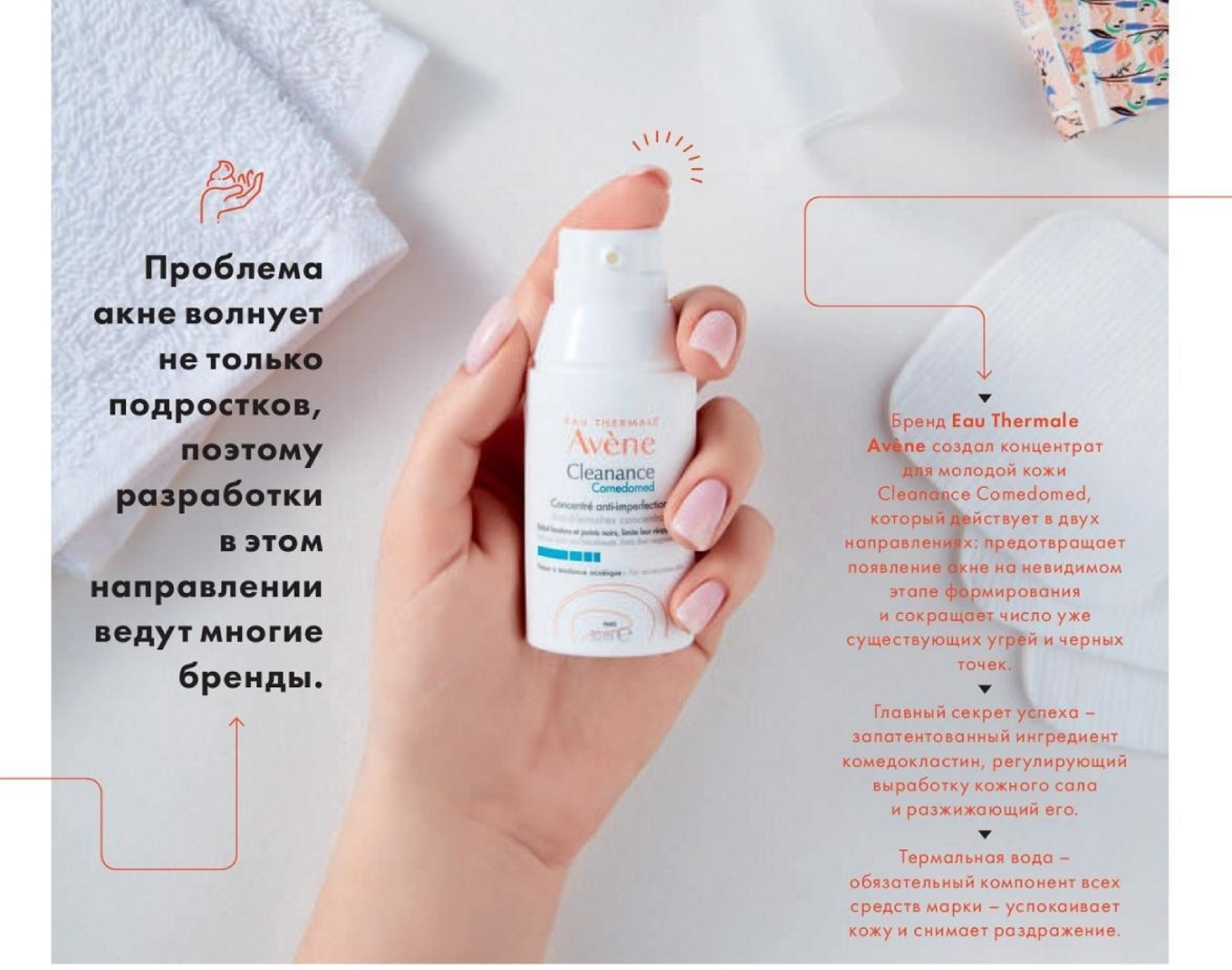
Можно использовать в любом возрасте.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Раскладываем по полочкам: средства, которые вышли этой зимой

У бьюти-новинок разные задачи – и все они справляются с ними на отлично.

Проблема акне волнует не только подростков, поэтому разработки в этом направлении ведут многие бренды.



Бренд **Eau Thermale Avène** создал концентрат для молодой кожи Cleanance Comedomed, который действует в двух направлениях: предотвращает появление акне на невидимом этапе формирования и сокращает число уже существующих угрей и черных точек.

Главный секрет успеха – запатентованный ингредиент комедокластин, регулирующий выработку кожного сала и разжижающий его.

Термальная вода – обязательный компонент всех средств марки – успокаивает кожу и снимает раздражение.

В новой серии **Librederm** 3 средства для разных типов кожи. Мицеллярная вода Miceclean Hydra разработана специально для сухой.

В ее составе помимо мицеллов, которые отлично удаляют загрязнения и макияж, есть низкомолекулярная гиалуроновая кислота. Она помогает восстанавливать гидробаланс эпидермиса и увлажняет.

В результате получается эффект два в одном: очищение и уход.

Первый этап очищения – демакияж. И здесь бессменный лидер – мицеллярная вода.

У **Erborian** появилась серия праймеров необычного формата. В составе всех средств – ухаживающие ингредиенты и антиоксиданты.

PP-выравнивающий праймер-стик разглаживает кожу и делает морщинки и поры менее заметными.

Обновленный PP-праймер выравнивает тон лица.

PP-тканевая маска сужает поры, увлажняет и слегка матирует.

Ухаживающие праймеры – идеальный выбор для тех дней, когда не нужен плотный макияж.

Если у тебя чувствительная кожа, состав средств нужно изучать буквально с лупой.

Действующее вещество новой линии Biohyaluron Expert, **Eveline Cosmetics,** – веганская гиалуроновая кислота натурального происхождения.

Ингредиент BioHya50 на 100% идентичен гиалуроновой кислоте в нашем организме, поэтому риск аллергических реакций минимален.

В коллекцию вошли кремы-концентраты для четырех возрастных категорий и средства для зоны вокруг глаз.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

В 1921 году инженер-механик Макс Браун открыл во Франкфурте-на-Майне цех по производству радиодеталей. Сначала он сам придумывал конструкции и дизайн своих товаров.

Особый подход к созданию продуктов Braun – меньше, но лучше – созвучен принципам дизайнерской школы Bauhaus. В результате получаются функциональные стильные предметы, не перегруженные деталями и очень удобные в использовании.

Дело техники

Вот уже 100 лет немецкий бренд Braun выпускает гаджеты, существенно облегчающие – и украшающие – нашу жизнь. Вспоминаем, как всё начиналось.

Логотип марки появился в 1935 году, но привычный нам вид он приобрел в 1952-м, когда рисунок переосмыслил Вольфганг Шмиттель.

Эволюция эпилятора **Braun.**

Первый в мире эпилятор Silk-épil 9 Flex с полностью подвижной головкой.

В 1989 году бренд выпускает первый эпилятор для женщин Silk-épil 1, который быстро стал лидером в своей категории. Сегодня ассортимент этих приборов значительно расширился – наверняка найдется тот, что подходит именно тебе.

Глава департамента дизайна Маркус Ортей поддерживает вековые традиции Braun.

Дизайнер Дитер Рамс – автор многих инноваций, которые быстро взяли на вооружение его коллеги. Он же – один из разработчиков уникального «браун»-стиля: простота, упорядоченность, гармония.

ИЗ АРХИВА

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

Редакция Cosmo доверяет, но проверяет

Январскую рубрику мы делали с особенным удовольствием, ведь в качестве «испытуемых» выступали наши любимые помады.

ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА,
маркет-редактор отдела моды

Красивый футляр – первое бросающееся в глаза, но далеко не единственное достоинство помады Gucci. Несмотря на экстравагантный оттенок и глиттер, на губах она смотрится органично. Конечно, ее не отнесешь к разряду «на каждый день», но для вечера – самое то.

