

La Va femme

женский мир в одном журнале

Первый русскоязычный журнал в Монреале

№20
октябрь - ноябрь
2019

Красота Здоровье Мода

Главные тренды осени
С чем носить свитер-оверсайз
Об уколах красоты
Пять незаменимых
защитников иммунитета

СТИЛЬ ЖИЗНИ:

Канадский клен: богатство
или красота
Афиша ноября
Классический хор Монреала в
России

Оксана Толстых

«ЖИЗНЬ — ЭТО ЛИБО ОТЧАЯННОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ, ЛИБО НИЧЕГО»

Уютный дом

Рецепты: сливовое
наслаждение
Пять лучших
осенних супов

МАМЕ нужно знать

Куда пойти с ребенком
в ноябре
Уроки с детьми:
учить или нет
Дети- билингвы: как
мотивировать ребенка
читать на русском



VICHY
LABORATOIRES
LIFTACTIV
COLLAGEN SPECIALIST

VICHY

L A B O R A T O I R E S

HYDRATES • PLUMPS • FORTIFIES

[Hyaluronic Acid]

[K]

[Ca]

[F]

[Mn]

[Mg]

[PO₄³⁻]

[B]

[Fe]

[Li]

[Na]



CANADA'S MOST LOVED PRODUCT 4.7 ★★★★★

*Based on a consumer study of women who received the product to review, November 2017.



[89% VICHY MINERAL-RICH THERMAL WATER + NATURAL HYALURONIC ACID]

INNOVATION

MINÉRAL 89

FORTIFYING & HYDRATING DAILY SKIN BOOSTER

As the temperature rises, approaching the spring season, our skin is increasingly exposed to allergens and external aggressors. Minéral 89 is a pure and powerful formula concentrated with 89% Vichy Mineral-Rich Thermal Water and associated with natural hyaluronic acid. **Strengthen your skin with Minéral 89 for spring-ready skin that is hydrated, plumped and fortified.**

VICHY

LABORATOIRES

NO parabens, fragrance, alcohol, oil or silicone
Hypoallergenic — Tested on sensitive skin



Recognized Skin Health
Canadian Dermatology Association

Осень/Autumne /Autumn 2019

Magazine féminine en russe/

Russian magazine for women

Монреальский женский журнал
на русском языке

🌐 lalafemme.ca

📘 [Lalafemme](#)

При поддержке:

Fondation canadienne
de la culture russe

GRATUIT/ FREE/ БЕСПЛАТНО

Редактор: Наталия Шафоростова

Дизайн, верстка:
Марина Желтоножская

Дизайн сайта: Наталья Черемис

Корректор: Наталья Поповченко

Обложка:
Наталия Сартисон

Фотограф:
Наталия Сартисон

Фотографии: iStockphoto, Firestock,
Pinterest, Freepik

Шрифты: PT Sans, PT Serif, Lobster

Реклама: lalafemme.ca@gmail.com

Мнение авторов статей не всегда совпадает с точкой зрения редакции. Редакция не несет ответственности за содержание и достоверность рекламных материалов. Перепечатка и иное использование текстовых и графических материалов только с письменного разрешения редакции.

Все права защищены.

© Tous droits réservés

От редакции

Осень — время ярких чувств, буйства красок, вкусов, уютных воспоминаний, время раздумий, мечтаний и мыслей, рождающихся под листопадом.

У осени удивительная способность влюблять в себя мягко и неспешно. Пока ты переживаешь уход лета, пока свыкаешься с мыслью, что впереди долгие холода, октябрь украшает кроны деревьев осенней вуалью, приглушает и растушевывает свет, но делает ярче цвета: желтый, оранжевый, лимонный, алый, бордовый.

И совсем не страшно в этом золоте и румянце, что лето ушло, ведь ты уже в утешающих объятиях октября. Вдыхаешь каждое утро легкую прохладу, кутаешься в плед, возвращаешься в себя, наполняешься теплом и любовью.

Осень создана для света, тепла и любви. Так пусть же у всех она будет спелой, ало-сладкой, вязко-терпкой и настоящей.

Наслаждаемся. Ведь скоро за октябрьским золотом, облетающими кленами и роскошными хризантемами постучится ноябрь, а за ним уже и декабрь...

