spicelife

ОСЕНЬ / ЗИМА 2016

КОРОЛЬ СКЕЛЕТОНА МАРТИНС ДУКУРС

ГОРОД ДЛЯ ДВОИХ

ПРАВИЛА ОСЕННЕГО СТИЛЯ

ТРЕНДЫ ИНТЕРЬЕРА

СТИЛЬ ЖИЗНИ С ИЗЮМИНКОЙ

ИДЕИ ДЛЯ ВДОХНОВЕНИЯ

WEEKENDMAXMARA.COM
WEEKEND
MaxMara

KARLIE KLOSS

#BeBrilliant

WITH THE FALL COLLECTION
DISCOVER MORE AT SWAROVSKI.COM

Осенний привет от *Spice*!

Платье, 35 EUR, Taste Latvia/ Coo Culte. Часы, 279 EUR, Thomas Sabo. Кольцо, 149 EUR; 259 EUR; 239 EUR; 298 EUR; 179 EUR, Thomas Sabo. Пальто, 999 EUR, Marc Cain.
Фото: Лиене Петерсоне Стиль: Ивета Вецмане.
Среда: ImageHouse.
Макияж: Елена Канюк

Встреча самого разноцветного времени года для *Spice* – это всегда как путешествие в конец XIX века с характерным для этого времени ярким, несколько магическим пейзажем, словно созданным французскими импрессионистами. Прошло очередное красивое и непредсказуемое северное лето, и это сигнал для начала чего-то особенного. Каждая осень для *Spice* была достаточно значимой, потому что это всегда как небольшая точка отсчета, когда можно оглянуться назад, оценить полученный опыт, свои достижения. Если сравнить, какой был *Spice* в свой первый месяц работы в октябре 2001 года и какой он сейчас, должна констатировать, что это как две параллели, но при этом два абсолютно разных мира. Вспоминается фраза Райниса: «Будет существовать то, что меняется». Это движущая сила, которая помогает не останавливаться на достигнутом, сохраняя ценности и позитивный взгляд на повседневность. За 15 лет работы торговый комплекс проделал очень многое: непросто все перечислить, а что-то забыть – непростительно.

Но одной ценности *Spice* придерживался всегда – это любовь к красивому. Чтобы убедиться в этом, своим посетителям мы дарим выставку *Beauty is Ageless.* На аудиовизуальных фотографиях виден шарм 15-ти известных в обществе дам. Это не иконы стандартной красоты, а ухоженные дамы с особой искоркой в глазах, которые не боятся смотреть на себя в зеркало с гордостью.

В этом месяце нам нужно на мгновение приостановить свой повседневный творческий полет, чтобы отпраздновать долгожданный 15-летний юбилей своей деятельности. *Spice* готов отметить свой день рождения с посетителями легко, красиво и от души.

Особо хотелось бы выделить самых молодых участников торжества, которые присоединились к обширному кругу магазинов *Spice*: магазин модной французской одежды для детей *BeBillies*, утонченный итальянский концептуальный магазин *Twin-Set*, магазин аксессуаров *Love Moschino*, а также магазин опытного бренда *Chantelle*.

Любовь к моде подтверждают новый образ немецкого производителя обуви *Lloyd*, магазин британских марок *Debenhams*, к которым присоединился новый соблазнитель дам – бренд *Coast,* и, конечно, открытый в июле магазин *Sportland pop-up*. Это путешествие в мир моды завершает местная марка латвийских сумок *UnaVita.* Посетителей ждет стенд телефонов и аксессуаров латвийского производителя *Evelatus*, а также стенд мороженого *Ekselence.* После реконструкции гурманов побалует новый *Costa Coffee*. В свою очередь, в *Spice Home* уже сейчас можно найти новый *Dormeo Home,* самый крупный магазин такой концепции в Балтии.

Важно, что празднование дня рождения совпадает с олимпийским годом, поэтому мы не упустили возможности окунуться в спортивные страсти, взяв интервью у легендарного скелетониста Мартина Дукурса, который стал особым гостем этого выпуска.

Приглашаем предаться наслаждению и легкой эмоциональности, немного нарядиться и выразить готовность пуститься в водовороты жизни, не забыв взять с собой улыбку – это самый лучший аксессуар сезона!

Ивета Лаце,
Директор торгового комплекса *Spice*

23.09–16.10

Новые вещи дарят новые ощущения

ПОКУПАЙ В SPICE И SPICE HOME
НЕ МЕНЕЕ, ЧЕМ НА 50 €, И ВЫИГРЫВАЙ

150 ЭКСКЛЮЗИВНЫХ ПРИЗОВ

Baltic Beach Hotel & SPA
★★★★★

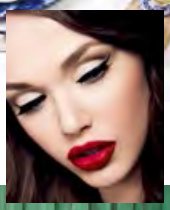
ОТДЫХ ВДВОЕМ В НОМЕРЕ КЛАССА SUPERIOR И SPA!

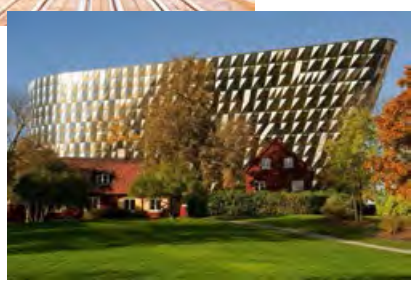
На крыльях вдохновения уже 15 лет!

spice

spice home

Больше: spice.lv





СОДЕРЖАНИЕ

2 КОЛОНКА РЕДАКТОРА
6 НОВЫЕ БРЕНДЫ И КОНЦЕПЦИИ
Triumph, Twin-Set, Simona Barbieri, BeBillies, Coast и др.
12 ИСТОРИЯ БРЕНДА. ПРОРЫВ Spice. ИНТЕРВЬЮ С ИВЕТОЙ ЛАЦЕ
14 *SPICE LIFE* РЕКОМЕНДУЕТ. ОБЗОР ВЫСТАВКИ *Beauty is Ageless*
16 *SPICE LIFE* ЛИЧНОСТЬ. Король скелетона Мартинс Дукурс

21 МОДА
21 ПРЕКРАСНО ВЫГЛЯДЕТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ
24 СОВЕТЫ ПО СТИЛЮ. Ивета Вецмане
26 ТЕНДЕНЦИИ ЖЕНСКОЙ МОДЫ
34 СТАЙЛИНГ *SPICE LIFE*. ГОРОД ДЛЯ ДВОИХ. Мара Слея и Гатис Маликс
42 ТЕНДЕНЦИИ МУЖСКОЙ МОДЫ

46 АКСЕССУАРЫ
46 ДЛЯ ЖЕНЩИН
52 ДЛЯ МУЖЧИН

54 ДЛЯ ДЕТЕЙ
54 СТАЙЛИНГ *SPICE LIFE*. Осенний ветер
60 ТЕНДЕНЦИИ ДЕТСКОЙ МОДЫ
63 ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

64 КРАСОТА
64 ТРЮКИ ДЛЯ КРАСОТЫ. Уна Улме
66 УХОД ЗА ТЕЛОМ. Три шага до бархатной кожи.
68 ОСЕННИЙ МАКИЯЖ. Актуальные тенденции
70 ДЛЯ МУЖЧИНЫ. Новинки

72 ДИЗАЙН
72 ТЕНДЕНЦИИ ИНТЕРЬЕРА
77 ТЕНДЕНЦИИ ОФОРМЛЕНИЯ ПРАЗДНИКОВ. Гундега Скудриня
80 ДИЗАЙН КРУПНЫМ ПЛАНОМ. Международные достижения латвийского дизайна
82 НОВИНКИ ТЕХНОЛОГИЙ. Шесть вещей для более комфортного спорта
83 КНИЖНЫЕ НОВИНКИ

86 СТИЛЬ ЖИЗНИ
86 МАРШРУТЫ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ. Ослепляющий Лиссабон. Интригующий Стокгольм.
88 НОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ
92 ФИТНЕС. *CrossFit*. Движение фитнеса, набирающее обороты во всем мире. Мартиньш Друвкалнс
94 КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ
Осенние рецепты. Лиене Земите, Ashok Kumar, Рихардс Лейскинс и Нормундс Барановскис

spicelife

ИЗДАТЕЛЬ

ООО *Tirdzniecības centrs Pleskodāle*
в сотрудничестве с ООО *Advanced Advisers Agency*
и ООО *Izdevniecība Rīgas Viļņi*

www.spice.lv
Эл. почта: *spicelife@spice.lv*
Телефон: 67807281
Адрес: ул. Лиелирбес, 29, Рига, LV-1046, Латвия

Журнал о стиле жизни *Spice Life* – это периодическое издание, которое выходит раз в полгода. Распространяется в помещениях т/к Spice и в сети партнеров по сотрудничеству.

Статьи *Spice Life* – предмет авторских прав. Для повторной публикации необходимо письменное разрешение ООО *Tirdzniecības centrs Pleskodāle.*

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор: Дита Даноса
Редактор отдела моды: Ивета Вецмане
Редактор отдела красоты: Уна Улме
Редактор отдела о стиле жизни: Гундега Скудриня
Дизайн: Дита Даноса

Фотографы: Линда Лаува, Лиене Петерсоне, Марцис Балтскарс, Андрей Никифоров,
Ассистент редактора: Роджерс Дзинтарс
Ассистенты стилиста: Лива Паспарне, Вита Одзиня Балоде

Компьютерная графика: ООО *Izdevniecība Rīgas Viļņi*

ОТПЕЧАТАНО

ООО *Izdevniecība Rīgas Viļņi*
Адрес: ул. Калькю, 15-8, Рига, LV-1050, Латвия

РЕКЛАМА

Отдел маркетинга и продаж т/ц Spice:
Телефон: 67807279
Эл. почта: *spice@spice.lv*

Фото: Линда Лаува. Стиль: Ивета Вецмане. Прическа, макияж: Юлия Балинская. Модель: Мара Слея. Водолазка, 132,95 EUR, Liu-Jo. Юбка, 219,95 EUR, Liu-Jo. Пальто, 562 EUR, Marella. Шляпа, 29,95 EUR, Lindex. Перчатки, 142 EUR, Marella. Украшение, 65 EUR, Dessert/Moonstone.

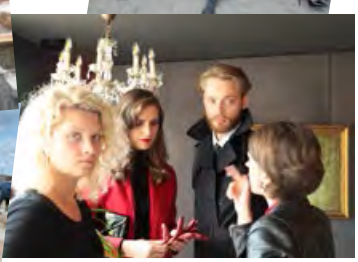
Наступила осень с красивым листопадом, волшебной цветовой гаммой и пока еще теплым солнцем, которое периодически балует нас! Подсвечивая листья деревьев, оно еще больше наполняет их цветом и придает мерцающего блеска. Наслаждаясь этим красивым осенним пейзажем, содержание журнала Spice Life мы тоже постарались сделать ярким и по-осеннему разнообразным. Издание, как лучи солнца, высветляет различные осенние темы, личностей и события, которые раскрасят вашу жизнь даже поздней осенью, когда наша красивая Латвия наполнится оттенками серого.

Spice Life нравится открывать новые места, в которых можно найти вдохновение. Так мы попали в ветреную Лиепаю. На мой взгляд, один из лучших городов для вдохновения со своим особым шармом и волшебством. Здесь и прошла фотосессия для стайлинга «Город для двоих». Получился своеобразный короткометражный фильм, который создали дизайнер Ивета Вецмане и фотограф Линда Лаува вместе с главными героями – телеведущей и бывшей моделью Марой Слея и молодым талантом Лиепайского театра Гатисом Маликсом. Они прожили свою историю в Лиепае. Красивые, любящие жизнь и наслаждающиеся страстью молодые люди, которые стремятся к новым эмоциям и выбирают лучшее, что случается с ними на пути. Закономерно, что мы посетили в Лиепае антиквариат, буланжерию и гостиницу Promenāde, которые я благодарю за гостеприимство и особую ауру. Ветра нас так захватили, что детская фотосессия прошла там же, в Курземе, в «столице» виндсерфинга, в маленьком приморском городке Павилоста. Это было настоящее бабье лето! Плоды рябины набирали цвет, нос щекотали лучи солнца. Характерный для Павилоста аскетизм, простота и лаконичная архитектура деревянных домов органично вписались в концепцию фотосессии – просто быть здесь и сейчас. Пережив летние Олимпийские игры, осознали, что закончился один олимпийский цикл и эстафету переймут зимние игры. Поэтому на интервью пригласили самого успешного латвийского спортсмена на зимних Олимпийских играх, скелетониста Мартинса Дукурса. Стоит признать, что меня очаровала наша беседа. Атмосфера была дружелюбной, простой и открытой. Вот уж правду говорят: «Чем больше величина личности, тем меньше он это показывает». Это однозначно про Мартинса. Можно только восторгаться его целеустремленностью, уравновешенностью и азартом в самой высокой степени, которые на протяжении семи лет позволяли ему переживать триумф в скелетоне. Спортивный запал и упорство Мартинса вдохновляют, заставляя верить в то, что все возможно. Нужно только делать.

Хотим вдохновить вас также новыми идеями, веяниями в моде, интерьере и дизайне, предлагая рекомендации в сфере красоты и преобразования жилища, которые легко реализовать. Гундега Скудриня демонстрирует, насколько по-разному можно оформить праздник –сделать его сдержанно монохромным или воссоздать богатство барокко. Этой красоте вторят также предложенные нашими шеф-поварами – Лиене Земите, Ashok Kumar и Нормундом Барановскисом –осенние рецепты. Если все-таки есть желание куда-то убежать, то мы предлагаем два контрастных маршрута – ослепляющий Лиссабон и интригующий Стокгольм. К тому же под влиянием Олимпийских игр мы кинулись изучать спортивное движение crossFit.

Пусть содержание журнала наводит вас на новые идеи, приключения, которые позволят наполнить осень самой подходящей для вас гаммой цветов и эмоций!

Dita



Triumph – это комфортное и качественное нижнее белье для повседневной жизни и особых случаев. История марки началась еще в 1886 году. В осенней коллекции много новых моделей из легких и воздухопроницаемых материалов. Легкость и нежность кружева, принты и вышивка, мотивы лесных цветов, листьев и перьев птиц.

Утонченная коллекция *Triumph Essence* выполнена из очень мягких и высококачественных материалов. В этом сезоне – особо богатый выбор цветов и моделей.

Sloggi – это коллекция комфортного нижнего белья от *Triumph*, которая создана для мужчин и женщин. Главная идея коллекции – свобода действий и комфорт.

TWINSET

SIMONA BARBIERI

Марка *Twin-Set Simona Barbieri* была создана на Капри в 1987 году, предложив концепт многослойности одежды в объединении кардигана и джемпера. В результате родилась гармоничная комбинация на грани женственного очарования и самоуверенной элегантности. Коллекции созданы для утонченной женщины с сильным характером, которая позволяет себе играть со своей женственностью, комбинируя романтичную отделку, такую как тюль и вышивка, с выраженными принтами и смелыми материалами, например джинсой, кожей, заклепками и индустриальными фактурами.
Коллекция осень-зима подчеркивает фактуры трикотажа, это служит точкой отсчета и для нового направления стиля. Наряду с привычной белой и черной палитрой можно найти широкую гамму цветов – начиная от желтого и синего до люминесцентных оттенков. Для этой коллекции характерны крупные принты, маленькие и большие полоски, а также пряжа различной фактуры.

В свою очередь, источником вдохновения для создания коллекции *Jeans* послужила женщина, которая ностальгирует по 70-м, но одновременно не желает отказываться от городского и сверкающего стиля.

Ivo Nikkolo

TRAVEL КОЛЛЕКЦИЯ

Одежда из коллекции Ivo Nikkolo *Travel* предназначена для бизнес-поездок. Благодаря продуманному дизайну и особо подобранному материалу одежда получилась не только стильной, но и удобной для путешествий, потому что не мнется в чемодане. Стоит обратить внимание на темно-синий костюм – это отличный выбор для женщин, которые ценят интерпретацию классики. К тому же особо обработанные волокна итальянской шерсти делают ткань практически не мнущейся и очень прочной. Второе выбранное направление коллекции – *Travel Business*. Оно включает жакет с подчеркивающим талию кроем в парижском стиле, который никогда не выходит из моды. Жакет легко сочетать с одеждой из шерстяной ткани, крепа. Благодаря особой технике вязания она приобретает свойства эластичной ткани. Все вещи из новой коллекции прекрасно комбинируются с туфлями на высоком каблуке, сапогами и даже спортивной обувью, которая актуальна последние годы.

monton

Monton нравится придумывать истории. На создание новой коллекции осень-зима бренд вдохновили рассказы о грациозных и статных лошадях. Это способность быть независимым, необузданным и свободным в душе. Используй хэштег *#wildatheart* и познакомься с себе подобными. Коллекция для женщин и мужчин предлагает одежду простого кроя с неожиданными элементами и грациозными акцентами. Она удобная и соответствует деловому стилю *city smart*.

UNA VITA

UNA VITA уже более 10 лет создает сумки прямо здесь, в Латвии, и гордится, что каждая сумочка - это ручная работа мастеров. Клиенты узнают почерк дизайнера Инги Рунгайне. Ее авторские модели и используемые для сумочек качественные материалы позволяют подчеркнуть индивидуальность каждого. Сумочки UNA VITA доступны на 2 этаже т/ц *Spice.*

Dessert

Dessert – магазин обуви итальянских брендов в т/ц *Spice.* В актуальном предложении осень-зима сможете найти *Nando Muzi* и коллекции других семи итальянских марок. Ассортимент заказан на международной выставке *Micam* в Милане. В магазине доступны более 100 видов обуви на разный вкус и кошелек.

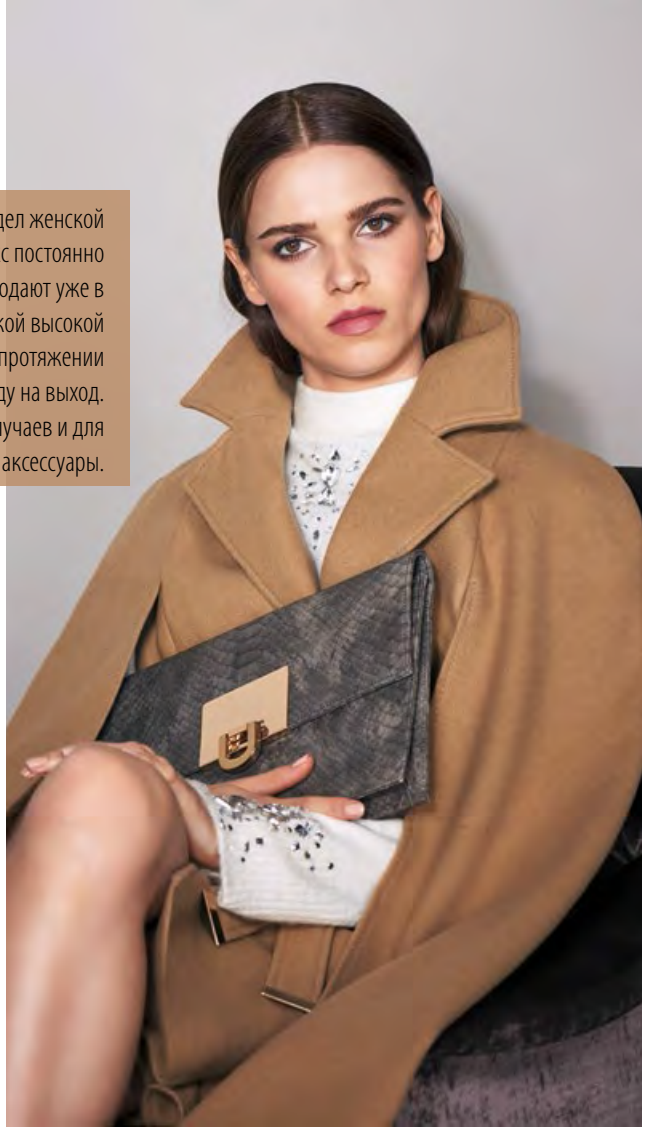
KUOSHI®

Modes aksesuāri

KUOSHI – это салон модных аксессуаров для женщин, который предлагает шелковые и кашемировые платки и шарфы различных брендов, сумки, кошельки, перчатки, меховые изделия и натуральные полудрагоценные камни. Коллекция осень-зима 2016 от производителя сумок *Plinio Visonà* (семейный бизнес в Италии) отражает современную элегантность и гламур. Классические формы, теплые и нежные цвета, которые объединены с темно-красными, зелеными и синими деталями. Такой аксессуар становится незабываемым и уникальным украшением для уверенной в себе женщины с особым шармом!

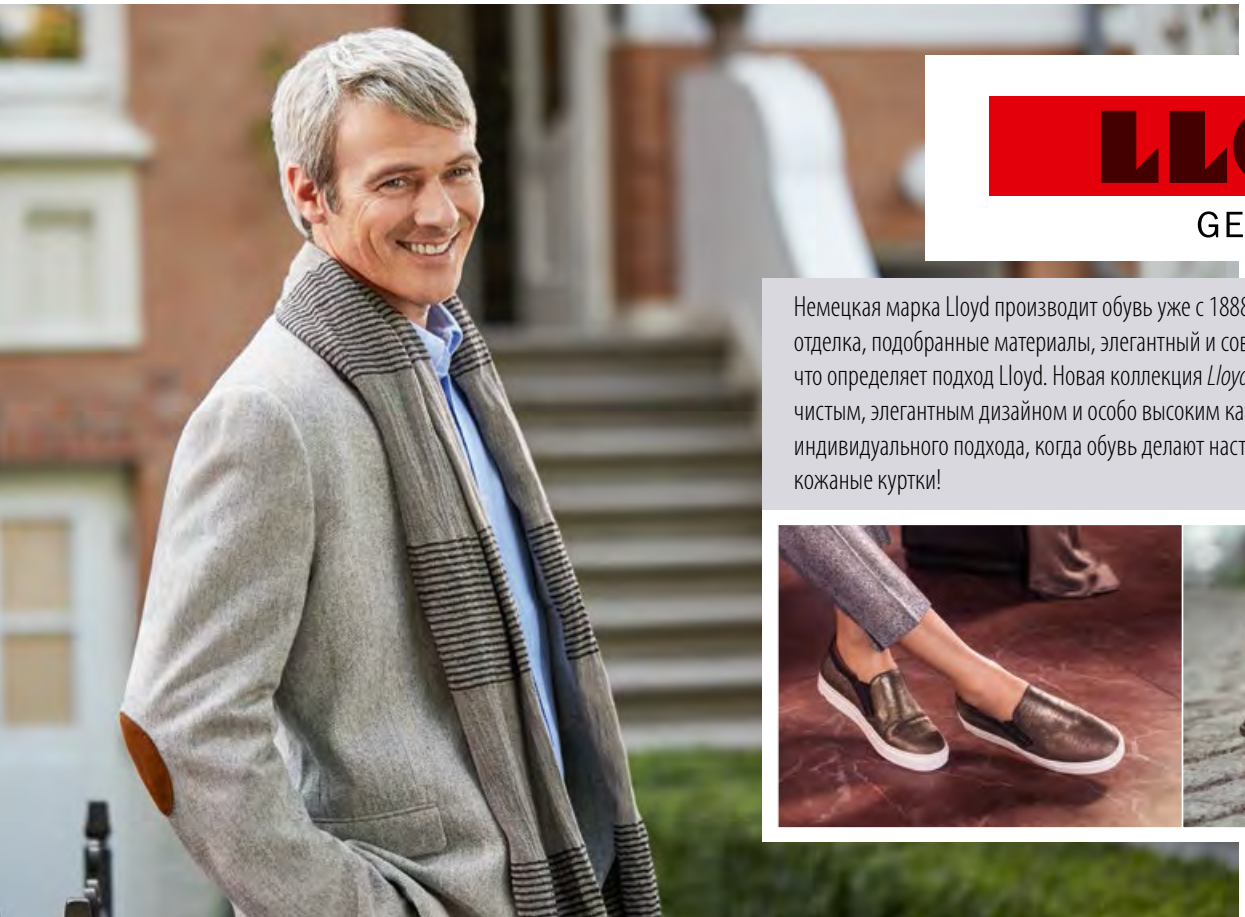
coast

Модный бренд *Coast* завоевывает балтийские страны, в том числе Латвию, открыв отдел женской одежды в универсаме *Debenhams* в Риге, в т/ц Spice. Марка одежды класса люкс постоянно расширяет сеть своих магазинов по всему свету – сейчас изделия этого бренда продают уже в более чем 24 странах. В этом году *Coast* отмечает 20-летний юбилей в мире британской высокой моды. Марка была основана в 1996 году и вскоре стала любимой среди женщин. На протяжении всех 20 лет миссия бренда остается неизменной – создавать качественную одежду на выход. В разделе *Coast* в Риге предлагаются женские коллекции одежды для особых случаев и для повседневной жизни, верхняя одежда, а также украшения и аксессуары.



Уже четырнадцатый год Lindex поддерживает борьбу против рака груди, жертвуя 10% от розничной цены на исследование этой болезни. В этом году коллекцию для *Lindex* создала команда дизайнеров компании, назвав ее *Pink Collection*. Коллекция получилась очень женственной, да и цвета соответствуют названию – от розового к бордовому. Стиль – по-скандинавски сдержанный, но женственно элегантный. Коллекцию дополняют браслеты *Pink Bracelet*. Вся прибыль с их продажи в Латвии жертвуется на реабилитацию раковых больных. Коллекция *Lindex Pink Collection* будет доступна в магазине Lindex в т/ц *Spice* с 6 октября.

LINDEX



LLOYD

GERMANY

Немецкая марка Lloyd производит обувь уже с 1888 года. Первоклассная ручная отделка, подобранные материалы, элегантный и современный дизайн – вот что определяет подход Lloyd. Новая коллекция *Lloyd* осень-зима привлекает чистым, элегантным дизайном и особо высоким качеством – это воплощение индивидуального подхода, когда обувь делают настоящие мастера. Новинка – кожаные куртки!

Новый магазин *BeBillies*, который только что открылся в т/ц *Spice*, с радостью презентует новые бренды *Billieblush* и *Billybandit* – сестра и брат, которые со своим вкусным парижским стилем, игривым настроем и веселыми цветами предлагают одежду для детей от рождения до 12 лет.

Прекрасный мир девочек по-настоящему можно открыть с *Billieblush*. Новая коллекция – это коктейль жизнерадостных красок, высокого качества и вдохновляющего дизайна, который каждой принцессе подарит отличное настроение на всю осень.

Держитесь, маленькие бандиты! Новая коллекция Billybandit – это WOW... Сумасшедшие цвета, немного дикий привкус, образы супергероев – чтобы каждый день был как приключение!

Фотограф: Андрей Никифоров. Юбка, 49,95 EUR, Debenhams. Блузка, 285 EUR, Maje. Пальто, 450 EUR, Maje. Туфли, 234 EUR, Twinset. Брошь, 72 EUR, Taste Latvia/Christiana Laure.