Rouge à Lèvres Lunaison, оттенок №302, **Gucci,** 3819 руб.

ЭММА КОЗЛОВА,
директор отдела моды

Невесомая текстура не ощущается на губах. Цвет уместен и вечером, и днем. Но больше всего мне понравился компактный формат – средство поместится куда угодно.

The Slim Glow Matte, оттенок №204, **YSL Beauté,** 3031 руб.

АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА,
редактор отдела красоты и здоровья

Она действительно матовая – нет ни намека на блеск или сияние. Ложится ровно, не скатывается, губам комфортно.

Rouge G Matte, оттенок №30, **Guerlain,** 2500 руб.

АНАСТАСИЯ ФРИДМАН,
продюсер

Очень мягкая, кремовая, можно наносить без бальзама – помада сама по себе увлажняет губы, создавая бархатный эффект.

Cream to Powder Matte Lip Pen Passionlips, оттенок №240, **Dolce & Gabbana,** 3800 руб.

АНАСТАСИЯ МАКСИМОВА,
редактор рубрики «Любовь и секс»

Стопроцентно матовая, не сушит. Ягодный оттенок достаточно яркий – скорее для особых случаев. Флакон приятно держать в руках.

Le Rouge Deep Velvet, оттенок №26, **Givenchy,** 2210 руб.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

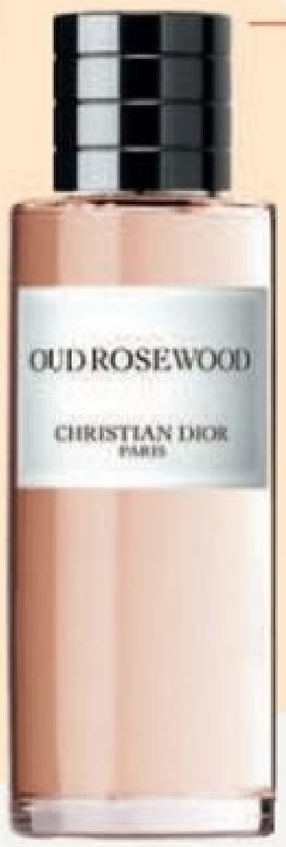
Угадаем с трех нот

Ищешь идеальный аромат в подарок, но боишься «не попасть»? И тут нам готова помочь астрология! Мы изучили основные предпочтения в парфюмерии всех знаков зодиака – и нашли подходящие композиции.

Le Gemme Reali Rubinia, **Bvlgari**

ОВЕН

Камнем этого знака считается рубин, так что парфюм с соответствующим названием – 100%-ное попадание.



ТЕЛЕЦ

Насыщенная, но сдержанная древесно-восточная классика подчеркнет уверенность и невозмутимость Тельцов.

Oud Rosewood, **Christian Dior**

ЛЕВ

Яркий цветочный букет и броский флакон впечатлит даже искушенного Льва.

Libre Baby Cat, **YSL Beauté**

ДЕВА

Цитрусовый взрыв свежести и позитива не даст загрустить Девам этой зимой.

Lemon, **Dolce & Gabbana**

БЛИЗНЕЦЫ

«Двойственные натуры» любят контрасты и необычные сочетания – такие, как эта пряная композиция с хвойными нотами.

Cypress & Grapevine, **Jo Malone**

РАК

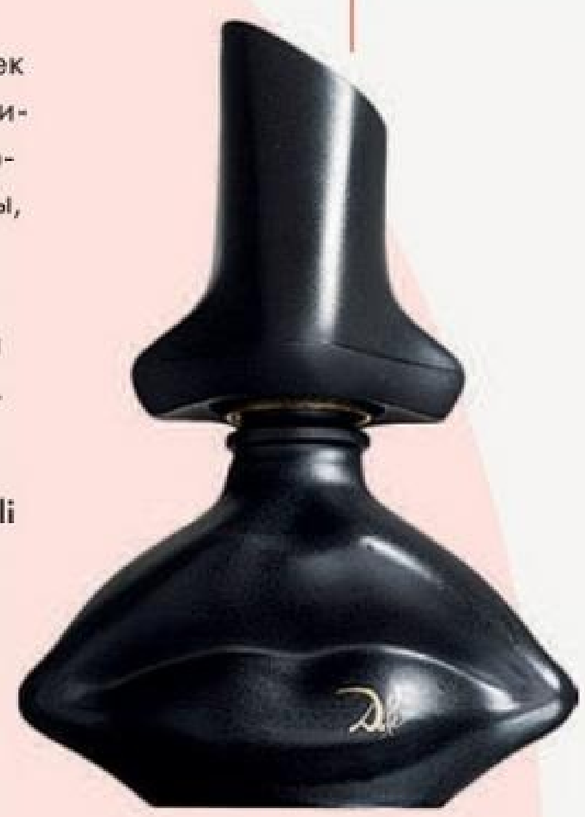
Вот чью душу точно согреет нежный и уютный, как любимый кашемировый джемпер, аромат сливочного мускуса.

Musc Invisible, **Juliette Has A Gun**

ВЕСЫ

Этих девушек в восторг приведут знаковые ароматы, которые уже стали настоящей классикой.

Dali Parfum, **Salvador Dali**



СТРЕЛЕЦ

«Густые» цветочные букеты без душных шлейфов – вот что энергичные Стрельцы обычно ищут на полках в магазине.

Tubéreuse Merveilleuse, **Caron**

КОЗЕРОГ

«Это оригинально!» – высшая степень одобрения из уст Козерогов. Делай ставку на необычный горьковато-травянистый одеколон.

Lemon & Ginger, **4711 Acqua Colonia**

My Way, **Giorgio Armani Beauty**

СКОРПИОН

Чувственная тубероза вскружит голову кому угодно, а страстным Скорпионам и подавно.

ВОДОЛЕЙ

Выбирай невесомые, ложащиеся как вторая кожа композиции – не ошибешься.

Kenzo World Power, **Kenzo**

РЫБЫ

Эстетствующие Рыбы по достоинству оценят парфюмы «с историей», лимитированные и коллекционные издания.

Beautiful Absolu, **Estée Lauder**

Конечно, это усредненный вариант, для более точной «диагностики» отлично подойдет старая добрая совместная прогулка по парфюмерным магазинам.

ИЗ АРХИВА

Что нового?

Самые интересные и полезные beauty-средства, на которые стоит обратить внимание в январе.

Мы нашли для тебя три средства для лица с мощным составом: в каждом – компоненты, которые подтягивают, увлажняют, защищают, в общем, делают всё, чтобы затормозить процессы старения кожи.

Двойная сыворотка для укрепления и лифтинга Physio Radiance, **QNet,** 10 900 руб.; питательный крем OceanSkin, **Sesderma,** 4990 руб., гидролат розы, «**Крымская Роза»,** 523 руб.

СИЯЙ

Рождественская коллекция Chanel Les Chaînes D'Or получилась в прямом смысле слова блестящей: акцент сделан на насыщенных мерцающих оттенках.

Румяна-хайлайтер, помада Rouge Allure, оттенок №137, **Chanel,** 4920 и 3300 руб.

ТОГДА МЫ ИДЕМ К ВАМ

СПРОСИ У СВОЕГО КОСМЕТОЛОГА.

Фармацевтическая компания Sinclair Pharma – один из мировых лидеров в области эстетической медицины – открыла представительство в России. Это значит, что арсенал наших косметологов пополнится инновационными продуктами, например гиалуроновыми филлерами последнего поколения.

Линия филлеров Perfectha, **Sinclair Pharma,** цена по запросу

ЗОЛОТОЙ ЗАПАС

Любимые маски для лица Ирины Шейк и многих других звезд теперь можно купить и в России. В составе всей косметики Mimi Luzon – 24-каратное золото, серебро, пептиды и масло.

