

НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО ПОСЛУШАТЬ И ОЖИВИТЬ



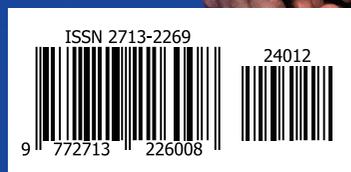
№ 12/02 (47) зима '24/25

**Ж
РА
МАГ**

ЖАРА MEDIA AWARDS:
НОВЫЕ ИМЕНА

ФИТНЕС
С ОЛЕГОМ МАЙАМИ
И КСЕНИЕЙ RUFF

ПУТЕШЕСТВИЕ
С МУЗЫКОЙ:
ИЗУЧАЕМ СТАМБУЛ



ДЖИГАН
И ОКСАНА САМОЙЛОВА
«В шоу-бизнесе нет соблазнов»

незабываемые *зимние приключения*



азербайджан

ВЗГЛЯНИ ПО-НОВОМУ

azerbaijan.travel
#ExperienceAzerbaijan

СЛОВО РЕДАКЦИИ

Вот и завершился 2024 год. Для нашего журнала последние 12 месяцев были очень насыщенными. Мы преобразили его: появились новые рубрики, дизайн и, конечно, живые обложки. Все это подтолкнуло нас выбрать темой зимнего выпуска фразу «Красота и медиа».

Поэтому на обложке Джиган и Оксана Самойлова. Многомиллионная аудитория их социальных сетей, безупречный внешний вид и, разумеется, их крепкая большая семья — все это, в нашем понимании, и олицетворяет два понятия, которые как никогда актуальны сегодня.

А Год семи мы завершаем пополнением в нашей редакции. ЖАРА MAG пригласил стать редакторами рубрики «Фитнес» двух настоящих профессионалов. Теперь эту тему будут вести певец Олег Майами и тренер Ксения Ruff. Олег своим упорством показал, что такое красота, с одной стороны, музыки, с другой — тела. Он долгое время сотрудничает и дружит с мастером, подчеркнем, физической культуры. А Ксения не просто тренирует людей, она формирует их новый стиль жизни — приводит к балансу работы в зале и ежедневного режима. Их тандем — идеален для рубрики «Фитнес» в нашем журнале.

Мы не размышляли, что такое красота. Для каждого она, безусловно, своя. Мы лишь собрали для вас то, что точно характеризует это понятие. Обзоры косметики, новый рецепт, путешествие по Стамбулу и другое.

Зато мы точно знаем, что такое медиа. Это мы с вами — прямо сейчас: через призму камеры телефона, когда вы посмотрели нашу обложку; на этой полосе, когда вы читаете этот текст; на разворотах о премии ЖАРА MEDIA AWARDS — самой диджитальной в России.

И в год пятилетия нашего журнала мы еще раз хотим сказать, что ЖАРА MAG — это прежде всего музыка. Ее очень много и в этом выпуске, и будет еще больше в 2025-м.

С Новым годом!

Будьте счастливы и спасибо, что остаетесь с нами!

С любовью, ЖАРА MAG

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Роман Харрасов

АВТОРЫ

Юлия Земцова
Светлана Рофиева
Жанна Старицына
Искусственный интеллект

ПРИГЛАШЕННЫЕ РЕДАКТОРЫ РУБРИКИ «ФИТНЕС»:

Ксения Ruff
Олег Майами

АРТ-ДИРЕКТОР

Гала Шаповаленко

ДИЗАЙНЕР

Евгений Тхагалегов

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР

Светлана Вовк

КОРРЕКТОР

Виктория Пономарева

ФОТОГРАФ ЖАРА MAG

Екатерина Егорова

РУКОВОДИТЕЛЬ ХОЛДИНГА ЖАРА MEDIA

Анна Соколова

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР ЖАРА MEDIA

Елена Петрова

PR И МАРКЕТИНГ- ДИРЕКТОР ЖАРА MEDIA

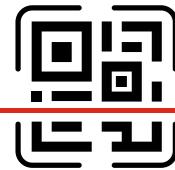
Анастасия Заболотная

ГЛАВНЫЙ ЮРИСТ ХОЛДИНГА ЖАРА MEDIA

Юлия Буркун

ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР ХОЛДИНГА ЖАРА MEDIA

Юлия Шакурова



Отсканируйте QR-код, наведите экран телефона на обложку — она оживет.

Приложение скачивать не обязательно: ваш смартфон работает на триггер автоматически.

ОБЛОЖКА:

ФОТО: Андрей Байда

ВИДЕО: Xander

02 ПЛЕЙЛИСТ

Слушай MAG

03 МНЕНИЕ

Итоги года
от Яны Рудковской

04 LIVE

ЖАРА MEDIA AWARDS



08 КИНО

12 фильмов из Арктики

12 ЕДА

Яркий тыквенный рецепт

18 ГЕРОИ

Джиган и Оксана
Самойлова

26 ФИТНЕС

Геометрия тела:
Олег Майами
и Ксения Ruff

28 ПУТЕШЕСТВИЕ

Мюзикальная сказка
Стамбула

32 FRESH

Аслан Шукаша



36 КРАСОТА

Новинки косметики

40 ИИ-ИНФОГРАФИКА

Астропрогноз
от нейросети

«ЖАРА MAG». Учредитель, редакция и издатель — ООО «ЖАРА ТВ», 143 401, г. Московская обл., Красногорский р-н, ул. Международная, д. 12, этаж 6, секция 6/142а. Главный редактор: Харрасов Роман Александрович. Журнал издается с марта 2019 г. № 12/02 (47), зима 24/25. Подписано в печать: 22.11.2024. Время подписания в печать по графику — 18:00, фактическое — 18:00. Выход в свет: 01.12.2024. Тираж: 37 000 экз. Цена свободная. Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 190 020, г. Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатерингофский, набережная Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В, помещ. 4-н-6-часть, ком. 311-часть. Заказ № ДБ-5506. Свидетельство о регистрации СМИ серии ПИ № ФС 77 - 84574 от 16.01.2023 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Форма распространения: печатное СМИ, журнал. Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны. Полное или частичное воспроизведение статей, материалов и других результатов интеллектуальной деятельности, опубликованных в «ЖАРА MAG», запрещено. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

16+

СЛУШАЙMAG

СКАНИРУЙ QR-КОД
И ДОБАВЛЯЙ ПЕСНИ
В СВОЙ ПЛЕЙЛИСТ.



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ПРЕСС-СЛУЖБАМИ АРТИСТОВ



Toxis
Победитель в номинации
«Digital-певец» премии
ЖАРА MEDIA AWARDS

- Young Thug**
Digits ↓ ♥ ⋮
- Future**
Draco ↓ ♥ ⋮
- Die Antword**
Baby's on Fire ↓ ♥ ⋮
- Yeat**
Fate ↓ ♥ ⋮
- Toxis**
«Опустошен» ↓ ♥ ⋮



Milana Star
Победитель в номинации
FRESH BLOOD премии
ЖАРА MEDIA AWARDS

- Billie Eilish**
Birds of a Feather ↓ ♥ ⋮
- Milana Star**
«Все из-за тебя» ↓ ♥ ⋮
- Ariana Grande**
We Can't Be Friends
(Wait for Your Love) ↓ ♥ ⋮
- Justin Bieber (feat. Nicki Minaj)**
Beauty and a Beat ↓ ♥ ⋮
- Amirchik, Milana Star**
«Снова-снова» ↓ ♥ ⋮



Ксения Бородина
Победитель номинации
«Пара года»
(вместе с Николаем Сердюковым) премии
ЖАРА MEDIA AWARDS

- Zivert**
«Айберг» ↓ ♥ ⋮
- Toxis**
I Got You ↓ ♥ ⋮
- Akmal'**
«Песни о твоих глазах» ↓ ♥ ⋮
- Artik & Asti**
«Вселенная» ↓ ♥ ⋮
- TRIDA**
«Клятва» ↓ ♥ ⋮



Юлия Гаврилина
Победитель в номинации
«Тренд года» премии
ЖАРА MEDIA AWARDS

- GAVRILINA**
«Хи Хи Ха Ха» ↓ ♥ ⋮
- «Космонавтов нет»**
ТПМ ↓ ♥ ⋮
- Feduk**
«Хлопья летят вверх» ↓ ♥ ⋮
- «Пошлая Молли»**
«Адская колыбельная» ↓ ♥ ⋮
- Джарахов**
«Фонари» ↓ ♥ ⋮

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА: СВЕПЛАНА РОФИЕВА

УДИВИ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

ЯНА РУДКОВСКАЯ В НОВОЙ КОЛОНКЕ ЖАРА MAG —
О ТРЕНДАХ 2024 ГОДА И О ТОМ, ЧТО ЖДЕТ
РОССИЙСКИЙ ШОУБИЗ В 2025-М.

КУРС НА НАРОДНОЕ: КАК «МАТУШКА» И «Я ПОДАРИЮ ВАМ ЛАНДЫШИ» СТАЛИ ХИТАМИ

Как показал 2024 год, поп-музыка уходит на второй план. Выстреливают уникальные кейсы и получают статус хита. Например, «Матушка» Татьяны Куртуковой — сразу было понятно, что песня будет суперуспешной.

Так и получилось — трек долгое время в топе на стриминговых платформах, радио и телевидении, хотя это не самый привычный для российской аудитории формат. Тем не менее песня с русскими народными мотивами стала большим прорывом.

Или трек «Я подарю вам ландыши» Jazzdaugen, который, по сути, напоминает хит Юрия Шатунова «Белые розы».

Песни становятся мегапопулярными благодаря крутым шлаг-фразам и тому, что ностальгия сегодня определяет тренды. Если слушатели истосковались по чему-то народному, то, безусловно, такие композиции и будут в топах.

Но и наши большие артисты продолжают оставаться на вершине чартов. Это Дима Билан, Мот, Егор Крид. Например, трек It's My Life дуэта Билана и Мари Краймбрери тоже доказывает, что крутая шлаг-фраза — залог успеха.

НОВЫЙ, 2025-Й: БЕЗ ГРАНИЦ И ТРЕНДОВ

Сложно сказать, что будет популярно в следующем году. Но хочу верить, что за нами останется право выбирать. Когда люди голосуют своими лайками, любой исполнитель может ворваться в чарты. Если у него есть стиль и музыкальное чутье, то он может моментально оказаться в топе, сломать старые тренды и определить новые.

ВКУСЫ АУДИТОРИИ: ЧЕМ ЖИВЕТ РОССИЙСКИЙ ШОУБИЗ

Сегодня главное — бренд артиста. Если в афише есть имя, то зрители идут на шоу, несмотря на местоположение площадки, дату и цены на билеты. Поэтому Леонид Агутин, Баста, «Руки Вверх!» собирают стадионы. Аудиторию сегодня вообще трудно чем-то поразить. Даже Тейлор Свифт в ее грандиозном мировом шоу это удалось лишь в паре номеров.

А вот российского зрителя еще сложнее удивить! Но у нас это получилось в 2024 году на концертах Димы Билана «Невозможное возможно». Это шоу высокого уровня! После первых двух показов в «Крокусе» мы повторили его на «ВТБ Арене». Постановщиком был Андрей Болтенко, который в свое время режиссировал «Евровидение-2009» в Москве и закрытие и открытие Олимпийских игр — 2014 в Сочи.

Еще в 2024 году могу отметить концерты Егора Крида и выступление Мота в Зеленом театре ВДНХ.

Индустрия развивается, и мы стараемся создавать вау-эффекты. ✨



НОВЫЕ ГЕРОИ

ЯРКОЕ ШОУ, УНИКАЛЬНАЯ СЦЕНОГРАФИЯ, МАСШТАБНАЯ ЗАСТРОЙКА, КРАСИВОЕ СОБЫТИЕ С АКЦЕНТОМ НА ТРЕНДАХ В МЕДИАИНДУСТРИИ. ХОЛДИНГ ЖАРА MEDIA ПОДВЕЛ ИТОГИ ВТОРОЙ ПРЕМИИ ЖАРА MEDIA AWARDS.