ПРОРЫВ *SPICE*

НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЦЕННОСТЬ БРЕНДОВ – ИХ ЛИДЕРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ РОСТУ, СТАНОВЯСЬ ЧАСТЬЮ ИМИДЖА. Т/К SPICE В ЭТОМ ГОДУ ОТМЕЧАЕТ СВОЕ 15-ЛЕТИЕ! ЧТО ПОЗВОЛИЛО ЕМУ ПЕРЕЖИТЬ ТАКОЙ ПРОРЫВ И ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ ЛИДЕРА В ЛАТВИИ, МЫ СПРОСИЛИ У МНОГОЛЕТНЕГО ДИРЕКТОРА ИВЕТЫ ЛАЦЕ.

Торговые центры в мире бизнеса считают очень прибыльным, но одновременно сложным делом. А как дела обстоят в Латвии?
Людям, которые не связаны с отраслью, может показаться, что все очень просто – построй центр в удобном месте, сдай помещения магазинам, и бизнес пойдет! На самом деле наша задача намного сложнее. Главный вызов – быть первыми, быть в ТОПе: постоянно меняться, быть популярными, актуальными, привлекательными в сфере покупок, услуг, развлечений, чтобы привлечь поток клиентов. Поэтому мы исследуем тенденции, стараемся угадать будущие желания наших клиентов и прогнозировать, какие бренды будут в тренде через пять лет, на какие услуги и товары будет спрос в будущем. Стараемся первыми все запускать в Spice.

Почему было выбрано название *Spice*?
Название торгового центра родилось в момент его строительства в 2001 году. Требовалось короткое и запоминающееся имя, которое хорошо звучало бы на латышском, русской и английском языках. Идея о Spice появилась, когда изучали карту Риги во время возведения стен. Если посмотреть сверху на перекресток, где соединяются улицы Лиелирбес и Улманя гатве, то можно увидеть, что они образуют треугольник, будто это вершина утеса («spice» – с лат.яз.). Владельцам очень понравилось. Хорошо звучала фраза: «Встречаемся в Spice!». С английского «spice» – это что-то остренькое, пряное, особое. Spice действительно отличается особыми предложениями, брендами, которых нет в других торговых центрах Риги.

Каковы были амбиции 15 лет назад, и как они реализовались сейчас?
Я руковожу компанией с 2002 года. Наша команда развила Spice от магазина площадью в 25 000 квадратных метров до одного из самых крупных торговых комплексов, который на данный момент насчитывает 107 600 квадратных метров. А амбиции – всегда быть современными, быть в топе. Это главный вызов, потому что рынок и люди стремительно меняются, если учитывать мировые тенденции, развитие технологий, дигитализацию жизни. В Латвии, особенно в Риге, торговые центры работают в условиях острой конкуренции. В городе, в котором живет меньше миллиона человек, рядом с двумя крупными, среди которых Spice, работает более десяти торговых центров. Получается – по центру в каждом микрорайоне, и люди могут делать покупки ближе к дому, а в более большие центры едут только за теми вещами, которые нельзя купить в ближайшей округе. Понятно, что в условиях такой конкуренции развивать торговый центр непросто. Однако вызовы мотивируют и заставляют творчески подходить к вопросу, находя необычные решения для привлечения покупателей. Если удается, то радуемся вдвойне.

В чем главные отличия *Spice*?
Мы ввели ранее не представленные в латвийских торговых центрах марки, и именно через Spice в Риге появились многие признанные магазины. О своей уникальности будем заботиться и впредь, предлагая все новые бренды и магазины. Мы гордимся также образовательными, культурными и благотворительными мероприятиями, потому что действительно хотим создать место, куда люди будут приходить развлекаться и получать положительные эмоции.

Ваши клиенты тоже попадают в возрастную группу, которая все больше предпочитает делать покупки в интернете. Как вы добиваетесь того, что они все-таки приходят в магазин не только посмотреть ассортимент, но и совершить покупку?
Безусловно, покупки в интернете – это большой вызов для всех магазинов. Однако есть вещи, которые люди предпочитают посмотреть в магазине, подержать, померить. Интернет никогда не даст особой атмосферы шопинга, возможности встретиться с друзьями, знакомыми, хорошо провести время. Интернет не может поговорить с клиентом, предложить приятное обслуживание, что предлагает продавец.

На мой взгляд, наш козырь – есть и будет – богатое предложение услуг, ресторанов в одном месте. У нас люди могут выбрать понравившееся блюдо в одном из ресторанов, отдать одежду в химчистку, посетить салон красоты, побаловать детей и даже сделать прививку. В интернете это невозможно. Поэтому мы по-прежнему пополняем наше предложение в сфере общепита, развлечения и культуры, чтобы мы действительно могли удерживать внимание и интерес.

***Spice* узнаваем в обществе также благодаря развлекательным и культурным мероприятиям, которые торговый комплекс предлагает посетителям в своих помещениях и за их пределами. Чем вы гордитесь больше всего?**
За 15 лет в *Spice* прошло бесчисленное количество культурных мероприятий. Мы их инициировали и реализовали с мыслями о семье как обобщающем факторе, потому что наш лозунг – «мир для семьи». Мы старались организовать отдельные проекты также для определенных групп, будь то

маленькие покупатели, мамочки или мужчины. Были различные культурные мероприятия – выставки, концерты, показы мод, а также массовые спортивные мероприятия – веломарафон, ролики, дни хоккея и баскетбола, наши регулярные фестивали шопинга и рождественские мероприятия. Все и не перечислишь. Гордимся, что устроенный в *Spice Home* конкурс «Олимпиада домохозяек» в 2014 году получил престижный золотой приз *European Solal Marketing Awards*, который организует Международный совет торговых центров. Это действительно радует, что наш проект получил международное признание при огромной конкуренции.

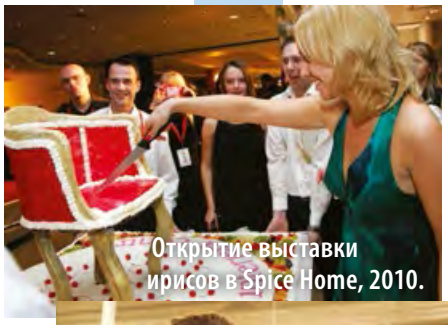
Самый большой вызов для вас как руководителя?
Несомненно, одним из самых больших вызовов для меня и всей команды руководства, арендаторов стала работа во время финансового кризиса. Эти сложности заставили сохранять бодрость и не позволять себе зарастать мхом. Это было время открытия новых горизонтов. Мы рисковали и выходили за рамки. Одна из начатых тогда традиций – фестиваль шопинга, во время которого торговый комплекс пережил преображение, превратившись в экзотический восточный рынок. Этот фестиваль жизнеспособен, и клиенты любят его до сих пор. Каждый год мы радуем новой тематикой.
Вспоминаю также период, когда центр мебели и интерьера Spice превратился в Spice Home. Привозили выставку «Bodies revealed». Она проходила в Spice Home. Это большой вызов – принять такую выставку у нас, ведь пришлось ломать стереотипы, что она только для музеев. Ее тогда восприняли как скандальную, было много дискуссий в прессе.

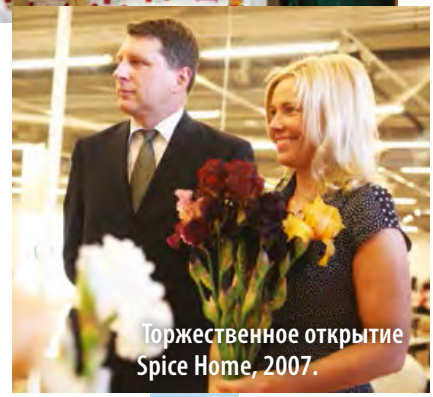
А какие проекты были ближе лично вам?
Хорошая музыка – это моя страсть. Мне очень понравилось сотрудничество с музыкантами – и потому, что люблю музыку, и потому, что выдающиеся артисты меня вдохновляют. Всегда восхищалась их способностью держаться на пике популярности десятилетиями и постоянно находить в себе мотивацию продолжать работать, когда кажется, что уже всего достигли. Spice как бренд помогло сформировать сотрудничество с ведущими музыкантами: группой Prāta Vētra, Cosmos, певицей Лаймой Вайкуле, Линдой Лин, Инесе Галанте. В скором времени начнем сотрудничество с певцом Dons.

Что вас вдохновляет и дает энергию?
Обязанности руководителя торгового центра предполагают постоянное общение с людьми и готовность подключиться к решению различных вопросов чуть ли не 24 часа в сутки. В нормальный рабочий день у меня проходит примерно пять встреч, которые нередко затягиваются и выходят за рамки трудового времени, поэтому на важные дела приходится жертвовать личное время. Стоит ли говорить, что после интенсивного дня чувствую, что силы исчерпаны. Но мне нравится интенсивно жить, поэтому меня спасает интенсивный отдых – СПА, ритуалы красоты, секреты кухни разных стран. Мне действительно нравится мода в разных ее проявлениях. Не упускаю модные тенденции, они присутствуют в моем гардеробе. Не скрою, иногда меня соблазняют скидки. Связь между этими сферами в повседневной жизни и способность хоть в какой-то мере повлиять на их доступность в Латвии мотивируют меня. Мне нравятся характерные для Spice впечатляющие проекты, постоянное развитие и возможность применить свой опыт шире.

Общая площадь т/k Spice за 15 лет выросла в 5 раз, достигнув 108 521 м²

Начало продажи билетов на концертный тур Prāta Vētra "7 soļi svaiga gaisa" на мероприятии в Spice, 2015


Открытие выставки ирисов в Spice Home, 2010.


Торжественное открытие Spice Home, 2007.

В вашей работе случались какие-то необычные моменты?
За эти года пережиты различные курьезы, которые привнесли в повседневность веселье. В памяти всплывает первое расширение в 2004 году. Тогда была пристроена новая часть здания. Она росла, росла и загораживала нам вид. По задумке старое здание встраивали в новое. Когда отмечали это событие, в еще незаконченный корпус можно было было попасть через окно офиса. Поэтому все оказались на лестнице — и гости, и официанты с едой отправились на мероприятие через окно. Достаточно забавно наблюдать, как взрослые люди в праздничной одежде залазят на крышу как в школьные годы.

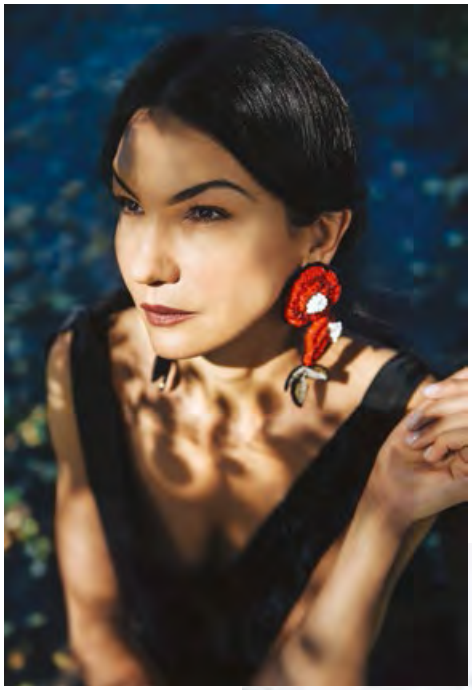
Недавно вас признали «Самым эффективным руководителем предприятия в Латвии» в группе средних предприятий. Какие показатели предприятия и ваши профессиональные или личные качества, на ваш взгляд, послужили основой для такой оценки?
Мне нравится, что у *Spice* такие масштабные проекты развития, накопленный опыт. Возможно, помогла также интуиция и коммуникабельность, а также команда и удача. Это скорее оценка постоянного роста *Spice*. Мы приумножали посещаемость и оборот и в те годы, когда экономические условия были не самыми благоприятными. Похвала за эффективность означает, что вся команда находит понимание с полуслова и работает прагматично, не теряя времени на ненужные формальности.

И напоследок, можем ли мы еще ждать чего-то в этот юбилейный год?
15-летний юбилей решили отметить фотовыставкой о женской красоте и стиле «*Beauty is Ageless*». Поэтому родился проект, в рамках которого 15 прекрасных дам в возрасте от 41 до 93 лет делятся опытом о том, как ладить с собой в определенном возрасте, как справляться с очередными жизненными испытаниями, как подчеркнуть свою индивидуальность и как найти свою формулу счастья.
Для наших клиентов-гурманов в конце года возле Spice запланировали открыть базарчик вкусностей, где будут предложены различные деликатесы, кулинария, крестьянские продукты. И конечно же, наши привычные проекты, которые завершатся обширной программой празднования Рождества.

В преддверии столетия Латвийской Республики каждого призывают инициировать какое-нибудь мероприятие в качестве подарка. От Spice тоже будет подарок?
Да, конечно, хотим преподнести подарок нашей Латвии! И, однозначно, выберем детскую тематику – поддержку талантливых, многообещающих детей, чтобы выростала новая Prāta vētra, Галанте и др. Наше будущее в их руках!

ЗАГЛЯНЕМ НА ВЫСТАВКУ «BEAUTY IS AGELESS»

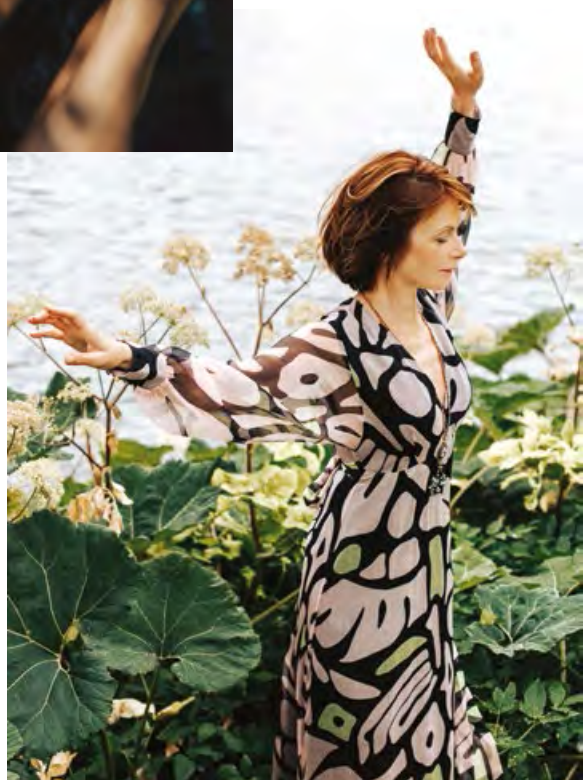
Было бы кокетством сказать, что мы не думаем о своем возрасте. Однако это неизбежный процесс, на который невозможно влиять. Стереотипы в обществе, стандарты красоты, наша собственная оценка заставляют воспринимать старение с определенным страхом. К счастью, в нашем окружении хватает вдохновляющих примеров, которые предлагают посмотреть на это с другой точки зрения. Поэтому родился фотопроект с интервью, в котором 15 прекрасных дам делятся опытом о том, как уживаться со своим возрастом, как справляться с ситуациями, когда жизнь вновь испытывает нас, как подчеркнуть свою личность и как каждой найти свою формулу счастья. Это 15 захватывающих фотосессий, во время которых женщины открывали в себе ту грань личности, в которой на данный момент они чувствуют себя комфортнее всего. Это 15 мудрых интервью, из которых можно почерпнуть много жизненных уроков. Очень надеемся, что результат вдохновит женщин и позволит понять самое главное: самая красивая женщина в мире – это ты сама!



Дизайнер одежды **НАТАЛИЯ ЯНСОНЕ**

Если будешь развивать себя, то и люди вокруг тебя будут расти. Они видят тебя счастливой и сами становятся счастливыми. Это большая ошибка – посвящать себя тому, что второму человеку не нужно. Никогда, никогда нельзя терять себя.

ЛЮДЕЙ, ДЛЯ КОТОРЫХ ТЫ ВАЖЕН, НЕ ИНТЕРЕСУЮТ ТВОИ МОРЩИНЫ.



Мама 7 детей, создательница блога *mnemozine.lv* **УНА ГАВАРЕ**

Женщину особой делает ее внутренняя сила. Способность мобилизоваться в сложный момент, когда ты встаешь, идешь и делаешь. Не как дохлая рыба плывешь по течению – на какой берег вынесет, там и будешь, а плывешь против течения именно туда, куда хочешь. Когда ты сама выстраиваешь свою жизнь, то определяешь ее течение.

КАК Я СМОГУ ЛЮБИТЬ СВОИХ БЛИЗКИХ, ЕСЛИ НЕ БУДУ ЛЮБИТЬ САМУ СЕБЯ?!

Преподаватель балета **ЗИТА ЭРСС**

Мне кажется, красиво, если женщина – дипломат: знает, что сказать, как посмотреть, как улыбнуться, и позволяет другим заметить свою неудовлетворенность или напряжение. Это такая легкость, с которой ты идешь по жизни. Важно не потерять ее, потому что потом вернуть ее будет гораздо сложнее.

В ПРИНЦИПЕ, МЫ, ВСЕ ЖЕНЩИНЫ, ОЧЕНЬ УМНЫЕ, ЗНАЕМ, ЧТО НАМ НУЖНО, ТОЛЬКО ВОПРОС, УМЕЕМ ЛИ МЫ ЭТО ПРИМЕНИТЬ.

Председатель правления издательства *Rīgas Viļņi* **АЙЯ СИМСОНЕ**

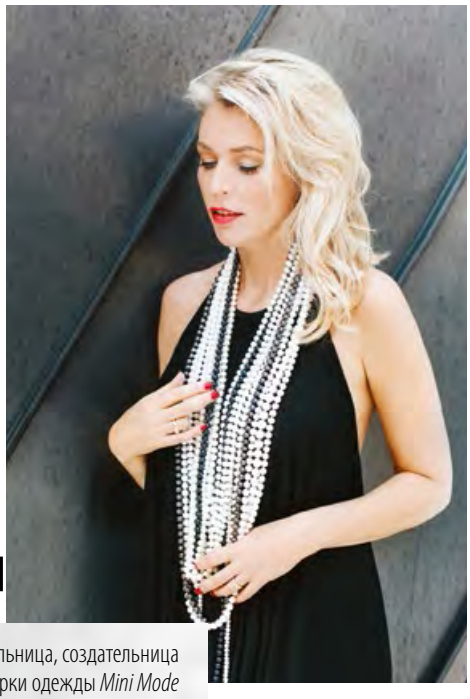
Спотыкаясь, мы каждый раз получаем то, о чем другие могут только мечтать. Радуйся, оценивай и смотри, как ты можешь использовать этот опыт.

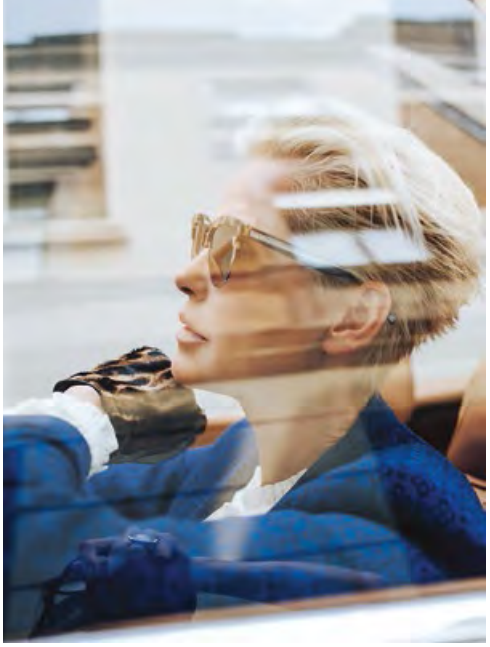
НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ ТОГО, КТО ТЫ. ЕСЛИ НЕ БУДЕШЬ ЧЕСТЕН С СОБОЙ, ТО КАК ТЫ БУДЕШЬ ЧЕСТЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ?

Актриса и режиссер **ИНАРА СЛУЦКА**

Женщины зачастую ждут, когда кто-то что-то за них решит. Ждут принца на белом коне, такого красивого и состоятельного. Однако в такие моменты стоило бы спросить себя: «Ты ли та принцесса?»

ЕСЛИ МЫ НЕ ПРОБУЕМ, ТО ОТ УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТИ БУДЕТ БОЛЬНЕЕ, ЧЕМ ОТ ОШИБОК. ПОТОМУ ЧТО ЭТО ТОЛЬКО МОИ ОШИБКИ, ЭТО МОЙ ОПЫТ.





Председатель правления *Vīna studija* **ИЛЗЕ ФРЕЙМАНЕ**

В женщине самое главное – это сияние, остальное – второстепенно. Такими мы видим самих себя и мир – через внутреннюю призму, через свои мысли, отношение, оценку.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ – ВСТРЕТИТЬСЯ С САМИМ СОБОЙ, ПОНЯТЬ СЕБЯ И СВОИ ЗАДАЧИ.

Предпринимательница, создательница марки одежды *Mini Mode* **КРИСТИНЕ ЛИПИНЯ**

Перемены начинаются с тебя самого. Трагедия, если главная ценность жизни – внешний вид, и это самая высокая точка, которую можешь достичь.

САМОДОСТАТОЧНЫЕ ЖЕНЩИНЫ МЕНЬШЕ НАДОЕДАЮТ ОКРУЖАЮЩИМ ЛЮДЯМ.

Мы становимся старше, и тут ничего не поделать, но чем дольше я живу, тем мудрее становлюсь.

КОГДА-ТО ПОКУПАЛА ВСЕ, ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ, А СЕЙЧАС – ТО, ЧТО МНЕ ПОДХОДИТ.

Предпринимательница, владелица галереи *Putti* **АГИТА ПУТАНЕ**

ВЫСТАВКУ «BEAUTY IS AGELESS» МОЖНО БУДЕТ ПОСМОТРЕТЬ В Т/К SPICE, НА ПЛОЩАДКЕ ВОЗЛЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ЦЕНТРА, С 21 СЕНТЯБРЯ.

Беседовала Дита Даноса.
Фотографировал Марцис Балтскарс

Среда: Бобслейная трасса в Сигулде

КОРОЛЬ СКЕЛЕТОНА МАРТИНС ДУКУРС

Мартинс Дукурс – самый успешный латвийский спортсмен на зимних Олимпийских играх. В этом году он получил титул четырехкратного чемпиона мира и уже седьмой раз пережил триумф на Кубке мира. Мартинс стартовал на трех Олимпийских играх, на двух из них получив серебряную медаль. Восхищения заслуживает его способность на важных стартах быть в лучшей спортивной форме, физически и психологически превосходить своих соперников. Его ежегодное доминирование в этом виде спорта позволяет нам называть его королем скелетона, который уже много лет популяризирует Латвию в мире. Спортивный запал Мартинса, целеустремленность и настойчивость вдохновляют. Создается впечатление, что возможно все. Нужно только делать.

Ты из семьи спортсменов, и в твоем случае было логично стать спортсменом?!

И да, и нет, потому что главной установкой в семье было образование. Мы относились к учебе с уважением. В подростковые годы начали кататься на скелетоне, причем в прямом смысле слова. Мы делали это для удовольствия. Мы успевали и спортом заниматься, и тусоваться, и глупости всякие делать. Родители заметили, что это нам нравится, и решили помочь. Затем постепенно пришли к профессиональному спорту. Это произошло естественным образом, без давления родителей. Удовольствие было главным мотиватором.

В какой момент появился спортивный азарт?

Можно сказать, что только в 18 лет. До этого у меня был сложный период, потому что была учеба, спорт и одновременно хотелось какую-то копейку заработать. Видел, как ребята неподалеку на стройке хорошо зарабатывают без образования. С будущим было неясно, не понимал, что делать дальше – идти куда-то зарабатывать, продолжать учиться на бакалавра или заниматься спортом. Но в 18 лет все встало на свои места. Показал семье диплом и сказал, что мой приоритет – спорт, и что хочу поехать на Олимпийские игры. Постепенно появилось видение жизни. На самом деле, не люблю вспоминать об этом периоде, потому что неясность внутренне раздражала меня. Не знал, кем буду и чего сам от себя ожидаю.

Как тебе кажется, то, что ты – сын спортсмена, помогло быстрее найти свой вид спорта?

За то, что я в профессиональном спорте, большое спасибо нужно сказать родителям! Их роль велика. Вспоминаю моменты, когда была необходима мотивация, потому что не хотелось тренироваться интенсивно, побеждала усталость или еще что-то. Я сам должен был находить баланс между образованием и спортом, как много времени от учебы можно пожертвовать на спорт, чтобы достичь необходимого результата и, соответственно . . . наоборот. Доверие родителей ценю больше всего. Они не давили на меня, и это прекрасно. В результате сам смог прийти к тому, что спорт мне нравится и я хочу посвящать ему время. Потом родители подключились со своей поддержкой и придали более целеустремленное направление. Это была общая работа. Мне однозначно повезло.

Уже в 20 лет ты дебютировал на чемпионате мира. Психологически было тяжело?

Мне вообще было море по колено в то время и было абсолютно не важно — это чемпионат мира или Олимпийские игры. Поехал на Олимпийские игры, занял 7-е место, а ощущение – будто золото получил. (Улыбается). На тот момент мне было хорошо, и меня действительно не беспокоило никакое психологическое давление. Оно появляется со временем, с годами и опытом, когда ты начинаешь смотреть на происходящее по-другому и оценивать

каждый нюанс. Раньше просто наслаждался спуском. По-прежнему наслаждаюсь, но уже на ином уровне: думаю не только о себе, но также о команде, стране.

А как насчет уровня стресса? С годами он уменьшается?
Раньше мне казалось: если на Олимпийских играх в Ванкувере преодолею себя, то в жизни меня ничего не остановит и вообще не будет стресса. Но, конечно, это не так. Когда нет стресса – неинтересно. Если во время соревнований тебе не щекочет нервы, пропадает мотивация. Все между собой взаимосвязано, и иногда эмоций требуется больше.

Что происходит в твоей голове перед стартом?
Нужно стараться все отбросить, у тебя не может быть волнения, страха, у тебя должна быть одна цель. Нужно верить в себя и делать. И это очень зависит от тебя самого, насколько ты готов абстрагироваться абсолютно от всего. Это также зависит от характера и борьбы с собой.

В индивидуальных видах спорта драма состоит в том, что результат зависит только от самого человека и даже малейшая ошибка может значительно повлиять на результат. Как вообще можно выдержать эту ответственность психологически?
Психология – один из самых важных факторов в спорте, конечно, при соответствующих физических данных. Давление невероятное. Когда человек смотрит матчи по телевизору, он даже не представляет, что для спортсмена означает быть на 20-м месте. Напряжение начинается уже за две недели до соревнований, за неделю ты не можешь нормально спать, появляется усталость. И потом перед самым началом пресса интересуется, как спортсмен чувствует себя. Энергию «съедает» именно психологическое давление. Ощущение, будто ты, не будучи бегуном, пробежал 10 километров и больше. В принципе, в профессиональном спорте психологические факторы способны многое изменить. Есть у нас в скелетоне такие, которые на тренировках ездят очень хорошо, а на соревнованиях не могут. А есть примеры, когда все наоборот. Все зависит от того, сколько кому дано и насколько каждый может показать свой максимальный потенциал в нужное время.