Масло для лица 24K Pure Gold Glow, пудра для лица 24K Pure Gold Dust, **Mimi Luzon**, 21 100 и 8650 руб.

ТОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА PROMAKEUP LABORATORY

Флюид Wellness Skin создает эффект второй кожи.

Крем-камуфляж Magic Cover надежно маскирует несовершенства.

Палетка для цветовой коррекции Color Cream справится с любой проблемой.

Кондиционер с кератинами и аминокислотами, предотвращающий сечение кончиков, – спасение для обладательниц тонких волос.

Кондиционер Light Treatment, **Le Lumiss**, 3600 руб.

Уход SOS 3 Minute Miracle с экстрактами австралийских суперфруктов оценят те, у кого каждая минута на счету.

Уход SOS 3 Minute Miracle, **Aussie**, 450 руб.

САМАЯ ЩАДЯЩАЯ УКЛАДКА.

Формирует локоны потоком теплого воздуха – без экстремальных перепадов.

Стайлер Airwrap медного цвета, **Dyson**, 39 990 руб.

Новый выпрямитель измеряет температуру прядей и подстраивает под нее интенсивность нагрева пластин.

Выпрямитель SenseIQ, **Philips**, 11 990 руб.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Визажист Татьяна Серова, финалист Oriflame Beauty Award 2020, предложила нам четыре варианта макияжа с одним акцентом. А на что сделаешь ставку ты?

Нужное подчеркнуть

Фото: ЕКАТЕРИНА БОЕНКО
Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Румяна – самый простой способ освежить лицо. Нанеси их на яблочки щек, а затем немного растушуй по скуле к виску.

Джемпер, Conte

Попробуй сделать стрелки «кошачий глаз» темно-синим карадашом: выдели внутренний угол, продолжи линию по краю века и выведи ее к вискам. На нижнем веке слегка растушуй цвет.

Водолазка,
Marks & Spencer

Розовые тени – беспроигрышный ход. Распредели их по всему верхнему веку и добавь немного хайлайтера поверх.

Кардиган, **Falconeri**

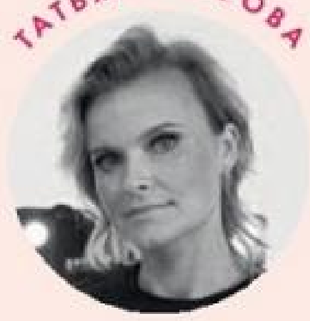
Помада цвета фуксии – интересная альтернатива красной. Этот оттенок освежает и подходит практически всем.

Платье, **Patrizia Pepe**

Стик для макияжа THE ONE, оттенок «Румяна»; компактные румяна THE ONE, оттенок «Розовый»

Удлиняющая тушь с эффектом наращивания ресниц THE ONE Lash Extension; компактная пудра THE ONE IlluSkin; карандаш-подводка для глаз THE ONE High Impact, оттенок «Звездное небо»

ТАТЬЯНА СЕРОВА



визажист

Тени-рефил The ONE, оттенок «Жемчужный розовый»; жидкий хайлайтер THE ONE IlluSkin; карандаш для губ THE ONE, оттенок «Нюд»

Суперстойкая матовая помада THE ONE Colour Unlimited Ultra Fix, оттенок «Фуксия»; увлажняющая тональная основа THE ONE IlluSkin Aquaboost SPF20

Всё – THE ONE Stockholm, **Oriflame**

МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: КОНСТАНТИН ОРЧИНИНОВ (R+CO @RANDCORUSSIA). МОДЕЛЬ: АНГЕЛИНА ДРОМАШКО (NUMBER). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН. ИЗ АРХИВА

Всегда есть варианты!

₽ ₽₽₽

В нашей подборке на любой кошелек – бьюти-средства, которые помогут пережить морозы.

1

Маска-концентрат для ослабленных волос Fiberstrong, **Biolage,** 960 руб.

Увлажняющий спрей для волос Moist, **Tsubaki,** 1200 руб.

2

Бальзам для губ Everon, **Weleda,** 470 руб.

Увлажняющее средство для ухода за губами For Your Lips, **Rivoli,** 2349 руб.

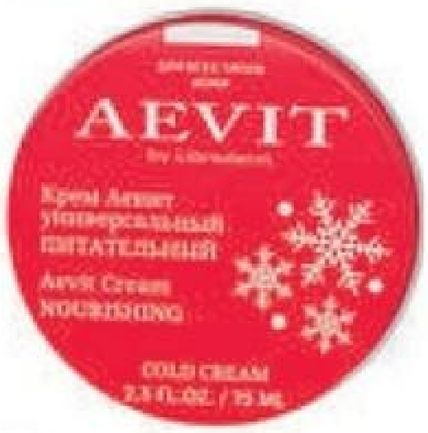
3

Успокаивающий бальзам для тела Atoderm, **Bioderma,** 981 руб.

Питательный бальзам для тела Vine Body Butter, **Caudalie,** 1313 руб.

Смягчит даже очень сухую кожу.

Для всей семьи.



4

Кольдкрем Aevit, **Librederm,** 332 руб.

Питательный и регенерирующий крем, **Anne Semonin,** 8880 руб.

5

Питательный крем для рук Fresh SPA «Подснежник», **Natura Siberica,** 399 руб.

Питательный крем для рук Nutrix Royal Mains, **Lancôme,** 3027 руб.

С витамином E и UV-фильтрами.

6

Крем для сухой и чувствительной кожи лица «Увлажнение эксперт», **L'Oréal Paris,** 405 руб.

Увлажняющий антистресс-крем для лица Ressource, **Givenchy,** 4805 руб.

7

Гель для душа с маслом макадамии, **Botavikos,** 225 руб.

Смягчающая очищающая пена для душа Eau Dynamisante, **Clarins,** 1250 руб.

ИЗ АРХИВА

@EKAXENOVA_

Мой выбор в январе

Директор отдела красоты и здоровья Катя Аксенова рассказала о самых ярких бьюти-впечатлениях.

В ПАПКУ «ИЗБРАННОЕ»

Вот три новинки, которые меня приятно удивили за последнее время.

Впитывается почти без остатка за 10 минут и возвращает лицу отдохнувший вид.