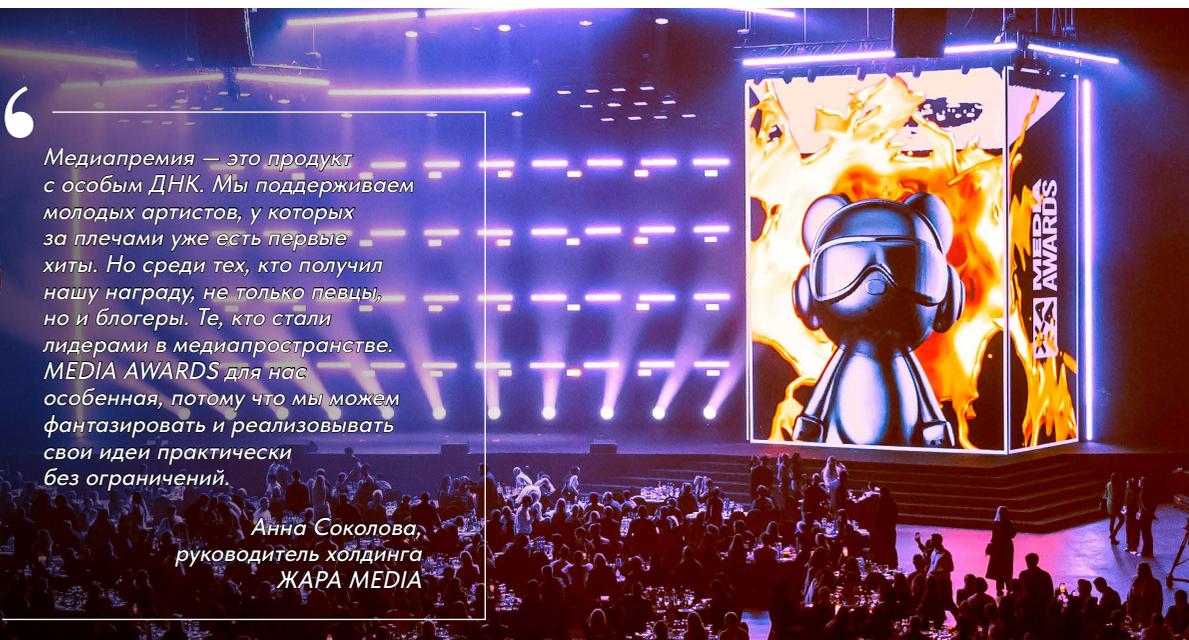
ХОЛДИНГ ЖАРА MEDIA БЛАГОДАРИТ МОСОБЛРЕКЛАМУ ЗА ИНФОРМАЦИОННУЮ ПОДДЕРЖКУ ПРЕМИИ ЖАРА MEDIA AWARDS



“

Медиапремия — это продукт с особым ДНК. Мы поддерживаем молодых артистов, у которых за плечами уже есть первые хиты. Но среди тех, кто получил нашу награду, не только певцы, но и блогеры. Те, кто стали лидерами в медиапространстве. MEDIA AWARDS для нас особенная, потому что мы можем фантазировать и реализовывать свои идеи практически без ограничений.

Анна Соколова,
руководитель холдинга
ЖАРА MEDIA



В основу концепции премии 2024 года легла идея монохрома. Начиная с традиционной звездной дорожки, которая в этот раз была полностью синей, и заканчивая оформлением каждого отдельного номера — в одном цветовом решении света и контента на экранах.





СЦЕНА И ДЕКОРАЦИИ: МАСШТАБНАЯ ПОДГОТОВКА

За 36 часов на «Live Арене» более 140 человек соорудили сцену высотой 22 метра, что соизмеримо с пятиэтажным домом. Планшет пространства — 45 на 18 метров, а это половина футбольного поля.

Сцена зрительно была разделена на две части: на одной в качестве основных декораций служили прожекторы и софиты, на другой — медийный экран высотой более 10 метров. Все световое оформление — это более 450 приборов.

Профессиональный звук обеспечивался 111 колонками, а для выступления артистов использовали 21 микрофон. Это соразмерно мировым шоу. Например, на «Евровидении-2024», где участвовали исполнители из 37 стран, использовали чуть более 30 микрофонов.



LIVE-ШОУ: ЛИДЕРЫ СТРИМОВ НА СЦЕНЕ

В этом году на сцену медиапремии вышли молодые артисты, которые смогли возглавить топы стримов. Это Юлия Гаврилина, Валя Карнавал, Тохі\$, Soda Luv, Lovv66, Milana Star, Amirchik, Джарахов и Мона и другие.

Безусловно, не обошлось и без суперзвезд российского шоубиза, которые из года в год не падают в музыкальных рейтингах. Люся Чеботина, Мот, NILETTO, Artik & Asti, Джиган, Instasamka исполнили свои хиты на церемонии вручения премии.

В этот раз ведущими премии стали три звездные пары.

“

Юлия Гаврилина и Джарахов, Ксения Бородина и Константин Тарасюк, Оксана Самойлова и Джиган — каждая пара ведущих со своим неповторимым стилем. Оксана и Джиган вообще впервые были в такой роли. Выбор ведущих отражал атмосферу премии: современную, стильную, диджитальную.

*Анна Соколова,
руководитель холдинга
ЖАРА MEDIA*

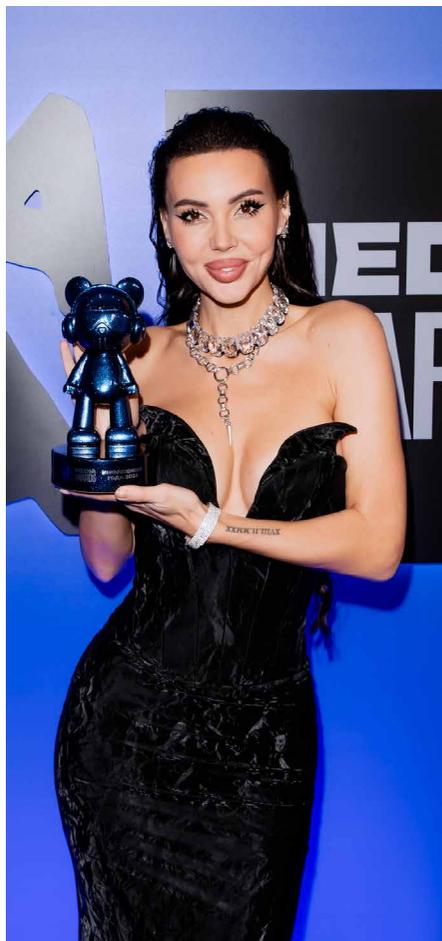


ПРЕМИЯ ЖАРА MEDIA AWARDS ПРОШЛА ВО ВТОРОЙ РАЗ

Награды вручали от трех СМИ, входящих в холдинг ЖАРА MEDIA: ЖАРА TV, ЖАРА FM и ЖАРА MAG.

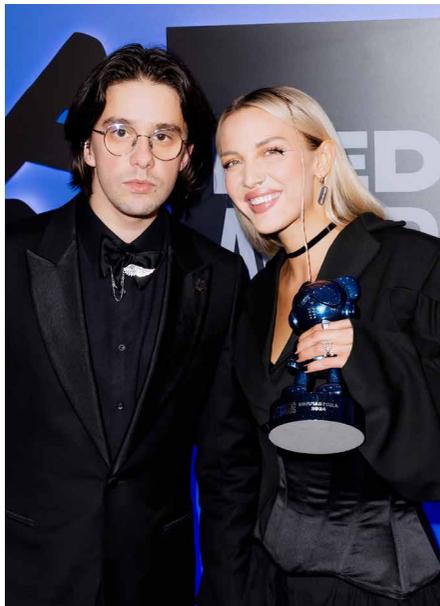
ЖАРА MAG

В блоке **ЖАРА MAG** в номинации «На стиле» победил **Джиган**. «Парой года» аудитория назвала **Ксению Бородину** и **Николая Сердюкова**. В номинации «Голос блога» победу одержал **Эльдар Джарахов**, «Инфлюенсер года» — **Оксана Самойлова**. В категории Fresh Blood, где были представлены начинающие артисты, которые уже выбились в топы чартов, лучшей стала **Milana Star**.



ЖАРА FM

В номинациях радиостанции **ЖАРА FM** обладателями наград стали **Mary Gu** и **OG Buda** с треком «Толстовка» в категории «Коллаба года», **Holidayboy** с песней «Океаны» («Cover года»), **Anna Asti** («Хитмейкер года»), **Amirchik** («Краш года»), **Юля Гаврилина** с треком Drama Queen («Тренд года»).



ЖАРА TV

В блоке **ЖАРА TV** в номинации «Видео года» награду получила **Люся Чеботина** с клипом «За бывшего», альбомом года назвали «Август навсегда» **Мота**, хитом года стал трек «Дым» **Егора Крида** и **JONY**. Digital-певцом стал **Toxi\$**, а в аналоговой женской номинации победила **Валя Карнавал**.



Кроме того, в рамках премии объявили победителей специальных номинаций. «Легенда медиаиндустрии» — **Яна Рудковская**.

«Медиасемья года» — **MONEYKEN** и **INSTASAMKA**.

«Рок-прорыв года» — группа **GORODA**.

«EPIC-мужчина года» — **NILETTO**.

«Медиаперсона года» — **JONY**.



АРКТИЧЕСКОЕ КИНО

ARCTIC
OPEN
МЕЖДУ-
НАРОДНЫЙ
КИНО-
ФЕСТИВАЛЬ

Зимние выходные иногда кажутся очень долгими, а выходить куда-то хочется не всегда. Можно закутаться в уютный плед, налить горячего чая и посмотреть интересное кино.

В этой рубрике список картин Международного фестиваля Arctic Open, который проходит на Севере — в Архангельске.



«ПРИШЕЛЕЦ»

Россия, 2024 год, 12+

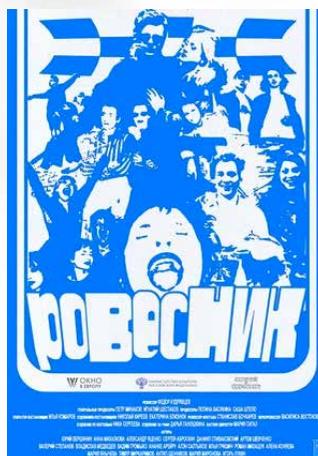
В небольшой уральской деревне живут самые обычные люди. Не считая местного слабослышащего дурачка Леши. Он живет в самодельном доме из мусора, рисует странные круги на полях и сутками пытается поймать радиоволны в надежде, что ему удастся связаться с представителями внеземных цивилизаций. Жители деревни смеются над Лешей и его странными увлечениями, но все меняется, когда к нему наконец приходит тот, кого он так долго звал.



«ДЛИТЕЛЬНЫЕ СВИДАНИЯ»

Россия, 2023 год, 16+

Много лет отец Александр, заштатный священник 70 лет, живет обычной жизнью потерянного пенсионера. Однажды в СИЗО он встречается с озлобленной 20-летней Виолеттой, глухонемой от рождения. В девушке герой узнает ребенка, которого крестил 20 лет назад. Отец Александр оформляет длительные свидания, чтобы провести несколько дней с Виолеттой и помочь ей.



«РОВЕСНИК»

Россия, 2024 год, 18+

Грише двадцать, и он неудачник. Но есть одно дело, которое ему почему-то хочется довести до конца. В конце 90-х два друга основали успешный интернет-стартап, потом одного убили, а другой пропал без вести. Гриша расследует это исчезновение. Он встречается с выжившими героями событий 20-летней давности, монтирует из их интервью фильм. Результаты расследования не порадуют ни Гришу, ни его героев. Но, прежде чем раскрыть правду, он научится относиться к проблемам как к приключениям.



BARREN («Выжженный»)

Иран, 2024 год, 16+

Яхья, человек с загадочным прошлым, колесит по пустыне на машине, которая служит ему домом. Он стрижет и продает волосы обедневших женщин и девочек, пока не встречает умную 15-летнюю девочку, отчим которой намеревался продать ее. Она сбегает из дома, тайно сев в машину Яхьи. Эта встреча заставляет мужчину начать новый этап попыток принять свое прошлое, поскольку все изменится с появлением этой девушки.