Раньше мне казалось, что индивидуальный спорт проще, потому что для достижения результата не нужно оглядываться на команду. Но, посмотрев Олимпийские игры, поняла, что все наоборот. Без сотрудничества с тренером и командой ты фактически никто. Это так?
Да. Я долго не понимал этого. В борьбе нужна команда. Шестеренка к шестеренке. Отношения и микроклимат имеют огромное значение. Если вся команда работает с полной отдачей и ты это видишь, это мотивирует и помогает. Приходит понимание, что мне нужно отдать все. Это действительно важно.

Зимние Олимпийские игры в Сочи, 2014, *Vida Press*

Профессиональная закалка помогает на соревнованиях?
Да. Это хороший опыт, когда учишься преодолевать волнение, чтобы оно мешало как можно меньше. На Олимпийских играх все по-другому, не как принято на чемпионатах, где участвуют только представители твоего вида спорта. На Олимпиаде все вместе, живут в одном месте, подходят, общаются. Все в грандиозном масштабе, и автоматически – более высокая эмоциональность. На следующих Олимпийских играх уже знаешь, чего ждать, каких ошибок не повторять. Конечно, тогда легче.

У тебя есть свои «ритуалы» перед стартом, которые помогают?
Ритуал начинается уже с утра. Встаю и делаю зарядку. Потом заранее еду на трассу, ищу, где размяться, пробежаться. Самое главное – абстрагироваться, и тут у каждого свои методы. Со временем пробуешь что-то новое. Если работает, фиксируешь это и продолжаешь делать.

Что бы ты посоветовал нашим олимпийцам, которые, возможно, не достигли того, что от них ожидали. Как преодолеть это и продолжать?
Жизнь не останавливается. Если не получилось в этот раз, просто нужно постараться найти в себе силы, подняться, продолжать работать, и со временем все забудется. Возможно, появится спортивный азарт, желание преодолеть злость и доказать, что можешь лучше. Конкретный совет дать тяжело. Главное – каждому понять свои ошибки и пробовать их исправить. Самое сложное – когда не знаешь почему.

В Олимпийских играх только три медали. Насколько велики должны быть амбиции или цель, чтобы отправиться на Олимпиаду?
Это хорошая тема. Всем людям, которые болеют за спортсмена, это нужно понимать. Каждый приезжает с надеждой. Каждый годами тяжело трудился. Если ты едешь на соревнования, думая о 6-7 месте, а не о первой тройке, то какой смысл вообще это делать? Должна быть цель! Одно дело, если едешь побить свой личный рекорд, показать свой максимальный потенциал и потом посмотреть, что вышло, а другое дело – реализовать конкретную цель. Мотивации разные.
Если не удается достичь поставленной цели, конечно, больно. Хотелось, но не получилось. Этим спорт и интересен. Когда прокручиваю в памяти старт в Ванкувере, понимаю, что было несколько вещей, которые я мог сделать по-другому. Зато есть большой накопленный опыт, появляются новые цели.

А как быть спортсменам, которые уже годами находятся, например, во второй десятке. Где они находят мотивацию, чтобы продолжать?
Я думал о них. Конкретно в нашем виде спорта. И сделал выводы, что эти спортсмены

Празднование победы на чемпионате мира по скелетону в Германии, 06.03.2015, *AP*

на самом деле не могут быть выше. Они не хотят давления, ответственности, не хотят так много тренироваться. Им нравится быть на 20-м месте. Они это место заполучили, и оно им позволяет поехать на Олимпиаду просто отдохнуть, насладиться средой. У нас такой испанец есть. У него свой PR, испанское производство, на котором шьют одежду. Он тренируется, не перегружая себя. Бюджет хороший, у него все есть. Есть и своя концепция, почему он так живет. Видно, что испанский спортсмен хочет быть выше и даже как будто переживает, но одновременно я понимаю, что при вложенных им усилиях лучшего результата не достичь. Это его зона комфорта – находиться на 15-24 месте, и все.

После Олимпийских игр в Сочи британская газета The Daily Telegraph включила тебя в число 10 ярких атлетов мира. Что, на твой взгляд, означает быть одним из лучших атлетов в мире?

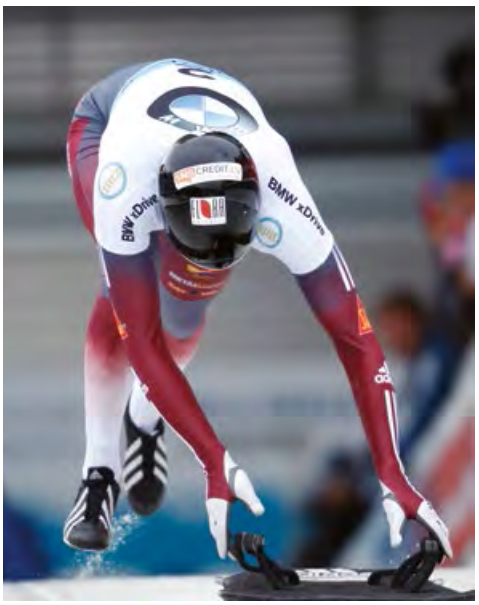
Думаю, это кратковременная доминанта, потому что я победил на нескольких этапах скелетона по очереди. Этот факт еще не означает, что я был сильнее других спортсменов. Но приятно, что отметили.

Ты четырехкратный чемпион мира по скелетону, первый, кто в мире достиг таких результатов. Как ты оцениваешь свои достижения?

Пока что для меня это только цифры. На данный момент не занимаюсь подсчетом своих титулов и не провожу параллелей, сравнивая себя с кем-то. Не почиваю на лаврах с мыслью о том, что больше ничего не надо. Продолжаю работать дальше. Есть новые цели, и я к ним стремлюсь.

Ты чувствуешь поддержку латвийских болельщиков? Она для тебя важна?

Очень важна! В каком уголке мира мы бы не стартовали, все время кто-то приезжает и поддерживает! Когда стартовал в Америке, наши болельщики рассказывали, что не спали двое суток, чтобы быть на соревнованиях. На европейские этапы приличное количество болельщиков собирается. Окружающие замечают это. У нас уже своеобразный бренд команды – наши болельщики. Хватает того, что человек просто говорит теплые слова, что он следит за результатами. Так, в Сочи ко мне подошел один маленький мальчик детсадовского возраста и говорит: «Все равно первое место – твое!» И он это сказал с такой уверенностью, что внутри стало тепло. Такие эмоции необходимы, они мотивируют продолжать. Начинаешь понимать, что делаешь это не только ради себя или своей семьи, а представляешь страну, флаг страны. Это важно осознавать. Присутствие болельщиков бодрит. Становлюсь более патриотичным, и хочется достичь лучших результатов.



На чемпионате мира в Германии, 06.03.2016, *AP*

в развитии скелетона, что прошли через все этапы и по-прежнему делаем это. Нас ценят за то, что мы не кричим о своих достижениях, не стремимся регулировать других, так как прекрасно понимаем, что у нас слишком маленькая страна. Мы как маленькая рыба в большом аквариуме. Но мы не менее настойчивы, чем крупная рыба, и поэтому нам удается уживаться. Приятно стоять на пьедестале, когда по одну сторону российский, по другую – немецкий спортсмен, а я посередине и выше. И тут начинает звучать гимн Латвии. Эти моменты ни за какие деньги не купишь. Это наивысшее удовольствие – и твое личное, и государственное.

В каких странах ты стартуешь с удовольствием, а в каких — нет?

На общее впечатление влияют инфраструктура, расположение трассы по отношению к жилью, важны также еда, люди. Например, Франция мне не нравится ни с точки зрения организации, ни питания. Меня привлекает точность Германии, Австрии, Швейцарии. Их мышление и взгляды мне ближе.

Что, на твой взгляд, мотивировало бы молодежь активнее заниматься спортом, чтобы росла численность будущих олимпийцев?

Начиная с учителя физкультуры, который умеет заинтересовать, до самоуправления, которое должно давать возможность заниматься спортом детям и молодежи. Дополнительная мотивация нужна ребятам, которые подают надежды, им нужно помогать поехать на соревнования следующего уровня за пределами Латвии, где они ощутят

AP

Кубок мира в Германии, 15.12.2015

Нам в Латвии кажется, что у нас страна скелетона. А как нашу команду воспринимают в кругу скелетонистов?

В основном общество скелетонистов ценит нас за то, что мы с самого начала участвуем

спортивный азарт. Нередко все решают 300-500 евро, чтобы попасть на новый уровень и иметь мотивацию продолжить. Безусловно, велика роль родителей. Я заметил, что достаточно талантливые люди покидают спорт преждевременно только потому, что не было кого-то рядом, кто в нужный момент помог бы и подбодрил.

Ты часто гостишь в школах. Какое у тебя впечатление о физической подготовке школьников?
Впечатление не очень. В том-то вся и проблема. Теоретически все хорошо, а физически не хотят двигаться. Стоило бы увеличить количество уроков физкультуры и занятий на улице. Лет пятнадцать назад мы проводили гораздо больше времени на свежем воздухе. С пользой ли – это другой вопрос, но мы были в активном движении. Сейчас этого не хватает.

Уже через два года будут Олимпийские игры – этапы подготовки проходят то более интенсивно, то менее?
В принципе, равномерно: есть недели, когда нужно ехать в тренировочный лагерь, а бывают недели без лагеря. Иногда две тренировки в день и выходные свободны, а порой – только одна тренировка в день. И так все лето… Без отступлений.

У спортсменов вообще есть такое понятие, как отпуск?
Да, он выпадает на апрель, когда заканчивается сезон, нет льда и еще не начинаются тренировки по физической подготовке.

И что ты делаешь? Ты умеешь отдыхать?
В том-то и дело, что не умею. Кажется, что много времени… Остаются дела, которые не успеваю сделать во время сезона, и стараюсь их завершить. Чем дальше, тем больше понимаю, что уже некуда откладывать. В этом году еле нашел возможность съездить с семьей в теплые края. Обещал.

Где и как ты находишь время, чтобы сделать передышку, когда у тебя напряженный график?
Я так много путешествую, что мне хочется просто побыть дома. Когда долго отсутствую, по прилете на душе сразу тепло становится. Если я в Латвии, постоянно кто-то предлагает вместе куда-то махнуть, а мне вечно хочется сидеть дома, быть в своем пространстве, спать в своей кровати. Дома я заряжаюсь и чувствую себя лучше всего.

Наверняка бывают моменты, когда ты полностью опустошен, чувствуешь бессилие. Что тебе помогает в таких случаях?
Просто нужно сменить обстановку. Если на трассе дела не идут, лучше отключиться на пару дней, сделать что-то другое. Проветриться и вернуться со свежими мыслями.

Теперь немного помечтаем: допустим, что в мире целый год не проходят никакие чемпионаты, а у тебя оплаченный отпуск на весь этот период. Как бы ты его провел?
Один месяц посмотрел бы восточный берег Америки. Потом полетел бы на другие континенты, насладился бы различными приключениями. Читал, что в Австралии, где-то на южном берегу, можно кормить акул. Мне хотелось бы попробовать.

У каждого спортсмена есть зависимость от адреналина, не правда ли?
Может быть. Когда сезон в самом разгаре, кажется, что все же стоит быть поспокойнее. Однако если какое-то время не было соревнований, то снова хочется эмоций, остроты. Хочется бороться. Дух борьбы, наверное, у меня в крови.

Кредо этого журнала – полет вдохновения. С чем он у тебя ассоциируется?
Нечто, что стремительно захватывает тебя и тянет за собой. Я ездил на чемпионат мира по хоккею. Кажется, это было в Белоруссии. Присутствовал при историческом моменте, когда наши у финнов выиграли. Вот тогда и ощутил этот полет вдохновения!

Тебе 32 года. Сколько еще олимпийских циклов можем от тебя ожидать?
Жизнь покажет, ведь по-всякому бывает. У нас в спорте время от времени кто-то заявляет о завершении карьеры, а в следующем году видим его на соревнованиях. Если физическая кондиция позволит, то почему бы не поучаствовать?

То есть через несколько лет будет физически сложнее?
Во-первых, скелетон – это соревнование на скорость. Нужно много работать, чтобы поддерживать уровень физической подготовки. Возраст чувствуется, и он может помешать.

Олимпийские игры в 2018 году совпадают со 100-летием Латвийской Республики. Что бы ты пожелал латвийскому спорту?
Большей общности. Хотелось бы, чтобы спортсмены поддерживали друг друга, подбадривали. Развитие спорта в Латвии требует большей конкретики, определения приоритетов, чтобы было понятно, какие виды развивать. Чтобы не было так: достиг результата или не достиг – все равно. Если в каком-то виде спорта несколько сезонов подряд хорошие результаты, это нужно замечать и расставлять приоритеты, чтобы был прорыв. Интенсивнее нужно развивать те виды спорта, в которых появляются потенциальные победители. Нельзя всем давать одинаково. Литовцы хорошо играют в баскетбол, значит, есть система, которая работает. Мы, в свою очередь, лучше играем в хоккей.

И наконец, что бы ты сам хотел подарить Латвии на 100-летний юбилей?
Если речь идет о спорте, то хорошо бы получить золотую медаль! Это была бы не только моя победа, она была бы приурочена к юбилею страны.

Мы тебе этого от всей души желаем!

ПРЕКРАСНО ВЫГЛЯДЕТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Balenciaga

20

1

2

3

4

5

1. Платок, 245 EUR, Kuoshi.
2. Куртка, 349 EUR, Pennyblack.
3. Юбка, 235 EUR, Maje.
4. Сумка, 185 EUR, Love Moschino.
5. Сапоги, 435 EUR, Dessert.

ИГРИВАЯ

Классическая джинсовая куртка по-прежнему находится среди тенденций моды. Это изделие *denim* можно комбинировать с юбкой, а иногда и с комичными аксессуарами, чтобы молодой образ сохранял свою актуальность и нотку юмора.

1

СЕКСАПИЛЬНАЯ

Роковая особа, или *femme fatale*, – ах, эта обворожительная женщина! Обратите внимание на платье классического кроя, которое прекрасно подчеркивает фигуру. Красный цвет в сочетании с кружевом раскрывают истинную природу женщины.

2

3

4

1. Украшение, 25,95 EUR, Zara.
2. Платье, 179 EUR, Debenhams.
3. Пальто, 325 EUR, Maje.
4. Юбка, 185 EUR, iBlues.
5. Сумка, 85 EUR, Guess.
6. Туфли, 74,90 EUR, Aldo.

Dolce&Gabbana

30

5

6

Chanel, Vida Press

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

Геометрическая графика синих тонов прекрасно смотрится и осенью, и зимой. Синий всегда будет заметным и элегантным. Цвет, который все структурирует и расставляет на свои места. Остается только добавить интересные аксессуары – и вперед!

1. Платье, 165 EUR, Pennyblack.
2. Браслет, 245 EUR, Dessert.
3. Пальто, 325 EUR, Pennyblack.
4. Юбка, 135 EUR, Pennyblack.
5. Кошелек, 99,90 EUR, Armani Jeans.
6. Туфли, 269 EUR, Weekend Max Mara.

40

БОЕВАЯ

Стиль military в моде все больше набирает популярности, и эта осень – не исключение. Двубортные пальто, романтичные «камуфляжные» платья, «ордена» и другие аксессуары вписываются в данную тематику.

50

Chanel

1. Украшение, 16,95 EUR, Promod.
2. Пальто, 299 EUR, Tommy Hilfiger.
3. Брошь, 72 EUR, Taste Latvia.
4. Платье, 238,95 EUR, Nolo.
5. Перчатки, 25,90 EUR, Accessorize.
6. Сумка, 149,90 EUR, Tommy Hilfiger.
7. Туфли, 259 EUR, Marella.

Michael Kors

1

2

3

4

5

6

7

ДЕЛОВАЯ

Фиолетовый цвет в деловом костюме уверенно заявляет о себе и в повседневной жизни: фиолетового этой осенью может быть особенно много. К фиолетовой одежде добавляй фиолетовые аксессуары – очки, сумочки, украшения, платки. Фиолетовый с фиолетовым – комбинация этой осени.

60

1. Солнечные очки, 190 EUR, Vision Express.
2. Браслет, 613 EUR, Pandora.
3. Жакет, 89,95 EUR, Monton.
4. Юбка, 55,95 EUR, Monton.
5. Сумка, 69 EUR, Taste Latvia.
6. Кошелек, 74,90 EUR, Neri Karra.
7. Платок, 168 EUR, Kuoshi.

1

70

1. Пальто, 795 EUR, Maje.
2. Платье, 179,90 EUR, Ivo Nikkolo.
3. Сумка, 125 EUR, Una Vita.
4. Солнечные очки, 270 EUR, Vision Express.
5. Туфли, 74,90 EUR, Aldo.

Bottega Veneta

2

ВЛАСТНАЯ

Животные принты – это *must have* сезона, и не только в одежде и шубах, но и аксессуарах, особенно в кожаных, таких как сумки. Интересно, что этот принт появляется и на необычных вещах. Ценный совет – нейтрализуем его чем-то более приземленным и спокойным. Такой принт прекрасно смотрится в сочетании с бежевым, таким образом «успокаивая зверя».

3

5

4

Ивета Вецмане

Dolce&Gabbana

3

Самое красивое платье этой осени: богатые цветочные принты на черном фоне, к тому же в макси-версии. Выразительно, обворожительно, очаровательно красиво!

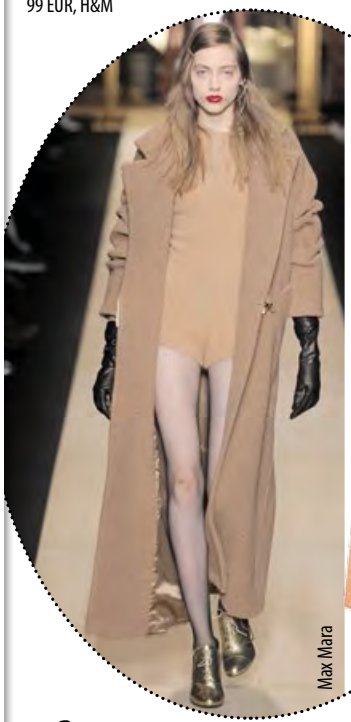
Платье, 265 EUR, Maje

Botega Veneta

1

Принты и фактуры животных в этом сезоне — тенденция №1. Комбинируем с чем-то более спокойным. В качестве акцента можно добавить какой-нибудь яркий аксессуар.

Пальто, 99 EUR, H&M



Max Mara

4

Классический в своем стиле, крое, цветах и силуэте пальто maxi. Классические ценности есть и будут актуальными всегда.

Сумка, 54,90 EUR, Aldo

Пальто, 450 EUR, Maje

Перчатки, 119 EUR, Pennyblack.

Сумка, 199 EUR, Armani Jeans.

Сумка, 185 EUR, Armani Jeans

Сапоги, 359 EUR, iBlues

2

Из рептилий и других зверей, которые поселились в наших аксессуарах, выбираем наиболее подходящего для себя. Стоит помнить, что к выразительным аксессуарам нужно подбирать что-то не столь доминирующее.

5

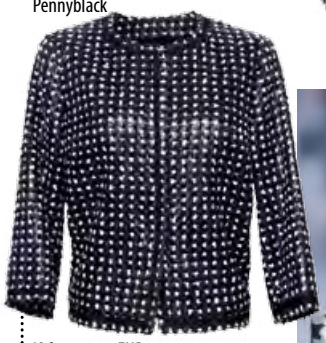
Спортивный стиль в повседневной одежде празднует свой триумф и в этом сезоне.

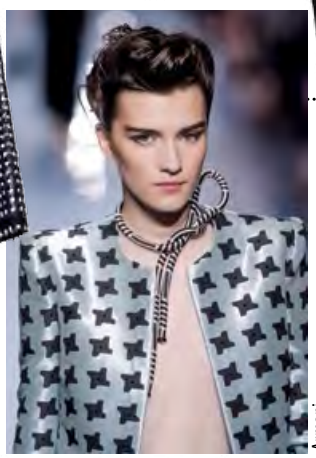
Жилетка, 309,95 EUR, Nolo

Max Mara

Обувь, 25,99 EUR, Pull & Bear

Жакет, 255 EUR, Pennyblack





Armani

Юбка, 49,95 EUR, Zara

Сумка, 165 EUR, Kuoshi

7

Металлический блеск в одежде придает праздничности.

Платье, 195 EUR, Taste Latvia

Брошь, 12,95 EUR, Mosaic

6

Классическая элегантность и блеск — платье, которое никого не оставит равнодушным.

Туфли, 34,99 EUR, Reserved

Пальто, 242 EUR, Marella

8

Клетчатый твидовый жакет – этот элемент гардероба актуален каждую осень!

Max Mara

9

Везде полоски!

Пальто, 399 EUR, Max&Co

Balenciaga

Туфли, 209 EUR, Linda

Туфли, 164,99 EUR, Elche

10

Ботильоны – аккуратные ботиночки до щиколотки. Женственно и элегантно!

Туфли, 190,99 EUR, Elche

1

ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

Вечерний выход в этом сезоне одновременно тонкий и воздушный, возвышенный и королевский. Доминируют непривычные для сезона осень-зима тона. Оттенки пудры, блеск и сияние серебряных материалов. Интересно смотрятся романтичные цветочные принты, которые нередко занимают большие площади. Утонченные, словно кружева, украшения и аксессуары, богато покрытые кристаллами и бусинами клатчи. В этом сезоне сохраним хрупкость и забудем о насыщенных тяжелых тонах на вечерних мероприятиях!

2

3

4

1. Браслет, 418,90 EUR, Moonlight. 2. Серьги, 12,95 EUR, Zara.
3. Сумка, 64,90 EUR, Aldo. 4. Туфли, 74,90 EUR, Aldo.

Chanel

1. Платье, 209 EUR, Debenhams. 2. Пальто, 887 EUR, iBlues. 3. Платье, 649 EUR, City. 4. Юбка, 179 EUR, Debenhams.
5. Жакет, 99,95 EUR, Cortefiel. 6. Юбка, 179 EUR, Debenhams. 7. Топ, 119 EUR, Debenhams.

1

ПУХ

Пуховые куртки – один из самых больших хитов этого сезона. И хотя этот удобный, качественный и греющий материал появился в мире моды относительно недавно, он уже прекрасно вписался в различные формы и силуэты, сделав их менее прогнозируемыми и скучными. В этом сезоне из пуха предлагают куртки, полупальто и пальто, которые интересно смотрятся в плане силуэта. В дополнение – выбор насыщенных цветов и необычные узоры на стеганых куртках. Поскольку такой элемент гардероба скорее относится к повседневному спортивному стилю, то комбинируем его с подобными аксессуарами.

2

3

4

1. Сумка, 305 EUR, Love Moschino. 2. Шапка, 69,90 EUR, Tommy Hilfiger.
3. Сапоги, 184,99 EUR, Elche. 4. Очки, 213 EUR, Optika Italiana.

Balenciaga

1. Пальто, 199 EUR, Massimo Dutti. 2. Пальто, 159,95 EUR, Mosaic. 3. Пальто, 299 EUR, Max&Co. 4. Куртка, 149,99 EUR, Gerry Webber. 5. Пальто, 239 EUR, Max&Co. 6. Куртка, 129,95 EUR, Mosaic. 7. Куртка, 99,99 EUR, Esprit.

1

РОК-ДЕВУШКА

Немного агрессивный рокерский образ создают заклепки и другие металлические элементы. Эта тенденция началась во времена эры панков и до сих пор уверенно заявляет о себе. Никуда она не пропала! Без кожаного материала, конечно, не обойтись. Мы все прекрасно знаем, что косуха – это уже классика, которая легко сочетается не только с рваными джинсами, но и с юбками, платьями. Главное условие в аксессуарах – много металла.

2

3

4

1. Перчатки, 165 EUR, Max&Co. 2. Сумка, 24,90 EUR, Debenhams.
3. Браслет, 65 EUR, Dessert. 4. Сапоги, 210 EUR, Guess.

Louis Vuitton

1. Платье, 245,99 EUR, Sandro. 2. Куртка, 449,95 EUR, Nolo. 3. Куртка, 475 EUR, Maje. 4. Юбка, 185 EUR, Maje. 5. Брюки, 35,99 EUR, Bershka. 6. Топ, 12,99 EUR, Bershka. 7. Сапоги, 410 EUR, Love Moschino. 8. Сумка, 125 EUR, Guess. 9. Куртка, 495 EUR, Sandro.

1

БУРГУНДСКАЯ КЛЕТКА

Оттенки бургундского и выполненная в шотландской стилистике клетка (иными словами – английский стиль) в этом сезоне просматриваются в коллекциях и принтах большинства модных марок. Шотландскую клетку используют в верхней одежде, пальто и полупальто, в платьях и юбках. Это чистая классика, которая дает о себе знать почти каждую осень и зиму, меняются лишь нюансы. Эту смелую, в некоторой степени тяжелую клетку комбинируют с такими же смелыми оттенками красного вина. Хорошая новость – в аксессуарах этот цвет тоже встречается в самых разных проявлениях, особенно в сумках и обуви.

2

3

4

1. Брошь, 143 EUR, Grenardi. 2. Серьги, 189 EUR, Grenardi.
3. Сумка, 29,90 EUR, Accessorize. 4. Туфли, 104,95 EUR, Antonio Beletti.

Bottega Veneta

1. Пальто, 395 EUR, Sandro. 2. Пальто, 325 EUR, Max&Co. 3. Пальто, 579 EUR, Weekend Max Mara. 4. Платье, 199 EUR, Marella. 5. Юбка, 49,95 EUR, Monton.
6. Сумка, 29,95 EUR, Lindex. 7. Туфли, 39,95 EUR, NS King / Marco Tozzi. 8. Юбка, 105 EUR, Pennyblack. 9. Куртка, 219 EUR, Pennyblack.

ГОРОД ДЛЯ ДВОИХ

Фото: Линда Лаува. Стиль: Ивета Вецмане. Прическа, макияж: Юлия Балинская. Модель: Мара Слея. Модель: Гатис Маликс, актер Лиепайского национального театра. Среда: Лиепая, Antikvariāts. Особая благодарность Элине Штобе и Микусу Фоминсу.

Фото слева: водолазка, 132,95 EUR, Liu-Jo. Юбка, 219,95 EUR, Liu-Jo. Пальто, 562 EUR, Marella. Очки, 269 EUR, Optica Italiana / Stella Mccartney. Шляпа, 29,95 EUR, Lindex. Перчатки, 142 EUR, Marella. Клатч, 37,90 EUR, Aldo. Сапоги, 119 EUR, Aldo.
Фото справа: пиджак, 485 EUR, Sandro. Брюки, 225 EUR, Sandro. Рубашка, 135 EUR, Sandro. Галстук, 19,95 EUR, Zara. Туфли, 89,90 EUR, Aldo. Часы, 298 EUR, Thomas Sabo. Очки, 265 EUR, Optica Italiana / Oliver Peoples. Шуба, 379 EUR, Marccain. Юбка, 179 EUR, Debenhams/Coast. Топ, 119 EUR, Debenhams/Coast.
Клатч, 37,90 EUR, Aldo. Черная соломенная шляпа, 25 EUR, H&M. Туфли, 69,90 EUR, Aldo. Украшение, 65 EUR, Dessert/Moonstone.

Среда: Antikvariāts.