Фото: Jesse Delgrosse

Содержание:

От редакции	4
Стиль жизни:	
Канадский клен: богатство или красота	6
Афиша. Куда пойти в ноябре	8
Классический хор Монреаля в России	9
Персона: Интервью с кандидатом географических наук Оксаной Толстых	14
Маме нужно знать	
Куда пойти с ребенком в ноябре	21
Чтение на русском. Как замотивировать ребенка?	22
Уроки с ребенком: учить или нет	24
Красота, мода, здоровье	
Главные тренды осени	28
С чем носить свитер-оверсайз	30
Об уколах красоты	32
Пять незаменимых защитников иммунной системы	36
Уютный дом	
Сливовое наслаждение. Рецепты от шеф-повара ресторана Разгуляево	38
Пять лучших осенних супов	40



Автор
Наталья
Шафорова,
Монреаль



Лист сахарного клена – национальный символ Канады, который изображен на ее флаге и гербе.

Удивительно то, что с 1700 г. кленовый лист начал использоваться как символ Канады, но официально признание национального символа кленовый лист получил только в 1956 г. Именно тогда из огромного количества рисунков на конкурсе национального флага было выбрано изображение листа

Одна легенда гласит, что выбором кленового листа канадцы обязаны визиту в 1860 г. принца Уэльского. Иммигранты разных национальностей должны были иметь при себе национальные символы, встречая принца. Так, для англичан это были розы, для шотландцев – ветки чертополоха. Проблема возникла с теми, кто родился уже в Канаде. По всему выходило, что они на встречу должны были нести бобров. Выручил клен: его лист и был предложен, как единый символ Канады.

Еще один любопытный факт. Известно, что сахарный клен в Канаде растет только на ограниченной территории: южная часть провинции Онтарио и провинция Квебек. В других частях Канады сахарный клен просто не

растет, за исключением небольшого острова Принца Эдуарда. Тогда почему именно клен стал символом и признанным брендом всей Канады?

Во-первых, за его красоту и величие. Если вы будете в Канаде осенью, то именно в Квебеке и на юге Онтарио вы увидите всю удивительную

красоту кленовых листьев. Осенней порой листья клена приобретают здесь совершенно невероятную окраску: от ярко красного до пурпуро-ба-



Канадский клен: богатство или красота



гряного цветов. Насмотреться на это чудо просто невозможно.

Во-вторых, связано это еще и с уникальными свойствами сахарного клена. Еще индейцам и первым поселенцам Канады сахарный клен обеспечивал и дом, и пищу. Этот клен давал не только ценнейшую древесину, но и важный продукт питания — кленовый сироп.

В-третьих, продукция кленоводства является важнейшей статьей экспорта Канады. И сегодня полакомиться канадской продукцией можно в 45 странах мира.

В Канаде производят 77% от мирового производства сиропа, а в Квебеке — 91% от канадского производства. В 2019 г. только в Квебеке в 7400 кленовых хозяйствах было произведено 159,4 млн фунтов кленового сиропа.

Кстати, изображение кленового листа раньше было на центовой монете, а сейчас есть на коллекционных монетах Канады.

Так что кленовый лист — это и красота, и самобытность, и богатство Канады.





Фестиваль арабской культуры

КОГДА: ноябрь
ГДЕ: Place des Arts

Шарль Азнавур. История одной легенды **Formidable!**

КОГДА: 8-22 ноября 20.00
ГДЕ: Théâtre Maisonneuve

Le spectacle musical qui retrace la vie de Charles Aznavour



Группа Мумий Троль

КОГДА: 4 ноября 20.00 ГДЕ: Corona Theatre



Патрик Брюэль

КОГДА: 6 ноября 20.00
ГДЕ: Centre Bell

Оркестр Метрополитэн празднует 50-летие Университета Квебека в Монреале (UQAM)

КОГДА: 16 ноября 19.30
ГДЕ: Maison symphonique



CÉLINE DION

Селин Дион (перенос концерта с сентября)

КОГДА: 18,19, 21 ноября 20.00
ГДЕ: Centre Bell



Фестиваль Баха в Монреале

КОГДА: 22 ноября – 7 декабря
ГДЕ: в разных концертных залах Монреала



Квартет Иль Диво

КОГДА: 25 ноября 20.00
ГДЕ: театр Сэн-Дэни



И С МУЗЫКОЙ душа парит...