«ЛАСТОЧКА»

Италия, Казахстан, Россия,
2024 год, 16+

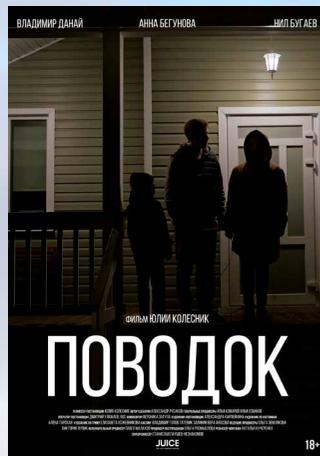
Карлыгаш (в переводе с казахского — «ласточка») живет вместе с мужем и свекром на коневодческой ферме, затерянной в казахской степи. Карлыгаш для всех здесь чужая, а Ильяс еще не забыл о своей первой любви к девушке по имени Айна. Все меняется с приходом в их аул иностранца — француза Луи, фотографа, который отправился в путешествие после разрыва с женой.



«КАЧКЫН» («Сделка на границе»)

Кыргызстан, 2024 год, 18+

Аза и Самат, два наркоторговца, прокладывающие секретные маршруты в горах Центральной Азии, натываются на Назик, молодую девушку, сбежавшую от рабства. Когда Назик снова попадает в руки местного преступника, столкнувшись с мрачным возвращением в плен, Аза решает спасти ее, чего бы это ни стоило.



«ПОВОДОК»

Россия, 2024 год, 18+

На проселочной дороге Ирина сбивает собаку и приносит ее хозяину Михаилу. Его восьмилетний сын Дима, молчавший год из-за психологической травмы, принимает Ирину за свою погибшую мать. Ирине пора уходить, но у Димы начинается истерика, и Михаил, опасаясь, что тот снова замолчит, силой удерживает Ирину. Она становится пленницей в их доме.



«ФИЛАТЕЛИЯ»

Россия, 2024 год, 12+

Яна живет в морском северном городе. Она работает на почте, собирает марки и ждет отца с моря, хотя и не надеется, что он вернется. Яна — очень сильный человек, ДЦП почти незаметен, а легкая хромота и некоторая странность, как она считает, лишь придают ей дополнительный шарм. Однажды на почту заходит моряк Петр, и жизнь девушки меняется.



«НАСТУПИТ ЛЕТО»

Россия, Германия,
2024 год, 18+

Детдомовец Никита бежит от правосудия в Москву, где знакомится с Дэнном — богатым сиротой, который предлагает Никите билет в лучшую жизнь в обмен на дружбу с ним. Никита соглашается, не догадываясь, какую цену ему придется за это заплатить.



PREGNANT («Ложь»)

Иран, 2024 год, 16+

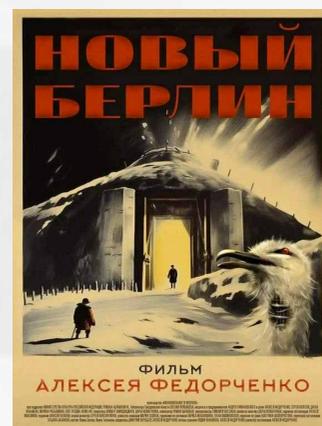
Это история о людях, пытающихся нелегально покинуть страну, но в последний момент происходит что-то странное. Фильм представляет собой один последовательный кадр.



THE MERCY TREE («Дерево милосердия»)

Франция, Италия,
2024 год, 18+

Остров, дерево и женщина. Действия, которые повторяются изо дня в день с едва заметными вариациями. Пока что-то зловещее и пророческое — эхо внешнего мира — не врывается в эту повседневную жизнь, меняя ход вещей.



«НОВЫЙ БЕРЛИН»

Россия, 2023 год, 18+

Режиссер Виктор Шауфлер, студент Школы документального кино Марины Разбежкиной, приезжает в Колумбию, чтобы разгадать тайну исчезновения своей старшей сестры Берты. Фильм состоит из двух, казалось бы, самостоятельных частей — «Тайна пятисот пропавших девственниц» и «Енотовый город».

МОРЕ

МУЗЫКИ

Открытое море и жаркие выступления артистов. Команда ЖАРА MEDIA вместе с Катей Адушкиной, Егором Шипом и группами «Город 312» и SIYAM & VRUBLEVSKIY отправилась в путешествие по Черному морю и организовала «Каникулы со звездами».



Егор Шип

«Было так здорово! Я даже сорвал голос! Все прошло комфортно. Как будто мы были на земле».





Группа «Город 312»

«Мы впервые выступали в открытом море, на настоящем 11-этажном лайнере».



Кроме шоу со звездами для гостей круиза был организован «Музыкальный квиз» от ЖАРА TV, в котором принимали участие не только зрители, но и сами артисты. Группа «Город 312» активно включилась в игру: музыканты заняли призовое место и даже исполнили свою композицию вместе с победителями. Завершился день зажигательной вечеринкой от ЖАРА FM.



Катя Адушкина

«Я в жизни не плавала на кораблях, тем более не жила в них и не выступала. Я еще на саундчеке поняла, что это какая-то специфика корабля, когда ты стоишь на сцене, которая плывет, и периодически тебя шатает из стороны в сторону. Все прошло хорошо».

Музыкальный круиз «Каникулы со звездами» стал не только интересным способом продлить лето, но и побил своеобразный рекорд. По данным команды лайнера, впервые в истории круиза было максимальное количество гостей на борту. ✨



ОРАНЖЕВЫЙ РЕЦЕПТ

САЛАТ С ТЫКВОЙ
от шеф-повара, блогера и ведущего СТС
АЛЕКСАНДРА БЕЛЬКОВИЧА

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции)

ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ:

- Тыква круглая оранжевая — 350 г
- Тимьян свежий — 10 веточек
- Подсолнечное масло — 10 мл
- Соль
- Перец

ДЛЯ ТВОРОЖНЫХ ШАРИКОВ:

- Творог 5 % плотный — 150 г
- Аджика — 1,5 ч. ложки
- Кинза — 1 веточка
- Соль

ЗАПРАВКА:

- Оливковое масло — 30 мл («Ашан», 500 мл = 800 р.)

ДЛЯ ЗАПЕЧЕННОГО НУТА:

- Нут консервированный — 150 г
- Чеснок сушеный — 1,5 ч. ложки
- Куркума — ½ ч. ложки
- Паприка — 1 ч. ложка
- Кумин (зира), цельные зерна — 1 ч. ложка
- Подсолнечное масло — 20 мл
- Соль

ДЛЯ ПОДАЧИ:

- Микс салатных листьев (шпинат, радичио, рукола) — 200 г
- Гранат — 80 г

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА



1. Тыкву нарезать на дольки средней толщины и удалить семечки. Дольки отправить на противень с пергаментом, посолить и поперчить, добавить веточки тимьяна. Взбрызнуть подсолнечным маслом (10 мл) и поставить в духовку на 180 градусов на 40 минут до готовности. Готовой тыкве дать остыть, отделить мякоть от корки и нарезать крупными кусками.

ЗАПЕЧЕННЫЙ НУТ



2. Консервированный нут отправить в сито и промыть водой.

3. Сушеный чеснок, куркуму, паприку и кумин перетереть в ступке. Добавить все к нуту, посолить по вкусу, взбрызнуть подсолнечным маслом (20 мл) и перемешать.

4. Переложить нут в форму для выпекания (или противень) и равномерно распределить по поверхности. Поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 15 минут. Готовому нуту дать остыть.

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО
ТЕЛЕКАНАЛОМ СТС



ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ



5. В миску положить творог и 1,5 ч. ложки аджики, добавить мелко нарезанные листики кинзы и щепотку соли, хорошенько перемешать до однородности. Скатать из творога небольшие шарики.

СБОРКА САЛАТА



6. В салатник отправить салатный микс и полить оливковым маслом, аккуратно перемешать. Добавить мякоть тыквы, перемешать и переложить на сервировочную тарелку.

7. Каждую порцию украсить несколькими кусочками тыквы, выложить по краям шарики, посыпать нутом и зернами граната (по 20 г на порцию).

Приятного аппетита!

Dance
studio
CROCUS FITNESS

📍 НОВАЯ РИГА



ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ БАЧАТА ХИП-ХОП САЛЬСА

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТАНЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

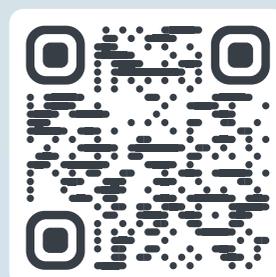
АРГЕНТИНСКОЕ ТАНГО КЛАССИЧЕСКИЙ БАЛЕТ

АРЕНДА ЗАЛА

ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ ОБРАЩАЙТЕСЬ НА РЕСЕПШЕН КЛУБА

+7 (495) 032 77 00

DANCE-STUDIO.CROCUSFITNESS.COM



СО ВКУСОМ



Перед Новым годом или другим традиционным праздником нередко возникает вопрос: а чем удивить? Редакция ЖАРА МАГ собрала свои идеи. Мы решили, что лучший подарок — вкусный подарок.

ШОКОЛАДНЫЕ БОМБОЧКИ: КАКАО-МАГИЯ В КРУЖКЕ

Интересный и уютный подарок для всех любителей сладкого. Например, набор «КакаоБум», в нем три бомбочки с маршмеллоу. Ароматный напиток приготовить очень легко. Просто положите один шарик в кружку, залейте горячим молоком и перемешайте. Произойдет настоящая шоколадная магия: бомбочка растает, скроется в молоке и затем мини-маршмеллоу вырвутся на поверхность. Это отличный подарок для детей и творческих людей.



CAKE TO GO: СЛАДОСТЬ В СТАКАНЕ

Кофе и чай навынос — это уже часть жизни. Сегодня унести с собой в стакане можно и торты. Почему бы не подарить такой сувенир близким на Новый год. Это вкусно и удобно. Вдобавок на таком торте можно сделать надпись, например, с поздравлением. У Flowwow есть много вариантов. В каталоге — торты с разными вкусами и уже готовыми фразами, но можно придумать и нанести свою.



ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС: ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ЗОЖНИКОВ

Еще одним аппетитным и при этом подходящим подарком для тех, кто придерживается правильного питания, могут стать наборы из сушеных фруктов и орехов. У компании **Namqin**, к примеру, есть подходящие вкусные и недорогие товары. В подарочный набор можно включить сушеное манго, кешью с экзотическим вкусом «Том Ям» и нектар из свеклы, гуавы и драгонфрута. Все продукты, как уверяют производители, из Вьетнама.

СВЕЖИЕ ЯГОДЫ: ЛЕТНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Ярким презентом, который может напомнить о лете, многие годы становятся наборы из ягод. Чаще всего — клубники. Это вкусно и оригинально. Можно подарить только ягоду в красивой упаковке, а можно добавить в традиционные композиции цветов. Кроме того, есть и более оригинальные букеты, где шоколад сочетается с клубникой. Такие наборы можно посмотреть, например, у **Very Berry Lab**. Среди их предложений уже готовые варианты или возможность собрать композицию самому.

ГРУППА GORODA:

«РОК-ПРОРЫВ ГОДА — ЭТО ПРО НАС»

Группа GORODA — новое явление на сцене. За полтора года коллектив не только дал более двухсот концертов, но и получил профессиональное признание. Группа стала победителем в номинации «Рок-прорыв года» премии ЖАРА MEDIA AWARDS. Подробнее о своем творчестве участники коллектива — Екатерина Ковская, Владимир Идиатуллин и Олег Глухов — рассказали в интервью ЖАРА MAG.



О чем поет группа GORODA?