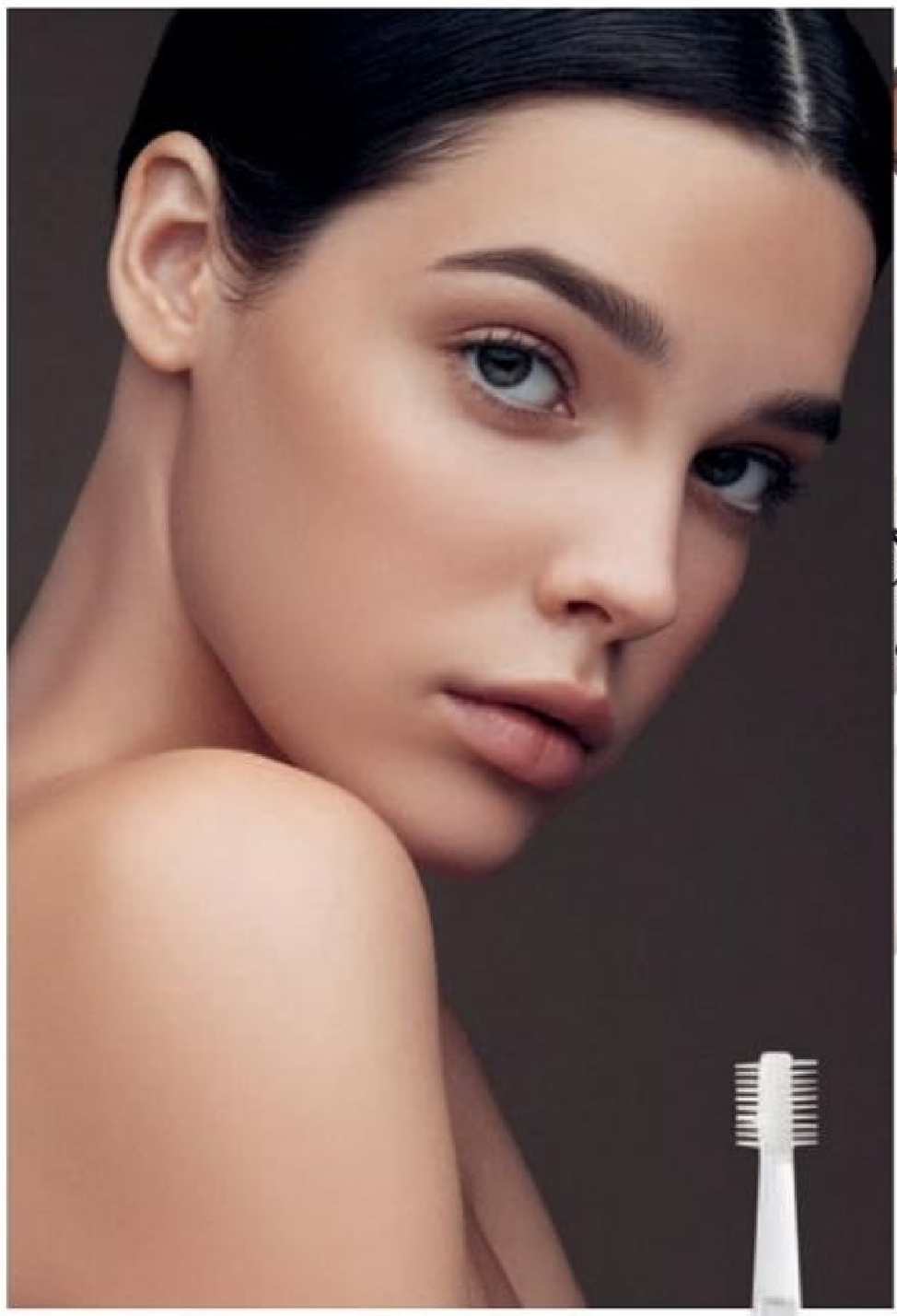
Маска «Брокколи Fiesta», **Ninèlle,** 109 руб.

После тренировок делаю легкий массаж с этим маслом – никакой мышечной боли на следующий день.

Магниевое масло, **Salt of the Earth,** 580 руб.

Отлично питает кожу за счет кокосового молочка.

Тканевая маска-молочко «Питание-Бомба», **Garnier,** 158 руб.



ПОЗИТИВНЫЕ ВИБРАЦИИ

У корейской электронной зубной щетки Mega Ten необычная круглая насадка из 10 дисков с нейлоновыми щетинками. Легкая вибрация облегчает очищение эмали и десен.

Зубная щетка Dorothy, **MegaTen,** 3490 руб.

В составе комплекс масел.

Мне шоколад с корицей

Этой зимой я выбираю актуальный макияж в теплых оттенках. Всё, что для этого нужно: палетка шоколадно-бежевой гаммы, коричневая тушь (и для ресниц, и для бровей), нюдовый блеск для губ (лучше тот, что питает и защищает).

Палетка теней Chocolate Bonbons, **Vivienne Sabó,** 1399 руб.; водостойкая тушь для бровей, **Seventeen,** 619 руб., увлажняющая помада-крем Luminous Moisture Lip Color, **Lumene,** 690 руб.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Азбука здоровья

Наш эксперт:
АНФИСА ЛЕПЕХОВА,
врач-дерматолог, трихолог, к. м. н., доцент кафедры кожных болезней им. В. А. Рахманова Сеченовского университета

Витамин D – основа нашего иммунитета.

В январе все мечтают о солнечных днях (до которых еще ой как далеко). Повлиять на погоду мы не можем, а вот выяснить у эксперта, что делать, когда витамин D не «разлит в воздухе», нам вполне по силам.

1 Можно ли по внешним признакам определить нехватку «солнечного» витамина?
Сложно. Но частое повышение давления, постоянные инфекционные заболевания, боли в костной ткани, усталость, слабость, судороги, выпадение волос и даже перемены настроения (апатия, депрессия) могут быть косвенными признаками его дефицита. Однако для окончательного диагноза необходимо сдать анализ.

2 Есть мнение, что в России абсолютно у всех острая нехватка этого вещества.
По мнению эндокринологов, нормой для взрослого человека считается 30–100 нг/мл. При показателе 20 нг/мл говорят о недостаточности, а если цифра меньше 20 нг/мл – о дефиците. И с тем и с другим действительно сталкиваются многие жители нашей страны – проблема связана с климатом. Важно сбалансировать питание продуктами, богатыми витамином D: сливочное масло, рыба, сыр, молоко, яичный желток, икра, грибы. Если при правильном рационе анализ снова покажет недостаточность, стоит принимать препараты.

3 Как их выбрать? На рынке огромное количество предложений.
Да, это так. Самые распространенные назначения – витамин D3 или колекальциферол. Есть исследования, доказывающие, что у взрослых масляные формы витамина задерживаются дольше, чем водные. Но следует учитывать и сопутствующие заболевания. Например, масляная форма хуже усваивается пациентами с ожирением, дискинезией желчевыводящих путей и печеночной патологией. Им назначают водные формы. Женщины усваивают витамин лучше, чем мужчины. Но это общие рекомендации, а подходящий именно тебе препарат должен всё-таки назначаться врачом во время консультации.

GETTY IMAGES

Откуда берется витамин солнца?

Витамином солнца называют витамин D, которого в наших широтах так не хватает, особенно зимой. Хорошо, что этот пробел можно восполнить с помощью качественных добавок. Как их выбрать, объясняем на примере Nutrilite™.

Посмотри, какие этапы контроля производства проходит вся продукция Nutrilite™!

Сырье для продукта поступает из надежных источников.

Чистота и безопасность сырья подтверждаются в результате тщательных проверок.

Для производства используются проверенные ингредиенты.

Процесс производства соответствует высоким международным стандартам.

Под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме синтезируется важный элемент – витамин D. Он помогает поддерживать в норме состояние костей и мышц, отвечает за работу иммунитета, борется со стрессами и участвует в выработке гормона радости дофамина. Проблема в том, что большая часть России находится выше 35-й географической параллели, а значит, не получает достаточно солнечных лучей в течение года. К счастью, решение этой проблемы очень простое – на помощь нам приходит комплекс Nutrilite™ Витамин D, восполняющий недостаток важного элемента. Бери на вооружение!

NUTRILITE™

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ 16+

ДЕРЖИМ ТЕЛО В ТОНУСЕ.

Физкульт-привет

Сводки последних новостей для адептов здорового образа жизни.

А ТЕПЕРЬ О ЛИЧНОМ

У Faberlic вышла линия для интимной гигиены Lunica с маслами и пребиотиками в составе средств.

ВСЕ НА ФИТНЕС!

Не забывай смывать макияж перед тренировкой, например очищающим маслом Hyséac, Uriage.

Крем-гель Big Bust Volume, Horse Force, защищает грудь от потери формы при активных занятиях.

SMART GO

Коктейли можно использовать как перекус или заменить ими один прием пищи.

LET'S DO PILATES

Авторский курс по динамическому пилатесу ищи на IVI.

UFC GYM SIGNATURE

Смешанные единоборства и классический фитнес – скоро под одной крышей на «Динамо».

КОМПЛЕКСНАЯ ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ.

DIRECT HIT

Природные игредиенты усилят защитные функции организма.

BE FIRST

Витамин D3 укрепит кости и повысит иммунитет.

