



ПОДПИСЫВАЙСЯ

на 2021 год

по самой низкой
ЦЕНЕ

+ самая удобная
ТВ-программа

лучший выбор телеканалов

www.otkrito.lv

№ 48 (657) 27 ноября — 3 декабря, 2020 1,15 EUR

Открыто



Анна Семенович



Нил Ушаков

Теперь он защищает секс-меньшинства

Бездетная звезда пошла на крайность



Елена Ксенофонтова

Звезда «Кухни»: коронавирус поразил 30% легких



Кристине Белицка
Известная актриса работает кассиром в магазине

Лучшие рецепты и советы звезд



Форшмак — это просто!



ПОДПИСЬВАЙСЯ НА

Открыто



**БУДЬ В
ЭПИЦЕНТРЕ
СОБЫТИЙ!**



Нил Ушаков стал защитником секс-меньшинств

Люди недели

Нил Ушаков — основатель и директор по развитию «Лиги защиты прав человека». Он активно занимается защитой прав ЛГБТ-сообщества в России. В интервью он рассказывает о своей деятельности и о том, как важно поддерживать друг друга в трудные времена.

Нил Ушаков — основатель и директор по развитию «Лиги защиты прав человека». Он активно занимается защитой прав ЛГБТ-сообщества в России. В интервью он рассказывает о своей деятельности и о том, как важно поддерживать друг друга в трудные времена.

Нил Ушаков — основатель и директор по развитию «Лиги защиты прав человека». Он активно занимается защитой прав ЛГБТ-сообщества в России. В интервью он рассказывает о своей деятельности и о том, как важно поддерживать друг друга в трудные времена.

«У нас все обстоит так»
Нил Ушаков рассказывает о своей деятельности и о том, как важно поддерживать друг друга в трудные времена.

Открыто

Содержание статьи «Открыто».

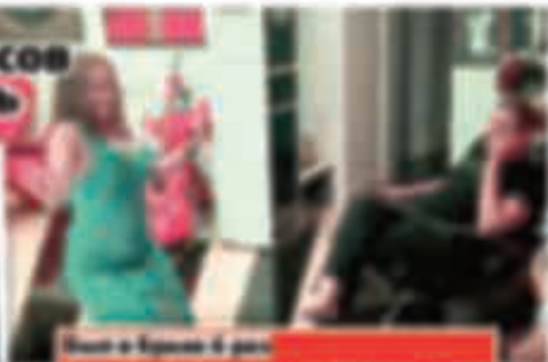
Содержание статьи «Открыто».

Содержание статьи «Открыто».

Содержание статьи «Открыто».



73-летний Алибасов заявил, что вновь станет отцом



Встреча в Париже 6 раз

Встреча в Париже 6 раз — это не просто название, а история любви, которая началась в 1998 году. В то время Алибасов был уже известным продюсером, а его будущая жена — начинающей артисткой. Их роман развивался стремительно, и вскоре они поженились. Однако брак оказался не таким идеальным, как казалось. Вскоре выяснилось, что Алибасов имеет другую семью. Несмотря на это, пара продолжила жить вместе, и в итоге родились трое детей. Сейчас Алибасов и его жена живут в Париже, где он продолжает работать в своей области.

В Париже 6 раз

В Париже 6 раз — это не просто название, а история любви, которая началась в 1998 году. В то время Алибасов был уже известным продюсером, а его будущая жена — начинающей артисткой. Их роман развивался стремительно, и вскоре они поженились. Однако брак оказался не таким идеальным, как казалось. Вскоре выяснилось, что Алибасов имеет другую семью. Несмотря на это, пара продолжила жить вместе, и в итоге родились трое детей. Сейчас Алибасов и его жена живут в Париже, где он продолжает работать в своей области.

Алибасов заявил, что вновь станет отцом. Это заявление вызвало большой интерес у публики. Известно, что у него уже есть трое детей от предыдущего брака. Однако он не исключает возможности появления новых наследников. Алибасов — человек с активной жизненной позицией, который не останавливается на достигнутом. Он продолжает работать в своей области и наслаждаться жизнью.

Алибасов заявил, что вновь станет отцом. Это заявление вызвало большой интерес у публики. Известно, что у него уже есть трое детей от предыдущего брака. Однако он не исключает возможности появления новых наследников. Алибасов — человек с активной жизненной позицией, который не останавливается на достигнутом. Он продолжает работать в своей области и наслаждаться жизнью.

Лолита Милявская рассказала о своей интимной жизни



Лолита Милявская рассказала о своей интимной жизни. Она поделилась своими мыслями о браке, семье и любви. Известно, что у нее есть несколько детей, и она очень их любит. Лолита — человек с открытым характером, который не стесняется делиться своими переживаниями. Она продолжает творить и радовать своих поклонников своими выступлениями.

Лолита Милявская рассказала о своей интимной жизни. Она поделилась своими мыслями о браке, семье и любви. Известно, что у нее есть несколько детей, и она очень их любит. Лолита — человек с открытым характером, который не стесняется делиться своими переживаниями. Она продолжает творить и радовать своих поклонников своими выступлениями.

Новый брак Лолиты Милявской

Новый брак Лолиты Милявской — это тема, которая вызывает много вопросов. Известно, что Лолита была замужем несколько раз. Однако сейчас она снова вышла замуж. Это решение вызвало много обсуждений в прессе. Лолита — человек, который знает, чего хочет от жизни, и она готова идти к своим целям.

Лолита Милявская рассказала о своей интимной жизни. Она поделилась своими мыслями о браке, семье и любви. Известно, что у нее есть несколько детей, и она очень их любит. Лолита — человек с открытым характером, который не стесняется делиться своими переживаниями. Она продолжает творить и радовать своих поклонников своими выступлениями.