Екатерина: Мы все из разных городов, и у каждого свой жизненный опыт. Например, мы со вторым фронтменом Володей прошли долгий путь: через участие в разных телешоу, через работу с большими артистами. Поэтому GORODA — отдушина, в этой музыке мы максимально честны. Описываем свои истории, отражение того, что мы видим в срезе времени, в котором живем. Наша аудитория — простые люди. Поэтому за то небольшое время, пока мы обкатывали свои треки на городских площадках, была возможность посмотреть реакцию публики, которая нас толком не знает. И мы поняли, что после каждого концерта все больше людей стали интересоваться нашим творчеством, подписываются на нас.

А как шоу-бизнес вас принимает?

Екатерина: Нелегко. Мы существуем всего полтора года и только начали заявлять о себе. И конечно, много скептических взглядов коллег. Но важно, с какими людьми ты шагаешь. У нас внутри коллектива сложились очень хорошие отношения. Еще для нас важна дружба с ЖАРА MEDIA. И здорово, что вы тоже стали открыты для новых рок-проектов. В этом огромная перспектива.

Владимир: Когда мы выступали с песней «Главное» на премии ЖАРА MUSIC AWARDS, многие люди подходили и говорили приятные вещи, в том числе крупные артисты отметили

наше выступление. Нас видят и пусть не без труда, но пропускают в семью шоу-бизнеса.

Много отзывов было в социальных сетях после этого выступления от зрителей. Кто-то приезжал с семьей, кто-то из других городов. И многие выделяли именно наше выступление как лучшее за этот вечер.

Что вам дала награда?

Олег: Серьезная премия — это ответственность. Многие артисты забывают, что они работают для зрителя. Мы помним об этом. Наша музыка — для души и людей.

Владимир: Отчетная точка фиксации успеха. Значит, мы на верном пути.



Екатерина: Конечно, любому артисту хочется признания. Поэтому премия — это возможность подружиться с коллегами, найти больше возможностей для расширения аудитории. Считаю, что «Рок-прорыв года» мы заслужили. За год у нас было 250 концертов! Это ли не прорыв?

Вы сняли клип. Что это за работа?

Екатерина: Это первая работа в трилогии. Начало истории о парочке влюбленных, которые пытаются найти свое место и отвоевать возможность строить отношения в рамках современного мира. Актуальная история.

Владимир: При этом мы создали альтернативную реальность, где корпорации решают, кому быть вместе.

Олег: Клип о том, что в огромных городах ход времени очень быстрый. Люди не успевают побыть собой и оглянуться, посмотреть вокруг. Поэтому так много одиночества. А в нашей работе два человека находят друг друга.

Романтично. Будет ли альбом или продолжите выпускать синглами?

Олег: Песни, которые сегодня есть на площадках, мы выпустили, потому что стояли такие задачи. Но альбом будет: планируем выпустить его к весне. Мы собрали достаточно однородного материала для пластинки, и нам есть чем удивить. ✨

ZHARA MODELS

МОДЕЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ЭМИНА АГАЛАРОВА

- СЕТЬ МОДЕЛЬНЫХ ШКОЛ
- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ
- УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

+7 (495) 663-67-11

www.zhara-models.ru
www.zhara-models.ae

ДЖИГАН И ОКСАНА САМОЙЛОВА:

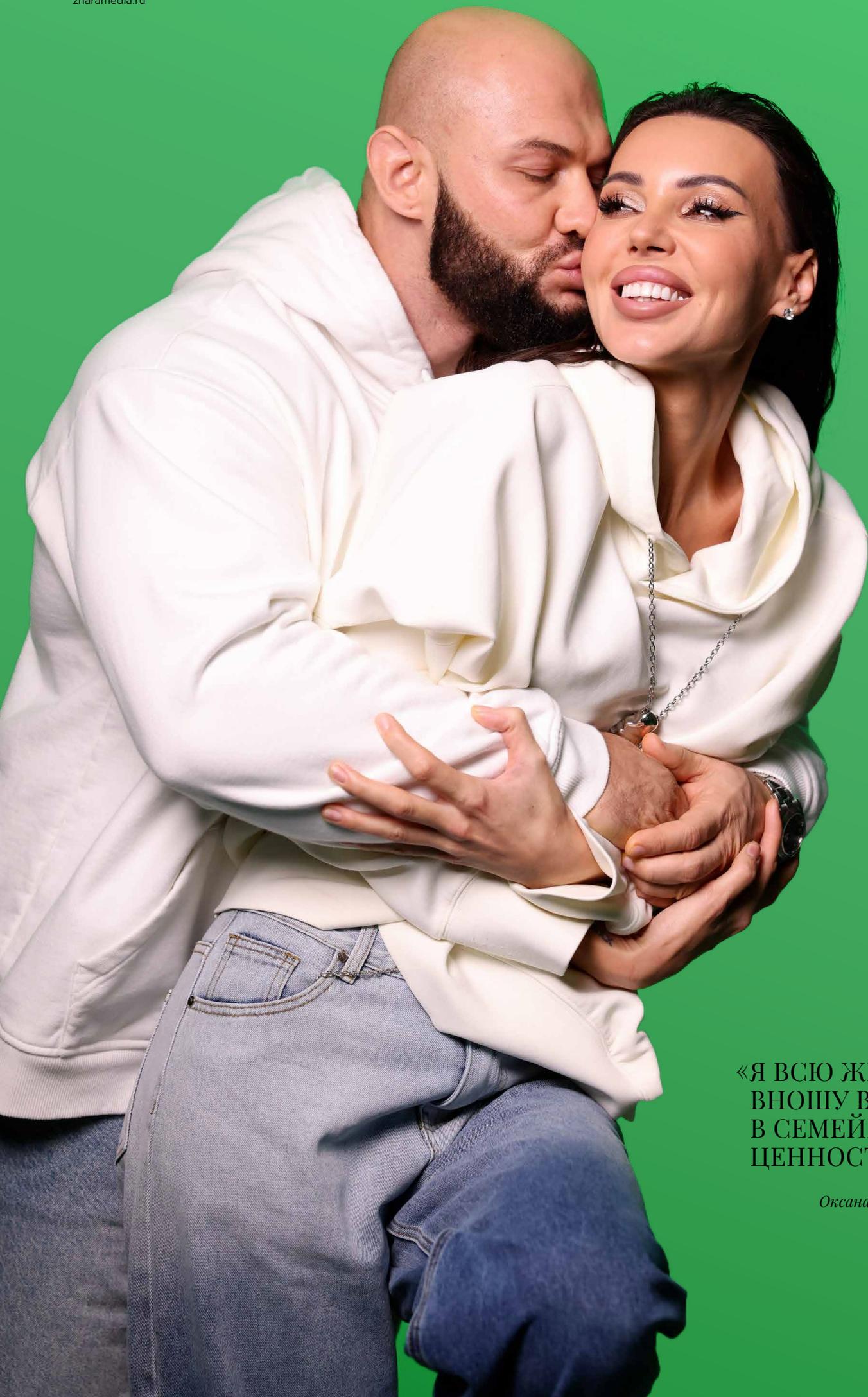
«ЗА 15 ЛЕТ
МЫ РУГАЛИСЬ
ДВА РАЗА»

Мы встретились с Джиганом
и Оксаной Самойловой
на фотосессии для зимнего выпуска
ЖАРА MAG сразу после премии
ЖАРА MEDIA AWARDS.

Они были ведущими и получили
сразу две награды:

Оксана — «Инфлюенсер года»,
Джиган — «На стиле».

Именно поэтому они и стали героями
обложки выпуска, посвященного
теме «Красота и медиа». Разговор
получился очень легким, открытым,
искренним. И как оказалось, пара
не хочет, чтобы их идеализировали,
и объяснила почему.



«Я ВСЮ ЖИЗНЬ
ВНОШУ ВКЛАД
В СЕМЕЙНЫЕ
ЦЕННОСТИ».

Оксана Самойлова

Что для вас красота в медиа?
Джиган: Оксана на красной дорожке.

Оксана: Это по-настоящему сложный вопрос. В плане фото и видео, да и мероприятий в целом большую роль играет эстетика: когда все правильно, органично, грамотно организовано, то это красиво.

В плане контента что вам больше всего нравится?

Джиган: Я не слежу за трендами. Мне нравится позитивный контент. А еще я наблюдаю за музыкантами по всему миру.

Оксана: Я залипаю на юмор. Этому жанру я могу поставить лайк, это поднимает настроение.

Пранки, скетчи?

Оксана: Разное, и пранки в том числе. Опять же, если они грамотно организованы. Все, что вызывает улыбку.

Джиган: И то, и другое, и даже классическая комедия. Я и сам часто принимаю участие в юмористических шоу. Сейчас работаю над собственным.

На чем вы делаете акцент, когда снимаете контент для своих социальных сетей?

Джиган: На семейных фотосессиях (*улыбается*). На музыке, конечно. Я же артист.

Оксана: На том же самом. Если вы обратите внимание, то девяносто процентов — это развлекательный контент. Семейные ценности — это то, что я пропагандирую, но все это через призму юмора.

Зимний выпуск ЖАРА MAG вышел в завершение Года семьи в России.

Оксана, как тебе кажется, какой личный вклад ты внесла за ушедший год?

Оксана: Я всю жизнь вношу вклад в семейные ценности. Я за семью, за полноценную семью, за нормальные человеческие отношения. Каждый из нас имеет право на ошибку.

Кстати, часто люди и пресса идеализируют нас с Денисом, но по факту — нет, у нас тоже есть проблемы и сложности, ровно такие же, как и у всех.

В этом году ребенка мы не завели (*смеется*) — самое главное, что могли бы сделать в этом направлении. Мы по-прежнему придерживаемся правила гармоничного общения с детьми, качественного времяпрепровождения с ними.

Но мы завели козу — новый ребенок. Кстати, вы, читатели, этого не видите, но с нами рядом сейчас младшая дочь Майя и коза Мими.

«В НАШЕЙ
СЕМЬЕ ОТЕЦ —
АВТОРИТЕТ».

Джиган





Есть ли у вас особые дни семьи?

Оксана: Мы стараемся не работать по выходным. Потому что в будние дни дети уезжают в семь утра, возвращаются в семь вечера, а уже через час ложатся спать. Мы практически их не видим.

Джиган: Отпуск. Мы всегда ездим отдыхать с детьми. Дни рождения членов семьи и новогодние праздники.

Оксана: Да, подготовка к Новому году — это наше любимое время. Поездки по магазинам и выбор украшений дарят нам грандиозные эмоции.

Конфликтов в большой семье не избежать.

Как часто вы сталкиваетесь с этим?

Оксана: В основном конфликты возникают между детьми. У нас все-таки три дочки, у которых небольшая разница в возрасте. Слава Богу, они подросли, потому что раньше бились не на жизнь, а на смерть.

Ариела уже подросток, поэтому отошла от драк и разбирательств с младшими сестрами: кто кого больше любит и у кого больше мандаринка на Новый год (*смеется*). Ари уже полноценный взрослый человек.

Лея с Майей еще продолжают выяснять отношения: нет такого дня, чтобы все дети были «конфетками». Но это особенности возраста.

Давид, конечно, ангел. Правда он сам по себе довольно спокойный, но сестры не оставляют его в покое (*смеется*).

Как мужская половина видит этот вопрос?

Джиган: До моего сведения жена доводит вопрос о решении ссоры в последний момент, когда сама уже не справляется и ситуация точно требует наказания. Тогда я сажусь и спокойно разговариваю с обидчиком (*улыбается*). Отец — авторитет.

С Оксаной за пятнадцать лет выясняли отношения два раза, мы не ругаемся.

От мамы следуют какие-то наказания?

Оксана: Я могу сказать, что обиделась. Это для детей страшнее digital-запрета. Я просто говорю: «Мама обиделась, не разговаривай со мной десять минут». И в ответ всегда слышу: «Нет, мама, только не это. Прости, пожалуйста, я больше так не буду».

Стараемся, конечно, обходиться без этого и разговаривать с детьми, объяснять, что те или иные поступки огорчают родителей. Но каждый раз

мы начинаем с фразы: «Мы любим тебя». Это важно.

Если разговор не помогает, то в качестве наказания — запрет на использование гаджетов. Это крайний метод, мы редко его используем.

Наверняка бывают моменты, когда хочется отдохнуть и остаться одним?