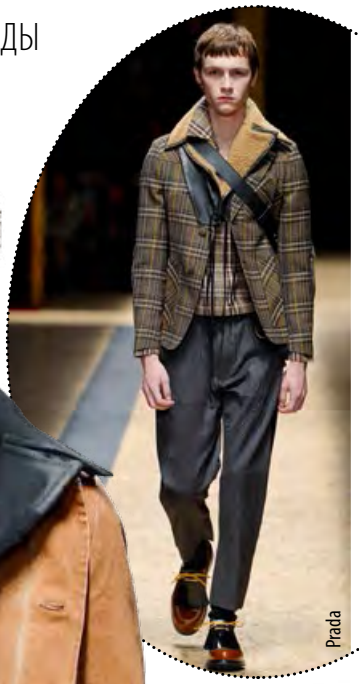
Фото слева: галстук, 19,95 EUR, Zara. Брюки, 49,95 EUR, Zara. Пиджак, 99,95 EUR, Zara. Туфли, 89,90 EUR, Aldo. Часы, 298 EUR, Thomas Sabo. Рубашка, 135 EUR, Sandro. Платье, 275 EUR, Maje. Туфли, 69,90 EUR, Aldo. Браслет, 40 EUR, Dessert/Moonstone. Украшение, 87 EUR, Marella. Шляпа, 87 EUR, Marella.
Фото справа: рубашка, 135 EUR, Sandro. Галстук, 19,95 EUR, Zara. Пальто, 445 EUR, Sandro. Брюки, 225 EUR, Sandro. Плиссированная юбка, 49,95 EUR, Zara. Пальто, 450 EUR, Maje. Водолазка, 132,95 EUR, Liu-Jo. Кожаные перчатки, 142 EUR, Marella. Солнечные очки, 451 EUR, Optica Italiana / Pomellato. Сумочка, 37,90 EUR, Aldo.

Среда: Promenāde Hotel.

Фото слева: боди, 109 EUR, Taste Latvia / SLOW. Украшения, 185 EUR, 199 EUR, 112 EUR, 63 EUR, Upes Pērles.
Фото справа: рубашка, 135 EUR, Sandro. Галстук, 19,95 EUR, Zara. Брюки, 225 EUR, Sandro. Часы, 298 EUR, Thomas Sabo. Bodydress, 69,95 EUR, Triumph. Украшения, 185 EUR, 199 EUR, 112 EUR, 63 EUR, Upes Pērles. Клатч, 59,90 EUR, Aldo. Браслет, 598 EUR, Thomas Sabo. Кольцо, 179 EUR, Thomas Sabo. Кольцо, 279 EUR, Thomas Sabo. Кольцо, 198 EUR, Thomas Sabo. Кольцо, 179 EUR, Thomas Sabo. Кольцо, 198 EUR, Thomas Sabo.

Среда: Boulangerie, Promenāde Hotel.

Фото слева: рубашка,135 EUR, Sandro. Галстук, 19,95 EUR, Zara. Пальто, 445 EUR, Sandro. Брюки, 225 EUR, Sandro.
Фото справа: платье, 195 EUR, Debenhams/Coast. Шуба, 449 EUR, Marc Cain. Браслет, 60 EUR, Dessert/Moonstone. Солнечные очки, 451 EUR, Optica Italiana / Pomellato.


Prada

1

Клетчатые жакеты – актуальная тенденция №1 осенью! Способ быть элегантной каждый день.

Пиджак, 299,90 EUR, Baltman

Кепка, 22,95 EUR, Mosaic

Бабочка, 15,95 EUR, Mosaic

Шарф, 15,95 EUR, Mosaic

2

Побольше или поменьше, более простая или сложная клетка – актуальная тенденция также в аксессуарах.

Пиджак, 199,90 EUR, Baltman

Двубортный пиджак, пальто и, конечно же, классический тренч. Пуговицы в два ряда однозначно придадут образу мужественности.

3

Пальто, 149,95 EUR, Monton

Prada

Пальто, 459,90 EUR, Baltman

4

Пальто классического цвета *camel* – тенденция сезона, которая станет вечной ценностью в гардеробе.

Prada

Prada

5

Туфли в стиле «оксфорд» – нескучный элемент делового стиля в твоем гардеробе.

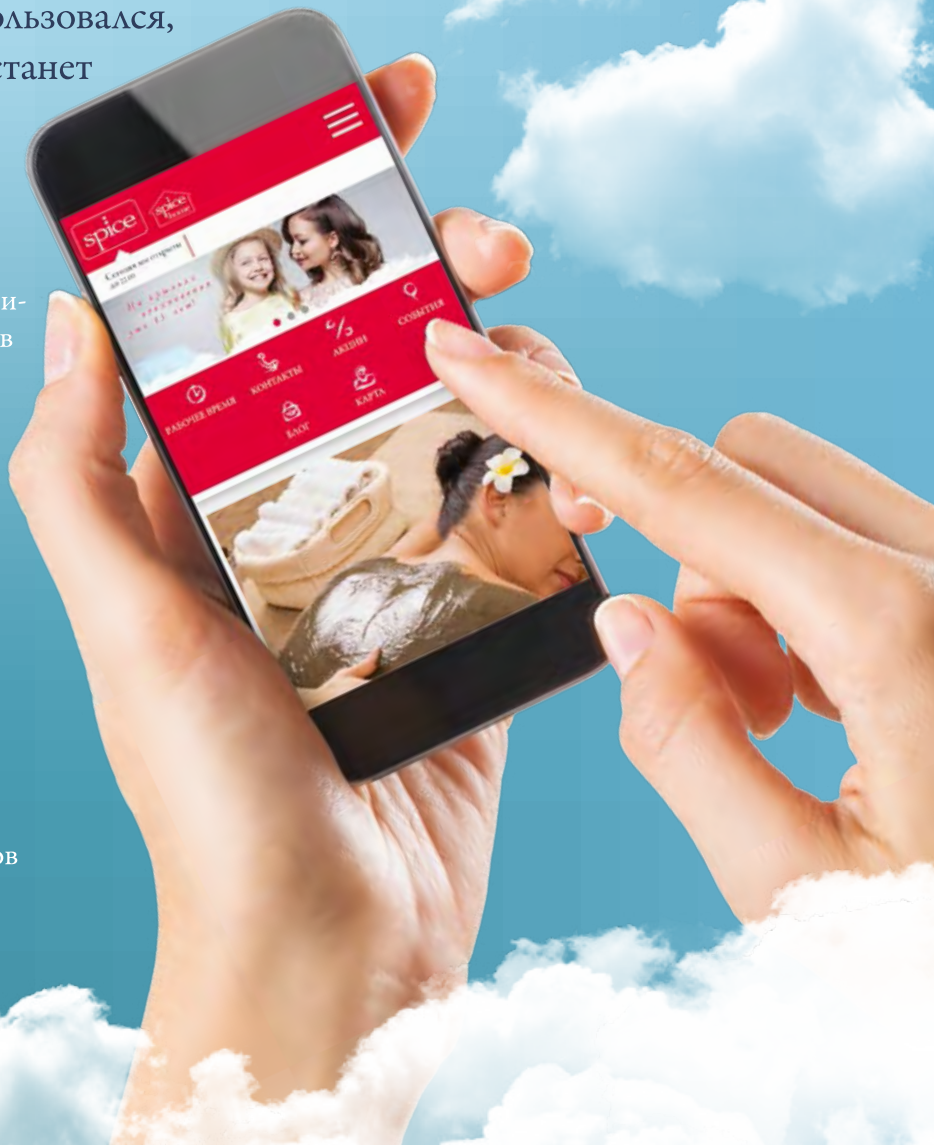
Туфли, 69,95 EUR, Zara

НОВАЯ ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА ДЛЯ НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

МЕНЯЕТСЯ МОДА НА ОДЕЖДУ. МЕНЯЮТСЯ ТЕНДЕНЦИИ. МЕНЯЮТСЯ И ТЕХНОЛОГИ.

Поэтому теперь мы предлагаем домашнюю страницу SPICE обновленного дизайна везде, где ты есть – **в компьютере, планшете, смартфоне!**

Каким бы устройством ты ни пользовался, просмотр домашней страницы станет удобным, простым и понятным.



На Spice.lv ты:

- найдешь всё о широчайшем ассортименте продуктов, представленных в SPICE и SPICE HOME;
- получишь самые горячие предложения и узнаешь о последних новинках;
- узнаешь об ожидаемых мероприятиях;
- сможешь подписаться на стильные находки от Лиги Земтуре, идеи по уходу за собой от Уны Улме, на видео-блог вкуснейших рецептов от Лапсы, а также на советы по домашнему интерьеру от Байбы Приндуле.

Подпишись также на

На крыльях вдохновения уже 15 лет!

spice

spice home

1

2

3

4

5

Baltman

6

7

8

9

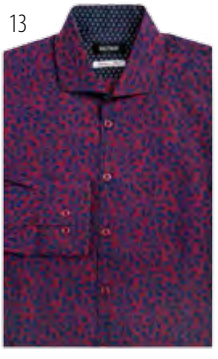
Осенняя РАПСОДИЯ

В этом сезоне в моде с уверенностью доминируют осенние мотивы – и в выборе цветов, и в принтах. Более теплые тона, много клетки на рубашках, галстуках. Встречаются и остроумные принты на тему осени. Пиджак и брюки в стиле *smart casual,* а также джинсы. В аксессуарах превалируют изделия из коричневой кожи.

10

11

12


13

14

1. Пиджак, 199,90 EUR, Baltman. 2. Шляпа, 19,99 EUR, H&M. 3. Шарф, 19,95 EUR, Monton. 4. Запонки, 79,90 EUR, City. 5. Пальто, 179 EUR, H&M. 6. Брюки, 99,90 EUR, Baltman. 7. Пояс, 74 EUR, Marina Yachting. 8. Аксессуар для путешествий, 79,95 EUR, Massimo Dutti. 9. Кошелек, 39,95 EUR, Massimo Dutti. 10. Обувь, 119,95 EUR, Timberland. 11. Комплект часов, 149 EUR, Massimo Dutti. 12. Рубашка, 69 EUR, Pierre Cardin. 13. Рубашка, 89,90 EUR, Baltman. 14. Рубашка, 89,90 EUR, Baltman.

Baltman

Синяя ЭЛЕГАНТНОСТЬ

Мужественность и элегантность в мужской моде ассоциируются с классическим синим цветом. Хороший способ произвести впечатление на партнеров во время бизнес-встречи! Классический синий костюм в сочетании с белой рубашкой – кажется, ничего лучше еще не придумано. Другие элементы и аксессуары тоже могут быть из синей гаммы.

1 2 3 4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1. Жакет, 199,90 EUR, Baltman. 2. Шляпа, 19,99 EUR, H&M. 3. Шарф, 19,95 EUR, Monton. 4. Запонки, 79,90 EUR, City. 5. Пальто, 179 EUR, H&M. 6. Брюки, 99,90 EUR, Baltman. 7. Пояс, 74 EUR, Marina Yachting. 8. Аксессуар для путешествий, 79,95 EUR, Massimo Dutti. 9. Кошелек, 39,95 EUR, Massimo Dutti. 10. Обувь, 119,95 EUR, Timberland. 11. Комплект часов, 149,00 EUR, Massimo Dutti. 12. Рубашка, 69 EUR, Pierre Cardin. 13. Рубашка, 89,90 EUR, Baltman. 14. Рубашка, 89,90 EUR, Baltman.

Акцентированная подошва

Криперы уже приличное время шагают вместе с нами из сезона в сезон. Сейчас модно, когда подошва акцентирована и заметна. Бренды предлагают широкий спектр протекторов и разнообразие цветов. Каждая найдет что-то подходящее.

Туфли, 39,95 EUR, Zara

Туфли, 295 EUR, Marella

Туфли, 35,99 EUR, Bershka

Туфли, 109,99 EUR, Antonio Beletti

Туфли, 355 EUR, Dessert

Туфли, 255 EUR, Dessert

Туфли, 49,99 EUR, Elche

Туфли, 225 EUR, Dessert

Туфли, 59,95 EUR, Euroskor

Туфли, 34,99 EUR, H&M

Туфли, 222 EUR, iBlues

Туфли, 222 EUR, iBlues

Привлекательная спортивность

Спортивная обувь уже завоевала свои позиции в моде. В этом сезоне главный постулат данного стиля — привлекательность и оригинальность. Дома мод призывают стать более игривыми и создавать персонифицированный стиль, выбирая фактуры с металлическим эффектом, мотивы поп-культуры, вышивки и декоративные элементы.

Обувь, 170 EUR, Nolo

Обувь, 79,95 EUR, Massimo Dutti

Обувь, 124,90 EUR, Ecco

Обувь, 29,99 EUR, Pull&Bear

Обувь, 211 EUR, Twin-Set

Обувь, 184 EUR, Love Moschino

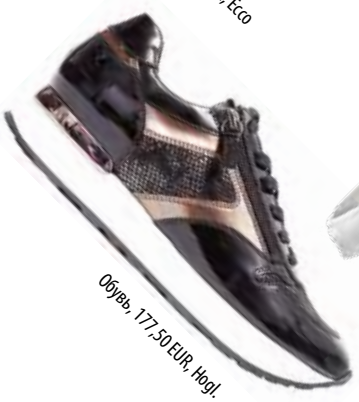
Обувь, 24,95 EUR, New Yorker

Обувь, 94,90 EUR, Ecco

Обувь, 99,99 EUR, Elche

Обувь, 184 EUR, Love Moschino

Обувь, 185 EUR, Marella



Обувь, 177,50 EUR, Hogl

ВОЛНИТЕЛЬНЫЙ КРАСНЫЙ

Красный – по-прежнему влиятельный цвет в моде. В этом сезоне доминирует глубокий и насыщенный тон. Это атрибутика самоуверенной женщины. Внимание гарантировано! Позвольте себе быть заметной. Неважно, что это будет – красные туфли, другие аксессуары или весь образ в целом.

1. Сумка, 216 EUR, Love Moschino. 2. Туфли, 34,99 EUR, Reserved. 3. Туфли, 99,99 EUR, Antonio Beletti. 4. Сумка, 155 EUR, Armani Jeans. 5. Туфли, 345 EUR, Dessert. 6. Туфли, 39,95 EUR, NS King / MarcoTozzi. 7. Сапоги, 359 EUR, iBlues. 8. Сумка, 59,90 EUR, Aldo. 9. Туфли, 114,99 EUR, Antonio Beletti. 10. Туфли, 125 EUR, Dessert.

ALDO

Кольцо,
139 EUR,
Thomas Sabo

Бюстгальтер,
24,99 EUR,
H&M

Серьги,
15,95 EUR,
Monton

Подвязки для чулок,
95 EUR,
Wolford

Бюстгальтер,
97,95 EUR,
La Perla

СОБЛАЗНИТЕЛЬНАЯ

Черные и насыщенные тона бордо в белье всегда указывали на соблазнительную натуру. Украшения в таких тонах придают мистики, а насыщенные сладко-горькие осенние ароматы только дополняют образ женщины, которая осознает свою силу.

Духи (50 мл),
69,99 EUR,
Douglas

Боди,
49,95 EUR,
Debenhams

Трусики,
68,95 EUR,
La Perla

Брошь,
12,95 EUR,
Mosaic

Бюстгальтер,
44,95 EUR,
Triumph

Боди,
175 EUR,
Wolford

Бюстгальтер,
229,95 EUR,
La Perla

Трусики,
22,95 EUR,
Triumph

Кольцо,
129,00 EUR,
Grenardi

Шортики,
103,95 EUR,
La Perla

Кулон,
298 EUR,
Thomas Sabo

Трусики,
24,95 EUR,
Triumph

Боди,
35,90 EUR,
Intimissimi

Бюстгальтер,
29,99 EUR,
Women`secret

Кольцо,
198 EUR,
Thomas Sabo

Бюстгальтер,
36 EUR,
Chantelle

Кольцо,
79 EUR,
Swarovski

Корсет, 24,90 EUR,
Lauma

Бюстгальтер,
29,99 EUR,
Women`secret

Брошь,
59 EUR,
Upes Pērles

Бюстгальтер,
18,95 EUR,
Lauma

ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ

Очарование и нежность кружева, хрупкость и женственность, легкость пудры и блеск перламутра, утонченные украшения из жемчуга и чувственный аромат духов. Это все для тонкой натуры, которая осознает свою хрупкую, романтичную и женственную ценность, природу очарования.

Кольцо,
179 EUR,
Thomas Sabo

Бюстгальтер,
35,90 EUR,
Intimissimi

Трусики,
9,95 EUR,
Lauma

Боди,
56 EUR,
Chantelle

Бюстгальтер,
32,95 EUR,
Debenhams

Трусики,
9,90 EUR,
Intimissimi

Кольцо,
239 EUR,
Grenardi

Трусики,
14,95 EUR,
Debenhams

ЛИГА ДЖЕНТЛЬМЕНОВ

В лиге джентльменов классическая мужская обувь в этом сезоне представлена в черных и коричневых оттенках. Модные марки рекомендуют для праздничных мероприятий выбирать лаковую обувь, а в повседневной жизни отдавать предпочтение обуви с отделкой в стиле «оксфорд». Сумка сезона для этого стиля – классический портфель.

Туфли, 180 EUR, Lloyd

Сумка, 42,99 EUR, Antonio Beletti

Туфли, 420 EUR, Lloyd

Сумка, 329 EUR, Neri Karra

Туфли, 199 EUR, Lloyd

Туфли, 195 EUR, Lloyd

Туфли, 99,99 EUR, Damija

Сумка, 29,99 EUR, Antonio Beletti

Туфли, 49,95 EUR, Zara

Туфли, 150 EUR, Lloyd

Туфли, 99,99 EUR, Antonio Beletti

СВОБОДОМЫСЛЯЩИЕ ХИПСТЕРЫ

Хипстерское свободомыслие все больше укрепляет свои позиции в сегменте обуви, причем с лейтмотивом «никаких правил»! В ассортименте – кеды различных стилей и сумки с историческими элементами. В цветах правит сдержанность, много черного и белого.

Обувь, 179,99 EUR, The Shoes Store

Обувь, 104,90 EUR, Antonio Beletti

Сумка, 70,95 EUR, Camel Active.

Сумка, 49 EUR, Lee Cooper

Обувь, 99,99 EUR, The Shoes Store

Обувь, 59,99 EUR, H&M

Обувь, 99,90 EUR, Denim Dream

Сумка, 29 EUR, Lee Cooper

Обувь, 144,90 EUR, Ecco

Сумка, 99,90 EUR, Denim Dream

Обувь, 134,90 EUR, Ecco

Сумка, 79,95 EUR, Cortefiel.

ОСЕННИЙ ВЕТЕР

Ханна: шапка, Lindex, 19,95 EUR. Топ, Reserved, 9,99 EUR. Юбка, Taste Latvia, Petra, 31 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Туфли, H&M, 9,99 EUR.
Анна: шапка, Lindex, 19,95 EUR. Топ, Reserved, 7,99 EUR. Юбка, Taste Latvia, Petra, 31 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Туфли, H&M, 14,99 EUR.
Элза: шапка, Lindex,19,95 EUR. Майка, Lindex, 7,95 EUR. Юбка, Taste Latvia, Petra, 30 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Туфли, H&M, 14,99 EUR.
Франсис: майки, H&M, 9,99 EUR (в комплекте 2 майки). Брюки, Reserved, 19,99 EUR. Обувь, Reserved, 12,99 EUR.
Валтерс: майка, Debenhams, 16,95 EUR. Брюки, Reserved, 12,99 EUR. Обувь, Milani, 16,99 EUR.

Фото: Линда Лаува. Стиль: Ивета Вецмане. Прическа, макияж: Юлия Балинская.
Модели: Анна, Ханна, Элза, Франсис, Валтерс.
Среда: Павилоста.

Фото слева. Валтерс: топ, Reserved, 5,99 EUR. Брюки, Reserved, 19,99 EUR. Обувь, Milani, 16,99 EUR. Франсис: рубашка, Reserved, 9,99 EUR. Брюки, Debenhams, 27,95 EUR. Обувь, Reserved, 12,99 EUR.
Фото справа. Анна: платье, Lindex, 19,95 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Туфли, H&M, 14,99 EUR. Зонт, H&M, 9,99 EUR. Ханна: платье, Reserved, 12,99 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Обувь, Milani, 15,99 EUR. Элза: колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Топ, H&M, 14,99 EUR. Юбка, H&M, 12,99 EUR. Туфли, H&M, 14,99 EUR. Зонт, H&M, 9,99 EUR.

Верхнее фото слева. Элза: майка, Reserved, 9,99 EUR. Юбка, Taste Latvia, Leny Tomy Factory, 39 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары).
Среднее фото. Анна: розовое платье, Lindex, 24,95 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Туфли, H&M, 14,99 EUR. Франсис: рубашка, H&M, 15,99 EUR. Брюки, Debenhams, 29,95 EUR. Платок, Reserved, 4,99 EUR. Обувь, Reserved, 12,99 EUR.
Нижнее фото слева. Элза: майка, Reserved, 9,99 EUR. Юбка, Taste Latvia, Leny Tomy Factory, 39 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Ханна: майка, Lindex, 9,95 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Юбка, Reserved, 14,99 EUR.

Верхнее фото. Анна: платье, Lindex, 24,95 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Туфли, H&M, 14,99 EUR. Элза: майка, Reserved, 9,99 EUR. Юбка, Taste Latvia, Leny Tomy Factory, 39 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Ханна: майка, Lindex, 9,95 EUR. Колготы, Debenhams, 13,95 EUR (в комплекте 3 пары). Юбка, Reserved, 14,99 EUR. Туфли, H&M, 9,99 EUR.
Нижнее фото. Франсис: рубашка, H&M, 15,99 EUR. Брюки, Debenhams, 29,95 EUR. Платок, Reserved, 4,99 EUR. Валтерс: топ, Reserved, 5,99 EUR. Жакет, United Colors of Benetton, 44,95 EUR. Брюки, Debenhams, 27,95 EUR. Обувь, Milani, 16,99 EUR.

ДЕВОЧКИ
аскетичная романтика

В этом сезоне в моде для девочек превалирует элегантность, уравновешенность и аскетизм. По сравнению с предыдущими сезонами актуальные образы менее интенсивны и активны в основных тонах, принтах и надписях. Создается впечатление, что девочки превратились в маленьких леди

Платье, 65,50 EUR, Mini Mode

Куртка, 54,95 EUR, United Colors of Benetton

Жакет, 39,95 EUR, Zara

Топ, 9,99 EUR, Reserved

Hebe

Легинсы, 15 EUR, Taste Latvia. Юбка, 25 EUR, Taste Latvia. Топ,17 EUR, Taste Latvia. Шапка, 14 EUR, Taste Latvia.

Жилетка, 32,95 EUR, United Colors of Benetton

Юбка, 49,99 EUR, Desigual

Юбка, 27,99 EUR, KidzOne

Платье, 70,95 EUR, BeBillies

Платье, 29,99 EUR, Mini Mode

Шарф, 15,90 EUR, Accessorize

Шапка, 12,90 EUR, Accessorize

Шапка, 12,90 EUR, Accessorize

Платье, 44,99 EUR, KidzOne

Туфли,16,99 EUR, Milani

Перчатки, 12,90 EUR, Accessorize

Сумка, 45,90 EUR, Accessorize

Сумка, 32,95 EUR, United Colors of Benetton

МАЛЬЧИКИ
классический синий

В моде для мальчиков свой триумф переживает классический синий цвет, гамма которого предлагает различные вариации. Этот цвет ассоциируется с элегантностью и деловым стилем, который мальчикам по возвращении в школу очень кстати. Синий удобно комбинировать с другими цветами, к тому же он подчеркнет индивидуальность каждого мальчика.

Куртка, 19,99 EUR, H&M

Жилетка, 12,90 EUR, Mothercare

Часы, 51,00 EUR, Timebar

Жилетка, 32,95 EUR, United Colors of Benetton

Обувь, 47 EUR, BeBillies

Hebe

Рубашка, 29 EUR, Taste Latvia
Брюки, 25 EUR, Taste Latvia

Жакет, 44,95 EUR, United Colors of Benetton

Жакет, 77,95 EUR, BeBillies

Куртка, 85,95 EUR, BeBillies

Джемпер, 49 EUR, BeBillies

Брюки, 14,99 EUR, Reserved

Топ, 22,90 EUR, Polarn O.Pyret

Косметичка, 8,95 EUR, Imaginarium

Туфли, 21,90 EUR, Mothercare

Рубашка, 9,99 EUR, Reserved

Сапоги, 34,99 EUR, Crocs

Брюки, 22,95 EUR, United Colors of Benetton

Боди, 17 EUR,
Легинсы, 27 EUR
Taste Latvia/Hebe

Пижама, 34,90 EUR, Polarn O.Pyret

Боди, 27,95 EUR, Debenhams

Комплект
(жилетка, рубашка,
брюки), от
34,95 EUR,
Debenhams

Легинсы, 22,90 EUR, Polarn O.Pyret

Куртка, 79,90 EUR, Polarn O.Pyret

МЛАДЕНЦЫ

Лейтмотив моды для младенцев – радость и беззаботность, которые характерны для малышей на этом этапе развития, когда каждый день и даже мгновение приносит какое-нибудь открытие. В предложении модных брендов – различные темы в аппликациях, остроумные рисунки и много полосок (морские или как у тигра).

Пижама, 23,90 EUR, Mothercare

Пижама, 34,90 EUR, Polarn O.Pyret

Боди, 17 EUR,
Легинсы, 16 EUR
Taste Latvia/Hebe

Курточка, 27,90 EUR,
Polarn O.Pyret

Платье от
44,95 EUR
и куртка от
17,95 EUR,
Debenhams

Куртка, 19,99 EUR, H&M

Комбинезон,
42,95 EUR,
Debenhams

Сарафан,
39,95 EUR,
Debenhams/RJR.
John Rocha

Топ, 18 EUR, Taste Latvia

Боди, 17 EUR,
Легинсы, 16 EUR
Taste Latvia/Hebe

Шорты, 9,99 EUR, H&M

Халат, от 19,95 EUR, Debenhams

Легинсы, 16 EUR, Taste Latvia

ИГРУШКИ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Начались школьные будни, а отдохнувший за лето мозг снова нужно развивать и наполнять новыми знаниями. Здесь на помощь придут игры и головоломки как для больших, так и для маленьких. Важно, чтобы игры были разнообразными – развивали и укрепляли умения и навыки. Это способствует формированию личности ребенка.

1. Книга «Alises piedzīvojumi brīnumzemē», 13,95 EUR, Jānis Roze. 2. Архитектура, 59,99 EUR, Lego. 3. Мозаика, 11,99 EUR, KidzOne. 4. Конструктор, 364,99 EUR, Lego. 5. Кинетический песок, 29,99 EUR, Elkor Kids. 6. Творческий набор, 43,99 EUR, Elkor Kids. 7. Деревянные кубики, 22,95 EUR, Imaginarium. 8. Трасса, 34,95 EUR, Imaginarium. 9. Конструктор, 25,99 EUR, Elkor Kids.

15 трюков для КРАСОТЫ

В ОДНО МГНОВЕНИЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ И СИЯЮЩУЮ КОЖУ ЛИЦА, И УХОЖЕННЫЕ НОГТИ, И ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ РЕСНИЦЫ, И БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ, ЕСЛИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОСОБЫМИ ПРОДУКТАМИ ПО УХОДУ.