В семье Алсу растёт ещё один артист



КСТАТИ

Первый концерт в год

Алсу выступит в концертном зале «Россия» в Москве в рамках программы «Музыка для всех». В этот раз певица исполнит свои любимые песни. Концерт состоится 15 декабря. Алсу выступит в сопровождении симфонического оркестра. Это будет первый концерт певицы в этом году.

Алсу выступит в концертном зале «Россия» в Москве в рамках программы «Музыка для всех». В этот раз певица исполнит свои любимые песни. Концерт состоится 15 декабря.

Алсу выступит в концертном зале «Россия» в Москве в рамках программы «Музыка для всех». В этот раз певица исполнит свои любимые песни. Концерт состоится 15 декабря.

Алсу выступит в концертном зале «Россия» в Москве в рамках программы «Музыка для всех». В этот раз певица исполнит свои любимые песни. Концерт состоится 15 декабря.

Алсу выступит в концертном зале «Россия» в Москве в рамках программы «Музыка для всех». В этот раз певица исполнит свои любимые песни. Концерт состоится 15 декабря.

Михаил Ефремов в колонии встретился с митрополитом



СЛУХИ

Михаил Ефремов встретился с митрополитом в колонии. Это произошло в рамках программы «Музыка для всех». Ефремов выступит в сопровождении симфонического оркестра. Это будет первый концерт певицы в этом году.

Михаил Ефремов встретился с митрополитом в колонии. Это произошло в рамках программы «Музыка для всех». Ефремов выступит в сопровождении симфонического оркестра. Это будет первый концерт певицы в этом году.

Боярская рассказала о том, как ее знаменитый отец ведет себя дома



Люди недели



В семье Боярских царит атмосфера любви и взаимной поддержки. Несмотря на то, что у каждого из детей своя карьера, они всегда готовы прийти на помощь родителям. В последнее время особенно важно поддерживать друг друга, так как многие люди страдают от стресса и депрессии из-за пандемии коронавируса.

Отец семейства, Владимир Боярский, известен своим характером и талантом. Он всегда был открыт для общения и готов делиться своим опытом. В последнее время он стал более открытым к своим детям, что говорит о его зрелости и мудрости.

Мать семейства, Наталья Боярская, также известна своим талантом и трудолюбием. Она всегда была опорой для своих детей и готова была сделать все, чтобы им было хорошо. В последнее время она стала более открытой к своим детям, что говорит о ее зрелости и мудрости.

У звезды «Кухни» из-за коронавируса поражены 30% легких

Звезда популярного сериала «Кухня» Анна Михалко сообщила, что у нее диагностировали коронавирус. В настоящее время она находится в больнице и проходит лечение. Врачи сообщили, что поражены 30% легких.

Анна Михалко сообщила, что у нее диагностировали коронавирус. В настоящее время она находится в больнице и проходит лечение. Врачи сообщили, что поражены 30% легких. Несмотря на это, она чувствует себя лучше и надеется на скорейшее выздоровление.



КСТАТИ

Привет из больницы

Звезда популярного сериала «Кухня» Анна Михалко сообщила, что у нее диагностировали коронавирус. В настоящее время она находится в больнице и проходит лечение. Врачи сообщили, что поражены 30% легких. Несмотря на это, она чувствует себя лучше и надеется на скорейшее выздоровление.



Семейные моменты: Ирина Пулкинен и ее дети в Латвии. Фото: Ирина Пулкинен

Латвийская певица с детьми ИСЧЕЗЛА ЗА ГРАНИЦЕЙ

Воспитательница Ирина Пулкинен сообщила, что ее 10-летняя дочь и 7-летний сын исчезли за границей. Она пропала вместе с детьми в Латвии. Ирина Пулкинен сообщила, что ее 10-летняя дочь и 7-летний сын исчезли за границей. Она пропала вместе с детьми в Латвии.

Воспитательница Ирина Пулкинен сообщила, что ее 10-летняя дочь и 7-летний сын исчезли за границей. Она пропала вместе с детьми в Латвии. Ирина Пулкинен сообщила, что ее 10-летняя дочь и 7-летний сын исчезли за границей. Она пропала вместе с детьми в Латвии.

Воспитательница Ирина Пулкинен сообщила, что ее 10-летняя дочь и 7-летний сын исчезли за границей. Она пропала вместе с детьми в Латвии. Ирина Пулкинен сообщила, что ее 10-летняя дочь и 7-летний сын исчезли за границей. Она пропала вместе с детьми в Латвии.



Ирина Пулкинен после 10-летнего перерыва мечтает перезимовать в Латвии



Восхищенный был
 человек, и
 она была
 такая, что
 хотелось...

...и она была
 такая, что
 хотелось...

...и она была
 такая, что
 хотелось...

...и она была
 такая, что
 хотелось...

GOLDEN LADY

ИННОВАЦИОННЫЕ КОЛГОТКИ



- ПОСЛЕДНИЕ
ТЕХНОЛОГИИ**
- Позволяет
быть уверенной
в себе
и чувствовать
себя комфортно
и уютно
- КОМФОРТНОСТЬ
КОЛГОТКИ**
- Сделана из
качественных
материалов
- УДОБНОСТЬ
КОЛГОТКИ**
- Сделана из
качественных
материалов
- КАЧЕСТВЕННЫЕ
КОЛГОТКИ**
- Сделана из
качественных
материалов



Эти и посоветую своей
 лучшей подруге...

Сделано в России
 ООО "Техно Текстиль Инвест"
 www.goldenlady.ru

ИЗВЕСТНАЯ АКТРИСА П РАБОТАТЬ КАССИРОМ В

Пока нет проектов ни в театре, ни в кино, латвийская актриса Кристина Белицка (35) нашла новую работу — ее сейчас можно встретить в магазине, где она работает кассиром.