Джиган: Нет, никогда такого желания не возникало. Я отдыхаю со своей семьей.

Оксана: Честно, нет. Мне не хочется быть одной, потому что становится странно и скучно. Я сама выросла в многодетной семье, где было три ребенка. Шум и гам — это моя зона комфорта.

Какие зависимости у вас есть?

Джиган: Спортзал. Я всю жизнь в спорте.

Оксана: Я не могу сидеть в покое. Мне постоянно нужно двигаться. Если говорить о наказании меня, то самое страшное — сидеть дома и ничего не делать.

Если сравнивать поколения, ваше и ваших детей, какие плюсы и минусы можете выделить?

Оксана: На первый взгляд, мои ровесники согласятся, что гаджеты — это убийство мозга, клиповое мышление и повышенная тревожность. А мы-то в детстве палок набрали, пошли во двор бегать, и до ночи домой не загонишь. Кажется, что наше детство было более свободным и настоящим, и мы коммуницировали вживую.

Жизни наших детей в большей степени виртуальные, единственное место, где они существуют в реальности, — это школа. Но жизнь меняется, с этим нужно мириться. Это не величайшая проблема. Конечно, нужно контролировать контент и его количество.

А какая сегодня школа?

Оксана: Объективно судить сложно.

Например, я училась в поселке, даже не в городе. Наши дети ходят в новорощенную двуязычную школу: половину дня у них предметы на русском, половину — на английском.

Из достоинств — когда я ходила в школу, то возвращалась в два часа дня. У наших детей по двенадцать уроков, и они приходят домой в семь часов вечера. Причем с нулевого класса, даже не с первого. Это полноценный рабочий день, им, конечно, очень сложно. Но опять же, новое время диктует новые правила.

Если бы меня спросили, в какой школе хотела бы учиться я, то выбрала бы свою (*смеется*).

«ОКСАНА —
ПРЕКРАСНЫЙ
ВОДИТЕЛЬ.
САМ Я НЕ ЕЗЖУ
ЗА РУЛЕМ».

Джиган

«ВИРТУАЛЬНАЯ
ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ —
НЕ ВАЖНЕЙШАЯ
ПРОБЛЕМА
СЕГОДНЯ».

Оксана Самойлова



Оксана, сколько времени ты уделяешь своей красоте?

Оксана: Очень мало. У меня есть клиника, в которой я появляюсь в лучшем случае раз в три месяца, потому что нет времени. В основном это утренние и вечерние уходы за лицом. Я наращиваю волосы, это занимает много времени. Но отказалась от наращивания ресниц и ногтей.

Почему?

Просто не могу тратить по два часа на это. И очень этому рада. Потому что тренд на наращенные ресницы уже позади.

Джиган, как часто ты ходишь в зал?

Джиган: По пять-шесть раз в неделю. Там занимаюсь единоборствами и тягаю железо.

В плане питания какой диеты придерживаетесь?

Оксана: Я уже полтора года вообще не пью алкоголь. Из напитков, кстати, пожалуй, люблю только воду и чай. В питании себя не ограничиваю.

Джиган: Когда в режиме, питаюсь белком и клетчаткой: рыбой, курицей, овощами. Но у меня, как у всех, бывает, что я неделю ем торты, сладости, пиццу,

все то, чего хочу. Через неделю наедаюсь, понимаю, что уже не хочется вредной пищи, и легко расстаюсь с ней. Даже мои друзья удивляются, как гуляет вес: набираю около десяти килограмм, а потом легко их сбрасываю в тренажерном зале.

В шоу-бизнесе много соблазнов.

Как вы с этим справляетесь?

Оксана: Это какие?

Например, на вечеринках много сладкого и вообще вредной пищи: удержаться сложно.

Оксана: Ой, для нас посетить вечеринку — это пытка. Только по работе. Мы даже в рестораны ходим только по деловым вопросам. Для нас счастье побыть дома. Если и идем на вечеринку, то отрабатываем положенное и сразу уходим. Ничего не едим, не пьем и почти ни с кем не общаемся.

Оксана, ты сама водишь машину.

Стереотипные анекдоты о женщинах за рулем о тебе?

Оксана: Нет! Я потрясающе вожу. За пятнадцать лет за рулем у меня было только одно ДТП. Я въехала в мусорку, когда сдавала задом.

Я даже сама себе поражаюсь, что так хорошо вожу. Причем во время движения могу предвидеть, какая ситуация возникнет на дороге. Например, вот этот сейчас будет поворачивать по диагонали, но не включил поворотник, значит, нужно чуть-чуть притормозить. И вот этот человек, который не включил поворотник, — чаще всего женщина (смеется).

Джиган, жена не лукавит?

Джиган: Нет, Оксана — прекрасный водитель.

А какой ты за рулем?

Джиган: Я почти не езжу сам, мне не нравится. На пассажирском успеваю сделать много дел.

Если бы вы ставили новогодний спектакль, какие бы роли взяли себе, а какие раздали детям?

Оксана: Я была бы Дедом Морозом однозначно! Джиган — новогодним деревом (смеется).

Ариела была бы Снежной Королевой, Лея — Гринчем. Майя — дикая белочка, а Давид — милый зайка.

Джиган: Оксана уже раздала роли, я поддерживаю (улыбается). ❄️



BELLANDER
cosmetology
and osteopathy

ПРИРОДА ТВОЕЙ КРАСОТЫ

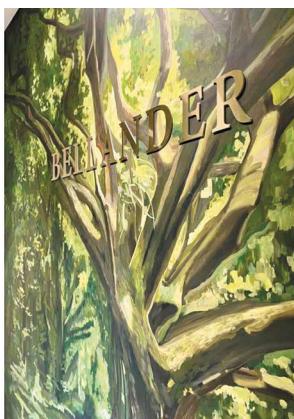
КЛИНИКА СОВРЕМЕННОЙ КОСМЕТОЛОГИИ И ОСТЕОПАТИИ



ГУКАЛОВА (РОНЗИНА)
ВИКТОРИЯ
ЛЕОНИДОВНА,
главный
врач-косметолог
и идейный
вдохновитель
клиники Bellander:

«Идея открыть клинику с холистическим подходом возникла давно – более 10 лет назад. В период обучения в медицинском институте я поняла, что одни и те же методики лечения и препараты приводят к разным (часто противоположным) результатам. Нет единой таблетки или способа «быть здоровым», подходящих абсолютно всем. Поэтому я стала изучать другие методики: остеопатию, психокинезиологию, акупунктуру. Они помогли мне понять, как работает человеческий организм на всех уровнях и как максимально эффективно воздействовать на него. Более того, целостный подход к красоте и здоровью – это не только физическое тело, но и ментальное здоровье.»

Большой
Предтеченский пер., д.23
www.bellander.ru
+7 925 999 55 11



Bellander соединила в себе природу вашей красоты

Именно поэтому клиника Bellander соединила в себе природу вашей красоты: «баланс внешнего» — «баланс физического» — «баланс духовного»

«Баланс внешнего» — ваша естественная красота, которую врачи-косметологи Bellander подчеркнут с помощью современной аппаратной, инъекционной и уходовой косметологии.

«Баланс физического» — возможность снять напряжение в теле, почувствовать себя отдохнувшим и энергичным с помощью методов остеопатии и акупунктуры.

«Баланс духовного» — забота о всех ваших желаниях и устремлениях, а также психологическая помощь и поддержка с помощью метода «быстрой психотерапии» — психокинезиологии.



«ШОУ АВАТАР»: ИНСТРУКЦИЯ



«Шоу Аватар» телеканала НТВ — не только самый таинственный, наравне с «Маской», но и самый технологичный проект на нашем ТВ. Звезды обретают своих виртуальных аватаров, которые полностью повторяют их движения и мимику.

Деталей создания этого шоу много, и все они, как пазл, собираются в одну большую картинку. Главная из них — технология Motion Capture («Захват движения»): чтобы аватар ожил, каждый участник надевает на себя мокап-костюм. С помощью современных технологий и face-трекинга артист перевоплощается в своего персонажа.



В третьем сезоне шоу — 12 аватаров.

На создание героев ушло около восьми месяцев.



500 человек
работают
над проектом.



500 грамм
вес костюма
с датчиками.



30
датчиков
на костюме.

ХУДОЖНИКИ — рисуют эскиз будущего героя. Он создается первым.

СКУЛЬПТОРЫ — создают эскиз в 3D. Процесс схож с реальной лепкой, где из «цифровой глины» формируется основная форма персонажа, включая мельчайшие анатомические детали.

ГРУМЕРЫ — создают волосы, брови, ресницы или бороду, а также шерсть или перья. Они формируют основу волос или шерсти — длину, направление роста и плотность.

ВИРТУАЛЬНЫЕ ГРИМЕРЫ — прорабатывают мейкап аватаров.

ВИРТУАЛЬНЫЕ ПАРИКМАХЕРЫ-СТИЛИСТЫ — создают укладку персонажам: от простой прически до сложных элементов.

Они же укладывают усы, бороды или стилизованные волосы для фантастических персонажей, подбирают наряды для героев.

В процессе создания персонажей могут происходить изменения в их внешности, чтобы каждый аватар более реалистично передавал эмоции и движения тех, кто управляет ими.

Например, у Царевны-лягушки изначально были более круглые глаза, как у настоящего земноводного. Однако в конечном итоге создатели сделали их более человеческими.



Юлия Сумачева
генеральный продюсер
Weit Media

«Виртуальные аватары взаимодействуют с реальной сценой: все движения и анимация должны быть четко связаны с музыкой, сценографией и движениями камер. После интеграции в проект, уже на съемочной площадке, все элементы шоу еще раз проходят тщательное тестирование. Виртуальные аватары проверяются на предмет плавности движений, корректности взаимодействия с окружающей обстановкой. Главное, чтобы шоу работало без задержек или сбоев».

У Жар-птицы были более крупные крылья. Однако тесты показали, что они будут мешать танцорам на сцене.



Юлия Сумачева,
генеральный
продюсер
Weit Media

«Немногие артисты до конца осознают, что персонажи способны очень точно передавать реальные эмоции. В этом сезоне мы достигли нового уровня — аватары в точности копируют даже разрез глаз того, кто им управляет, что добавляет еще большей реалистичности».



Вячеслав Макаров,
ведущий проекта

«Напротив меня целый ряд розовых фонарей. Я смотрю на них и представляю, что там живой объект. Чем меньше аватар в росте, тем ниже фонарь я выбираю».

У ведущего проекта Вячеслава Макарова есть свои лайфхаки. Находясь на сцене, он существует в реальном мире, но на экране — уже в виртуальном с аватаром.

ФИТНЕС-ГЕОМЕТРИЯ

Уникальная методика тренировок от фитнес-редакторов ЖАРА MAG Ксении Ruff и Олега Майами

Разминка делает мышцы и суставы более выносливыми и послушными, оберегает их от риска травм и растяжений, стимулирует работу внутренних органов, улучшает кровоснабжение головного мозга, что благотворно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии.

Биомеханика тела связана с фитнесом и спортом так же, как геометрия — с инженерным делом. Выполнять упражнения без понимания правильной техники движений не только неэффективно, но зачастую и опасно для здоровья. Сегодня фитнес перенасыщен новыми модными направлениями, но игнорирует физиологию и биомеханику. Увлекаясь проработкой какой-то одной части тела, вы рискуете состоянием органов и систем организма в целом.

Мы за фитнес, который развивает выносливость, гибкость, координацию, силу в сочетании с правильной геометрией выполнения упражнений. Фитнес, который формирует заботливое отношение к своему организму, здоровью, самочувствию и состоянию.

ХОДЬБА

С нее лучше всего начать разминку, чтобы немного разогреть тело и не повредить мышцы во время динамической растяжки. Ваш пульс должен умеренно увеличиться, а температура — подняться.