SIBERIAN WELLNESS

Relax Box улучшит сон и поможет справиться со стрессом.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

Слышала про тейпирование? В книге Ольги Енко собрана вся информация об этом популярном методе омоложения.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

ВДОХНОВИСЬ

УЗНАВАЙ НОВОЕ, ЛОВИ ИДЕИ И МЕНЯЙ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ С НАМИ.

Скраб для тела с измельченными бамбуковыми зернами.

Увлажняющий гель после душа с экстрактом зеленого чая.

Антицеллюлитный лосьон с эффектом лифтинга.

Смягчающий очищающий гель для душа с ароматом цитрусовых.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

ВИЖУ ПЕРСПЕКТИВЫ

Некоторые проблемы – сухость, потеря упругости, целлюлит – проще предотвратить, чем потом с ними бороться. Действуй на опережение и не пренебрегай средствами ухода за кожей тела.

Линия средств для тела Artistry Signature Select Body, **Artistry**

А за городом зима, зима, зима

Всё еще придумываешь, как бы сделать новогодние каникулы волшебными? Отправляйся в Тарусский заповедник.

Сосновый лес в снегу и чистый морозный воздух – зима именно такой и должна быть.

Тарусу часто называют русской Швейцарией.

ГДЕ ЖИТЬ?

В Новый год хочется попасть в сказку хотя бы на время. Если это желание в тебе сильно, советуем поселиться в парк-отеле «Яхонты Таруса». Этот мини-городок спрятался на территории заповедника, среди сосен и ослепительно белого снега. Можно сначала полюбоваться видами, а потом перейти к другим развлечениям: до 10 января отель предлагает специальную рождественскую программу. Упор – согласно эпидобстановке – сделали на уличные гуляния. И, кстати, необязательно ждать 1 января: ты можешь встретить там и Новый год – обещают праздник в стиле «Ночь в музее – Скандинавия».

ЧЕМ ЕЩЕ ЗАНЯТЬСЯ?

Съезди в парк птиц «Воробьи» – самый большой в России. Территория у него огромная, есть где погулять и что посмотреть – в вольерах живет более 2000 разных птиц. Если повезет, увидишь, как павлин распускает хвост на снегу, – зрелище яркое и незабываемое. В парке можно провести целый день, периодически делая перерывы на кафе, – кормят там хорошо.

А КУЛЬТУРНАЯ ПРОГРАММА?

Сам город Таруса на берегу Оки хоть и невелик, но известен, пожалуй, во всем мире. Его любили писатели и поэты. Заранее посмотри часы работы домов-музеев семьи Цветаевых, Паустовского, Заболоцкого, выясни, где искать памятник Белле Ахмадулиной и устрой себе «книжный» день. Кстати, на другом берегу реки – усадьба художника Василия Поленова, тоже рекомендуем!

TASS-PHOTO. ИЗ АРХИВА

COSMOPOLITAN

ПОДПИШИСЬ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ В РЕДАКЦИИ*:

6 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 950 РУБЛЕЙ;
12 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 1850 РУБЛЕЙ;
6 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 815 РУБЛЕЙ;
12 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 1590 РУБЛЕЙ.

Доставка осуществляется простыми (или по желанию подписчика заказными / ценными) бандеролями Почты России. Для получения заказной / ценной бандеролью необходимо указать это в поле «комментарий». При оформлении и оплате подписки до 5-го числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.

1. ОДЕКОЛОН VITALIZING LEMON & GINGER
2. ОДЕКОЛОН REFRESHING LIME & NUTMEG,
ВСЁ – 4711 ACQUA COLONIA

50 первых подписчиков, оформивших заказ через наш интернет-магазин, получат в подарок одеколоны от **4711 Acqua Colonia.**

ДЛЯ УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ ПОДАРКА ЗА ПОДПИСКУ **ВВЕДИ ПРОМОКОД «COCO 012105» («COCT 012134» ДЛЯ МИНИ-ФОРМАТА)** В ПОЛЕ «КОММЕНТАРИЙ» ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ.
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 31 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА.

* Указанные цены действительны только при доставке по России.

Отдел подписки не несет ответственности за подписку, оформленную через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

ИЗ АРХИВА

Как подписаться на журнал

ЧЕРЕЗ НАШ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН PREMIUM-PUBLISHING.RU / COSMOPOLITAN
Оформи подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив персонифицированную квитанцию для оплаты через любой банк.

ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ
Просто позвони нам по телефону: 8 (495) 230-0014 или напиши на e-mail: podpiska@imedia.ru и сообщи свои ФИО, адрес доставки (включая почтовый индекс), номер телефона и срок, на который хочешь подписаться. Мы выставим квитанцию для оплаты.

ЧЕРЕЗ ПОЧТОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ТВОЕГО ГОРОДА
Подписные индексы в каталогах: «Почта России» – П 1360 (основной формат), «Пресса России» – 26 325 (основной формат), 29 500 (мини-формат).

ЧЕРЕЗ ПОДПИСНЫЕ АГЕНТСТВА
Контакты подписных агентств ты можешь уточнить по телефону: 8 (495) 230-0014 или написать нам по адресу: podpiska@imedia.ru.

Прогнозы на январь

Вот как звезды советуют тебе начать год.

Текст: ИННА ЛЮБИМОВА, основатель Школы астрологии @lubimova.astrolog

ДИНАМИЧНЫЕ ЗНАКИ

ОВЕН
(21.03 – 20.04)

Забудь о спонтанности – всё взвешивай и выстраивай стратегию. Новые знакомства наверняка окажутся полезными. И да, сейчас есть шанс встретить человека, с которым ты проведешь не только каникулы.

РАК
(22.06 – 22.07)

Наступает благоприятный период, когда даже из самой непростой ситуации ты умудришься выйти победительницей. Будь активной, не стесняйся. Под елкой ты обнаружишь то, о чем мечтала.

ВЕСЫ
(24.09 – 23.10)

Хороший момент для старта. Вспомни: когда захочешь, ты превращаешься в гениального переговорщика и умеешь расположить к себе любого человека. Пользуйся этой суперспособностью.

ПОСТОЯННЫЕ ЗНАКИ

ТЕЛЕЦ
(21.04 – 20.05)

Готовься решать вопросы в срочном порядке. Планы могут срываться, но не стоит опускать руки. Будь внимательна, аккуратна и не останавливайся на достигнутом. Скоро судьба наградит тебя приятным подарком.

ЛЕВ
(23.07 – 23.08)

В этом месяце тебе придется пожертвовать чем-то ради высокой цели. Не ввязывайся в конфликты и не перегибай палку, даже если чувствуешь себя правой. Поверь, иногда лучше уступить.

СКОРПИОН
(24.10 – 22.11)

Будь аккуратнее на поворотах. Со скандалов и ссор точно не стоит начинать год. Спокойно иди вперед, даже если видишь на пути трудности: обязательно со всем справишься, а потом будет время отдохнуть.

КОЗЕРОГ
(22.12 – 20.01)

Вопрос самореализации сейчас исключительно важен. У тебя открылось второе дыхание – так пользуйся этим. Будь активной, амбициозной и честолюбивой, и новый год запомнится тебе как один из лучших.

ДВОЙСТВЕННЫЕ ЗНАКИ

БЛИЗНЕЦЫ
(21.05 – 21.06)

У тебя появится новая цель (или несколько целей), а заодно и возможность быстро добиться желаемого. Верь в себя. И помни, в это волшебное рождественское время сбываются все мечты.

ДЕВА
(24.08 – 23.09)

Критично, как ты умеешь, оценивай свои силы и берись только за те задачи, которые тебе точно по плечу. Тогда ты оперативно решишь много важных проблем и улучшишь свою жизнь и жизнь близких.

СТРЕЛЕЦ
(23.11 – 21.12)

В этом году появится возможность раскрыть все свои таланты. Однако будь избирательна, рассматривая предложения – хорошо подумай, какие проекты принесут тебе успех, а какие лучше оставить другим.