1 Витальность кожи

В том, чтобы грим не маскировал, а подчеркивал личность, большую роль играет ежедневный уход за кожей. Загрязнение окружающей среды, стремительный темп жизни и стресс существенно влияют на кожу лица. Чтобы возобновить ее витальность, *Shiseido* создал новую коллекцию The *NEW Bio-Performance LiftDynamic*. Особая технология *TruStructiv*™ направлена на два вида стволовых клеток, которые помогают в процессе образования фибробластов. В результате улучшается эластичность и упругость кожи.

От 88,50 EUR, Debenhams, Douglas

2 Более глубокая регенерация

Инновационный продукт только что выпустил *Bobbi Brown*. Это молочко, в котором объединены две главные функции – увлажнение и мощная регенерация. Продукт стимулирует синтез коллагена, смягчает морщинки, делая кожу лица более свежей, наполненной и гладкой.

95 EUR, Douglas

3 Глаза без следов усталости

Если тебе надоели темные круги под глазами, советуем попробовать средство *Talika Eye Detox Specific*. С помощью особого аппликатора сыворотку вводят в более глубокие слои кожи, что позволяет не только ликвидировать темные круги, но и уменьшить припухлость, покраснение и другие дефекты кожи.

42 EUR, Debenhams

4 Отличная основа для макияжа

Чтобы подготовить лицо для нанесения макияжа, рекомендуется использовать базу. Если кожа сухая, то базу можно смешать с небольшим количеством увлажняющего крема или сыворотки. Таким образом получится идеальная основа для make up. Марка Sensai предлагает новую высветляющую базу-эссенцию Brightening Make-Up Base. Она придает коже моложавый, здоровый тон, а также маскирует недостатки, высветляя кожу перед нанесением крем-пудры и увеличивая его стойкость.

70,90 EUR, Douglas, Debenhams

5 Легкая маскировка

Каждая вторая женщина в Европе считает, что с помощью тонального крема невозможно достичь идеального эффекта, чтобы кожа лица выглядела более молодой и здоровой. Как раз наоборот – крем может создавать ощущение «маски», что отнюдь не естественно. Поэтому большую популярность завоевал продукт Dior Dreamskin *Perfect Skin Cusion*. Это средство обеспечивает легкое и равномерное покрытие, сливаясь с кожей лица и в то же время маскируя несовершенства.

85,70 EUR, Douglas, Debenhams

6 Свежесть на протяжении всего дня

Мы прекрасно осознаем, что лицо лучше прятать от солнечных лучей, потому что загар ускоряет процессы старения. Однако каждая из нас мечтает о красивом оттенке кожи. Отличный способ добиться этого — нанести крем *MY PAYOT BB*. Он богат витаминами и минеральными веществами, а содержащиеся в составе крема пигменты высветляют кожу и обеспечивают естественный вид. Воздушная консистенция корректирует поверхность кожи, наносить крем легко и удобно. Он содержит фильтр SPF15 и витамин С, который защищает кожу от вредного воздействия свободных радикалов.

32,99 EUR, Debenhams

фото: Shutterstock, пресс-фото

7 Продлеваем лето

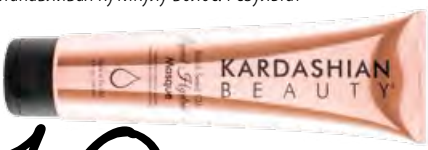
Если хочешь, чтобы твое лето продолжалось на протяжении всего года, используй самотонирующиеся продукты. Советуем самотонирующийся лосьон-молочко для ухода за кожей лица и тела с эффектом 24-часового увлажнения. Находящийся в составе гель алоэ, экстракт инжира и качественные самотонирующиеся вещества позаботятся о том, чтобы кожа чувствовала себя хорошо и сияла.

28,99 EUR, Douglas

8 Блестящие волосы

Активное летнее солнце, ветер и морская вода негативно влияют на волосы, пересушивая их. Отличное средство SOS в данном случае – масло черного тмина. Советуем увлажняющую маску для волос Kardashian *Beauty Black Seed Oil Liquid*. Она богата витаминами A и C, жирными кислотами Omega и антиоксидантами. Масло черного тмина глубоко проникает в сухие, потерявшие блеск или поврежденные волосы, заполняя их влагой и восстанавливая кутикулу волос. Результат – блестящие и здоровые волосы.

16,99 EUR, Douglas, Debenhams



9 Идеальная форма бровей

Макияж бровей имеет большое значение. Нарисовать красивую и подходящую по форме лица дугу – непросто. Можно долго делать попытки, но так и не добиться идеального результата. Поэтому советуем попробовать трафареты Eyelure, которые позволяют добиться нужного изгиба бровей. Используя водостойкую и кремообразную The Brow Pomade, обозначь желаемую форму, а в завершение можешь контурировать с помощью матового высветлителя, визуально приподнимая брови и делая взгляд более открытым.

1. Трафареты *Eyelure Brow Strencils* (в комплекте 4 разных формы), 4,90 EUR
2. *Eyelure Brow Pomade*, 11,50 EUR
3. *Eyelure Brow Luminizer*, 12,50 EUR, Доступно: Debenhams

10 Для натурально длинных ресниц

Если ресницы тонкие и короткие, туши может быть недостаточно. Поэтому советуем попробовать средство для роста ресниц *Lurey Lash MD*. Это действительно работает и позволяет получить более длинные ресницы меньше чем за месяц. Правда, эффекта можно добиться, только если будешь пользоваться средством регулярно.

Lurey Lash MD, 69 EUR, Debenhams

11 Женщина-супергерой

Givenchy свою новую коллекцию декоративной косметики осень-зима посвящает утонченной, загадочной и уверенной в себе женщине, которая хочет выделиться, быть суперженщиной. В наборе теней *Limited edition Liner Vinyl* доминируют интенсивные тона, которые, благодаря своему серебристому мерцанию, позволяют сделать выразительный и максимально уверенный макияж.

32,50 EUR, Debenhams

12 Эффект наращенных ресниц

Чтобы сразу добиться эффекта пышных и выразительных ресниц, воспользуйся базой *Dior Diorshow Maximizer 3D*, которая придает объем и делает ресницы гуще. Можно наносить под любую тушь или использовать в качестве маски на ночь. База богата восстанавливающими маслами, которые улучшают состояние ресниц.

Dior Diorshow Maximizer, 34,60 EUR, Douglas, Debenhams

13 Здоровая кожа головы

Здоровые, красивые и послушные волосы – мечта каждой женщины. Попробуй стимулирующий кожу головы шампунь с мятой и лабазником. Содержит экстракты 6 биологических растений и эфирные масла мяты, лабазника, эвкалипта плюс цинк, протеин сои, гуаровую камедь, которая очищает волосы и стимулирует кожу головы.

30,80 EUR, Biotēka

14 В соответствии со своей сутью

Gucci создал особый аромат *Bamboo*, который отражает разные грани женщины: женственность, надежность, мудрость и выдержку. Глубокие ноты сандала, ванили *Taumu* и серой амбры создают дополнительный контраст с нежной лилией Касабланки, женственным цветком апельсина и деликатным иланг-иланг, характерными для экзотичной женственности. Аромат для женщины, которая хочет подчеркнуть свою индивидуальность.

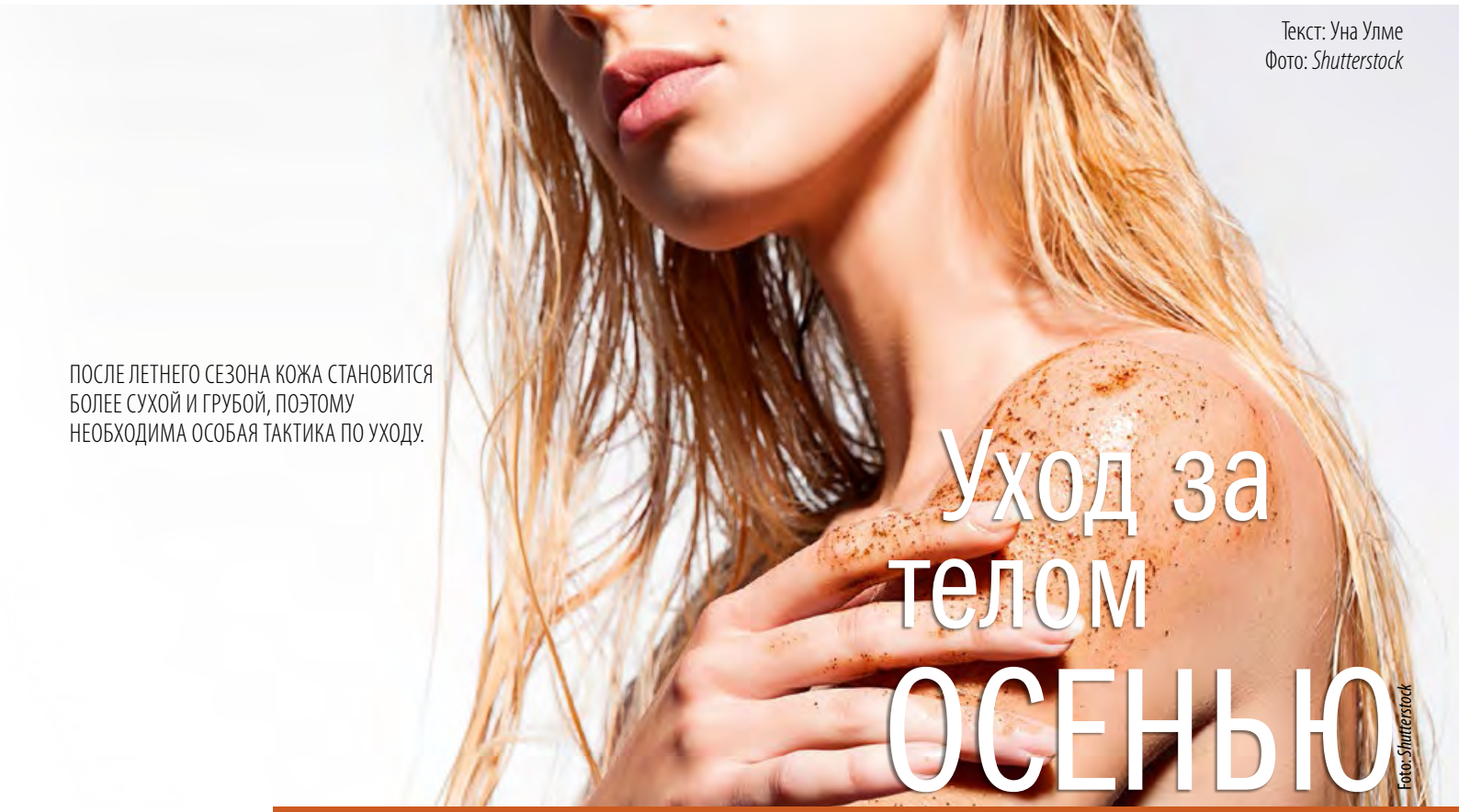
129 EUR, Douglas, Debenhams

15 Крепкие ногти

Предстоит важное мероприятие, а ногти ломкие и с неровной поверхностью? Попробуй восстанавливающий лак для ногтей *Essence SOS Power*. Он заметно и в короткое время улучшает структуру ногтей. Формула лака для ногтей содержит тройной комплекс по уходу – масло арганы, авокадо и макадамского ореха, что способствует образованию здоровой поверхности ногтей.

2,19 EUR, Drogas

Текст: Уна Улме
Фото: *Shutterstock*



ПОСЛЕ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА КОЖА СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ СУХОЙ И ГРУБОЙ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМА ОСОБАЯ ТАКТИКА ПО УХОДУ.

Foto: *Shutterstock*

Уход за телом ОСЕНЬЮ

Три шага до бархатной кожи

Пилинг тела

Кожа – это живой организм, который постоянно обновляется. Если мы не освободимся от старой кожи, то притормозим процесс обновления клеток. Поэтому первый совет на пути к мягкой коже – регулярный пилинг, который желательно делать примерно два раза в неделю. Очень эффективны пилинги, в составе которых есть соль, потому что в нашем организме физиологическая межклеточная жидкость по своему составу похожа на соленую морскую воду и содержит те же минералы. Морская соль притягивает шлаки и токсины, помогая их вывести из организма. Солевой пилинг способствует кровообращению, тонизируя кожу и помогая уменьшить целлюлит. Для лучшего результата пилинг рекомендуется делать со специальной массажной щеткой, которая одновременно укрепляет кожу и улучшает ее эластичность.

Увлажнение и укрепление

После очищения коже необходимо эффективное увлажнение и питание, которое можно обеспечить не только в салоне, но и в домашних условиях. В осенний сезон рекомендуется выбирать продукты по уходу за телом, в составе которых есть растительные масла, масло ши и различные увлажняющие активные вещества. Хорошо увлажняет кожу кокосовое масло, которое можно использовать также в качестве маски для волос. Если кожа много подвергалась солнечным ваннам, то по вопросам ухода лучше проконсультироваться со специалистом. Отличный эффект обеспечивают аппликации из водорослей. В них очень высокое содержание минеральных веществ, которые заметно улучшают качество кожи. Хорошо действуют и различные обертывания. Все чаще в этих процедурах стали использовать бандаж или эластичные бинты из микрофибры, наполненные активными веществами. Такое обертывание дарит коже необходимую влагу, а также способствует выведению токсинов и шлаков, что улучшает микроциркуляцию кожи и укрепляет соединительные ткани.

Помни!

• Пей достаточно воды – в среднем 1,5 литра в день.
Если в организме не хватает воды, кожа – это первый источник, откуда организм начинает ее черпать.

• С началом отопительного сезона используй увлажнители воздуха, спреи для лица и тела, а также достаточно часто делай влажную уборку помещений. Это защитит кожу от потери влаги.

• Принимая ванну, помни, что горячая вода негативно влияет на защитный слой кожи. Температура воды не должна превышать 37 градусов.

• Не стоит ходить в солярий, это сушит кожу еще больше. Вместо этого лучше выбери самотонирующуюся косметику.

• Создай свой домашний SPA. Углубись в тайны ароматерапии, и пусть регулярные SPA-ритуалы станут частью твоей повседневности. Это улучшит самочувствие и позволит лучше справиться с осенней усталостью.

Питание и нутрикосметика Осенний сезон – это отличное время, чтобы включить в свое меню полезные местные продукты. Самые важные для кожи минеральные вещества содержит лук, чеснок, яблоки, петрушка, сельдерей, лесные грибы, бобы, цельнозерновые продукты. В свою очередь, необходимые для кожи витамины содержат помидоры, паприка, капуста, шпинат, черная смородина, клюква, малина, черника, плоды шиповника, яйца, морковь, нерафинированное растительное масло. В косметической индустрии все большую популярность обретает так называемая нутрикосметика – пищевые добавки, которые содержат коллаген и другие вещества, влияющие на состояние кожи изнутри. В этих средствах в правильных пропорциях сбалансированы строительные элементы соединительных тканей, поэтому их эффективность можно оценить также визуально. Как пищевые добавки, так и различные витамины специалисты рекомендуют пить курсами. Конечно, идеально бы узнать, какого именно витамина на данный момент не хватает вашему организму, чтобы принимать именно его.

Очищение и укрепление

1. Увлажняющее молочко *Biotherm Oil Therapy*. Содержит абрикосовое масло, которое питает и увлажняет, помогает вернуть нежную, упругую и гладкую кожу. 34,45 EUR, Douglas, Debenhams
2. Грязевой скраб для проблемных зон *Collistar*. Воздействует на проблемные зоны в течение 3 минут, делая кожу более нежной и упругой. 29,95 EUR, Douglas
3. Моделирующий крем для груди *Lierac*. Восстанавливает форму груди, укрепляет, увлажняет кожу, делая ее гладкой и ровной. 54,18 EUR, Debenhams
4. Крем для массажа *Ella Bache*. Термоактивный крем с антицеллюлитным действием. Укрепляет кожу, уменьшает объемы проблемных зон. 54,40 EUR, Debenhams, Kolonna Day SPA
5. Масло для тела *Lancome Nutrix Royal*. Масло с плотной текстурой интенсивно обновляет и питает кожу, дарит ощущение комфорта. 50,99 EUR, Douglas, Debenhams
6. Укрепляющий кожу крем *Sensai Cellular*. Богато увлажняет, делает кожу упругой и моложавой, с эффектом anti age. 120,52 EUR, Douglas, Debenhams
7. Укрепляющий лосьон для тела с *Q10 Seba Med*. Увлажняет, защищает, улучшает эластичность кожи. Находящийся в составе коэнзим Q10 активизирует обмен кислорода в клетках. 11,22 EUR, Debenhams
8. Самотонирующийся крем Shiseido. Создает глубокий, равномерный и сияющий бронзовый тон, имеет освежающую текстуру. 34,50 EUR, Debenhams, Douglas

SPA ароматерапия в домашних условиях

1. Эликсир с 24 каратами золота для ванной *Stenders*. Делает кожу нежной и мягкой, оставляет на теле утонченный букет ароматов. 12,90 EUR, Stenders
2. Аромат *Cinq Mondes eau de Bangalore*. Содержит ароматы ванили, лимона, апельсина и восточных специй. Можно наносить как на лицо и тело, так и на постельное белье. 9,90 EUR, Debenhams
3. Сухое масло *Eclae*. Питает, восстанавливает, оказывает антиоксидантное воздействие, что делает кожу красивой и сияющей. 24,90 EUR, Debenhams
4. Аромасвеча *Durance* 18,95 EUR, Debenhams
5. Ароматический эликсир *Clinique*. Ароматический, увлажняющий крем для тела, благоприятно влияет на настроение. 32 EUR, Debenhams, Douglas
6. Масло с лимонной травой *Dr.Hauschka*. 22,20 EUR, Debenhams, Biotēka
7. Спрей для тела *Bio2you*. Освежает и тонизирует кожу. С ароматом специй и экзотических фруктов. 9,50 EUR, Debenhams

Spice Life тестирует:

Процедуру для тела *Guinot Techni Slimming*

Массаж делает Лелде Штрауберга, косметик салона *KOLONNA DAY SPA* в т/ц *Spice*

Цена процедуры: 55 EUR

Продолжительность процедуры: 60 минут

.

Процедура начинается с классического лимфодренажного массажа для тела. Не слишком сильный, медленный, направленный на линии течения лимфы. Во время этого массажа обеспечено открытие лимфоузлов и ускорение тока лимфы. В результате улучшается микроциркуляция кожи, выводится лишняя жидкость, разгружая проблематичные зоны и организм в целом. Затем наступает черед обертывания для ног, живота и талии в заранее пропитанный антицеллюлитной сывороткой теплый бандаж. Чтобы обеспечить термоэффект, дополнительно оборачивают пленкой и накрывают пледом. Это необходимо, чтобы под влиянием тепла открывались поры и активные вещества в составе сыворотки могли лучше впитаться. Одна из главных составляющих бандажа – кофеин. Он способствует кровообращению, помогает расщеплять жиры и уменьшает целлюлит. Примерно через 20 минут тело освобождают от пленки и бандажа. Лежишь весь мокрый, что лишний раз свидетельствует о том, что процедура была и вправду действенной. Если пройти курс процедур Techni Slimming (6-10 раз), можно не только уменьшить объем проблемных зон и целлюлит, но и заметно улучшить качество кожи и освободиться от отеков.

GUINOT
INSTITUT • PARIS

ОСЕННИЙ МАКИЯЖ

7 АКТУАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

В НОВОМ СЕЗОНЕ ОСЕНЬ-ЗИМА ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА МАКИЯЖА – ПОДЧЕРКНУТЬ ЛИЧНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ СЕБЕ НЕМНОГО БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО. *SPICE LIFE* ПРЕДЛАГАЕТ ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ И ПРОДУКТОВ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ.

Balmain

Широкие и густые

Вот уже несколько сезонов актуально носить широкие и густые брови. Этой осенью они не такие «дикие», а более ухоженные. Подчеркнуть их можно с помощью особых продуктов для моделирования бровей. Все большие бренды предлагают наборы с несколькими тонами теней для бровей. Можешь выбирать в зависимости от конкретной ситуации.

1. **Набор для контурирования век и бровей CATRICE** Теперь контурирование возможно не только для лица. С помощью этого набора веки и брови можно выделить сияющим «высветлителем» и матовыми коричневыми тенями трех оттенков.
4,69 EUR, Drogas

2. **Комплект для создания идеальной формы бровей *Loreal Brow artist Genius kit.*** 11,50 EUR, Drogas

1

2

1

2

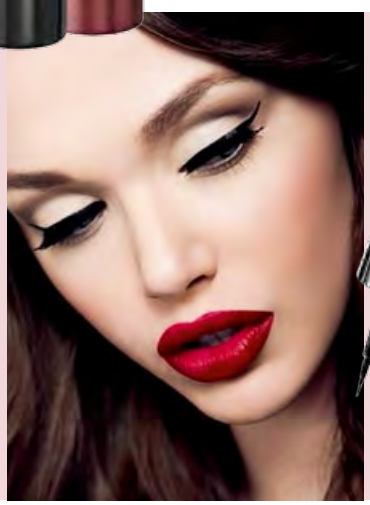
Темные губы

Тона этой осенью варьируют от темно-коричневого и сливово-фиолетового до готически черного. Не забудь в завершение покрыть губы интенсивным блеском – это еще одна тенденция сезона.

2

1. **Блеск для губ *Dr.Hauscka.*** Яркий, выразительный цвет с блеском и легкой, увлажняющей текстурой.
14 EUR, Debenhams, Biotēka

2. **Помада Dior Addict**
Увлажняющая помада, которая ухаживает за губами и защищает, одновременно придавая им блеск и выразительный цвет.
37,30 EUR, Douglas



3

Графические линии

Лайнер, или карандаш для глаз, в этом сезоне служит не только для того, чтобы сделать утонченные стрелочки. Линии становятся толще и драматичнее. Если ты выбираешь макияж «кошачий глаз», то стрелки должны быть выразительными. Линии могут образовывать графический рисунок. В результате веки становятся полотном, на котором можно создать настоящее произведение искусства.

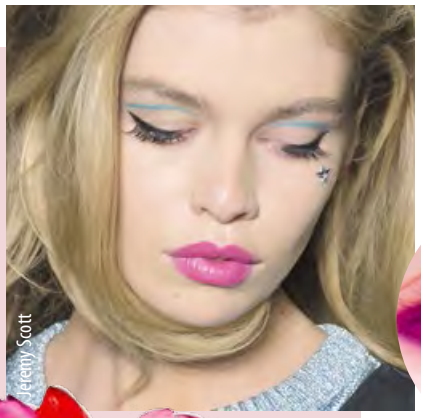
1. **Лайнер *Lancôme Grandiôse***
Плотное, интенсивно матовое, непросвечивающееся покрытие и ручка, которую можно использовать под углом 35 градусов, позволяют легче и точнее сделать линии.
35,49 EUR, Douglas, Debenhams

2. **Лайнер *Clarins 3-Dot*.** Для прорисовки безупречной стрелочки.
28,95 EUR

1

2

Фото: *Shutterstock*, пресс-фото


Jeremy Scott

4 Неоновые цвета

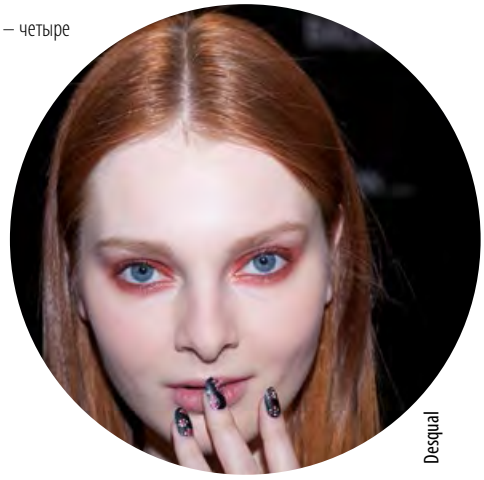
Наряду с насыщенными осенними тонами свое место в топе тенденций макияжа нашли также яркие неоновые цвета. Это нам напоминает о летних вечеринках и поднимает настроение даже в пасмурный осенний день.

L'Oréal Paris Infallible Sexy Balm
Богатый витаминами увлажняющий бальзам для губ с блеском и бархатной текстурой.
5,39 EUR, Drogas

5 Палитра коричневых тонов

Коричневая палитра для макияжа – это must have сезона. Глаза, скулы, губы – все варьирует от светло-коричневых до медных тонов, что перекликается с красками осени. Актуален перламутровый блеск, который подчеркивает глаза и скулы. Этой осенью женщина не боится сиять!

Набор Bobbi Brown City collection
В новой, юбилейной палитре limited edition – четыре сочетающихся тона теней плюс румяна.
Эксклюзивно в *Douglas*


Desqual

6 Красная классика

Красная помада будет в моде во все времена и сезоны. Этой осенью такую помаду можно наносить не только по особому случаю, но и в повседневной жизни. Почему бы не позволить себе быть женственно-кокетливой каждый день, таким образом подчеркивая свою индивидуальность.

1. Помада Essence matt matt matt
Помада из новой коллекции Essence с высокой насыщенностью тона и матовой текстурой. Идеальное решение для красных губ.
2,59 EUR, Drogas
2. **Помада *Shiseido* rouge rouge.** С богатой, кремообразной текстурой. Тон, блеск и увлажнение для губ.
32 EUR, Douglas, Debenhams

Zang Toi

7 Эффект наращенных ресниц

В этом сезоне на пьедестал почета становится женщина с густыми, длинными и очень выразительными ресницами. Можно нанести намеренно много туши – позволительная прихоть этой осенью. Смело можно красить также нижние ресницы, как у супермодели 60-х Твигги.

Anna Sui

1
2

1. **Тушь Max Factor Voluptuous False Lash Effect**
С эффектом наращенных ресниц. Мгновенно приподнимает ресницы, делая их гуще, объемнее и роскошнее.
16,99 EUR, Douglas, Debenhams, Drogas
2. **Тушь *Maybelline New York Lash Sensational.***
Придает сенсационный объем. Эффект веера.
10,65 EUR, Drogas

Новейшие тенденции для современного мужчины

КОСМЕТИКА НА ПОЛКЕ В ВАННОЙ КОМНАТЕ У СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНЫ ЗАНИМАЕТ ВСЕ БОЛЕЕ ЗНАЧИМОЕ МЕСТО. ПОДСТРАИВАЯСЬ ПОД ПОТРЕБНОСТИ КОЖИ СИЛЬНОГО ПОЛА, ПРОИЗВОДИТЕЛИ КОСМЕТИКИ ПРЕДЛАГАЮТ НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ НОВИНОК.