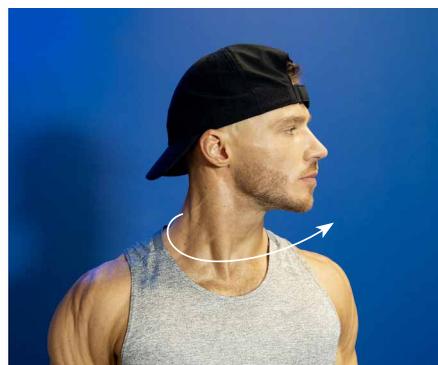
СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Ее обычно выполняют сверху вниз, начиная с шеи и заканчивая стопами. Вращательные упражнения не забывайте делать как по часовой, так и против часовой стрелки. Суставная гимнастика будет полезна и в качестве обычной утренней зарядки.

ЖАРА MAG БЛАГОДАРИТ ЖАРА FIT ЗА ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ РУБРИКИ

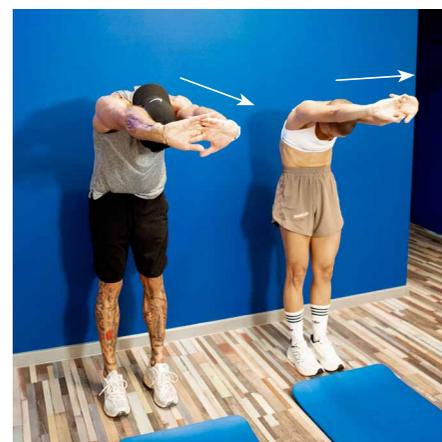
МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛИ: КСЕНИЯ RUFF И ОЛЕГ МАЙАМИ
ФОТО: ЕКАТЕРИНА ЕГОРОВА

1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



Встаньте устойчиво, стопы на ширине плеч. Ладони сцепите в замок за спиной внутренней стороной вниз. Вы должны почувствовать натяжение. Поворачивайте голову вправо-влево, не запрокидывая назад и стараясь не делать резких движений.

2. ВЫТЯГИВАНИЕ РУК ВПЕРЕД



Встаньте устойчиво и ровно, стопы на ширине плеч. Сцепите ладони в замок внутренней стороной вперед и медленно вытягивайтесь, округляя лопатки.



3. ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЯМИ

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, не отрывая пятки от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

4. ВРАЩЕНИЯ СТОПОЙ

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными и хорошо разминая голеностопный сустав.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель базовых упражнений — одновременное развитие силы, выносливости и координации. Это, как правило, комплексные, универсальные и многоцелевые упражнения, позволяющие сформировать большее количество мышц. Спортивную базу можно получить в детском возрасте, во взрослом и даже в зрелом. Упражнения позволяют прорабатывать несколько мышц одновременно. Поэтому для построения пропорций они просто необходимы.

Базовые упражнения также позволяют сэкономить немного времени на тренировке, требуют меньше оборудования и могут выполняться практически в любом месте. Кроме того, они помогают укрепить сердечную мышцу.

Ходьба на руках в планку, отжимание, возвращение в исходное положение

Исходное положение: стопы на ширине плеч, руки по швам, взгляд направлен вперед.

База 1



Опуститесь на прямых ногах вниз, ладонями упритесь в пол (они строго параллельны друг другу).

База 2



Далее двигайтесь в заданной траектории до положения «упор лежа».

База 3



Сохраняя это положение, поставьте ладони на такую ширину, чтобы при отжимании к полу угол в локтях был 90 градусов, положение туловища ровное, таз чуть выше спины. Затем нужно отжаться или просто опуститься на пол.

И в обратной последовательности вернуться в исходное положение. Это упражнение идеально подходит для разминки и может быть самостоятельным элементом основной тренировки.

ВРЕМЯ



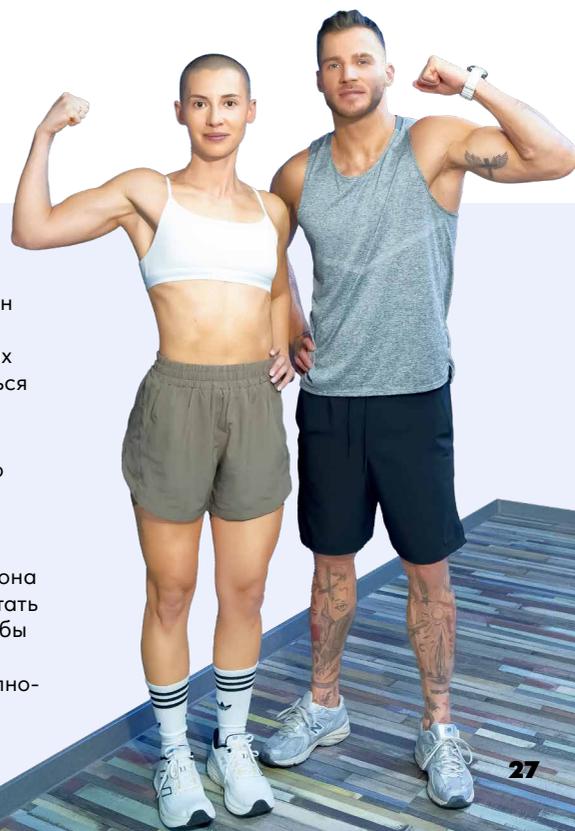
Нужно слушать свой организм и не пытаться сделать больше, чем может ваше тело. Особенно если вы новичок. На первых стадиях можно делать три подхода по десять повторений, затем увеличить до пятнадцати, потом — до двадцати. В целом для разминки после беговой дорожки достаточно 10-15 минут.



СОВЕТЫ

Эти упражнения подходят для женщин и мужчин, нужно учитывать лишь строение тела и в случае хронических заболеваний или травм посоветоваться с врачом.

Занятия в зале — это целая культура. Начать можно с малого и постепенно усложнять, приучая себя к новому стилю жизни. Но любые тренировки не так эффективны без правильного питания. Поэтапное изменение рациона приведет к режиму. Перестаньте считать калории и мучить себя, начните хотя бы с небольших изменений: например, откажитесь от перекусов в пользу полноценного приема пищи.



МЮЗИКАЛЬНАЯ СКАЗКА СТАМБУЛА

Совершить романтическое путешествие в город, который находится на границе между Европой и Азией. Увидеть дворец султана Сулеймана, колоритный восточный базар и величие Босфора. Как вы, наверное, догадались, ЖАРА МАГ отправился в Стамбул — вместе с героями мюзикла «Последняя сказка» Максом и Женей (Никита Шишкин и Юлия Довганишина).



ПО СЛЕДАМ СУЛЕЙМАНА И ХЮРРЕМ: ДВОРЕЦ ТОПКАПЫ

Герои мюзикла «Последняя сказка» оказались на грани разрыва. Чтобы спасти отношения, они попадают в сказку, похожую и на «Тысячу и одну ночь», и на «Волшебную лампу Аладдина», и на сериал «Великолепный век».

Но что-то пошло не так — Юля идет на смотр невест в гарем султана Сулеймана. Его дворец расположен в том месте, откуда начинался древний Константинополь, где залив Золотой Рог впадает в Босфорский пролив, а тот соединяется с Мраморным морем.

Сегодня дворец Топкапы — главный в Османской империи — это музей. Комплекс разделен на четыре части — двора. Еще 200 лет назад никакой иностранец не прошел бы дальше первого — территории пышных пиров, пятничных намазов и многочасовых ожиданий аудиенции у султана.

Это архитектурная жемчужина Стамбула. Например, здесь, на месте античного храма богини Афродиты, находится церковь Святой Ирины, а во времена Османов тут был оружейный склад.

В первый двор и сегодня вход свободный, а остальные части дворца можно осмотреть уже за плату — чуть более 50 евро, и дополнительные 15 евро — за вход в гарем (общая сумма — около 7500 рублей).

Кстати, по легенде, именно Хюррем уговорила Сулеймана перенести гарем в Топкапы. Здесь она плела дворцовые интриги, противостояла властной валиде-султан и боролась за право быть единственной женой восточного владыки.



В музее можно увидеть шедевры европейского и восточного искусства, тронный зал и хаммам султана, школу для будущих чиновников. А главное — дворец сохранил свой величественный облик, здесь до сих пор ощущается особая энергетика, которая завораживала, восхищала и пугала всех подданных Османской империи и заморских гостей.

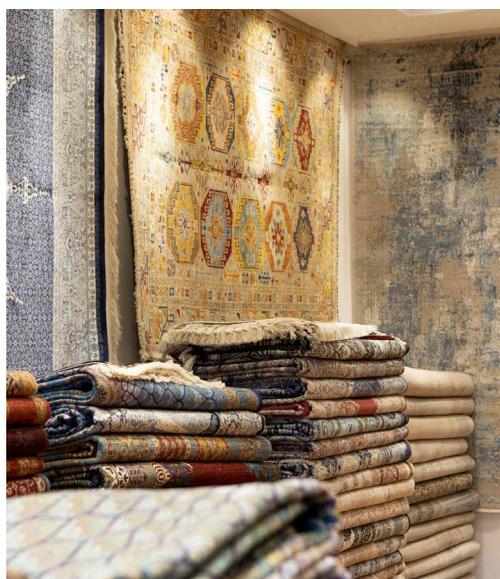


ГРАНИЦА ЕВРОПЫ И АЗИИ: БОСФОР

В Топкапы есть веранда, с которой открывается великолепный вид на Босфор. С проливом связана красивая и грустная античная легенда о несчастной любви.

Дочь аргивского царя Ио стала возлюбленной Зевса. Опасаясь гнева жены Геры, громовержец превратил девушку в белую корову. Ища спасения, она нырнула в воду пролива. С тех пор его и называют «коровьим бродом», или Босфором.

На Стамбул обязательно нужно полюбоваться с воды. Самый простой способ сделать это — с туристического парома, всего за 7 евро (около 800 рублей).



ГДЕ ПРОДАЮТ ВОЛШЕБНЫЕ ЛАМПЫ И КОВРЫ- САМОЛЕТЫ: ГРАНД-БАЗАР

Тем временем Макс в мюзикле пытается отыскать свою сбежавшую любимую и обращается за помощью к джинну. Хотите испытать удачу и найти заветную волшебную лампу с чародеем? Отправляйтесь на Гранд-базар — один из крупнейших в мире крытых рынков. Это не только торговое место, но и уникальный памятник архитектуры и культуры, который стоит посмотреть изнутри. Кстати, он старше Санкт-Петербурга на 250 лет!

Кажется, здесь можно купить все! Сказочного вида лампы, роскошные восточные ковры, вкуснейшую пахлаву и другие традиционные сладости, свежайшие овощи и фрукты, ароматные специи, одежду из турецкого хлопка, парфюм, необычные аксессуары. Смело торгуйтесь с продавцами — так положено на Востоке. Тем более тут все охотно говорят по-русски.

ТОТ САМЫЙ КОФЕ И ВОСТОЧНЫЕ БЛЮДА: КУХНЯ ТУРЦИИ

Главные турецкие сладости — пахлава и халва. Обязательно попробуйте их — они тут правда особенные.

Местные повара великолепно готовят люля, шашлык и, конечно, донер. Начинка разнообразная: говядина, курица, баранина. За донер с рыбой два уличных кафе Стамбула удостоили звезд «Мишлен». Турция уже много лет пытается добиться в ЮНЕСКО признать это блюдо нематериальным наследием.

Но главным гастрономическим чудом страны по праву можно считать кофе по-турецки. Никаких особых секретов приготовления нет, все дело в национальных традициях. Правильно варить ароматный напиток на песке умеют только здесь.



«ПОСЛЕДНЯЯ СКАЗКА»: ОТПРАВЛЯЕМСЯ НА ВОСТОК

Стамбул, хотя и находится на стыке двух частей света, но не похож ни на европейские, ни на азиатские мегаполисы. Это и лабиринт, и сказка, и урбанистическое противоречие. Здесь не найти ярко выраженного «старого города», кажется, что его нужно собрать, как пазл: в одной части — Галатская башня, в другой — Айя-София, в третьей — Адалары (или Принцесы острова).

Плотные пробки на автотрассах сочетаются с неспешностью улочек. Западное свободомыслие — с восточной мудростью. А история Античности — с историей двух величайших империй: Византийской и Османской.