В последние несколько лет известная латвийская актриса Кристина Белицка не снималась ни в кино, ни в театре. Она переехала в Ригу и начала искать новые возможности. В итоге она нашла работу кассиром в магазине. Несмотря на то, что это не ее родная стихия, она справляется с работой на удивление хорошо. В свободное время она продолжает заниматься актерским мастерством и участвует в различных мероприятиях.

Иногда артисты сталкиваются с трудностями в поиске работы. Кристина Белицка — не исключение. Она долгое время не могла найти интересных проектов. Однако она не сдавалась и продолжила искать возможности. В итоге она нашла работу кассиром в магазине. Несмотря на то, что это не ее родная стихия, она справляется с работой на удивление хорошо. В свободное время она продолжает заниматься актерским мастерством и участвует в различных мероприятиях.

Новая работа
Кристина Белицка нашла новую работу — ее сейчас можно встретить в магазине, где она работает кассиром. Несмотря на то, что это не ее родная стихия, она справляется с работой на удивление хорошо. В свободное время она продолжает заниматься актерским мастерством и участвует в различных мероприятиях.

48 кг — ЭТО МНОГО?

Самая худощавая певица в мире — британская поп-певица Лейк Стюарт. Ее вес — всего 48 кг. Как она выглядит? Смотрите на фото.



Некоторые девушки мечтают о выступающих ребрах и вогнутой цифре на весах. К счастью, многие из них оказываются в два раза по пути назад уже нет — в погоне за худобой они потеряли не только вес, но и жизнь.



Слева направо: Лейк Стюарт, Лейк Стюарт, Лейк Стюарт

«Внезапно» худые артисты

Этот человек был худым еще в детстве. Но в 1990-х годах он стал еще худее. Его вес составлял всего 48 кг. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет.

Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет.

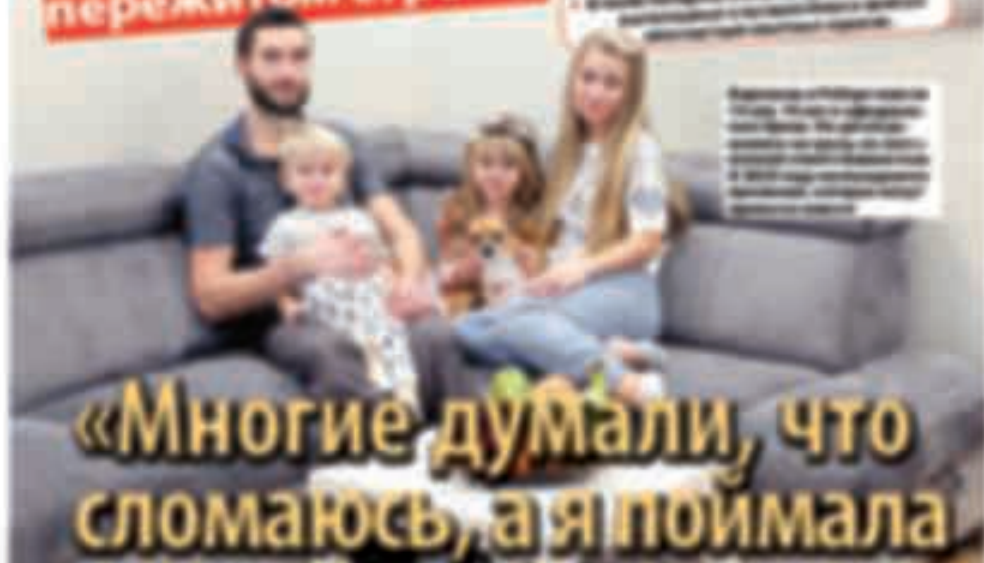
Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет.

Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет. Он был настолько худым, что его тело напоминало скелет.

Рижанка о сохранении турагентства и пережитом стрессе

Виктория Труничева (39)

- 1. **Виктория Труничева** — 39 лет, рижанка, турагент, мама троих детей. В настоящее время работает в туристической компании. До этого была в сфере недвижимости.
- 2. **Виктория Труничева** — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.
- 3. **Виктория Труничева** — турагент, работает в туристической компании. До этого была в сфере недвижимости.
- 4. **Виктория Труничева** — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.



«Многие думали, что сломаюсь, а я поймала волну счастья!»

58 летняя Виктория Труничева в 20 лет в вольные годы с трудом справлялась воспитывать трехлетнего сына. Ее турфирменная деятельность началась с нуля в 2007 году и бурный взлет в 2008. Но в сочетании с 2020-м и привычные Виктории методы не работают и организация труда не позволяет справиться со работой. Впрочем, Виктория Труничева не унывает. Виктория из 17 лет семейной жизни дважды пережила развод и планирует выйти замуж третий раз. Виктория Труничева — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.

Виктория Труничева — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.

«Я» Виктория Труничева — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.

Виктория Труничева — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.

Виктория Труничева — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.

Вопрос о... Виктория Труничева — мама троих детей: двух дочек и сына. Дети учатся в школе.



Вона розповідає, як їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Для неї секретом стало вживання овсянки та бананів. Її чоловік їв багато жирної їжі, і вона не могла їсти з ним. Вона почала їсти овсянку та банани, і це допомогло їй зберегти вагу. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу.

Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу.

Він замінив, а я ніколи змінюю

Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу. Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу.

Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу. Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу.

Він замінив, а я ніколи змінюю

Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу. Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу.



Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу. Вона каже, що їй вдалося зберегти вагу, коли вона вийшла заміж. Вона каже, що це найкраще, що вона їла, і що це допомогло їй зберегти вагу.