ВОДОЛЕЙ
(21.01 – 20.02)

Твоя жизнь будто разделилась на до и после. Сейчас многое зависит от тебя: чем больше сложностей преодолеваешь, тем проще будет в будущем. Не волнуйся, добрый Санта не оставит тебя без подарка.

РЫБЫ
(21.02 – 20.03)

Сомневаться некогда. Отстаивай свои интересы и не упускай шансы. Целеустремленность, упрямство и стремление быть лучшей сейчас работают на тебя. И не забудь расписать планы на год.

По первое число

Праздник – это не только весело, но и немножечко больно. Особенно наутро. Особенно если ты – Рыбы, а проснулась рядом с Девой.

ОВЕН

Овны убеждены: похмелье – для слабаков, поэтому делают вид, будто с ними ничего такого не случилось. Контрастный душ, укладка, макияж – и можно бежать на завтрак в ближайшую кофейню. Никто ни о чем не догадается! Главное – улыбаться и дышать в сторону.

РАК

У Раков не бывает похмелья, потому что они не напиваются вообще никогда. Не считая того первого раза, который заставил Рака поутру каяться и медленно щипать клешнями собственную самооценку до гомогенного состояния. Потому что стыд-то какой, господи! Позор!

КОЗЕРОГ

Козерог к похмелью готовится еще до вечеринки: прячет в холодильник минералку, а в тумбочку – аспирин, варит крепкий бульон и сцеживает рассол, в мессенджере делает рассылку, что завтра будет недоступен. После чего, как правило, забывает напиться и утром мается: зря старался!

ТЕЛЕЦ

Телец переживает хмурое утро по классике: без штанов, зато в думах о тщете всего сущего. Претерпевать физиологические неудобства ему довольно легко, но посталкогольная депрессия серьезно выбивает его из колеи. Часа на два – потом можно и супчика.

ЛЕВ

От страдающего Льва нужно держаться подальше, но в то же время быть на подхвате. С одной стороны, у него лапки, и тазик он сам себе не поднесет. А с другой, похмелье – состояние, которое надо перетерпеть, а Лев не умеет терпеть. Зато умеет орать и швыряться тазиками.

ВЕСЫ

Весы наслаждаются: есть легитимный повод весь день лежать в кровати с сериалом и банкой мороженого, и чтобы все ходили на цыпочках и предлагали чаю. Главное – сохранять несчастное выражение лица, и тогда никто и не заподозрит, что никакого похмелья у Весов нет.

СКОРПИОН

Алкоголь, как известно – яд, а потому на Скорпионов не действует: они сами его постоянно вырабатывают. И поутру Скорпионы омерзительно радостны и бодры – настолько, что их хочется стукнуть чем-то тяжелым по голове. Как всегда, впрочем.

СТРЕЛЕЦ

Стрельцы утром действуют по принципу «Сгорел сарай – гори и хата!». Раз уж печень, судя по всему, уже отвалилась, можно заварить себе говяжий доширак, заказать пиццу, нахлебаться рассола и, наконец, открыть баночку ледяного пива. Ну не помог доширак, что поделать!

ВОДОЛЕЙ

У Водолеев утро превращается в драму, ведь абстинентный синдром – единственное состояние, способное заставить их молчать и смотреть внутрь себя. Но там с утра ничего интересного обычно не показывают – кроме того, что было вчера. В подробностях!

БЛИЗНЕЦЫ

Тяжесть абстинентного синдрома Близнецов прямо зависит от того, какая субличность вчера сказала: «Ну, еще по одной – и расходимся!». Всё может обойтись минералкой и снятием вчерашнего макияжа утром. А может – как в анекдоте: «К черту подробности: город хоть какой?»

ДЕВА

Главное правило возлияний в компании Девы: пить с ней можно, просыпаться после праздника – нет! Дева не откладывает на завтра то, от чего можно умереть сегодня, и с утра решает начать здоровый образ жизни. С пробежкой и смузи из сельдерея. И одной ей скучно!

– Ты на себя в зеркало посмотри!
– Я пытаюсь!

LOUISA PARRY

РЫБЫ

Рыбы не страдают похмельем, они от него умирают. Но, надо отдать должное, умирают так талантливо, что к вечеру родные перестают подносить водичку, аспирин и мандарин, и начинают подносить что-то посущественнее, лишь бы Рыбка передумала покидать бренный мир. Предложение руки и сердца, например.

МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ САМЫЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ПОКА ЧАСЫ 12 БЬЮТ

В этом году «Балчуг Кемпински Москва» поможет создать праздничное настроение! В декабре здесь можно посетить воскресный семейный бранч, а также заглянуть на рождественскую ярмарку, попробовать фирменные угощения и загадать заветное желание в лобби у живой ели от Swarovski. 31 числа отель превратится в территорию чудес: всех гостей гала-ужина ждут проживание в новогоднюю ночь и «Кремлевский» поздний завтрак 1 января!

ПРАЗДНИК К ВАМ ПРИХОДИТ

Агентство Lobacheva Project вот уже 10 лет организует детские праздники на неизменно высоком уровне. На выбор – более 500 костюмов, декорации и и шоу-программы. Здесь заказывают мероприятия знаменитости: Кети Топурия, Наталья Подольская и многие другие. А по промокоду «COSMO» ты получишь приятную скидку 10%!

СОБЕРИ САМ

Подари себе приятные минуты расслабления с конструкторами LEGO, собирать которые будет интересно даже взрослому! Например, детализированная модель рояля Grand Piano в готовом виде может стать прекрасным украшением интерьера. В ней переданы все черты настоящего инструмента: съемная клавиатура, специальный мотор и даже партитура! Используй приложение LEGO Powered Up, чтобы управлять клавишами или послушать других исполнителей.

ВОТ И СБЫЛАСЬ МЕЧТА

Осенне-зимняя коллекция Akhmadullina Dreams получилась действительно волшебной, ведь на принтах и вышивке новых моделей можно найти сказочных животных. Романтичные и элегантные платья, свитеры и брючные костюмы, пальто и пуховики, украшенные монограммой с символом бренда, – каждая выберет себе что-то по душе на сайте akhmadullinadreams.com.

НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

Начинай день с полезного напитка HQ Kombucha с натуральным составом: он содержит пробиотики и витамины, которые налаживают микрофлору кишечника, повышая иммунитет и тонус организма. Приятный бонус: в каждой бутылочке – всего 8 ккал!

ИЗ ЗИМЫ В ЛЕТО

Не знаешь, чем порадовать подругу? Зайди на сайт epsom.pro и присмотрись к подарочному набору натуральной косметики для домашнего спа Tropical weekend. В него вошли ароматическая свеча, бомбочка для ванны и солевой скраб для тела.

ДЕРИСЬ КАК ДЕВЧОНКА

Кто сказал, что бокс – только для парней? Brothers Boxing Club изменит твое представление о нем раз и навсегда. С помощью этих тренировок ты укрепишь мышцы и приведешь тело в форму, научишься приемам самообороны, повысишь скорость реакции, а также выпустишь накопившиеся эмоции. Чтобы узнать больше, заходи на сайт club.brothersboxing.ru.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

В коллекции Chromotherapy российского бренда белья Le Journal Intime есть как базовые, так и более дерзкие модели актуальных цветов. В них ты будешь чувствовать себя комфортно благодаря мелкоячеистому трикотажу PowerNet.