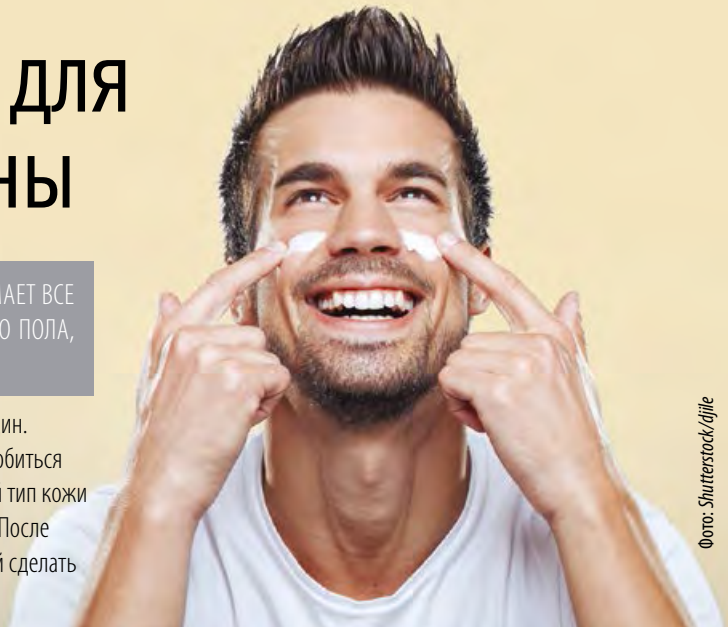


Фото: *Shutterstock/djile*

Мужчины тоже хотят, чтобы кожа была здоровой – без блеска, покраснения и морщин. Здоровый и молодой вид помогает и в карьере, и в личной жизни. Однако, чтобы добиться этого, уходу за кожей стоит уделить особое внимание. Вначале нужно выяснить свой тип кожи и осознать актуальные проблемы. Лучше всего диагностику сделать у дерматолога. После рекомендуется приобрести соответствующие продукты, а ритуалы по уходу за кожей сделать ежедневными.

1. Очищающая пенка для лица *Day Tox*. Стимулирует вывод токсинов, мягко очищает, увлажняет и успокаивает кожу. 9,99 EUR, Douglas
2. Матирующий лосьон *Biotherm Homme T-Pur*. Сужает поры, выравнивает поверхность кожи, гарантирует матирующий эффект. 30,90 EUR, Douglas, Debenhams
3. Очищающий крем для бритья *Douglas MEN 2in1*. Эффективно очищает кожу, снимает раздражение, освежает и гарантирует идеальное бритье. 9,95 EUR, Douglas

ОЧИЩЕНИЕ ПРИ РАЗНЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ

Среди мужчин наиболее распространены жирный и комбинированный типы кожи, реже встречается сухая и чувствительная кожа. Что подходит одному – не подойдет другому. Особенно это касается очищения. Для чувствительной кожи лучше выбирать мягкие средства, например пенку или скраб без абразивных частиц. Жирной коже эффектно поможет специальный лосьон или тоник, регулирующий выделение себума. Сейчас актуальны продукты, с помощью которых можно одновременно очистить и смягчить кожу, таким образом облегчив бритье.

СВЕЖАЯ И ЗДОРОВАЯ КОЖА

И хотя у мужчин признаки старения кожи появляются позже, чем у женщин, потом эти процессы идут быстрее, поэтому продуктами anti age надо начинать пользоваться своевременно. Косметика с гиалуроновой кислотой – отличное решение, которое позволяет восстановить естественный уровень влажности кожи, повысить ее эластичность и уменьшить признаки старения. Для кожи, которая начинает терять упругость, предназначены особые лифтинг-средства, «приподнимающие» овал лица. Для более свежего вида рекомендуется выбирать крем с витамином С или с легким самотонирующим эффектом.

4. Увлажняющий гель *Collistar Linea Uomo*. Содержит три молекулы гиалуроновой кислоты разной величины, которые увлажняют кожу, повышают ее тонус и способствуют обновлению клеток. 34,90 EUR, Douglas
5. Увлажняющая эмульсия-автозагар *Shiseido MEN*. Обеспечивает легкий эффект загара, быстро впитывается, не оставляет ощущения липкости. 45,49 EUR, Douglas, Debenhams
6. Бальзам против морщин *Clarins MEN*. Восстанавливает, укрепляет кожу, помогает предотвратить обвисание на подбородке, защищает от вредного влияния окружающей среды. 63,90 EUR, Douglas, Debenhams

СВЕЖЕСТЬ И УПРУГОСТЬ

В осенний сезон больше времени нужно проводить в помещениях, где сухой воздух, который неблагоприятно влияет на состояние кожи. Поэтому лицу и телу хорошо бы освежиться. Различные спреи помогают восстановить энергетические резервы кожи. Мужчинам с малоподвижным образом жизни рекомендуется пользоваться специальными средствами для тела, которые способствуют циркуляции крови. Это улучшает не только состояние кожи в проблемных зонах, но и самочувствие.

7. Укрепляющий гель с охлаждающим эффектом *Eisenberg*. Выводит из кожи токсины, укрепляет кожу, улучшает циркуляцию крови. 77 EUR, Douglas
8. Освежающий спрей для тела *CHI MAN*. Обеспечивает освежающий эффект. Имеет «чистый» аромат, который позволяет сохранять свежесть на протяжении всего дня. 10,67 EUR, Douglas
9. Энергетический флюид для лица *Artemis*. Мгновенно уменьшает следы усталости, восстанавливает энергетические резервы кожи, в результате чего она выглядит моложе. 24,94 EUR, Douglas

L'OCCITANE EN PROVENCE

#ATRUESTORY

Созданный в 1976 году, L'Occitane ожил, когда Оливье Боссан впервые использовал дистилляционное устройство, чтобы получить эфирное масло розмарина, который он собрал в Провансе. Хотя времена изменились, одно остаётся неизменным: L'OCCITANE всё ещё выращивает натуральные ингредиенты на юге Франции. Это помогает сохранить продукты, которые хорошо воздействуют на кожу, при этом развивая сельскую местность в Провансе.

На протяжении многих лет, L'Occitane установил сотрудничество с местными мастерами дистилляции, фермерами и садоводами в регионе. Вместе они оживили многовековые традиции и таланты, предоставляя им вторую жизнь и важность в наши дни. Культивирование миндальных деревьев в Валенсоль плато, выращивание жёлтого цветка иммортель в Корсике, заботясь о лаванде из верхнего Прованса - это всего лишь несколько способов, как L'Occitane поддерживает традиционные методы культивирования.

Оливье Боссан дистиллирует в поле, в Корсике, где растёт цветок иммортель.

В наши дни, искусство L'Occitane по сохранению ингредиентов используется за пределами самого Прованса.

Крем Divine иммортель
Обогащенный 7 природными активными ингредиентами, экологическое эфирное масло Иммортель обеспечивает превосходное действие против признаков старения.

Когда на Корсике впервые были обнаружены превосходные качества цветов иммортель в борьбе с признаками старения, было начато продолжительное, сертификатами органического происхождения подтверждённое, крупномасштабное культивирование. А после визита в Буркина-Фасо, Оливье Боссан был настолько очарован воздействием масла ши на кожу, что решил установить сотрудничество между собирателями этого масла - женщинами Буркина-Фасо, обеспечивая развитие в их деревнях.

Вечный цветок иммортель

L'OCCITANE
EN PROVENCE
depuis 1976

Т/Ц Spice, ул. Лиелирбес, 29; Т/Ц Galerija Centrs, ул. Аудею, 16;
У/М Stockmann, ул. 13 января, 8, Рига, Латвия www.loccitane.lv

Домашняя линия Debenhams, осень/зима, подушки от 27,95 EUR, Debenhams

Лампа *Damaris*
114 EUR,
Ripo

Лампа *Zang*,
136 EUR,
4 Room

Столик *Milan S1*,
125 EUR,
Müza istaba

Посуда, 39 EUR,
The Pier

Кресло,
718 EUR,
Modern Home

Оттенки серого

Серый, ах, красивый и элегантный серый, который во всем своем многообразии по-прежнему актуален в дизайне интерьера! В этом сезоне серый появляется в любом помещении, в том числе в спальне и ванной комнате. Особенно актуально комбинировать его со стеклом, металлическими поверхностями или освежать каким-то ярким цветом.

Табуретка Mini soft,
27 EUR,
Wenden

Полка Trevik, 339 EUR (одна),
Skano mēbeles

Лампа,
181 EUR,
Gaismas maģija

Декоративная подушка,
19,95 EUR,
Debenhams

Стул,
1425 EUR,
Nest Studija

Подушка, 19,95 EUR,
Debenhams

Стул *Bent*,
141 EUR,
Modern Home

Коллекция Star by Julien Macdonald, осень/зима 2016
Постельное белье от 49,95 EUR, подушки от 27,95 EUR,
Debenhams

Ваза,
26,90 EUR,
AlanDeco

Лампа,
166 EUR,
Gaismas maģija

Подсвечник,
14,95 EUR,
AlanDeco

Наволочка 50x70 см,
45 EUR,
Carre Blanc

Подушка, 19,95 EUR,
Debenhams

Кресло *Vetro*,
220 EUR,
Vīza

Кукла,
120 EUR,
Cavio

Большая корзина,
156,50 EUR,
Zwilling J.A. Henckels

Кресло,
227 EUR,
Nest Studija

Кресло *Harry*,
597 EUR,
Nakts Mēbeles

Кресло Harry,
449 EUR,
Nakts Mēbeles

Постельное белье,
79,50 EUR,
Meka

Подушка,
69 EUR,
Unikulma

Плед,
34,95 EUR,
Debenhams

Журнальный
столик *Lova*,
158 EUR,
Mūza istaba

Барный стул,
192 EUR,
Nest Studija

Часы,
78 EUR,
Siena

Подсвечник,
49,50 EUR,
Debenhams

Ваза *Dream*,
65 EUR,
Nest Studija

Ваза *Diamant*,
21 EUR,
Čiekurs

Коллекция "Mitau",
Nakts mēbeles

Лампа *Cool*,
339 EUR,
4 Rooms

Стул *Mosso*,
98 EUR,
Mūzas istaba

Журнальный столик *Elf*,
192 EUR,
Čiekurs

Современный и натуральный

Мебель из натурального дерева занимает значительное место в дизайне интерьера. В этом сезоне представлено широкое предложение – начиная с однородной фактуры дерева и заканчивая комбинацией с белым и металлом, а также играми с геометрическими принтами, текстилем. Все это подчеркивает характер дерева.

Стол *Fun*,
355 EUR,
Mūzas istaba

Стол *Alex*,
625 EUR,
Nakts Mēbeles

Стол,
210,59 EUR,
Modern home

Стул *Elf*,
84 EUR,
Čiekurs

Стол *Villinki*,
785 EUR,
Skano mēbeles

Стол *Fashion Pink*,
269 EUR,
Mēbeles24

Барный стул,
286 EUR,
Nest Studija

Наволочка,
29 EUR,
Carre Blanc

Наволочка,
25 EUR,
Carre Blanc

Лампа *Rapa*,
204 EUR,
4 Rooms

Светильник,
53 EUR,
Gaismas maģija

Декоративная подушка,
19,95 EUR,
Carre Blanc

Подсвечник,
18,90 EUR,
Siena

Молодежная спальня *Ben de Lisi Home*
Постельное белье от 49,95 EUR,
Подушки от 27,95 EUR,
Debenhams

Ваза ,
13,95 EUR,
Debenhams

Ваза ,
35,50 EUR,
Siena

Столик *Melissa*,
128 EUR,
Mūzas istaba

Ковер,
35 EUR,
Cavio

Комплект столов
Oslos S2,
125 EUR,
Mūzas istaba

Подставка для салфеток, 2,95 EUR,
Kunst & Hobi

Подставка для украшений, 4,87 EUR,
Kunst & Hobi

Лошадка, 2,10 EUR,
Kunst & Hobi

Кресло *Lime*,
425 EUR,
Mūzas istaba

Столик *Fun*,
325 EUR,
Mūzas istaba

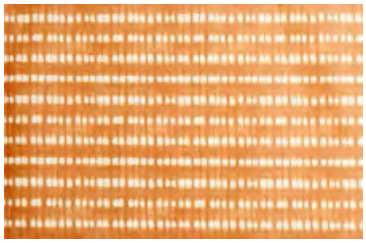
Стул *Beauvais*,
169EUR,
The Pier

Декор,
13,95 EUR,
Debenhams

Комод *Fun*,
398 EUR,
Mūzas istaba

Табуретка *Noble*,
158 EUR,
Mūzas istaba

Обои,
44 EUR, Ripo



Табуретка,
34 EUR,
Wenden

ТРЕНДЫ ИНТЕРЬЕРА

С ПРИХОДОМ ОСЕНИ И СЕРОСТИ ТАК И ХОЧЕТСЯ ПРИВНЕСТИ КАКИЕ-НИБУДЬ ОСВЕЖАЮЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ В СВОЙ ИНТЕРЬЕР. ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ, КАК СРАВНИТЕЛЬНО ПРОСТО ПОМЕНЯТЬ ХАРАКТЕР СВОЕГО ЖИЛЬЯ, НЕ ВКЛАДЫВАЯ МНОГО ТРУДА И ФИНАНСОВ. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАСТРОЕНИЯ, ИНТЕРЬЕР ТОЖЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ РАЗНЫМ – РОМАНТИЧНЫМ, РОСКОШНЫМ, ПО-МОЛОДЕЖНОМУ ЯРКИМ ИЛИ ЭКСТРАВАГАНТНЫМ.

Геометрические мотивы

Геометрические мотивы и силуэты в сочетании с яркими красками на домашнем текстиле (занавесках, подушках и коврах) сделают любое жилье ярким и выразительным. Можете поиграть только с каким-то из элементов интерьера, а можете продумать геометрическую схему. Цветовая гамма – на ваше усмотрение, в этом сезоне на смену черно-белому монохромным можно считать оранжевый и белый.

Лампа, 69 EUR, Ripo

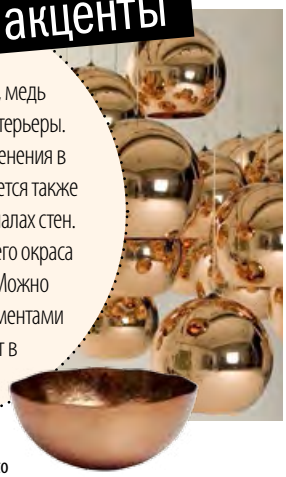
Этажерка, 39,90 EUR, AlanDeko

Мельница для соли, 22,95 EUR, Ripo

Мельница для перца, 22,95 EUR, Ripo

Медные акценты

Будучи забытой на много лет, медь заслуженно возвращается в интерьеры. И помимо классического применения в предметах кухни, медь используется также в мебели и в отделочных материалах стен. Присутствие этого металла или его окраса придает помещению тепла. Можно комбинировать с другими элементами или выбрать один объект в качестве акцента.



Тарелка, 18,95 EUR, Rito

Shutterstock

Обновите мебель

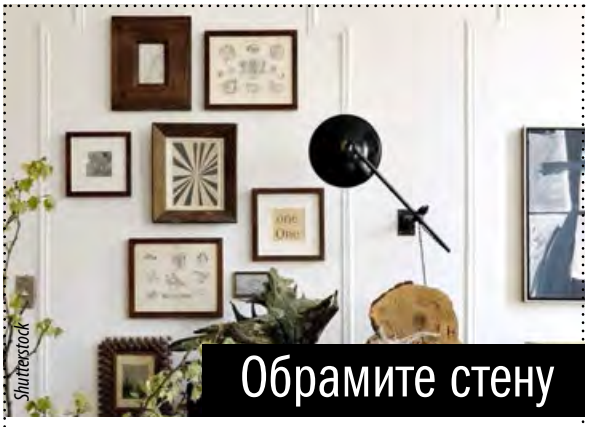
Если вы устали от столов, стульев и мебели в комнате, можете легко исправить это, перекрасив их или, наоборот, зачистив все слои краски и оставив натуральный вид. А если перетянуть мебель, то откроются очень широкие возможности по вариациям цвета и фактур. К тому же повторное использование – это модное направление.

Фото-рамка, 20 EUR, Cavio

Розовая пудра

Утонченность и чувственность пастельного пудрового цвета придает интерьеру хрупкости и нежности. Этот цвет прекрасно будет смотреться в сочетании с нейтральными тонами. Горячий тренд сезона – комбинация с медными декорами.

Ковер, 35 EUR, Cavio



Shutterstock

Обрамите стену

Хотите сделать стены более интересными и придать жилью индивидуальности – создайте свою фото-историю на стенах. У вас наверняка очень много фотографий, поэтому выберите рамки различных форм и размеров, которые будут контрастировать со стеной, и заполните их фотографиями. В рамки можно поставить и другие ценные вещи, которые напоминают о событиях. Винтажные рамки стильно оставлять пустыми.

Декоративные обои

Очень хорошее решение для изменения настроения в помещении – обои с различными узорами. В этом сезоне предлагаются самые разные вариации – начиная с цветочных и природных мотивов, которые создают ощущение сада в комнате, и заканчивая картинами эпохи Ренессанса на стенах. Эти насыщенные обои клеят на одну стену на полную высоту или имитируют эффект картины.

Идея: Гундега Скудриня

НЕБЕСНАЯ ЛЕГКОСТЬ

Когда по синему небу неспешно плывут белые облака… Синяя фарфоровая посуда и гортензии становятся частью обеденной истории вместе с синими полевыми цветами и досками деревенского дома. Проверенные ценности и классика вместе с природными элементами. Шик и простота одновременно.

Фото: Андрей Никифоров

1. Скатерть, 62,40 EUR, Otilie Home. 2. Тарелка для салата, 16,95 EUR, Otilie Home. 3. Большая тарелка.
4. Тарелка, 42,95 EUR, Otilie Home. 5. Кружка, 6,95 EUR, Otilie Home. 6. Фарфоровая ваза, 34,7 EUR, Otilie Home. 7. Свеча, 32,95 EUR, Otilie Home.
8. Тарелка,16,95 EUR, Rito. 9. Декоративный горшок для цветов, 27,70 EUR, AlanDeko. 10. Вилка, 5,55 EUR, Rito. 11. Ножи, 13,95 EUR, Rito.

ПЫЛКАЯ ВСТРЕЧА

Встреча. Черный и золотой. Утонченная посуда и расписанные своими руками тыквы создают гармоничную и приглушенную осеннюю композицию. Ведущий солист – элегантный черный с блеском золота. Главные аккорды: игра двух цветов в одной гамме.

Черная краска, от 2,35 EUR, Kunst&Hobi. Золотая краска, от 2,35 EUR, Kunst&Hobi. Черная миска, 23,50 EUR, AlanDeko. Черная миска с крышкой (большая), 13,10 EUR, AlanDeko. Черная миска с крышкой (маленькая), 9,95 EUR, AlanDeko. Комплект (9 приборов на 6 персон), 263,95 EUR, Rito. Черная тарелка, 37,95 EUR, Rito. Посуда в форме яблока, 9,99 EUR, AlanDeko. Подставка, 37,95 EUR, Rito. Ваза, 50,36 EUR, Rito. Ветки из леса. Скатерть, 19,95 EUR, AlanDeko. Черные свечи, 2 EUR, Tiger.

ПИР В СТИЛЕ БАРОККО

Убранство стола в стиле барокко – с виноградом, ветками рябины, осенними георгинами и цветной посудой – буквально повторяет сюжет с картины. Ключевые слова – богато и ярко!

1. Карафе, 3,99 EUR, The Pier. 2. Бокал, 10,60 EUR, AlanDeko. 3. Бокал, 2,65 EUR, Rito.4. Подсвечник, 29,95 EUR, Rito. 5. Подсвечник, 39,95 EUR, Rito. 6. Подсвечник, 24 EUR, The Pier. 7. Серебряная посуда, 16.99 EUR, The Pier. 8. Свеча, 3.99 EUR, The Pier. 9. Свеча, 5,99 EUR, The Pier. 10. Вилка, 2,45 EUR, Otilie Home. 11. Нож, 2,45 EUR, Otilie Home. 12. Ложка, 2,45 EUR, Otilie Home. 13. Ложка, 2,35 EUR, Otilie Home. 14. Тарелка, 4.75 EUR, Rito. 15. Тарелка,17,95 EUR, Rito. 16. Салфетки, 1,85 EUR, Rito. 17. Скатерть, 30,20 EUR, Otilie Home. 18. Декоративная посуда, 36 EUR, AlanDeko. 19. Декоративная тарелка, 27,60 EUR, AlanDeko. 20. Ваза, 12,95 EUR, Rito. 21. Свеча, 0,69 EUR, The Pier. 22. Ширма, 79 EUR, The Pier.

ЛАТВИЙСКИЙ ДИЗАЙН КРУПНЫМ ПЛАНОМ

Дита Даноса

Хороший дизайн – это визитная карточка страны, а его потребление – индикатор уровня благосостояния общества. Каковы международные достижения и репутация в области дизайна и как именно это может повлиять на повышение качества нашей жизни, объясняет Spice Life.

Манифестация дизаина, 2015. Дидзис Гродумс/H2E архив

Развитие латвийского современного дизайна

Точкой отсчета латвийского современного дизайна являются 90-е года XX столетия, когда была возобновлена независимость Латвии. Масштабы производства для страны тогда были сильно преувеличены, а государство регулировало сферу дизайна, которая была одним из инструментов власти. Эти времена позади, и возобновленный свободный рынок начал определять условия деятельности и отношений с дизайнерами, где главным показателем был уровень продаж и потребления. Прошло 25 лет, из которых примерно половина посвящена принятию новых традиций. В последние десять лет заметна положительная тенденция развития в промышленности. Не только в мебельной индустрии, но и в других, где параллельно с крупными игроками рынка, которые диктуют условия низких цен или, наоборот, представляют эксклюзивный продукт, все больше заявляют о себе местные бренды, создающие дизайн высокого уровня. Нередко в этих концепциях дизайнеры выступают продюсерами своего же дизайна, потому что современные возможности производства позволяют дизайнерам самим изготавливать свой продукт не в нескольких экземплярах, а в большом количестве. Этот путь прошел и Алдис Цирценис (*Krēslu fabrika*), и Рихардс Фунтс с Зане Хомка (*Rijada*), и Артис Ниманис (*an&angel*), и др.

Общая картина латвийского дизайна

Общая картина достижений латвийского дизайна была прекрасно видна в 2015 году. Тогда впервые в истории восстановленной Латвии был реализован огромный проект – экспозиция латвийского современного дизайна и цикл «Манифестация дизайна» с четырьмя взаимосвязанными выставками – «Репутация», «Гуманизация», «Информация» и «Ситуация», а еще с небывалым масштабом были представлены достижения созданного в нашей стране дизайна за последние пятнадцать лет. Это повлекло положительные изменения в осознании латвийского дизайна, и простому человеку он уже не казался далеким и недостижимым.

В рамках «Манифестации дизайна» было выставлено более 250 образцов продуктов и услуг дизайна, демонстрируя широкую доступность и подтверждая достижения Латвии в сфере дизайна. Теперь остается только поспособствовать пониманию общества и улучшению уровня потребления.

Латвийский дизайн в повседневной жизни

В повседневной жизни мы постоянно пользуемся различными продуктами и услугами и можем даже не задумываться об их происхождении и принадлежности к Латвии. Тем не менее латвийский дизайн сопровождает нас всюду: на работе или в движении, когда нам приходится выполнять ежедневные ритуалы – есть, мыться, одеваться, работать, играть. . . Например, с утра главный герой действа выбирает одежду латвийских дизайнеров (Наталии Янсоне, Рейникса Ратниекса и др.), едет на работу на велосипеде Ērenpreiss и там, сидя на стуле Алдиса Цирцениса, делает записи в ежедневнике ISSP, ищет фоновую музыку в мобильном приложении Pieci.lv и утоляет жажду, попивая воду из стакана *Munio Casa*. Это только один из многочисленных этюдов, но с помощью такого примера легко показать, как часто в жизни нас сопровождают объекты латвийского дизайна.

> "В Латвии проживают 2 миллиона человек, однако каждый год наши дизайнеры получают престижные премии на признанных международных конкурсах дизайна".

Роль хорошего дизайна в нашем благополучии

«Дизайн призван повысить удобство и простоту использования, улучшить эстетический образ, производительность и поспособствовать взаимодействию».

Дизайн присутствует везде – в новой мебели, в заголовках газет, в интернет-банке, упаковках, графике движения общественного транспорта и других вещах, процессах и услугах. В бизнесе и социальной среде, больницах, аэропортах. Все для того, чтобы было легче ориентироваться. Дизайн – это особые материалы, функциональные черты и эстетические особенности со значением.

Если рассмотреть объект в пространстве или взять в руки какой-то предмет, видно, что каждый аспект продуман. Нам дано видеть, а значит, познавать мир вокруг себя, и дизайн здесь играет огромную роль. Он призван повысить ценность продукта в контексте применимости, а это включает и финансовые, и социальные, и культурные, и функциональные аспекты. Соответствие дизайна среде – одна из моральных ценностей и обязанностей современных дизайнеров.

Где на карте мира находится современный латвийский дизайн?

Больше всего латвийский дизайн представлен в продуктах, среди которых мы видим и табуретку *Bloom*, и лошадку-качалку *Roo*. Однозначно стоит упомянуть дизайн упаковки. Если принять оценку компетенции от наших соседей, то мы достаточно сильны в этой сфере. Наши профессионалы разрабатывают графический дизайн также для иностранцев, косметические бренды завоевывают экспортный рынок. Латвийским представителям особо удается дизайн интерьера и архитектуры. У нас не только упаковка, но и сами места продаж продуктов со своим почерком. Например, у косметической марки Madara все согласовано на одном физическом уровне. И это не единственный пример.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЛАТВИЙСКОГО ДИЗАЙНА

В последние годы латвийский дизайн часто удостаивался премий в области объектов дизайна, упаковки, графики, моды, интерьера, оформлении экспозиций, мобильных приложений, а также менеджмента дизайна. Речь идет о таких марках и именах, как *an&angel*, *Cliq Premium, Riga ChAIR, MÁDARA Cosmetics, MAREUNROL'S, Банк Латвии, !Mooz,* агентство *CUBE, GIGI Bloks, Майя Розенфелде, Марта Зариня-Гелзе, Волдемарс Дудумс*, студия дизайна *NEOKLASIKA*, бюро *Зайги Гайле* и др. Их объединяет не только прекрасное дизайнерское мышление, но также премии на следующий конкурсах – *World Summit Award Mobile Content, red dot design award, Cannes Lion, SEGD Global Design Award, Art Directors Club Europe, Design Management Europe Award, Festival of Fashion and Photograhy in Hyeres, iF Design award, Creative Business Cup, Swatch Art Rules, World Coin News, European Property Awards.* Познакомимся поближе с обладателями престижной премии *Red Dot*.