Складові

- 1. Овсянка
- 2. Банани
- 3. Шоколад
- 4. Цукор
- 5. Масло
- 6. Яйця
- 7. Сода
- 8. Ваніль
- 9. Сіль
- 10. Оливкова олія

Спосіб приготування

1. Змішати всі інгредієнти.

2. Залити в форму.

3. Запекти в духовці.

4. Дати охолонути.

5. Нарізати на шматочки.

6. Подавати з бананами та апельсином.

Складові

- 1. Овсянка
- 2. Банани
- 3. Шоколад
- 4. Цукор
- 5. Масло
- 6. Яйця
- 7. Сода
- 8. Ваніль
- 9. Сіль
- 10. Оливкова олія

Спосіб приготування

1. Змішати всі інгредієнти.

2. Залити в форму.

3. Запекти в духовці.

4. Дати охолонути.

5. Нарізати на шматочки.

6. Подавати з бананами та апельсином.

Марина Юдашкина приготовила

Полезные простейшие форшмак

СОВЕТЫ ЗВЕЗД

Марина Юдашкина рассказывает, как приготовить полезный форшмак, который понравится и детям, и взрослым.

- Ингредиенты: картофель — 200 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, соль — по вкусу, растительное масло — 2 ст. л.
- Время приготовления: 15 минут.
- Калорийность: 120 ккал.



рецепты и кухня

Вкусный и полезный форшмак — это отличное блюдо для перекуса или легкого ужина. Картофель и морковь богаты клетчаткой и полезными веществами, а лук и чеснок добавляют ему пикантности. Растительное масло делает блюдо мягким и приятным на вкус.

Для приготовления этого блюда вам понадобятся следующие ингредиенты: 200 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу и 2 столовые ложки растительного масла. Процесс приготовления занимает всего 15 минут.

Калорийность этого блюда составляет 120 ккал. Это отличный вариант для тех, кто следит за своим питанием и хочет получить максимум пользы от еды.

Согдана с сыном делают домашний сыр

Марина Юдашкина рассказывает, как приготовить домашний сыр, который понравится и детям, и взрослым.

- Ингредиенты: молоко — 1 литр, лимонный сок — 1 ст. л., соль — по вкусу.
- Время приготовления: 10 минут.
- Калорийность: 100 ккал.



Домашний сыр — это простое и полезное блюдо, которое можно приготовить вместе с детьми. Молоко и лимонный сок — основные ингредиенты. Процесс приготовления занимает всего 10 минут. Это отличный вариант для тех, кто хочет приготовить что-то полезное и вкусное.

Калорийность этого блюда составляет 100 ккал. Это отличный вариант для перекуса или легкого ужина.



Анита Цой научила готовить сладкий плов



- Рис — 1 кг
- Сахар — 100 г
- Масло сливочное — 100 г
- Масло растительное — 100 г
- Лук — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Специи — по вкусу
- Орехи — по вкусу
- Изюм — по вкусу
- Ванилин — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Вода — 2 л

14 Anita Tsou is a famous chef who has taught many people how to cook. She is known for her sweet pilaf recipe, which is a popular dish in many cultures. In this video, she shares her secret ingredients and techniques for making the perfect sweet pilaf.

Сладкий плов — это традиционное блюдо, которое готовится из риса, сахара, масла и специй. Anita Tsou предлагает свой рецепт, который отличается от традиционного тем, что в него добавляются орехи и изюм. Это придает блюду особый вкус и аромат. Готовить это блюдо очень просто, и оно обязательно понравится всем.

Для приготовления сладкого плова вам понадобятся следующие ингредиенты: рис, сахар, сливочное и растительное масло, лук, морковь, специи, орехи и изюм. Процесс приготовления включает в себя обжарку лука и моркови, запаривание риса и смешивание всех ингредиентов. Важно использовать качественные продукты, чтобы блюдо получилось вкусным.

Анита Цой делится своим опытом и советами по приготовлению сладкого плова. Она рекомендует использовать длиннозерный рис и обязательно сливочное масло. Также она советует не бояться экспериментировать со специями и добавками, чтобы найти свой идеальный рецепт.

Лариса Гузеева рассказала как делает карпаччо



Лариса Гузеева поделилась своим рецептом приготовления карпаччо. Это блюдо готовится из тонко нарезанного сырого мяса, которое подают с соусом и овощами. Лариса предлагает использовать вырезку и подавать блюдо с лимонным соусом и свежими овощами.

Нужно взять вырезку, нарезать ее тонкими ломтиками. Затем приготовить соус из лимонного сока, оливкового масла и соли. Карпаччо подают сразу же, чтобы мясо не потеряло своей сочности. Это блюдо идеально подходит для легкого ужина или перекуса.

Лариса Гузеева также поделилась своими секретами приготовления карпаччо. Она советует использовать только свежее мясо и обязательно охлаждать его перед нарезкой. Это поможет сохранить форму ломтиков и сделает блюдо более аппетитным.



18 **Лайфхаки**

Лариса Вербицкая рассказала о своей системе питания

Секреты идеальной фигуры и здоровья. Как правильно питаться, чтобы не набирать лишние килограммы и оставаться в тонусе. Лариса Вербицкая делится своими советами и рецептами.

ПИТАНИЕ И ДИЕТЫ



Лариса Вербицкая занимается йогой

Польза для здоровья



Лариса Вербицкая — известная актриса, которая придерживается здорового образа жизни. Она делится своими секретами питания и физической активности.

Она считает, что правильное питание — это основа здоровья. Она избегает фаст-фуда и сладких напитков, предпочитая натуральные продукты.

Лариса также занимается йогой, которая помогает ей поддерживать тонус и гибкость. Она считает это неотъемлемой частью своей системы питания.