ИЗ АРХИВА

ЕСТЬ ЧТО ДОБАВИТЬ

Бренд Nutrilite создал 9-ступенчатую процедуру отслеживания производства, благодаря чему в состав продуктов отбираются лучшие ингредиенты. Биологически активная добавка «Витамин D» позволит не только восполнить нехватку этого элемента в организме, но и укрепить иммунную систему, простимулировать выработку коллагена и дофамина – «гормона радости».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СОВСЕМ РУЧНОЙ

Крем для рук Project V с антивозрастным эффектом подойдет даже обладательницам чувствительной кожи. Он способствует выработке коллагена, замедляет процессы старения, оказывает отшелушивающее действие, а также придает эластичность и увлажняет. В составе средства – масло ши, известное высоким содержанием жирных кислот и витаминов A, D, E, F, а также защитными свойствами.

ПРЕКРАСЕН НАШ СОЮЗ

Лимитированная паста Rummo, созданная совместно с маркой Fendi, получила название Effe №1925 в честь года основания модного бренда. Эта необычная коллаборация отражает итальянскую страсть к красивой одежде и вкусной еде.

В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Революционная коллекция средств для увеличения объема груди от знаменитого бренда Horse Forse включает два продукта. Сыворотка-концентрат не содержит гормонов, делает кожу более молодой и упругой, повышает ее тонус и эластичность. Крем-гель воздействует на проблемные зоны, нормализует гидролипидный баланс и придает гладкость.

И ЕЩЕ МНОГО-МНОГО РАЗ

Ультраувлажняющий дневной крем с низкомолекулярной гиалуроновой кислотой – разработка международной лаборатории Librederm. Он поддерживает баланс влаги в коже, препятствуя появлению сухости и шелушений. Система сменных блоков позволяет пополнять средство – ты не только сэкономишь, но и позаботишься об окружающей среде!

НЕТ ЛИШНЕГО БИЛЕТИКА?

Бренд игрушек и косметики для взрослых Fun Factory отмечает 25-летие! Он радует покупателей высоким качеством, оригинальным дизайном и инновационными материалами, в разработке изделий участвуют врачи и сексологи, а производство контролируется на всех этапах. По случаю юбилея у тебя есть шанс выиграть один из пяти лимитированных репульсаторов – ищи в коробках Sundaze заветный золотой билет!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МЫ ЕГО ТЕРЯЕМ!

Программа похудения за 20 дней 3D Slim создана экспертами в области питания, так что тебе не придется голодать и отказывать себе в маленьких радостях. Система включает три этапа: DrainEffect Green запускает процесс потери веса и выводит лишнюю жидкость, FoodControl 2 in 1 помогает контролировать аппетит и активизирует метаболизм, а NO YO-YO effect закрепляет результат и препятствует усвоению жиров.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Кокосовое масло MCT Oil от Maxler позволяет повысить уровень энергии одним из наиболее здоровых способов. При регулярном применении оно способствует ускорению метаболизма и улучшению концентрации. Ты можешь добавлять его в смузи, чай или кофе, а также использовать в качестве заправки для салатов.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИЗ АРХИВА

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

A **«Адамас»:** www.adamas.ru M **«Московский Ювелирный Завод»:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 H **«Ника»:** пр-т Андропова, 13/32; (499) 550-6703 A **AGL:** No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Armani Exchange:** ТРЦ Avenue Southwest; ТРК Vegas на Каширском шоссе; ТРК «Vegas Кунцево»; ТРК «Vegas Крокус Сити»; ТРЦ «Авиапарк»; ТРЦ «Афимолл Сити»; ТЦ «Европолис»; ТРЦ «Мега Белая Дача»; «Мега Теплый Стан»; «Мега Химки»; ТРЦ «Океания»; ТРЦ «Фестиваль»; Екатеринбург: ТРЦ «Гринвич»; ЦУ «Пассаж»; «Мега»; Казань: «Мега»; Краснодар: МЦ «Красная площадь»; Нижний Новгород: ТРЦ «Фантастика»; Омск: «Мега»; Сочи: ТЦ «Моремолл»; Уфа: ТРЦ «Планета»; www.lgcity.ru B **Bonprix:** www.bonprix.ru C **Calzedonia:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Certina:** ТЦ «Никольская Плаза», ул. Никольская, 10 **Chanel:** Кутузовский пр-т, 48; 644-4848 **Coccinelle:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7360 **Conte:** conteshop.com **COS:** ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2 D **Diego M:** Bosco Family, ТДК «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; www.dstylefashion.ru; Санкт-Петербург: ТД «Московский», Московский пр-т, 205в E **Ecco:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4; 933-5632; ecco-shoes.ru F **Faberlic:** faberlic.com **Falconeri:** ул. Тверская, 6 **Furla:** ГУМ, Красная пл., 3 G **Geox:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а; **Gucci:** ул. Петровка, 16; 660-8888 H **H&M:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544 I **Incanto:** ул. Тверская, 19 **Intimissimi:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; K **Kaambez_one:** ул. Новодмитровская,5а, стр. 2 L **Lady & Gentleman CITY:** ТРЦ «Мега Химки», Химки, мкр-н 8, Ленинградское ш., 5 км от МКАД **Lesyanebo:** Столешников пер., 11 **Levi's:** ГУМ, Красная пл., 3; 725-4164 **Luisa Cerano:** Lady & Gentleman CITY, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 M **Madeleine:** madeleine.ru **Mango:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Marella:** ГУМ, Красная пл., 3 **Marina Rinaldi:** ГУМ, Красная пл., 3 **Marks & Spencer:** ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33 **Marni:** ул. Петровка, 2; 788-4343 **Max Mara:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4 **Max&Co., Weekend Max Mara:** ГУМ, Красная пл., 3; 620-3339 **Monki:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 N **Nasonpearl:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Nomination:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **No One:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343; noone.ru P **Pandora:** www.pandorarussia.ru **Paolo Conte:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Patrizia Pepe:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Pennyblack:** ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; 660-6223; No One, ГУМ, Красная пл., 3 **Pertini:** No One, ГУМ, Красная пл., 3 **Pinko, Pinko Jeans:** ГУМ, Красная пл., 3; 620-3046 **Pollini:** No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Polo Ralph Lauren:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Principe di Bologna:** www.noone.ru **Puma:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 R **Ralf Ringer:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Rendez-Vous:** ул. Неглинная, 8/10; 221-6767 **Roberto Bravo:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а S **Sokolov:** sokolov.ru **s.Oliver:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Sportmax:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **Sunlight:** www.sunlight.net **Swarovski:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Swatch:** 2-й Сыромятнический пер., 1 T **Tamaris:** ул. 7-я Кожуховская, 9 **Tezenis:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 933-0380 **Tiffany & Co.:** ГУМ, Красная пл., 3; ул. Петровка, 10 **Tissot:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343 **TJ Collection:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Tom Tailor, Tom Tailor Denim:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Tommy Jeans:** Ленинградское ш., 16а; 980-5172 **Topshop:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Twinset, My Twin:** ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; 662-3305 U **Uniqlo:** ТРЦ Columbus, ул. Кировоградская,13а **UNOde50:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а W **Wanna?Be!:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4 **Women'secret:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **WOS:** www.wosbrand.co Z **Zarina:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