Не удивительно, что Макс и Женья могли потеряться в этом городе. Но каждый вечер в столичном МДМ они вновь и вновь будут отправляться туда, в свою последнюю сказку. А вместе с ними в путешествие к Сулейману, Шахерезаде и джиннам на волшебном ковре-самолете смогут полететь и зрители. ✨



АСЛАН ШУКАША: «ДЕЛИТЬСЯ ПЛАНАМИ — ОПАСНО!»

Аслан Шукаша, блогер, музыкант и ведущий ТВ-шоу, рассказал, почему он всегда выглядит хорошо, как выходит из творческих тупиков и на какие вопросы никогда не отвечает публично.

Аслан, что ты почувствовал, когда узнал, что тебя номинировали на премию ЖАРА MEDIA AWARDS?

Мне это очень польстило. Fresh Blood — это новые лица, а я относительно недавно начал появляться в медиапространстве, участвовать в коллаборациях и шоу.

Какой тренд ты задаешь?

Я толкаю только позитив, юмор, смех, радость. Есть артисты, которые транслируют в массы какие-то депрессивные, грустные состояния, а я — полная противоположность им. С любопытством отношусь к новым занятиям и очень стараюсь в них преуспеть.

Насколько внимательно ты относишься к своей внешности, следишь ли за модой?

За тенденциями в одежде слежу, но не слишком активно. К внешности отношусь внимательно, и так происходит, наверное, класса с девятого. Тогда я весил очень много, но взял себя в руки и сбросил больше тридцати килограммов за полгода. С того времени и уделяю внимание этому.



Тебя с кем-нибудь сравнивают, помимо звезд К-поп?

Звезды К-поп, наверное, со мной уже пожизненно! (Смеется.) Нет, мне ни разу не говорили, что я выгляжу как кто-то там. Но зато часто бывает хейт на тему, что я ношу одно и то же. Да, такое случается, что я куплю какую-то классную вещь и могу долго ее носить. Например, прошлой весной купил очень крутую куртку и месяца полтора каждый ролик снимал в ней. Подписчики забеспокоились (смеется).

Ты очень быстро стал популярным. Как считаешь, это хорошо или плохо?

Это — никак, потому что главная трудность не в том, чтобы взлететь, а в том, чтобы удержаться и продолжить рост. Но я бы не сказал, что мой взлет был очень стремительным. Я уже долгое время занимаюсь контентом и вижу прямую связь между личной вовлеченностью и успехом. То есть до взлета я не занимался этим серьезно. А как только начал уделять своему делу максимальное количество внимания и времени, взлет не заставил себя ждать долго.

Заниматься серьезно — это собрать команду?

Не-не-не! Сила вообще не в этом. Не в команде и не в продакшене. Важны прежде всего свои идеи, энтузиазм, энергия. Если человеку с нуля дать все, что нужно, он от одного этого не взлетит.

Откуда ты берешь новые идеи, когда своих нет?

Есть такое выражение: «Воруй как художник».

Никто никому не запрещает в отдельные периоды своей жизни вдохновляться чужими работами и преобразовывать их во что-то свое. Если у тебя нет идей — возьми чужие, прогони их через свою призму, и у тебя получится свой продукт.

Чем ты вдохновляешься?

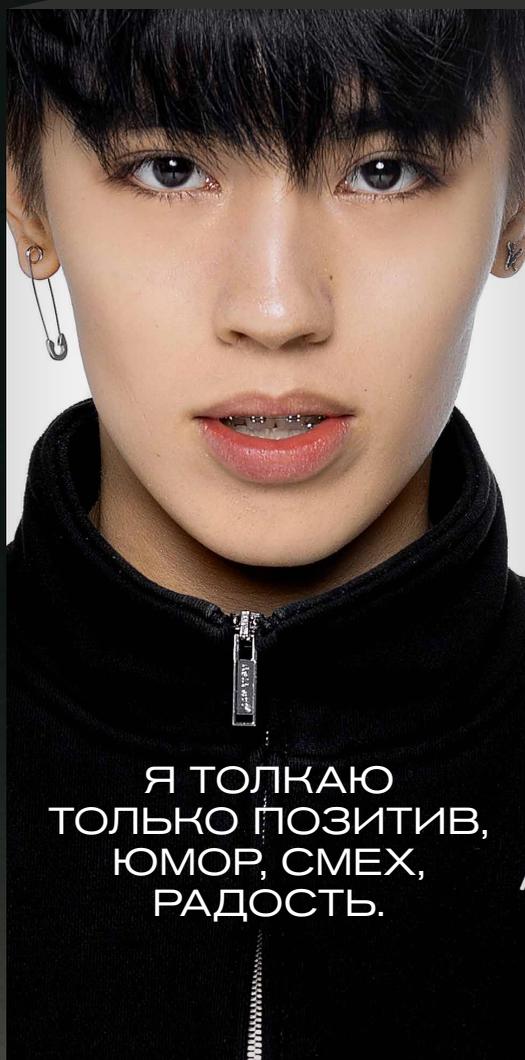
Мой главный мотиватор — это понимание того, что жизнь конечна. Нужно все успеть сделать.

Что сейчас в твоём плейлисте?

«Молодой Платон» — «Секретарша», Big Baby Tare — Amely, а на репите — Holidayboy — «Пожары».

А что тебя самого привело в музыку?

Я в нее влюблен. Приехав в Москву, открыл для себя много возможностей в этой сфере, и у меня появился круг общения, связанный с музыкой. Недавно даже домой купил все необходимое оборудование и теперь записываюсь не только на студии, но и дома. Музыка меня вдохновляет.



Я ТОЛКАЮ
ТОЛЬКО ПОЗИТИВ,
ЮМОР, СМЕХ,
РАДОСТЬ.

Музыка для тебя на каком месте? На первом.

А работа ведущим на разных шоу?

Это просто очень интересный опыт и дело, в котором нельзя достичь абсолютного мастерства. Там постоянно можно совершенствоваться в импровизации, в коммуникации с людьми. Это бесконечный и увлекательный процесс, но я бы не сказал, что он в приоритете.

Каким ты себя видишь через пять лет?

(Думает.) Знаешь, у меня есть несколько правил, и одно из них заключается в том, что я не отвечаю на такие вопросы, банально потому, что мне не хочется об этом рассказывать. Есть такая вещь, как эмоциональная гигиена. Когда ты озвучиваешь свои сокровенные планы, другие люди могут дать им оценку и как-то негативно на тебя повлиять. А это очень опасно. ✨



МЕДИЙНАЯ КРАСОТА



Для бóльшей красоты видео и фото на медиаресурсах ЖАРА MAG собрал лучшие программы для монтажа видео и обработки фотографий. Развлекайтесь!

Adobe Premiere: профессиональная и многофункциональная

В линейке продуктов Adobe есть знаменитая Premiere, которой пользуются в киноиндустрии, на телевидении и при монтаже клипов. Здесь доступны все возможности профессионального монтажа больших объемов видео. Есть облегченная версия — приложение для смартфонов Adobe Premiere Rush. В нем более простой интерфейс и основные функции, необходимые для монтажа видео для соцсетей.

ВИДЕОРЕДАКТОР



CapCut: золотая середина

Самый популярный сегодня сервис для монтажа видео. Десятки функций: от замены фона до эффектов с титрами. Это золотая середина между профессиональными программами, которые используются в кино и на ТВ, и самыми простыми приложениями.

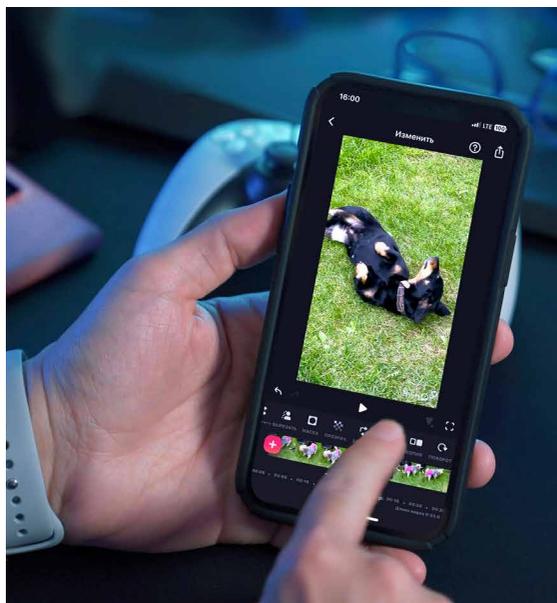
ВИДЕОРЕДАКТОР



InShot: простота и скорость

Для самого простого и быстрого монтажа — обрезать видео или наложить на него звук — вполне подходит InShot. Из отдельных фишек — специальные эффекты в формате анимации, которые существенно преобразуют кадр. Приложение монетизируется, но за просмотр рекламы некоторые функции становятся бесплатными.

ВИДЕОРЕДАКТОР



Нейросети для работы с видео:

Fotor, Vmake.ai, Media.io, HDconvert, TensorPix, Problembo, Vidio — помогают с созданием контента или, например, с улучшением качества видео.

Adobe Photoshop: синоним обработки

Самая популярная программа для редактирования фотографий, которая стала синонимом обработки изображений. Это профессиональная программа, у которой несколько тысяч функций. В линейке есть приложение с основными и самыми необходимыми функциями для быстрой обработки фото — Adobe Photoshop Express.

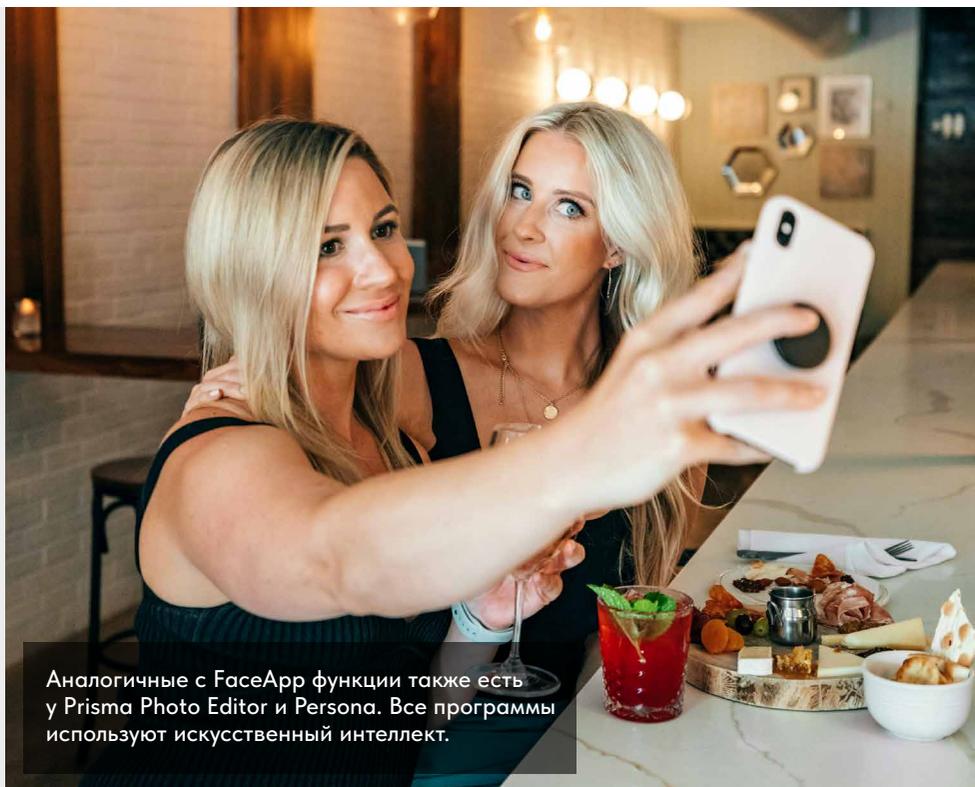
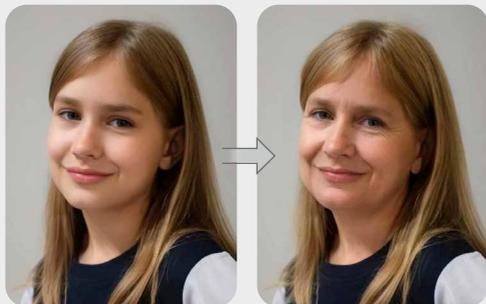
ФОТОРЕДАКТОР



FaceApp: омоложение в один клик

В приложении много функций: с помощью нейросети можно состарить или омолодить человека, наложить макияж, добавить улыбку. FaceApp стал мегапопулярным в 2019 году благодаря состаривающему фильтру: селебрити и обычные пользователи выкладывали фотографии себя в зрелом возрасте. Однако сегодня большей востребованностью пользуется обратная функция: люди омолаживают свое лицо.