- Пить достаточно воды
- Есть небольшими порциями
- Не пропускать завтрак
- Включить в рацион овощи и фрукты
- Избегать переедания
- Не есть перед сном
- Заниматься спортом
- Спать достаточно
- Избегать стресса
- Не курить и не пить алкоголь
- Регулярно проходить медицинские обследования
- Не заниматься самолечением
- Консультироваться с врачом
- Не забывать про гигиену
- Избегать сквозняков
- Не переохлаждаться
- Не перегреваться
- Защищать себя от солнца
- Не забывать про уход за кожей
- Не забывать про уход за волосами
- Не забывать про уход за ногтями
- Не забывать про уход за глазами
- Не забывать про уход за зубами
- Не забывать про уход за руками
- Не забывать про уход за ногами
- Не забывать про уход за спиной
- Не забывать про уход за шеей
- Не забывать про уход за лицом
- Не забывать про уход за телом
- Не забывать про уход за душой

Она считает, что правильное питание — это основа здоровья. Она избегает фаст-фуда и сладких напитков, предпочитая натуральные продукты. Лариса также занимается йогой, которая помогает ей поддерживать тонус и гибкость. Она считает это неотъемлемой частью своей системы питания.

Она считает, что правильное питание — это основа здоровья. Она избегает фаст-фуда и сладких напитков, предпочитая натуральные продукты. Лариса также занимается йогой, которая помогает ей поддерживать тонус и гибкость. Она считает это неотъемлемой частью своей системы питания.

Она считает, что правильное питание — это основа здоровья. Она избегает фаст-фуда и сладких напитков, предпочитая натуральные продукты. Лариса также занимается йогой, которая помогает ей поддерживать тонус и гибкость. Она считает это неотъемлемой частью своей системы питания.

Как Влад Топалов справляется с капризами сына

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ЗВЕЗД

Известный Влад Топалов в этом материале рассказывает, как справляется с капризами сына. Мы предлагаем вам несколько полезных советов, которые помогут справиться с капризами ребенка.

Капризы — это нормальное явление для ребенка. Это способ выразить свои эмоции и потребности. Важно понимать, что капризы — это не манипуляция, а попытка привлечь внимание или получить что-то. Чтобы справиться с капризами, важно сохранять спокойствие и не поддаваться на провокации. Нужно установить четкие границы и правила, которые будут соблюдаться всеми членами семьи. Также важно уделять ребенку достаточно внимания и любви, чтобы он чувствовал себя в безопасности и понимал, что его потребности будут удовлетворены.

Влад Топалов делится своим опытом и советует родителям не паниковать и не кричать на ребенка. Вместо этого нужно спокойно объяснить, почему так поступать нельзя. Например, если ребенок капризничает из-за того, что не хочет есть, можно сказать: «Я понимаю, тебе не хочется есть, но сейчас пора есть, потому что скоро будет спать». Важно помнить, что капризы — это временное явление, и со временем ребенок научится контролировать свои эмоции и потребности.

Топалов также советует родителям не сравнивать своего ребенка с другими детьми. Каждый ребенок индивидуален, и у каждого свои особенности характера и поведения. Важно любить своего ребенка таким, какой он есть, и поддерживать его в его начинаниях.

Рита Дакота советует доверять своим ощущениям, а не психологам

Известная Рита Дакота рассказывает, как справляется с трудными ситуациями. Мы предлагаем вам несколько полезных советов, которые помогут справиться с трудными ситуациями.

Рита Дакота делится своим опытом и советует родителям доверять своим ощущениям. Она считает, что психологи часто дают общие советы, которые не учитывают индивидуальных особенностей каждого человека. Вместо этого она рекомендует родителям прислушиваться к своим инстинктам и чувствам. Если что-то кажется неправильным или вызывает дискомфорт, лучше довериться своим ощущениям, чем мнению психолога.

Она также советует родителям не бояться принимать решения. Часто родители переживают, что сделали что-то неправильно, и начинают сомневаться в своих действиях. Однако важно помнить, что нет идеальных родителей, и каждый совершает ошибки. Главное — не бояться исправлять их и продолжать любить и поддерживать своего ребенка.

Рита Дакота также советует родителям не забывать о себе. В процессе воспитания ребенка легко потерять себя и свои интересы. Однако важно помнить, что родители — это тоже люди, и им нужно уделять время себе, чтобы оставаться счастливыми и здоровыми. Только счастливые родители могут вырастить счастливого ребенка.

Дети и воспитание



Юбки разные нужны!

Анна Борова
актриса

Вот уже несколько сезонов подряд Анна Борова не меняет своего любимого цвета — коричневого. В этом году она решила поэкспериментировать и выбрала юбку из искусственной кожи. Она считает, что такая юбка идеально подходит для осени. Она также рассказала, что любит юбки с высокой талией и длинными рукавами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с длинными рукавами и с высокой талией. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны.



Анна Борова
актриса

Анна Борова рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с длинными рукавами и с высокой талией. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны.

Ольга Пашаева
актриса



Ольга Пашаева рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с длинными рукавами и с высокой талией. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны.

Анна Борова
актриса

Анна Борова рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с длинными рукавами и с высокой талией. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны. Она также рассказала, что любит юбки с принтом и с вышивкой. Она считает, что такие юбки очень стильные и модные. Она также рассказала, что любит юбки с поясом и с карманами. Она считает, что такие юбки очень удобны и практичны.



Битва нарядов



Анна Давыдова (слева) и Юлия Лавина (справа)

Тренд

ОБЪЕМНЫЕ РУКАВА



Преимущества

Такая модель пальто идеально подойдет для тех, кто хочет выглядеть стильно и модно. Объемные рукава делают пальто более интересным и выразительным. Кроме того, пальто с такими рукавами отлично согревает и защищает от ветра. Если вы хотите добавить в свой гардероб что-то новое и необычное, то пальто с объемными рукавами — отличный вариант.