Латвийские обладатели премии *Red Dot* в номинации «Дизайн продукта»

reddot award winner

Каждый год премию присуждают продуктам и услугам со знаком отличного качества.
Премия существует с 1955 года.
Конкурс организует Центр дизайна в Нордрейн-Вестфалии.
Работы оценивает международное профессиональное жюри.
В 2016 году было подано более 16 000 заявок из более чем 70 стран.

an&angel

Artis Nīmanis
Артис Ниманис
Стеклянная посуда
из коллекции *DECO*
red dot design award 2013: product design

Посуда *an&angel* – это ручная работа мастера. Отличается инновационной технологией обработки, которая позволяет соединить такие разные материалы – стекло и металл, создав незабываемый эффект цветового и зеркального отблеска.
www.angel.lv

RIGA ChAIRTM

Алдис Цирценис
Лошадка-качалка *Roo*
iF product design award 2012
German Design Award: Special Mention 2014

В основе идеи лежат поиски, как сделать классическую детскую игрушку другой формы, но при этом узнаваемой.
Лошадка изготовлена из одного листа фанеры, и это максимально упрощает процесс производства. *Roo* можно сложить друг на друга, что позволяет их очень компактно хранить и перевозить.
www.rigachair.com

RIGA ChAIRTM

Алдис Цирценис
Табуретка *Bloom*
red dot design award 2012: product design
***International Design Award (USA) 2011* – 3. vieta**

Табуретка сделана из изогнутой фанеры без креплений. Особое решение конструкции ножек позволяет уменьшить толщину материала до 8 миллиметров, и, благодаря конусной форме, стулья легко поставить друг на друга.
www.rigachair.com

Flow Design

Georg Dwalischwili, Янис Карклиньш
Вешалка *Cliq Premium*
red dot design award 2014: product design

Cliq – это вешалка для одежды на магните, без привычного крючка. Таким образом, одежда никогда не зацепится, а вертикальное пространство можно сэкономить примерно на шесть сантиметров. Если все сдвинуть вместе, между вешалками будет одинаковое расстояние. *Cliq* сделан из березы, *внутри вмонтированы магниты.*
www.cliqishere.com

Maija Rozenfelde

Майя Розенфелде
Упаковка продукта *Mighty nuts*
red dot design award 2014: packaging design
***Dieline Packaging Design Awards 2012* – 2. vieta**

Упаковка для фисташек в форме фисташки, которая открывается так же, как орех. Каждая половинка упаковки служит тарой для скорлупы.
www.rozenfelde.com

Экспозиция латвийского современного дизайна ИНФОРМАЦИЯ

Ингуна Элере, Холгерс Элерс,
Барбара Абеле, Дита Даноса

red dot design award 2016: communication design
A'Design Silver Award 2015- 2016
SEGD Honor Award 2016

Экспозиция посвящена различным аспектам латвийского графического дизайна в продуктах, услугах и процессах. Это была третья выставка в цикле экспозиций «Манифестация дизайна». Объекты расположены на листах А4, увеличенных в 45 раз. Таким образом экспонировали 11 проявлений графического дизайна в различных сферах. Поверхность выполнена в виде сетки линий, что тоже является важным элементом графического дизайна. Тексты – черного цвета на белом фоне, что позволяет лаконичнее и четче считывать информацию.

Шесть вещей для *более комфортного спорта*

НЕХВАТКА КАРМАНОВ В СПОРТИВНОМ КОСТЮМЕ, ЗАПУТАВШИЕСЯ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ПРОБЕЖКИ НАУШНИКИ И ВЕСЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОКАЗЫВАТЬ НЕ ТЕ ЦИФРЫ — ЭТО ЛИШЬ ЧАСТЬ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ЛЮБИТЕЛИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ЧТОБЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ БЫЛИ БОЛЕЕ КОМФОРТНЫМИ И ПРИЯТНЫМИ, ПРИВЫЧНОЕ СОДЕРЖИМОЕ СПОРТИВНОЙ СУМКИ ЭКСПЕРТЫ LATVIJAS MOBILAIS TELEFONS (LMT) СОВЕТУЮТ ДОПОЛНИТЬ НЕСКОЛЬКИМИ ВЕЩАМИ, КОТОРЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧАТ ТРЕНИРОВКУ.

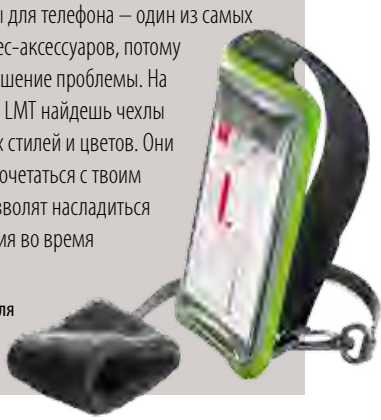
«УМНЫЕ» ЧАСЫ ДЛЯ СПОРТА

Чтобы мотивировать себя заниматься спортом и улучшать результаты, нет лучшего помощника, чем смарт-часы, то есть компьютеризированные наручные часы. Они не только фиксируют скорость передвижения, ритм сердца, сожженные калории и дистанцию, но и следят, как выполняется выбранный план физических занятий и питания. К тому же на каждый вкус найдется подходящая модель – начиная от спортивных смарт-часов бизнес-класса в титановом корпусе и заканчивая аскетичными спортивными браслетами. Вместе с «умными» часами занятия спортом становятся куда более захватывающими, потому что достижения фиксируются в мобильном приложении, что позволяет не только легко проанализировать результаты, но и поделиться ими, например, в социальных сетях.

1. Смарт-часы *Garmin Vivosmart HR*. 149 EUR, LMT
2. «Умный» браслет *Garmin Vivoactive HR*. 269 EUR, LMT
3. «Умный» браслет *Samsung Gear Fit 2*. 199 EUR, LMT

ЧЕХОЛ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА

Времена, когда в карманы спортивного костюма клали телефон, кошелек и ключи от машины, уже прошли. Заботясь о функциональности, производители спортивной одежды отдают предпочтение прилегающим костюмам, которые идеально сидят по фигуре, соответственно, в движении ничего не мешает. Однако это преимущество не решает вопроса, куда положить своей мобильный телефон. А если невозможно представить тренировку без музыки? Специальные спортивные чехлы для телефона – один из самых популярных фитнес-аксессуаров, потому что это простое решение проблемы. На полках магазинов LMT найдешь чехлы для спорта разных стилей и цветов. Они будут прекрасно сочетаться с твоим смартфоном и позволят насладиться свободой движения во время тренировки.



Спортивный чехол для телефона Cellurline (различные виды) 16,99 EUR, LMT

1. **Спортивные наушники** *Cellularline Scorpion In-Ear Pro Sport Bl* 34,99 EUR, LMT
2. **Спортивные наушники** *Jabra Step Wireless Sport stereo* 54,99 EUR, LMT
3. **Спортивные наушники** *Cellularline Lime Grasshopper 3,5mm* 16,99 EUR, LMT

СПОРТИВНЫЕ НАУШНИКИ

Не имеет значения, ты занимаешься фитнесом, катаешься на велосипеде, бегаешь или ходишь с палками, – очень раздражает, когда во время движения наушники выпадают из ушей или запутываются. Учитывая, что у этой проблемы глобальный масштаб, производители аудио-устройств позаботились о том, чтобы в дальнейшем такие ситуации не возникали и тренировка доставляла только приятные эмоции. Спортивные наушники от традиционных отличаются не только своим внешним видом, но и особой формой, которая обеспечивает, чтобы наушники идеально прилегали к уху и не создавали дискомфорта. В свою очередь, соединение с телефоном происходит через bluetooth, поэтому можно забыть о мешающих проводах. Большинство спортивных наушников делают из влагостойких и антибактериальных материалов и оснащают системой *hands free*, чтобы во время тренировки ничего не мешало реализовать задуманное.

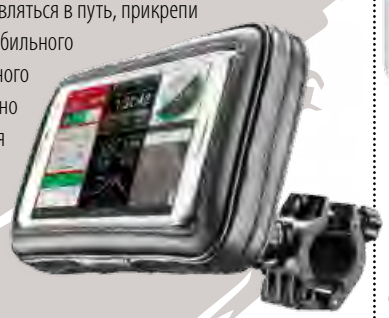
«УМНЫЕ» ВЕСЫ

Неважно, занимаешься ли ты каждый день спортом или просто хочешь следить за изменениями веса, чтобы быстрее достичь поставленных целей, имеет смысл взять себе в помощники «умные» весы. Эти весы определяют индекс массы тела, а также посредством беспроводного интернета соединяются с твоим мобильным устройством или компьютером и сохраняют данные замеров, которые в будущем анализирует. Смарт-весы станут прекрасным помощником в создании плана диеты. К тому же они позволяют сделать профили для нескольких пользователей, так что каждый член семьи сможет следить за изменениями своего веса.

Смарт-весы *Garmin Index*. 169 EUR, LMT

ДЕРЖАТЕЛИ ДЛЯ ТЕЛЕФОНОВ НА ВЕЛОСИПЕД ИЛИ МОТОЦИКЛА

Если ты увлекаешься велосипедами или мотоциклами, то тебе наверняка должно быть знакомо ощущение, когда на дороге нужно рисковать, продолжая рулить одной рукой, чтобы второй найти в кармане телефон. Помни, что безопасность всегда на первом месте, поэтому, прежде чем отправляться в путь, прикрепи к рулю держатель для мобильного телефона. Это не займет много места, к тому же значительно облегчит процесс вождения во время разговора по телефону.



Держатель для телефона вело/мото 19,99 EUR, LMT

1. **Внешний аккумулятор** *Samsung EB-PN920ELEGWW Phillipin*. 19,99 EUR, LMT
2. **Внешний аккумулятор** *CellularLine FreePower Trek* 5200mAh. 39,99 EUR, LMT
3. **Внешний аккумулятор** *CellularLine FreePower Active* 2200mAh. 19,99 EUR, LMT

ВНЕШНЯЯ БАТАРЕЯ

И хотя разрядившийся аккумулятор телефона не должен послужить причиной для отмены утренней пробежки или посещения спортивного зала, все же пригодится внешняя батарея. Она не только продлит время работы смартфона, но и, благодаря компактному разноцветному дизайну, послужит в качестве стильного аксессуара. В магазинах LMT найдешь батареи с простым, но элегантным дизайном, а также водо – и ударостойкие модели. Чтобы ничего не могло помешать занятию спортом!

Книжные новинки

Nonna Fabiola, Veidenbahs Lūkass, Tourloniasa Joelle. *«Stāsts par mopsi Karlu»*

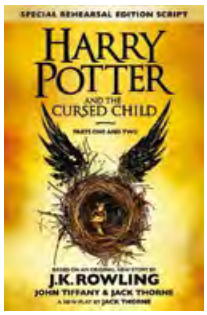
Красивый подарок для больших и маленьких друзей книг и собак – богато иллюстрированный рассказ о мопсе Карле, который потерялся и благополучно вернулся домой. Приключения Карла вызывают и сочувствие, и улыбку, и радость
Концептуальный магазин Jāņa Rozes, 6,95 EUR

«Spēcinoši»

Кулинарные книги и здоровый образ жизни не выходят из моды! Чтобы не заканчивались идеи, как пополнить энергетические запасы, наслаждаясь блюдами из полезных продуктов, пригодится новый сборник рецептов «Spēcinoši», который издал Jāņa Rozes apgāds. Идеи для завтрака, бранча, легкого ужина, богатых угощений в кругу друзей. Все для полноценного питания!
Концептуальный магазин Jāņa Rozes, 18,45 EUR

Ulfs Starks. *«Proti svilpot, Juhanna?»*

Книга рассказывает о мальчике Берре, которому семь лет и у которого нет ни одного дедушки. Понимая, как важен дедушка, мальчик ищет его в доме престарелых. В книге описывается, как много интересного мальчик может делать с дедушкой: мастерить воздушного змея, брить бороду, тайком забираться на соседскую вишню, учиться свистеть. Но для таких душевных отношений отведено мало времени. Автор пишет в характерной манере, когда юмор перемежается с грустью, демонстрируя, что в литературе и жизни комедия и трагедия идут бок о бок.
Концептуальный магазин Jāņa Rozes / Liels un mazs, 10,95 EUR



Дж. К. Роулинг. *«Harry Potter and the Cursed Child»*.

Наконец наступило долгожданное событие! На английском языке вышла восьмая книга о легендарном Гарри Поттере и его жизни спустя 19 лет после основных событий цикла. Это пьеса драматурга Джека Торна, в основе которой лежит оригинальный рассказ Джоан Кэтлин Роулинг. В книге описана жизнь уже взрослого Гарри Поттера, мужа, отца троих детей и работника Министерства магии.
Концептуальный магазин Jāņa Rozes, 18,95 EUR

Māra Zālīte. *«Mamma un tētis kūrortā»*

Прекрасная книга для всей семьи, особенно для детей, повествует об удивительных приключениях родителей на курорте. Благодаря подаче в виде сказок и юмору это чтиво становится интересным также родителям. Для каждого читателя сказки раскроются по-своему.
Концептуальный магазин Jāņa Rozes / Dienas gāmata, 7,45 EUR

Mišels Velbeks. *«Pakļaušanās»*

Это отличная возможность сравнить спектакль Алвиса Херманиса с источником вдохновения – сенсационным романом скандального французского писателя Мишеля Уэльбека «Покорность». Действие романа происходит в обозримом будущем, когда президентом Франции становится мусульманин и в стране вводят нормы шариата. Как тебе кажется – автор провоцирует нас или действительно повернул к нам зеркало? Читай, дискутируй, думай!
Концептуальный магазин Jāņa Rozes, 15,45 EUR

Новинка

Costa Coffee Дизайнерское кафе *Atlas*

Costa Coffee – это международная сеть кафе, которая сотрудничает с более чем 30 странами в мире. *Costa Coffee* отличается своей уникальной смесью кофейных зерен *Mocha Italia*, рецепт которого строго хранится в секрете с 1971 года. Тогда братья Коста, соблюдая лучшие традиции приготовления итальянского эспрессо, открыли свое первое кафе, где обжаривали зерна. Уникальным вкусом можно насладиться в новом дизайнерском кафе *Atlas* в самом сердце т/к *Spice*. Подходит для деловых встреч и дружеских бесед.

ДЛЯ ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

1

Дизайнерские предметы из хрусталя *Nactmann*

История компании *Nactmann* началась уже в XII столетии: она выпускала хрустальные стаканы, вазы, подсвечники и другие предметы интерьера. В составе хрусталя - минимум окиси свинца, поэтому при правильном использовании хрупкая посуда служит долго, выглядит модно. Придаст роскошный вид любому интерьеру.

Цена: от 7,99 EUR ***Elkor Home***

2

***Alecto* - видеоняня для малыша**

Новую видеоняню *Alecto* легко установить, и для этого не нужны технические знания: просто используй приложение в своем телефоне или планшете *Android* или *Apple*. Видеоняня позволяет родителям не только слышать малыша, но и видеть его через камеру. Можно сфотографировать своего ребенка в любой момент или сделать видео. У родителей есть также возможность общаться, поставить музыку, петь, потому что камера воспринимает любое движение. В результате вы получите потрясающие фотографии или видео малыша, которые можно записать и сохранить. Цена: от 139,99 EUR ***Elkor Kids***

3

Ноутбук *HP Spectre*

Новинка! *13.3" Full HD, Core i7 6500U, 512GB PCIe SSD, 8GB RAM, Windows 10*

Роскошный и самый тонкий в мире ноутбук HP Spectre прекрасно подходит для отдыха и работы - его оценят даже самые требовательные пользователи. Толщина ноутбука 10,4 мм, вес - только 1,16 кг, аккумулятор держит до 8 часов. Процессору шестого поколения *Intel® Core™* не нужна громкая система охлаждения, идеально продумана клавиатура, а многие другие дополнительные функции обеспечат комфорт и самые приятные ощущения.

Цена: 1549,99 EUR ***Elkor Tehnika***

4

Детское автокресло *NUNA rebl*

Безопасное и удобное автокресло создано для детей в возрасте до четырех лет. Технология *Tailortech™* запоминает контур тела и защищает от возможных боковых ударов. В комплект входят вкладыш для малышей и летний чехол. Кресло можно отрегулировать и установить в семи разных позициях. К тому же кресло обтянуто гипоаллергенным материалом, который не впитывает запахи.

Цена: 479,99 EUR ***Elkor Kids***

5

Соковыжималка Stollar - мощность, инновации, долговечность и производительность. С приближением осени каждому стоило бы дополнить резервы витаминов чем-то натуральным и полезным. Многим приготовление свежего сока доставляет хлопоты, поэтому специалисты рекомендуют мощную соковыжималку, ведь она позволяет гораздо быстрее добиться желаемого результата. У соковыжималки запатентованное загрузочное отверстие, куда можно положить овощи и фрукты целиком.

Цена: 369,99 EUR ***Elkor Tehnika***

ELKOR TEHNIKA ELKOR HOME ELKOR KIDS

Elkor tehnika, Elkor Home t/k *Spice Home*
Elkor Kids, t/k *Spice*
ул. Лиелирбес, 29, Рига, LV-1046

6

Телевизор *Samsung*
SSUHD 4K Smart TV KS8002
Дружественная среде технология *Quantum Dot Samsung SHUD* обеспечивает в 64 раза больше цветов, чем у стандартных телевизоров *Samsung*, к тому же картинка настолько четкая, что не видны отблески. Встроенная беспроводная карта позволяет *Smart TV* подключиться к интернету без кабеля. У телевизоров *Samsung* есть также вход *HDMI*, который позволяет превратить гостиную в настоящий мультимедийный центр развлечений.
Цена: от 1499,00 до 4999,00 EUR ***Elkor Tehnika***

Кухонные принадлежности *Silit*
Приготовленные в этой посуде продукты сохраняют свою вкус и цвет. Кухонные принадлежности с покрытием *Silargan* позволяют готовить быстрее, легче, экономнее, а пища получается более здоровой. Продукция *Silit* производится в Германии, и ей доверяют люди со всего мира. Пока люди меняются и совершенствуются, наслаждаются новыми вкусами, будет продолжаться и история сковород, кастрюль и других кухонных принадлежностей *Silit*.
Цена: от 79,00 EUR ***Elkor Home***

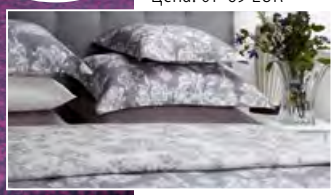
7

8

Magformers
Доступны 57 видов
Детский интеллект прекрасно разовьет магформерс, или магнетический конструктор. Из абсолютно безопасных и объемных деталей ребенок может сделать даже трехмерные игрушки. В основе конструктора лежат геометрические фигуры, которые соединяются при помощи магнитов. Так можно сделать различные игрушки - начиная от животных и заканчивая большими игрушечными домами.
Цена: от 9,99 до 499,99 EUR ***Elkor Kids***

9

Постельное белье из сатина *Decoflux*
Сатиновое постельное белье порозит Ваше воображение: невероятно тонкое и качественное, с эстетическими рисунками. Ночь станет приятным приключением в царстве снов, а каждый сон будет иметь особый окрас. В основе изделий каждой коллекции лежит конкретный сюжет, мотив, который отображается в дизайне, цвете или декорах.
Цена: от 69 EUR ***Elkor Home***



ЛИССАБОН – ЭТО ОСЛЕПИТЕЛЬНЫЙ ГОРОД ЮЖНОЙ ЕВРОПЫ С АСКЕТИЧНЫМ ШАРМОМ И ПРИМОРСКОЙ МАГИЕЙ. РАСПОЛОЖИВШИСЬ НА БЕРЕГАХ РЕКИ ТАГУС, СТОЛИЦА ПОРТУГАЛИИ ПРОСТИРАЕТСЯ ВВЫСЬ НА СЕМИ ХОЛМАХ И СОЗДАЕТ ЦЕНТР ПРИТЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТУРИСТОВ СВОИМИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ ИЗВИЛИСТЫМИ УЛОЧКАМИ, ГОТИЧЕСКИМИ СОБОРАМИ, ВПЕЧАТЛЯЮЩИМИ МОСТАМИ, ЦВЕТНОЙ ОКРУГОЙ И ТРАДИЦИОННОЙ МУЗЫКОЙ ФАДУ. КОГДА ОСЕДАЕТ ТУМАН И НАСТУПАЕТ НОЧЬ, ЖЕЛТЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ТРАМВАИ ПРОДОЛЖАЮТ СВОЙ ПУТЬ ВВЕРХ И ВНИЗ ПО ХОЛМИСТЫМ УЛИЦАМ ДРЕВНЕГО ГОРОДА, ПОКА МЕЛОДИИ ПЕСЕН ФАДУ ОЖИВЛЯЮТ АТМОСФЕРУ ЗА СТОЛИКАМИ КАК В РЕСТОРАНАХ, ТАК И ДОМА. ЗАЛИТЫЙ СОЛНЦЕМ ГОРОД ПРОЖИВАЕТ СВОЮ ЛАТИНСКУЮ СКАЗКУ, В КОТОРОЙ ПРАВЯТ ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ ПРИВЫЧКИ И ТРАДИЦИИ.

Ослепительный Лиссабон

Исторический трамвай

Обязательно стоит проехаться на историческом желтом трамвайчике №28, который идет по узким старинным улицам (им около 500 лет) с резкими поворотами и поднимается вверх над городом. Если удастся заполучить место, двойное удовольствие гарантировано!

Castelo de São Jorge

Лиссабонский замок *Castelo de São Jorge* находится на самом высоком из семи холмов столицы и величественно возвышается над всем Лиссабоном. С башен открывается потрясающий вид на город.

Praça do Comércio

Торговая площадь *Praça do Comércio* отображает величие и элегантность города. Монумент посреди площади посвящен лиссабонскому королю Жозе I, с северной стороны триумфальная арка украшена фигурами исторических личностей. Невероятное строение, которое обновлено после землетрясения в 1775 году.

Алфама

Квартал *Алфама* – это самая древняя часть Лиссабона, которая привлекает узкими улочками, наполненными историей домами и небольшими рынками, где можно купить различные лакомства, от которых потом вы не сможете отказаться. Этот квартал просто завораживает. Как только садится солнце, он как будто оживает заново.

Отличная кухня

Португальцы – это нация, которая живет, чтобы есть. Ценители даров моря, это страна для вас! Самое знаменитое лакомство в Лиссабоне – *Pasteis de Belem*. Это корзиночки из слоеного теста с нежной начинкой из сливок и желтка, настоящий рецепт которых знает только пять человек.

Комплекс *Expo'98* и океанариум

Современный комплекс, который построен в Лиссабоне для выставки *Expo'98*, свою архитектурную актуальность не потерял и в наши дни. Удобнее всего сюда попасть на метро (станция *Oriente*). Теперь в комплексе находится несколько гостиниц, казино, торговый центр «Васко да Гама», а также самый главный объект – огромный океанариум, который радует как маленьких, так и больших.

Mosteiro dos Jeronimos

Работа над монастырем иеронимитов началась в 1502 году, и это удивительный образец архитектуры *Manueline*. В этом монастыре покоится мореплаватель Васко да Гама и поэт Луиш да Камойш.

Трогающая душу фаду

Фаду – это музыка, которая родилась в Лиссабоне. Песни буквально проникают в душу. Фаду исполняют на португальском языке, но, благодаря эмоциональной, чувственной подаче певцов, кажется, что песню можно понять и ощутить, настолько глубоко она затрагивает струны души. В квартале Алфама можно найти клубы фаду.

Эштрела

Кто же не слышал о парке Эштрела с его плодородным полем, где культивируют виноградники? Это обязательно стоит увидеть! У самого крупного сада города находится собор – базилика Эштрела, которая тоже достойна внимания. Парк Эштрела – очередное романтичное место в Лиссабоне с особым настроением.

Лифт Санта Жушта

Не пропустите возможность проехаться на лифте Санта Жушта. На его двух платформах расположены смотровые площадки, откуда открывается прекрасный вид на город.

Mercado da Ribeira

Главный рынок Лиссабона – место, которое однозначно стоит посетить. Уже с 1892 года он поражает широким выбором продуктов и возможностью насладиться традиционной кухней. Гурманы здесь могут попробовать приготовленные лиссабонскими шеф-поварами блюда.

Bairro Alto

Это один из самых знаменитых и типичных городских кварталов. Это излюбленное туристами место для прогулок с многочисленными улочками. Только не потеряйтесь – некоторые улицы очень похожи… Байро Альто – это центр ночной жизни Лиссабона.

Feira da Ladra

История блошиного рынка в Лиссабоне тянется с далекого Средневековья, когда люди торговали всевозможными вещами, в том числе украденными. В наши дни местные туда отправляются покупать и продавать монеты, мебель и другие старые, возможно уже ненужные вещи.

Башня Белем и монастырь иеронимитов

В свое время из Белема мореплаватели отправлялись открывать новые земли, поэтому раньше маяк Белем служил воплощением мечты португальцев об империи и гордости за свое прошлое. Полученное во время открытий и завоеваний богатство помогло построить одно из самых красивых зданий Лиссабона – монастырь иеронимитов в стиле мануэлино, который находится неподалеку от башни Белем.

Фото: Shutterstock

СТОКГОЛЬМ НАЗЫВАЮТ САМЫМ КОРОЛЕВСКИМ, ПРОГРЕССИВНЫМ И ИНТРИГУЮЩИМ ГОРОДОМ СКАНДИНАВИИ, ГРАЦИОЗНО РАСПОЛОЖИВШИМСЯ НА 14 ОСТРОВАХ СРЕДИ ВОД ОЗЕРА МЕЛАРЕН. ПРИРОДА СТОЛИЦЫ ШВЕЦИИ С ИЗРЕЗАННОЙ БЕРЕГОВОЙ ЛИНИЕЙ И МЕНЯЮЩИМСЯ РЕЛЬЕФОМ ПОИСТИНЕ КРАСИВА, А НА САМИХ ОСТРОВАХ ОТКРЫВАЕТСЯ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ, НАСЫЩЕННЫЙ И ДИНАМИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ ПЕЙЗАЖ. ЛОВЯ БАЛТИЙСКИЙ БРИЗ ПОД ПАРУСОМ СРЕДИ 24 ТЫСЯЧ ОСТРОВОВ, НАСЛАЖДАЯСЬ СЕВЕРНЫМ АСКЕТИЧНЫМ ДИЗАЙНОМ И АУРОЙ БРУСЧАТЫХ УЛИЦ СТАРОГО ГОРОДА, ОЩУЩАЯ КОЛЮЧИЕ ЗИМНИЕ ВЕТРА, ПОПИВАЯ ГРОГ И ТАНЦУЯ ПОД РИТМ ДИДЖЕЯ, ВЫ ОТКРОЕТЕ, ЧТО УРБАНИСТИЧЕСКОЕ МОЖЕТ БЫТЬ НАТУРАЛЬНЫМ, А ИСТОРИЧЕСКОЕ – СОВРЕМЕННЫМ.

Интригующий Стокгольм

Игристая вода и архипелаг

Игристая синяя вода и архипелаг из 30 000 островов придают Стокгольму уникальный характер. Успокаивающий вид и морской бриз находятся в идеальном противовесе городскому ощущению. Куда ни посмотришь – везде вода. Поскольку она очень чистая, можете использовать ее для всех видов развлечений.

Skansen

Первый в мире этнографический музей, основанный в 1891 году. Skansen иллюстрирует историю Швеции на площади 75 гектаров.

Mall of Scandinavia

Самый большой торговый центр в Скандинавии (101 048 м^2), который распахнул свои двери в ноябре прошлого года, удивит уникальным опытом шопинга, меняя устоявшееся мнение о торговых центрах.

Искусство в стокгольмском метро

Стоит проехаться на стокгольмском метро, чтобы посмотреть, как расписаны станции. Это метро называют самым длинным местом для экспозиций в мире.