ФОТОРЕДАКТОР

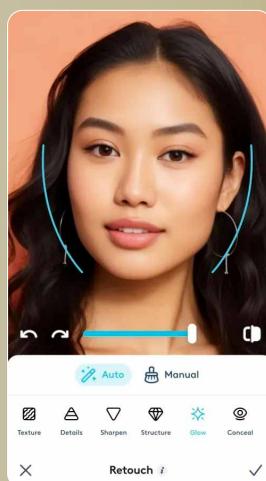


Аналогичные с FaceApp функции также есть у Prisma Photo Editor и Persona. Все программы используют искусственный интеллект.

Facetune: вместо мейкапа

Самое популярное и долгоживущее на рынке приложение. В Facetune можно легко убрать все изъяны кожи и подправить форму лица. Это приложение используют как новички, так и профессиональные фотографы.

ФОТОРЕДАКТОР



КОСМЕТИКА БУДУЩЕГО

MIRRA — бренд, который звучит как музыка для тех, кто ценит инновации, экологичность и мощь современных технологий в косметологии. С 1996 года компания покоряет мир и заботится о вашей коже так, как никто другой.

БЬЮТИ-ИННОВАЦИИ: ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА НАЗВАНИЕМ

MIRRA — это не просто косметика, это философия, которая объединяет поколения. Уникальные формулы создаются в собственных лабораториях наукограда Оболенска. Каждое средство проходит строгие клинические испытания и гарантирует максимальную эффективность.



ЦЕННОСТИ MIRRA

- **Здоровая красота**
Естественная красота — основа всего. MIRRA помогает сохранять и поддерживать ее, сочетая уход за телом и душой.
- **Умная косметика**
Продукты, которые легко интегрируются в повседневную рутину. Минимум усилий — максимум результата.
- **Связь поколений**
Средства, которые одинаково ценят как мамы, так и их дочери.

ТОП-ЛИНЕЙКИ MIRRA: ЭТО СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Biotechnology: формулы с биотехнологическими компонентами для самых высоких ожиданий.

Caviar: косметика на основе икры осетровых и лососевых рыб.



Vinotecology: ресвератрол — главный герой, который замедляет клеточное старение.



Collagen Premium: упругость кожи без филлеров? Да, если в вашей косметичке есть Collagen Premium!



My Skin: специальная линейка для решения проблем молодой кожи.



Golden Line: линия стимулирует ген Клото, который отвечает за замедление старения.

ЗДОРОВАЯ КРАСОТА ДЛЯ ВСЕХ

Компания не просто думает о клиентах, но и заботится о планете. MIRRA поддерживает принципы устойчивого развития: упаковка ее продукции подлежит переработке.

ПОДАРОК ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖАРА MAG

Введите **MIRRAMEDIA2024** при заказе на сайте **MIRRA** и получите скидку 25 %.

Промокод действует до 31 марта 2025 года.

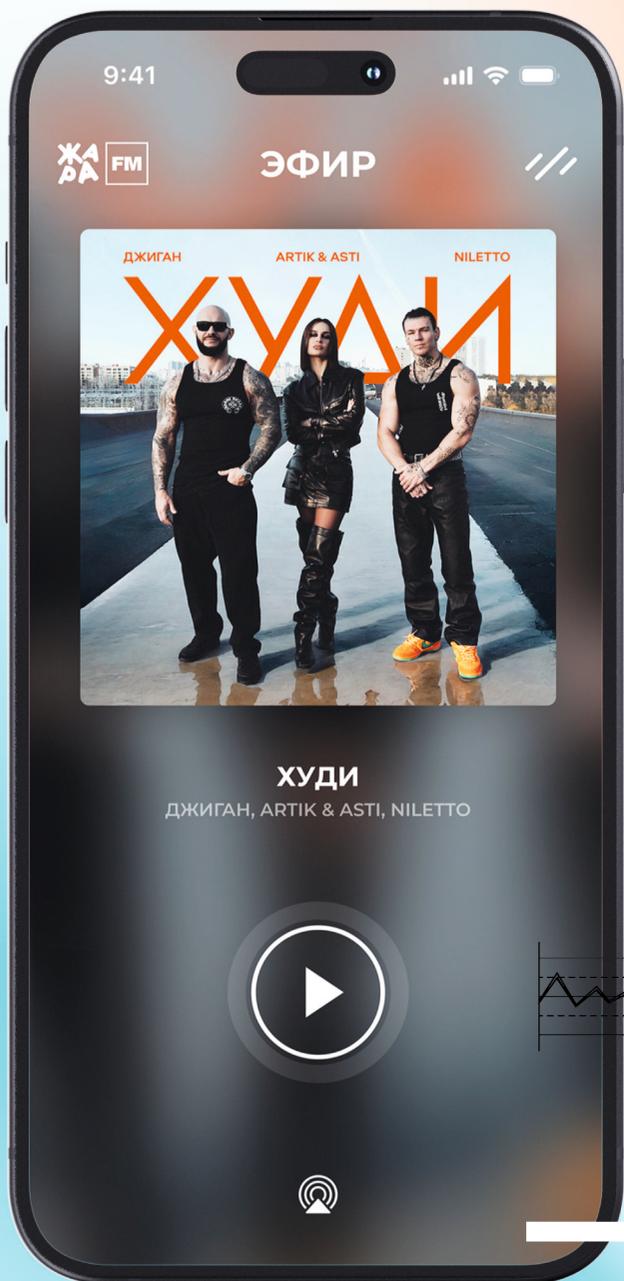
Mirra

Позвольте себе немного бьюти-роскоши и внесите в свою жизнь нотку здоровой красоты от MIRRA.

2K24



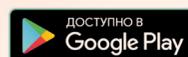
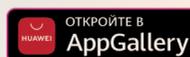
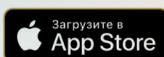
НЕ РАССТАВАЙСЯ С ЖАРОЙ НИКОГДА



ЖА РА

FM 100.5

СЛУШАЙ НА 100.5 FM И НА ЛЮБОМ СМАРТФОНЕ

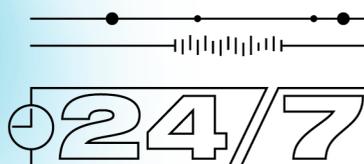


*



РЕКЛАМА
16+

ООО «ЖАРА ФМ». СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ
СМИ ЭЛ №ФС77-72643 ОТ 16 АПРЕЛЯ 2018 Г.
* 100.5 – FM-ЧАСТОТА В МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛ.



ВИДЕЛИ НОЧЬ

Праздничный сезон объявляем открытым! В ближайшее время будет мало сна и много вечеринок. Как выглядеть свежо после бессонной ночи при помощи всего одного средства в косметичке?

Спать два часа и выглядеть на все сто — казалось бы, такие способности есть только у супер-героев, но при помощи правильной косметики они становятся доступны всем! Skin Hero от Erborian — крем-корректор для кожи вокруг глаз — новое любимое средство в арсенале звездных визажистов. Он мгновенно скрывает следы усталости и ухаживает за нежной кожей вокруг глаз день за днем, уменьшая отечность и круги под глазами уже через семь дней применения. В чем секрет? — Крем без пигмента подходит для кожи любого оттенка в качестве самостоятельного средства или как база под макияж.

- Веганская формула без силиконов ложится легко и не скатывается
- Кофеин уменьшает отечность
- Комплекс белого женьшеня разглаживает морщины и увлажняет.

С ДОБРЫМ УТРОМ! КАК ПРОСНУТЬСЯ БЕЗ ОТЕКОВ:

1. **Держите в морозилке чайные ложки:** холодный компресс с утра — быстрая помощь от мешков под глазами
2. **Снимите макияж:** неважно, во сколько (и в каком состоянии) вы вернулись домой, найдите силы смыть косметику, чтобы глаза отдохнули
3. **Сместите акценты:** яркая помада — отвлечет внимание от теней под глазами.



ESTATE
MALL

ПРАЗДНИК
НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ



- ✦ ПРАЗДНИЧНАЯ АТМОСФЕРА
- ✦ НОВОГОДНИЙ ШОПИНГ
- ✦ ПОДАРКИ ДЛЯ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ
- ✦ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

с 21 ДЕКАБРЯ
по 8 ЯНВАРЯ



ДЕТСКИЙ
НОВОГОДНИЙ
КВЕСТ

Д. ЗАХАРОВО,
УЛ. ЗАРЕЧНАЯ, 45А

ESTATEMALL.RU

ИИ-ГОРОСКОП

ПРОГНОЗ ОТ НЕЙРОСЕТИ ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

**Овен**

2025 год принесет новые возможности в карьере. Будьте открытыми к изменениям и не бойтесь рисковать. Личная жизнь будет насыщенной, но потребует внимания.

**Телец**

В 2025 году Тельцы могут ожидать финансового роста и стабильности. Это удачное время для инвестиций. В отношениях можно достичь гармонии и взаимопонимания.

**Близнецы**

Год будет полон коммуникаций и путешествий. Вы сможете расширить свои горизонты. В личной жизни возможны новые знакомства, которые принесут радость.

**Рак**

2025 год принесет эмоциональный рост и возможность разобраться в старых проблемах. Обратите внимание на здоровье и семейные отношения.

**Лев**

Львы будут в центре внимания. Год подойдет для творчества и самовыражения. Важно сохранять баланс между работой и личной жизнью.

**Дева**

2025 год будет успешным в плане карьерного роста. Сосредоточьтесь на своих целях и не забывайте уделять внимание жизни, уделяя внимание близким.

**Весы**

Весам стоит обратить внимание на партнерские отношения. Год будет благоприятным для обучения и расширения кругозора.

**Скорпион**

В 2025 году Скорпионы могут столкнуться с переменами в личной жизни. Будьте открыты для новых возможностей и изменений в карьере.

**Стрелец**

Стрельцы будут вдохновлены новыми идеями и проектами. Год подходит для путешествий и саморазвития. В отношениях проявите терпение.

**Козерог**

2025 год принесет финансовые успехи и стабильность. Не забывайте уделять внимание своим близким. Можете столкнуться с важным выбором.

**Водолей**

Водолеи будут полны энергии и новых идей. Это удачное время для социальных проектов и командной работы. Личная жизнь будет насыщенной.

**Рыбы**

Рыбам стоит сосредоточиться на духовном развитии и эмоциональном благополучии. Год будет удачным для творчества и самовыражения.

wau

BE HEALTH • BE BEAUTY



Реклама. ИП Уманцев А.Н. ОГРНИП 305272303100053



СОВЕРШИТЕ ПОКУПКУ
НА WAU.RU



НОВОГОДНИЙ КОНЦЕРТ!

18.12.2024

НАЧАЛО В 20:00

LIVE АРЕНА

ЛОЛИТА
АНИ ЛОРАК
ЕМИН
МОТ
ЛЮСЯ ЧЕБОТИНА
ВАЛЕРИЯ
ОЛЬГА БУЗОВА
МАРИ КРАЙМБРЕРИ
КЛАВА КОКА
АМИРСНИК
ВАЛЯ КАРНАВАЛ
MILANA STAR
КОСТА ЛАКОСТА
ХАБИБ
ИРИНА ДУБЦОВА
GALIBRI & MAVIK
KONFUZ
ЮЛЯ ПАРШУТА
НАТАН
АЛСУ
СУЛТАН ЛАГУЧЕВ
АНЯ РОКРОВ
ХАННА
МИША МАРВИН
ФАБРИКА

И МНОГИЕ ДРУГИЕ*



ZHARAMEDIA.RU

12+