Преимущества

Пальто с объемными рукавами — это модный тренд, который уже несколько сезонов подряд остается популярным. Такие пальто выглядят очень эффектно и привлекают внимание. Кроме того, они отлично сочетаются с различными стилями одежды, от классики до авантюризма. Если вы хотите выделиться из толпы, то пальто с объемными рукавами — отличный выбор.

Пальто с объемными рукавами — это не только модно, но и практично. Такие пальто отлично согревают и защищают от непогоды. Кроме того, они очень удобны и комфортны. Если вы хотите приобрести пальто, которое будет служить вам долго и радовать вас, то пальто с объемными рукавами — отличный вариант.

Пальто с объемными рукавами — это модный тренд, который уже несколько сезонов подряд остается популярным. Такие пальто выглядят очень эффектно и привлекают внимание. Кроме того, они отлично сочетаются с различными стилями одежды, от классики до авантюризма. Если вы хотите выделиться из толпы, то пальто с объемными рукавами — отличный выбор.

Самые странные наряды недели



Арина Давыдова (27)
Стиль: уличный, яркий, контрастный. Цвета: белый, красный, фиолетовый. Аксессуары: шляпа, сумка.

Татьяна Артемьева (31)
Стиль: классический, элегантный. Цвета: розовый, синий, белый. Аксессуары: сумка, обувь.



Мария Иванова
Стиль: минималистичный, строгий. Цвета: темные, монохромный. Аксессуары: очки.





18:00	19:00	19:30	20:00	20:30
<p>18:00</p> <p>18:05</p> <p>18:10</p> <p>18:15</p> <p>18:20</p> <p>18:25</p> <p>18:30</p> <p>18:35</p> <p>18:40</p> <p>18:45</p> <p>18:50</p> <p>18:55</p> <p>19:00</p> <p>19:05</p> <p>19:10</p> <p>19:15</p> <p>19:20</p> <p>19:25</p> <p>19:30</p> <p>19:35</p> <p>19:40</p> <p>19:45</p> <p>19:50</p> <p>19:55</p> <p>20:00</p> <p>20:05</p> <p>20:10</p> <p>20:15</p> <p>20:20</p> <p>20:25</p> <p>20:30</p> <p>20:35</p> <p>20:40</p> <p>20:45</p> <p>20:50</p> <p>20:55</p> <p>21:00</p> <p>21:05</p> <p>21:10</p> <p>21:15</p> <p>21:20</p> <p>21:25</p> <p>21:30</p> <p>21:35</p> <p>21:40</p> <p>21:45</p> <p>21:50</p> <p>21:55</p> <p>22:00</p> <p>22:05</p> <p>22:10</p> <p>22:15</p> <p>22:20</p> <p>22:25</p> <p>22:30</p> <p>22:35</p> <p>22:40</p> <p>22:45</p> <p>22:50</p> <p>22:55</p> <p>23:00</p> <p>23:05</p> <p>23:10</p> <p>23:15</p> <p>23:20</p> <p>23:25</p> <p>23:30</p> <p>23:35</p> <p>23:40</p> <p>23:45</p> <p>23:50</p> <p>23:55</p> <p>24:00</p>	<p>19:00</p> <p>19:05</p> <p>19:10</p> <p>19:15</p> <p>19:20</p> <p>19:25</p> <p>19:30</p> <p>19:35</p> <p>19:40</p> <p>19:45</p> <p>19:50</p> <p>19:55</p> <p>20:00</p> <p>20:05</p> <p>20:10</p> <p>20:15</p> <p>20:20</p> <p>20:25</p> <p>20:30</p> <p>20:35</p> <p>20:40</p> <p>20:45</p> <p>20:50</p> <p>20:55</p> <p>21:00</p> <p>21:05</p> <p>21:10</p> <p>21:15</p> <p>21:20</p> <p>21:25</p> <p>21:30</p> <p>21:35</p> <p>21:40</p> <p>21:45</p> <p>21:50</p> <p>21:55</p> <p>22:00</p> <p>22:05</p> <p>22:10</p> <p>22:15</p> <p>22:20</p> <p>22:25</p> <p>22:30</p> <p>22:35</p> <p>22:40</p> <p>22:45</p> <p>22:50</p> <p>22:55</p> <p>23:00</p> <p>23:05</p> <p>23:10</p> <p>23:15</p> <p>23:20</p> <p>23:25</p> <p>23:30</p> <p>23:35</p> <p>23:40</p> <p>23:45</p> <p>23:50</p> <p>23:55</p> <p>24:00</p>	<p>19:30</p> <p>19:35</p> <p>19:40</p> <p>19:45</p> <p>19:50</p> <p>19:55</p> <p>20:00</p> <p>20:05</p> <p>20:10</p> <p>20:15</p> <p>20:20</p> <p>20:25</p> <p>20:30</p> <p>20:35</p> <p>20:40</p> <p>20:45</p> <p>20:50</p> <p>20:55</p> <p>21:00</p> <p>21:05</p> <p>21:10</p> <p>21:15</p> <p>21:20</p> <p>21:25</p> <p>21:30</p> <p>21:35</p> <p>21:40</p> <p>21:45</p> <p>21:50</p> <p>21:55</p> <p>22:00</p> <p>22:05</p> <p>22:10</p> <p>22:15</p> <p>22:20</p> <p>22:25</p> <p>22:30</p> <p>22:35</p> <p>22:40</p> <p>22:45</p> <p>22:50</p> <p>22:55</p> <p>23:00</p> <p>23:05</p> <p>23:10</p> <p>23:15</p> <p>23:20</p> <p>23:25</p> <p>23:30</p> <p>23:35</p> <p>23:40</p> <p>23:45</p> <p>23:50</p> <p>23:55</p> <p>24:00</p>	<p>20:00</p> <p>20:05</p> <p>20:10</p> <p>20:15</p> <p>20:20</p> <p>20:25</p> <p>20:30</p> <p>20:35</p> <p>20:40</p> <p>20:45</p> <p>20:50</p> <p>20:55</p> <p>21:00</p> <p>21:05</p> <p>21:10</p> <p>21:15</p> <p>21:20</p> <p>21:25</p> <p>21:30</p> <p>21:35</p> <p>21:40</p> <p>21:45</p> <p>21:50</p> <p>21:55</p> <p>22:00</p> <p>22:05</p> <p>22:10</p> <p>22:15</p> <p>22:20</p> <p>22:25</p> <p>22:30</p> <p>22:35</p> <p>22:40</p> <p>22:45</p> <p>22:50</p> <p>22:55</p> <p>23:00</p> <p>23:05</p> <p>23:10</p> <p>23:15</p> <p>23:20</p> <p>23:25</p> <p>23:30</p> <p>23:35</p> <p>23:40</p> <p>23:45</p> <p>23:50</p> <p>23:55</p> <p>24:00</p>	<p>20:30</p> <p>20:35</p> <p>20:40</p> <p>20:45</p> <p>20:50</p> <p>20:55</p> <p>21:00</p> <p>21:05</p> <p>21:10</p> <p>21:15</p> <p>21:20</p> <p>21:25</p> <p>21:30</p> <p>21:35</p> <p>21:40</p> <p>21:45</p> <p>21:50</p> <p>21:55</p> <p>22:00</p> <p>22:05</p> <p>22:10</p> <p>22:15</p> <p>22:20</p> <p>22:25</p> <p>22:30</p> <p>22:35</p> <p>22:40</p> <p>22:45</p> <p>22:50</p> <p>22:55</p> <p>23:00</p> <p>23:05</p> <p>23:10</p> <p>23:15</p> <p>23:20</p> <p>23:25</p> <p>23:30</p> <p>23:35</p> <p>23:40</p> <p>23:45</p> <p>23:50</p> <p>23:55</p> <p>24:00</p>