Дворец Дроттнингхольм

Личная резиденция королевской семьи Швеции находится на острове *Lovön*. Первое здание было создано в конце XVI века, а в середине XVII перестроено в стиле французского барокко. Возле дворца находится театр, который открыли в 1766 году. В наши дни это единственный в мире театр XVIII века, который работает по сей день и в котором сцена, оборудование, декорации и помещения сохранены в оригинале.

Современный *Museet*

Музей современного искусства своим посетителям предлагает одну из лучших коллекций в мире, в которую включены работы Марселя Дюшана, Пабло Пикассо, Анри Матисса, Сальвадора Дали, Роберта Раушенберга.

Музей Vasa

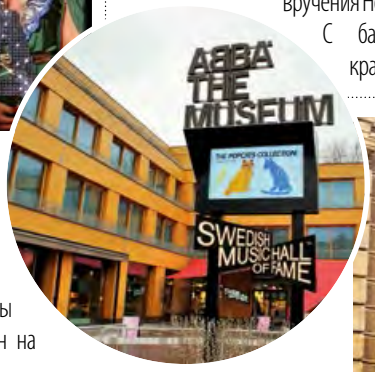
Vasa – это единственный в мире корабль XVII века, который на 95% сохранен в оригинале. Судно украшают сотни деревянных скульптур. Vasa имеет уникальную художественную ценность. Это один из самых популярных объектов среди туристов в мире.

Музей ABBA

Фанатам шведской группы с мировой известностью ABBA посещение музея наверняка запомнится. В музее можно посмотреть сценические костюмы, золотые записи, символические предметы группы и даже вертолет, который виден на обложке альбома.

Stadhuset

Стокгольмский City Hall, или *Stadhuset*, знаменит не только своей национальной архитектурой романтизма, но и ежегодным банкетом в честь вручения Нобелевской премии. С башни открывается красивый вид на город.



Современный *Hagastaden*

Hagastaden становится ультрасовременным районом Стокгольма, который объединяет 5000 новых зданий, 50 000 рабочих мест, объекты культуры, зеленую зону, центр исследований мирового уровня и специализированную медицинскую помощь.

Kungliga Slottet

Королевский дворец Стокгольма, или Kungliga Slottet, на протяжении многих столетий был главной резиденцией шведского королевства. На данный момент во дворце можно посмотреть апартаменты короля, Государственный зал, апартаменты кавалеров ордена, сокровищницу, музей *Tre Kronor* и Античный музей Густава III.

Королевский дворец в Стокгольме по-прежнему радует туристов грандиозными парадами и сменой караула.

Музей фотографии

Музей современной фотографии в Стокгольме – одна из самых крупных площадок в мире для встречи фотомастеров. Постоянные и меняющиеся выставки – истинная эклектика. Бистро на верхнем этаже признано одним из самых стильных ресторанов в городе.

Мост Юргордсбрун

в Стокгольме соединяет острова Юргорде и Эстермальм. В этом месте он находится с 1661 года, но мост в нынешнем виде перестроили в 1896 году и открыли в 1897 году.

Gamla Stan

Gamla Stan – это старый город Стокгольма на отдельном острове. Именно здесь берет начало столица Швеции и ее ядро идентичности. Экстравагантная харизма Стокгольма чувствуется на пешеходной улице Västerlånggatan, прилегающих перекрестках и площадях.

Традиция сладкоежек

У шведов кофепитие – это ритуал, когда все собираются выпить чашечку кофе с чем-то вкусненьким. И делают это не один, а несколько раз в день. Можете насладиться таким ритуалом в *Chokladkoppen*.

Фото: *Shutterstock*

dormeo®
home

В *Spice Home* открыт первый в Балтии магазин *Dormeo Home*, который предлагает самый широкий выбор товаров *Dormeo* в одном месте – матрасы, наматрасники, одеяла, подушки, постельное белье и другие товары для дома. В магазине есть возможность посмотреть различные виды матрасов и получить консультации профессиональных продавцов. Создайте уютную атмосферу в доме вместе с *Dormeo Home*!

от 319,99 EUR

Braun Series 9 - самая эффективная и комфортная бритва в мире*. Бескомпромиссное решение для вашего бритья. Сделано в Германии.

Бритвенная головка из уникально расположенных 5-ти элементов, чтобы сбривать любой волосок всего за одно движение. Интегрированный триммер с титановым покрытием. Адаптация к контурам лица в 10-D.

Уникальная запатентованная технология SyncroSonic™ автоматически подстраивает мощность бритвы под густоту и плотность щетины.

*Тестировано на 3-х дневной щетине вместе с аналогичными продуктами премиального сегмента. Подробнее: www.braun.com/study-results

Braun Silk-expert - самая безопасная и быстрая технология фото-эпиляции.

Единственный фото-эпилятор с технологией SensoAdapt™, который в режиме реального времени определяет тон вашей кожи и автоматически подстраивает интенсивность вспышки для наиболее эффективной и безопасной эпиляции.

Деликатный режим для первого использования, а также для зон с чувствительной кожей. Удобен в использовании как на теле, так и на лице.

от 439,99 EUR

от 69,99 EUR

Braun Face - первый в мире прибор для эпиляции на лице и чистки лица.

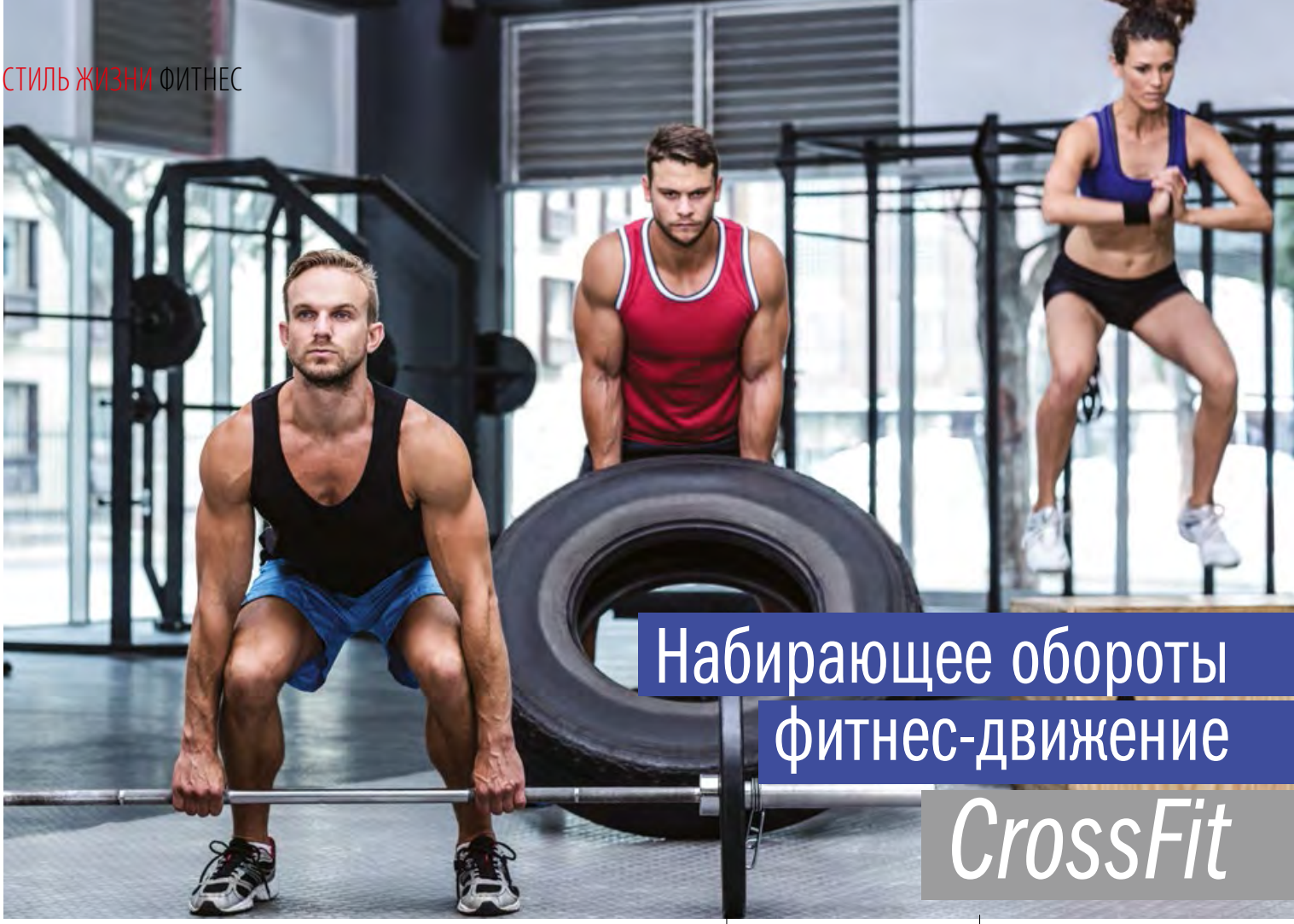
Открой красоту своей кожи.

Щеточка для мягкого и глубокого очищения кожи деликатно и глубоко очищает поры от косметики, жиров и прочего загрязнения. В 6 раз более эффективна, чем просто очищение лица руками.

Эпилятор для лица удаляет с абсолютной точностью даже самые тоненькие и короткие (0,02 мм) волоски у корня с помощью 10-ти микро-пинцетов.

t/c “Spice Home”
www.elkor.lv

ELKOR TEHNIKA



Набирающее обороты фитнес-движение *CrossFit*

Что такое *CrossFit*?

По определению это переменчивая функциональная тренировка высокой интенсивности. Переменчивая – благодаря большому разнообразию упражнений и комбинациям. Интенсивность – это синоним мощи, и она относительна – всегда можно подстроиться. В свою очередь, функциональность проявляется во встречающихся в спортивном зале упражнениях, которые позже проявляются в безопасных движениях в повседневной жизни. Чтобы способствовать функциональности, CrossFit использует олимпийские элементы тяжелоатлетов. Они прекрасно укрепляют среднюю часть тела, генерируя энергию из сильного корсета к конечностям, а также развивают координацию. Различные стимулирующие выдержку упражнения, такие как бег, гребля, езда на велосипеде, – отличное дополнение к полноценной физической подготовке. И это еще не все – движения нужно выполнять технически точно, чтобы в конечном счете достигнуть результата, поэтому большое значение имеет гибкость, ей уделяется особое внимание. Объемы нагрузки растут только тогда, когда должным образом освоена техническая база упражнений, таким образом существенно снижая вероятность травм.

К каждому упражнению можно адаптироваться, чтобы в результате достичь главной цели – технически правильного исполнения и прогресса.

Для кого подходят эти тренировки?

В зале *CrossFit* что-то подходящее найдет поклонник любого вида спорта, а также те, кто пока что со спортом на «вы». Эти универсальные и разнообразные занятия развивают физическую выдержку, к тому же *CrossFit* безопасно могут заниматься новички. Эти тренировки однозначно понравятся людям, которые свою повседневность проводят в рутине, потому что *CrossFit* включает очень много упражнений и аспектов, в которых можно развиваться, ведь сделать полный курс во время тренировки невозможно. Прогресс и нагрузка все время увеличивается, так что выход на новый уровень своего тела гарантирован.

На занятиях нужно стараться выполнить как можно больше объема в кратчайший срок, соответственно своему уровню возможностей. Тут неизбежно нужно противиться своим «не хочу» и «не могу». Как и в любом виде спорта, здесь важна сила воли. Тренер контролирует нагрузку, а также мотивирует. Его роль здесь очень велика.

CrossFit – для тебя, если:

ты хочешь, чтобы спорт стал частью твоей повседневности;

у тебя есть желание вести активный образ жизни, но ты не знаешь, с чего начать;

традиционные фитнес-занятия для тебя – как рутина;

в спортивном зале тебе не важны красивые тренажеры, тебе важно, что происходит с твоим телом;

тебе нравятся вызовы; тебя мотивирует дух соревнований;

тебе нравится быть среди единомышленников.

Мартиньш Друвкалнс,
тренер *CrossFit*

«*CrossFit*» уже не кажется непонятным иностранным словом. Любители активного образа жизни оценили эти всеобъемлющие тренировки, которые не только призывают привести в порядок свое тело и здоровье, но также формируют вокруг себя крепкий круг единомышленников. *CrossFit* признано одним из самых стремительно растущих движений в мире фитнеса.

И у нас в Латвии неполных три года назад, когда открылся первый официальный зал *CrossFit* «*CrossFit Rīdzene*», интересующиеся могли познакомиться с этим видом тренировок. Теперь официально признано четыре места с сертифицированным персоналом. Гораздо шире круг индивидуально созданных коммун, которые включают в тренировки эту методику. Остается лишь выбрать подходящее место.

Как правильно начать тренироваться?

И хотя *CrossFit* позиционируется как всеобще доступный вид спорта (и это действительно так), начинать тренировки в домашних условиях не рекомендуется, чтобы избежать травм, которые возможны, если выбрана неподходящая нагрузка и нет информации о технически правильном исполнении упражнений. Квалифицированные тренеры дадут необходимую информацию и помогут освоить упражнения, которые со временем можно будет выполнять и дома.

Дополнительный вызов на соревнованиях

Если полученные на тренировках опыт и уверенность заставляют задуматься о том, чтобы проверить свои силы на соревнованиях, то и CrossFit есть что предложить. Международная организация CrossFit раз в год устраивает открытые всемирные заочные соревнования. Они проходят в интернет-среде. Судьи оценивают присланные участниками видео, на которых, согласно стандартам, видно выполнение заранее объявленных упражнений. После онлайн-квалификации отбирают лучших мировых атлетов, которые собираются уже на реальных соревнованиях, а затем на самом крупном мероприятии года CrossFit Games. Местные организаторы тоже не спят – каждый год весной на протяжении двух дней проходят самые крупные соревнования в Балтии по функциональному фитнесу Battle of Riga, которые в выставочном зале на Кипсале собирают спортсменов со всей Европы. Если ты еще не готов бросить вызов как участник, просто понаблюдай за этим динамичным мероприятием.

Если хочешь получить положительные эмоции, развить свое тело и дух, обзавестись новыми друзьями, то обязательно стоит попробовать *CrossFit*.

Майка,
79,95, EUR,
Nike

Шорты, 89,95 EUR
Nike

Кофта,
79,95 EUR,
Citysport /Nike

Обувь,
139,95 EUR,
Citysport/Nike

Майка,
109,95 EUR,
Stella McCartney

Обувь, 129,95 EUR, Nike

Сумка,
139,95 EUR,
Stella McCartney

Штаны,
74,95 EUR,
Nike

Long board,
119,95, EUR,
Citysport

Penny board,
34,95 EUR,
Citysport

Штаны,
69,95 EUR,
Citysport/Nike

Обувь,
159,95 EUR,
Stella McCartney

Треники,
109,95 EUR,
Stella McCartney

СУП С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ, ОВОЩАМИ И ЯПОНСКИМ ХРЕНОМ

GanBei повар Ashok Kumar

ИНГРЕДИЕНТЫ

200мл бульона
40г тигровых креветок
15г кукурузы
15г шампиньонов
15г брокколи
6г васаби
2мл масла сезама
2 яичных белка
1г соли
1г белого перца
ч.л. кукурузного крахмала

Варим бульон. Очисти лук, морковь и корни сельдерея и порежь на крупные кусочки. Начни варить курицу, не забудь снять пенку. Теперь добавь остальные ингредиенты (соль и перец по вкусу), накрой крышкой и вари на небольшом огне 1-2 часа. Суп процеди через сито.

Достаем готовый куриный бульон (его можно приготовить и днем ранее) и ждем, пока закипит. Добавь овощи (брокколи, маленькую кукурузу, вареные шампиньоны) и продолжай кипятить еще 2 минуты. Когда в кипящем бульоне активно появятся пузыри, добавь заранее подготовленные креветки (очищенные креветки кладут в кипящую воду на 2-3 минуты, пока они не станут розовыми) и соль и перец по вкусу.

В готовый суп добавь одну чайную ложку кукурузного крахмала, яичный белок и, чтобы получился неповторимый фирменный вкус, замешай в блюдо васаби и масло сезама. Суп готов! Приятного аппетита!

ДОМАШНИЙ КАПУСТНЫЙ ПИРОГ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ

Lage повар Rihards Leiskins

ИНГРЕДИЕНТЫ

Начинка:
800г обжаренной капусты
4 вареных яйца
200г сыра
20г зелени
100г муки

Дрожжевое тесто:
670г муки
100г сахара
10г соли
10г сливочного масла
65г сметаны
65г растительного масла
16г дрожжей
165г молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В теплом молоке (25-26 градусов) разведи дрожжи, добавь немного сахара и хорошенько перемешай. С мукой смешай остальные жидкие составляющие, соль, сахар, растворенные в молоке дрожжи и тоже хорошо замешай. Готовое тесто оставь в теплом месте примерно на два часа. Потом добавь растопленное сливочное масло и растительное масло, заново замешай тесто и оставь на два часа. Теперь можно начинать делать начинку.

Мелко порежь капусту, яйца и сыр. Капусту обжарь, пока она не обретет золотистый цвет. Можно добавить соль, перец и другие специи по вкусу. Мелко нарежь зелень по вкусу и перемешай все составляющие начинки.

Возвращаемся к тесту. Возьми 2/3 теста, раскатай и выложи по краю всей формы для выпечки до самого верха. Теперь равномерно положи начинку. Оставшееся тесто раскатай как блинчик и положи поверх начинки, края обрежь. На какое-то время оставь пирог, чтобы тесто поднялось. Теперь помажь сверху яйцом и поставь в духовку. Пирог выпекается в зависимости от духовки, но рекомендуемый режим – 30-40 минут при температуре 170-200 градусов. Золотистый пирог можно помазать маслом и посыпать семечками сезама. Приятного аппетита!

ГОЛУБЦЫ ИЗ СВИНИНЫ В САВОЙСКОЙ КАПУСТЕ С ОВОЩАМИ

Лиене Земите шеф-повар
Ēdamistaba Lapsas Māja

ИНГРЕДИЕНТЫ

150г шейного карбонада (свинина)
75г различных видов паприки
75г чищеной моркови
50г фиолетового лука
½ ч.л. имбиря
Соль, перец
Соус чили

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сбланшируй листья капусты в соленой воде, по косой срезав толстую часть корешка и тупой частью ножа отбив ее. Свинину порежь на кусочки и обжарь в масле почти до полной готовности. Добавь порезанную палочками морковь, паприку, фиолетовый лук, рубленый имбирь и специи. Начинку накладывай у корешка листа, закрути как голубцы. Поджарь на разогретой сковороде, добавив масла, пока голубцы не станут золотисто-коричневыми.

Осенний смузи

Яблочный сок (из 6 яблок)
½ манго
долька ананаса
½ банана
Имбирь (на кончике мизинца, по вкусу)
100 мл миндального молока
1 ч.л. меда

Все составляющие смешай в блендере, налей в стакан и сверху посыпь семечками чиа.

«НАПОЛЕОН» ОТ LAPSA

ИНГРЕДИЕНТЫ

Основа		Крем	
Соль	10г	Палочка ванили	1шт
Вода (холодная)	215мл	Молоко	800мл
Лимонный сок	20мл	Сахар	165г
Масло	50г	Яичный желток	6 шт
Пшеничная мука	115г	Кукурузный крахмал	200г
Пшеничная мука	270г	Масло	80г
		Сливки	400мл
Масло	480г	Малина	300г
Пшеничная мука	95г	Сахарная пудра	Чтобы посыпать сверху

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешиваем муку обоих видов, добавляем соль, лимонный сок и мягкое масло, замешиваем, постепенно добавляя воду, пока не получится однородное тесто. Затем тесто заворачиваем в пленку, кладем в холодильник на 30 минут.

Раскатываем тесто прямоугольной формы и мысленно делим на три части. Посередине кладем рубленое масло (оно должно быть твердым), затем загибаем одну часть, снова посыпаем кусочками масла и загибаем третью часть. Теперь опять раскатываем, чтобы масло смешалось с тестом. Чем больше слоев, тем лучше. Кладем в холодильник.

Раскатываем тонким слоем тесто в форме сковороды и запекаем примерно 20 минут при температуре 175 градусов, пока коржи не станут золотистого оттенка.

Крем:

Желток взбиваем с сахаром, добавляем кукурузный крахмал, перемешиваем, постепенно доливая молоко, чтобы образовалась жидкая консистенция сметаны. Остальное молоко вместе с палочкой ванили подогреваем, добавляем яичную смесь, помешиваем до тех пор, пока крем равномерно размешается и начнет кипеть. Снимаем с огня, добавляем масло, перемешиваем и остужаем, периодически помешивая.

Взбей сливки, чтобы они были густыми, и добавь их к остывшему ванильному крему. Чтобы крем был гуще, можно добавить вместо половины порции сливок сыр Mascarpone. На остывшие коржи для «Наполеона» намазываем крем, посыпаем малиной, потом кладем следующий корж, снова крем, малину и т.д.

Сразу же подаем. Можно декорировать ягодами и посыпать сахарной пудрой.

Шеф-повар *Rimi gardēži* Нормундс Барановскис

КИТЧ ОСЕННИХ ВКУСОВ

Четыре времени года – четыре разных вкуса. Осень порождает желание пуститься в полет вдохновения и превратить сезонные дары в неповторимые, таящие во рту шедевры. Созданная в Италии паста и выросшие в латвийских лесах лисички приведут в восторг вкусовые рецепторы даже самого капризного гурмана.

Pappardelle с лисичками

ИНГРЕДИЕНТЫ

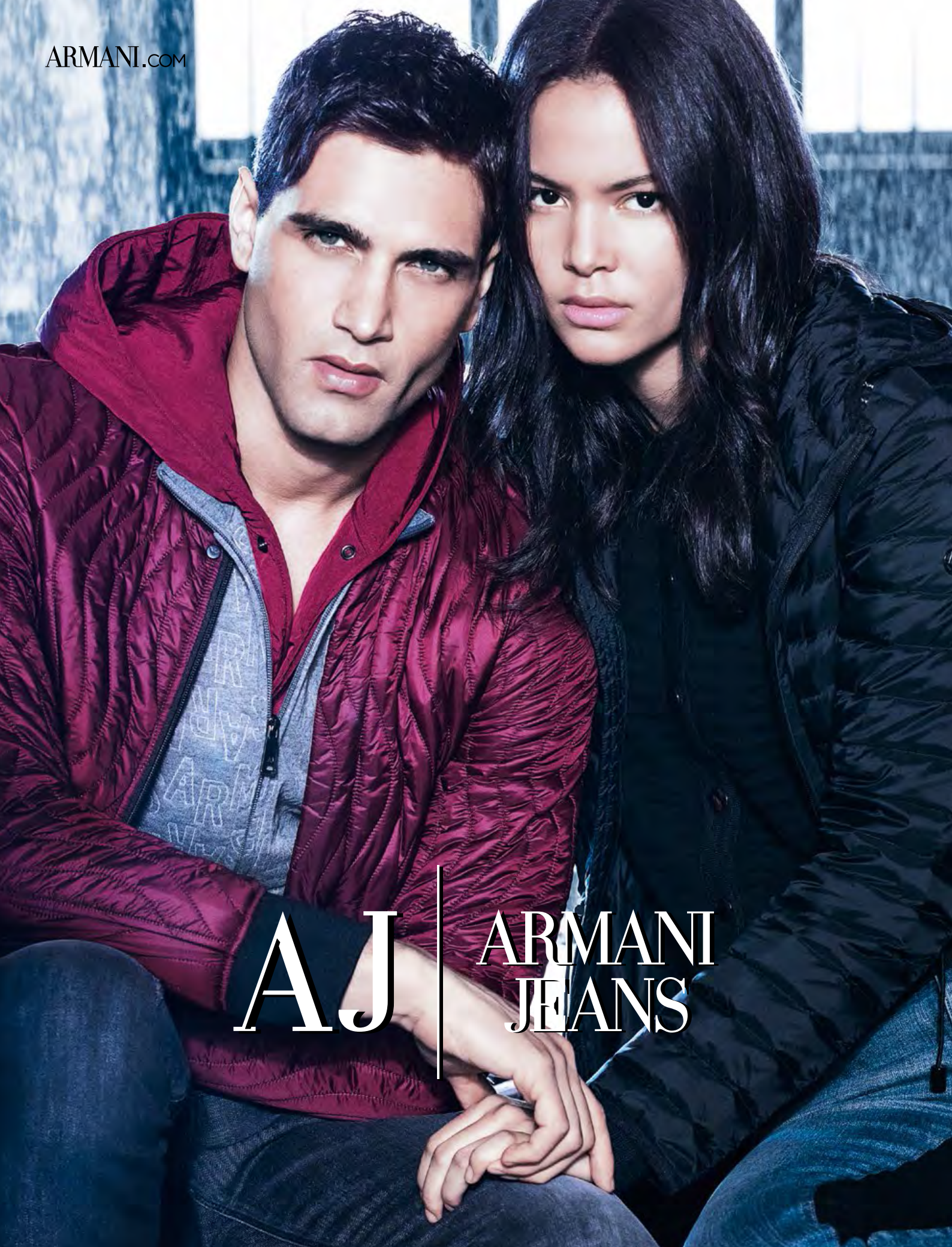
Количество порций: 4
Время приготовления: 30 минут

400 г макарон Pappardelle
500 г лисичек
Два лука-шалот
1/3 цукини
300 мл сливок
Соль по вкусу
1 пучок свежего базилика
Твердый сыр по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

• Чтобы паста не слиплась, ее нужно варить в большом количестве воды. Как только она закипела, клади в кастрюлю пасту *Pappardelle*.
• Пока готовится паста, почисти грибы и порежь их на маленькие кусочки.
• Почисти лук и порежь кубиками, а цукини – тонкими кружочками.
• Разогрей сковороду, полей растительным маслом или растопи кусочек сливочного.
• Потуши лук, пока он не станет прозрачным, добавь порезанные лисички и цукини.
• Обжарь грибы и овощи, залей сливками, пусть покипят две минуты.
• Теперь к соусу добавь готовую пасту *Pappardelle*, все составляющие перемешай, пока не получится однородная масса.
• По вкусу добавь соль, порезанный базилик и тертый твердый сыр.
• Подай на сковороде, поставив ее на деревянную подставку.

СОВЕТ СОМЕЛЬЕ МАРЦИСА МИТРЕВИЦА!
Pappardelle с лисичками прекрасно дополнит вино *Maison François Martenot Bourgogne Chardonnay.*


ARMANI.COM
AJ
ARMANI
JEANS

и там, в глубине
мне удалось
прикоснуться к небесам

КОЛЛЕКЦИЯ „ПРИКОСНОВЕНИЕ"
Бриллианты оттенка шампанского
в красном золоте

Lilly Spring

DIAMONDS BY GRENARDI

Каждое творчество - как ответ на прежде пережитое, осознанное, желанное. Порой - красивое, но временами - мучительное и долгое, оно позволяет нам приблизиться к осознанию того, какая немыслимая жизненная мудрость и энергия обитает в каждом из нас. В такие моменты мы можем почувствовать полное любви прикосновение Вселенной.
Прикосновение - это начало.

GRENARDI

Красивые украшения!

grenardi.lv facebook.com/grenardilatvia