K **«Крымская роза»:** krimroza.ru **4711Acqua Colonia:** сеть магазинов «Золотое Яблоко» A **Anne Semonin:** annesemonin.ru **Artistry:** amway.ru **Aussie:** сеть супермаркетов «Лента» B **Bioderma:** pharmacosmetica.ru **Biolage:** matrix.ru **Botavikos:** botavikos.club **Braun:** www.braun-russia.ru **Bvlgari:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 C **Caron:** molecule.ru **Caudalie:** сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Chanel:** парфюмерно-косметический бутик Chanel, ул. Охотный Ряд, 2 **Christian Louboutin Beauty:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **Clarins:** сеть магазинов «Рив Гош» D **Dior:** «Рив Гош», Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15 **Dolce & Gabbana:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **Dyson:** shop.dyson.ru E **Eau Thermale Avene:** eau-thermale-avene.ru **Erborian:** erborian.ru **Estee Lauder:** esteelauder.ru **Eveline Cosmetics:** сеть магазинов «Подружка» F **Faberlic:** faberlic.com G **Garnier:** сеть магазинов «Рив Гош» **Giorgio Armani Beauty:** armanibeauty.com.ru **Givenchy:** Articoli, ГУМ, Красная пл., 3 **Gucci:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Guerlain:** сеть магазинов «Рив Гош» H **Horse Force:** horseforce.shop J **Jo Malone:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Juliette Has A Gun:** juliette-has-a-gun-parfums.ru K **Kenzo:** сеть магазинов «Рив Гош» L **Lancome:** сеть магазинов «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» **Le Lumiss:** lelumiss.ru **Librederm:** ул. Тверская, 6 **L'Occitane:** l'occitane.ru **L'Oreal Paris:** loreal-paris.ru **Lumene:** lumene-shop.ru M **Mary Kay:** marykay.ru **Mimi Luzon:** molecule.ru N **Narciso Rodriguez:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **NARS:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **Natura Siberica:** ул. Тверская, 4 **Ninelle:** ninelle.ru O **Oriflame:** oriflame.ru P **Penhaligon's:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **Philips:** shop.philips.ru **Physio Radiance:** qnet.net **PROMakeup Laboratory:** promakeuplab.ru **Pupa Milano:** сеть магазинов «Рив Гош» R **Rivoli:** rivoli.ch S **Salt of The Earth:** epsom.pro **Salvador Dali:** сеть магазинов «Золотое Яблоко» **Sesderma:** sesderma.ru **Seventeen:** elize.ru **Siberian Wellness:** siberianhealth.com T **Tsubaki:** сеть магазинов «Л'Этуаль» U **Uriage:** uriagestore.ru V **Vivienne Sabo:** сеть магазинов «Л'Этуаль» W **Weleda:** weleda.ru Y **YSL Beaute:** yslbeauty.com.ru **Yves Rocher:** ул. Тверская, 4

ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС:

I **Be First:** befirst.idfo D **Direct Hit:** visionmega.ru M **Mega Ten:** megatensonic.ru S **Smart Go:** nlstar.com U **UFC Gym, спортклуб:** ufcgymrussia.ru

ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ УКАЗАННЫХ В ЖУРНАЛЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗВОНИ И УЗНАВАЙ НАЛИЧИЕ ТОВАРОВ!

Ближе к народу

В этот раз Марина Долгова отправилась на встречу с Volkswagen Polo.

Удивительно – передо мной стоял абсолютно новый Volkswagen Polo. Просто не узнать, а ведь он достаточно популярен среди недорогих моделей как в нашей стране, так и в Европе: надежный, безопасный, с хорошими ездовыми качествами. Благодаря каршерингу автомобиль и для россиян стал по-настоящему народным – это один из самых доступных вариантов.

УЗНАЕШЬ ЕГО ИЗ ТЫСЯЧИ?

Итак, что же нам предлагают: машина шестого поколения – лифтбек, то есть хэтчбек с силуэтом седана на базе обновленной Škoda Rapid. По части техники недалеко ушел от предшественника, но изменились дизайн и интерьер, существенно расширился список оснащения.

Я вырулила с территории пресс-парка и сразу оценила шуструю работу коробки DSG в паре с 1400-кубовым бензиновым турбоагрегатом. Запас пороху в Polo 1.4 TSI, на мой взгляд, ровно такой, какой нужно, – ни больше, ни меньше. А вот практичности хоть отбавляй: эргономичное управление, исключительная экономичность (расход по городу в пределах 6–7 л), отличная мультимедийная система с навигацией и – особенно меня впечатливший – огромный багажник! Тест-драйв состоялся накануне моего дня рождения – для застолья предстояло купить много продуктов. Я с утра до вечера ездила по магазинам, наслаждаясь звучанием музыкальной системы и плавностью хода. А когда стала выгружать пакеты, не могла понять, как же они все поместились. Немецкий гений опять торжествует!

Салон эргономичный, технологичный и простой, как у большинства автомобилей немецкого концерна VAG.

Теперь Polo оснащаются мультимедийной системой Composition и сенсорным экраном с диагональю 6,5 или 8 дюймов.

Подсветка багажного отделения, возможность открыть его кнопкой, складная спинка заднего сиденья – очень удобно.

ИЗ АРХИВА

Что-то должно случиться

Завершаем марафон прогнозов. Каким будет твой личный 2021 год? Ответь на несколько вопросов, а мы попробуем предсказать.

1

Что бы ты хотела найти под елкой?

А. Новую сувидницу или беспроводной пылесос. Обожаю практичные игрушки!

Б. Ноутбук, планшет или классный еженедельник. Но лучше, конечно, письмо из бухгалтерии о щедрой премии за год.

В. Бирюзовую коробочку с заветным кольцом. Ну и мужчину, который к ней прилагается.

Г. Ну, так неинтересно! Я хочу сюрприз!

2

Какой фильм ты обычно смотришь, пока режешь оливье?

А. «Чародеев» и «Иронию судьбы», конечно, это же традиция!

Б. А что, кто-то еще сам режет оливье? Разве заказать нельзя?

В. «Реальную любовь». И салат приготовила, и поплакала от умиления – комбо!

Г. Во-первых, я не смотрю телевизор, а во-вторых – не оливье, а дайкани сарада хотя бы.

3

Первым, кого ты поздравишь с Новым годом, будет...

А. ...моя семья. Мы же всегда встречаем новый год вместе.

Б. ...мой босс. Хотя я же его уже поздравила. И подарок вручила.

В. ...Кирилл. А потом Макс и Паша. Может, кого-то из Tinder тоже осчастливлю.

Г. ...фолловеры в Instagram, естественно!

4

Какое желание ты загадаешь под бой курантов?

А. Чтобы все были здоровы и счастливы.

Б. Денег, и можно побольше.

В. Как обычно, любви: это же всегда исполняется!

Г. Чтобы пандемия осталась в прошлом и наконец-то открыли границы. Вообще все.

5

И последний вопрос: что для тебя самое ценное в этом празднике?

А. Шанс побыть с родными, но не обсуждать проблемы.

Б. Возможность взять паузу, подвести итоги и составить планы.

В. Предвкушение чуда, которое, я знаю, произойдет.

Г. Самое ценное – завтрак: уже выдохшееся шампанское и селедка под шубой в два часа дня – это прекрасно!

БОЛЬШЕ А

ТВОЙ 2021 ГОД БУДЕТ СПОКОЙНЫМ

Семья и уют для тебя на первом месте, а дом – место силы. Так что в 2021-м в фокусе окажется ремонт, строительство, кулинарные эксперименты и дачные подвиги.

БОЛЬШЕ Б

ТВОЙ 2021 ГОД БУДЕТ УСПЕШНЫМ

Тебя ждет повышение, активное движение по карьерной лестнице, рост авторитета, а то и открытие собственного бизнеса. Ты станешь больше зарабатывать и ноутбук купишь себе сама. Лучший!

БОЛЬШЕ В

ТВОЙ 2021 ГОД БУДЕТ РОМАНТИЧНЫМ

Любовь и гармоничные отношения – твоя цель номер один. И именно поисками правильного человека и построением партнерского союза ты будешь занята в новом году. Желаем счастья!

БОЛЬШЕ Г

ТВОЙ 2021 ГОД БУДЕТ НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ

Ты решишь что-то кардинально изменить в своей жизни – переехать, уйти на фриланс, заняться спортом, стать волонтером. Тебя ждут приключения, неожиданные открытия и поводы делиться ими с миром.

GETTY IMAGES (4)

СКОРО НА
ТНТ
НОВЫЙ
ХОЛОСТЯК
16+
РЕКЛАМА

CHANEL.COM НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ПАРИЖ ДУХИ