среда, 2 декабря

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
<p>10:00 - 10:15</p> <p>10:15 - 10:30</p> <p>10:30 - 10:45</p> <p>10:45 - 11:00</p> <p>11:00 - 11:15</p> <p>11:15 - 11:30</p> <p>11:30 - 11:45</p> <p>11:45 - 12:00</p> <p>12:00 - 12:15</p> <p>12:15 - 12:30</p> <p>12:30 - 12:45</p> <p>12:45 - 13:00</p> <p>13:00 - 13:15</p> <p>13:15 - 13:30</p> <p>13:30 - 13:45</p> <p>13:45 - 14:00</p> <p>14:00 - 14:15</p> <p>14:15 - 14:30</p> <p>14:30 - 14:45</p> <p>14:45 - 15:00</p> <p>15:00 - 15:15</p> <p>15:15 - 15:30</p> <p>15:30 - 15:45</p> <p>15:45 - 16:00</p> <p>16:00 - 16:15</p> <p>16:15 - 16:30</p> <p>16:30 - 16:45</p> <p>16:45 - 17:00</p> <p>17:00 - 17:15</p> <p>17:15 - 17:30</p> <p>17:30 - 17:45</p> <p>17:45 - 18:00</p> <p>18:00 - 18:15</p> <p>18:15 - 18:30</p> <p>18:30 - 18:45</p> <p>18:45 - 19:00</p> <p>19:00 - 19:15</p> <p>19:15 - 19:30</p> <p>19:30 - 19:45</p> <p>19:45 - 20:00</p> <p>20:00 - 20:15</p> <p>20:15 - 20:30</p> <p>20:30 - 20:45</p> <p>20:45 - 21:00</p> <p>21:00 - 21:15</p> <p>21:15 - 21:30</p> <p>21:30 - 21:45</p> <p>21:45 - 22:00</p> <p>22:00 - 22:15</p> <p>22:15 - 22:30</p> <p>22:30 - 22:45</p> <p>22:45 - 23:00</p> <p>23:00 - 23:15</p> <p>23:15 - 23:30</p> <p>23:30 - 23:45</p> <p>23:45 - 24:00</p>	<p>11:00 - 11:15</p> <p>11:15 - 11:30</p> <p>11:30 - 11:45</p> <p>11:45 - 12:00</p> <p>12:00 - 12:15</p> <p>12:15 - 12:30</p> <p>12:30 - 12:45</p> <p>12:45 - 13:00</p> <p>13:00 - 13:15</p> <p>13:15 - 13:30</p> <p>13:30 - 13:45</p> <p>13:45 - 14:00</p> <p>14:00 - 14:15</p> <p>14:15 - 14:30</p> <p>14:30 - 14:45</p> <p>14:45 - 15:00</p> <p>15:00 - 15:15</p> <p>15:15 - 15:30</p> <p>15:30 - 15:45</p> <p>15:45 - 16:00</p> <p>16:00 - 16:15</p> <p>16:15 - 16:30</p> <p>16:30 - 16:45</p> <p>16:45 - 17:00</p> <p>17:00 - 17:15</p> <p>17:15 - 17:30</p> <p>17:30 - 17:45</p> <p>17:45 - 18:00</p> <p>18:00 - 18:15</p> <p>18:15 - 18:30</p> <p>18:30 - 18:45</p> <p>18:45 - 19:00</p> <p>19:00 - 19:15</p> <p>19:15 - 19:30</p> <p>19:30 - 19:45</p> <p>19:45 - 20:00</p> <p>20:00 - 20:15</p> <p>20:15 - 20:30</p> <p>20:30 - 20:45</p> <p>20:45 - 21:00</p> <p>21:00 - 21:15</p> <p>21:15 - 21:30</p> <p>21:30 - 21:45</p> <p>21:45 - 22:00</p> <p>22:00 - 22:15</p> <p>22:15 - 22:30</p> <p>22:30 - 22:45</p> <p>22:45 - 23:00</p> <p>23:00 - 23:15</p> <p>23:15 - 23:30</p> <p>23:30 - 23:45</p> <p>23:45 - 24:00</p>	<p>12:00 - 12:15</p> <p>12:15 - 12:30</p> <p>12:30 - 12:45</p> <p>12:45 - 13:00</p> <p>13:00 - 13:15</p> <p>13:15 - 13:30</p> <p>13:30 - 13:45</p> <p>13:45 - 14:00</p> <p>14:00 - 14:15</p> <p>14:15 - 14:30</p> <p>14:30 - 14:45</p> <p>14:45 - 15:00</p> <p>15:00 - 15:15</p> <p>15:15 - 15:30</p> <p>15:30 - 15:45</p> <p>15:45 - 16:00</p> <p>16:00 - 16:15</p> <p>16:15 - 16:30</p> <p>16:30 - 16:45</p> <p>16:45 - 17:00</p> <p>17:00 - 17:15</p> <p>17:15 - 17:30</p> <p>17:30 - 17:45</p> <p>17:45 - 18:00</p> <p>18:00 - 18:15</p> <p>18:15 - 18:30</p> <p>18:30 - 18:45</p> <p>18:45 - 19:00</p> <p>19:00 - 19:15</p> <p>19:15 - 19:30</p> <p>19:30 - 19:45</p> <p>19:45 - 20:00</p> <p>20:00 - 20:15</p> <p>20:15 - 20:30</p> <p>20:30 - 20:45</p> <p>20:45 - 21:00</p> <p>21:00 - 21:15</p> <p>21:15 - 21:30</p> <p>21:30 - 21:45</p> <p>21:45 - 22:00</p> <p>22:00 - 22:15</p> <p>22:15 - 22:30</p> <p>22:30 - 22:45</p> <p>22:45 - 23:00</p> <p>23:00 - 23:15</p> <p>23:15 - 23:30</p> <p>23:30 - 23:45</p> <p>23:45 - 24:00</p>	<p>13:00 - 13:15</p> <p>13:15 - 13:30</p> <p>13:30 - 13:45</p> <p>13:45 - 14:00</p> <p>14:00 - 14:15</p> <p>14:15 - 14:30</p> <p>14:30 - 14:45</p> <p>14:45 - 15:00</p> <p>15:00 - 15:15</p> <p>15:15 - 15:30</p> <p>15:30 - 15:45</p> <p>15:45 - 16:00</p> <p>16:00 - 16:15</p> <p>16:15 - 16:30</p> <p>16:30 - 16:45</p> <p>16:45 - 17:00</p> <p>17:00 - 17:15</p> <p>17:15 - 17:30</p> <p>17:30 - 17:45</p> <p>17:45 - 18:00</p> <p>18:00 - 18:15</p> <p>18:15 - 18:30</p> <p>18:30 - 18:45</p> <p>18:45 - 19:00</p> <p>19:00 - 19:15</p> <p>19:15 - 19:30</p> <p>19:30 - 19:45</p> <p>19:45 - 20:00</p> <p>20:00 - 20:15</p> <p>20:15 - 20:30</p> <p>20:30 - 20:45</p> <p>20:45 - 21:00</p> <p>21:00 - 21:15</p> <p>21:15 - 21:30</p> <p>21:30 - 21:45</p> <p>21:45 - 22:00</p> <p>22:00 - 22:15</p> <p>22:15 - 22:30</p> <p>22:30 - 22:45</p> <p>22:45 - 23:00</p> <p>23:00 - 23:15</p> <p>23:15 - 23:30</p> <p>23:30 - 23:45</p> <p>23:45 - 24:00</p>	<p>14:00 - 14:15</p> <p>14:15 - 14:30</p> <p>14:30 - 14:45</p> <p>14:45 - 15:00</p> <p>15:00 - 15:15</p> <p>15:15 - 15:30</p> <p>15:30 - 15:45</p> <p>15:45 - 16:00</p> <p>16:00 - 16:15</p> <p>16:15 - 16:30</p> <p>16:30 - 16:45</p> <p>16:45 - 17:00</p> <p>17:00 - 17:15</p> <p>17:15 - 17:30</p> <p>17:30 - 17:45</p> <p>17:45 - 18:00</p> <p>18:00 - 18:15</p> <p>18:15 - 18:30</p> <p>18:30 - 18:45</p> <p>18:45 - 19:00</p> <p>19:00 - 19:15</p> <p>19:15 - 19:30</p> <p>19:30 - 19:45</p> <p>19:45 - 20:00</p> <p>20:00 - 20:15</p> <p>20:15 - 20:30</p> <p>20:30 - 20:45</p> <p>20:45 - 21:00</p> <p>21:00 - 21:15</p> <p>21:15 - 21:30</p> <p>21:30 - 21:45</p> <p>21:45 - 22:00</p> <p>22:00 - 22:15</p> <p>22:15 - 22:30</p> <p>22:30 - 22:45</p> <p>22:45 - 23:00</p> <p>23:00 - 23:15</p> <p>23:15 - 23:30</p> <p>23:30 - 23:45</p> <p>23:45 - 24:00</p>



PASTAIGA.RU



ТВОЙ
ПРОВОДНИК
В МИРЕ
СТИЛЯ

Модный журнал о моде, стиле и тенденциях
сезона 2011-2012
выпущено 22 декабря



ЧИТАЙТЕ
В ЛЮБОЙ
ТОЧКЕ МИРА!



Открыто

600 руб.

600 руб.

600 руб.

600 руб.

600 руб.