Кто бы мог подумать, что выбор русской оперы Модеста Мусоргского «Борис Годунов» на традиционном квебекском фестивале Ланодьер (Le festival de Lanaudiere) в 1989 г. приведет не просто к отличному концертному выступлению, но и к созданию Монреальского классического хора (Chœur classique de Montréal), великолепного и известного сегодня коллектива, который уже давно стал украшением музыкальной сцены нашего города и провинции Квебек. Музыка в очередной раз совершила невозможное — людям так понравилось петь вместе, что после фестиваля хор начал развиваться как стабильный музыкальный коллектив, хотя все певцы хора — непрофессиональные исполнители. История хора насчитывает 30 прекрасных лет, наполненных разной музыкой, концертными выступлениями, ростом коллектива, новыми творчески-

О гастролях Монреальского классического хора (Chœur classique de Montréal) в России летом 2019 г.

17 августа
Начало в 12.00
В Переславском музее-заповеднике

Вход свободный 6+

ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ ХОРОВОЙ ФЕСТИВАЛЬ

Специальные гости фестиваля:
Chœur Classique de Montréal (Канада)
Художественный руководитель и дирижер — кавалер Национального ордена Квебека Луи Лавиньер
Молодежный ансамбль «Небесная гармония»
Ирина Пярова, Прасковья Богородица (г. Иудинское, Московская область)
Художественный руководитель и дирижер — Камилла Ефасова

В программе: духовная музыка русских и западных композиторов
Место проведения: Переславский музей-заповедник (Музейный переулок, д.4)

Телефон для справок: +7 (961) 027-61-79
prezslavlforum.ru

Автор интервью:
Ольга Коновалова,
участница хора,
член совета директоров
Монреальского
классического хора



ми планами и идеями. И что интересно, вся 30-летняя история связана с русской классической музыкой. Нас, русских, в хоре четверо (моя мама и старшая дочь тоже поют в хоре), и у нас несколько канадцев, которые немного говорят на русском и живо интересуются русской историей и Россией.

За всю историю хора в нем сменилось несколько дирижеров и с 2008 года им руководит кавалер Национального ордена Квебека Луи

Лавигёр (Louis Lavigueur), которого мы также знаем как дирижера молодежного симфонического оркестра Монреаля (Orchestre symphonique des jeunes de Montréal), ансамбля Синфония (Ensemble Sinfonia), Полифонического хора Монреаля (Chœur polyphonique de Montréal) при соборе Marie-Reine-du-monde и хора Полимни (Polymnie) в Лонгёй.

С приходом маэстро, нам стали подвластны такие проекты, о которых раньше мы не могли и мечтать. Хор расцвел, стал крепче и сильнее музыкально.

В составе хора 80 опытных хористов; ансамбль последние семь лет выступает в самом престижном зале Дома симфонической музыки Монреаля (Maison Symphonique). Сегодня – это единственный любительский хор, который имеет право выступать в этом зале с полной свободой выбора программы.

Репетиции хора проходят еженедельно и длятся до 3 часов, а перед концертными выступлениями репетиции становятся более продолжительными и интенсивными (8 часов).

Наш хор – известный в провинции коллектив, но за пределы Канады мы не выезжали. Идея поездки в Россию с концертными выступлениями родилась спонтанно, с одной стороны, но с другой, мне кажется, это логично вытекает из факта, что на протяжении



всей своей истории наш хор очень бережно и трогательно относился к русскому классическому музыкальному репертуару. Мы пели хоры из русских опер «Евгений Онегин», «Борис Годунов», «Князь Игорь», «Демественную литургию» Александра Гречанинова и многое другое.

У нас было много идей, как бы отметить 30-летний юбилей, но из всех вариантов чудным образом реализовалась идея о поездке с концертной программой в Россию. Для нас принципиально важен был вопрос партнеров, которые бы помогли организовать концертные выступления. Я нашла

в интернете сайт Хоровой портал России, написала письмо и это сработало. Мне позвонил Андрей Горячев, который в России организует различные хоровые фестивали и помог нам осуществить эту поездку. Кстати, именно Андрей помог нам осуществить еще одну мечту – спеть «Реквием» Осипа Козловского, белорусского композитора с польскими корнями, работавшего при дворе Екатерины II. Его полонез «Гром победы, раздавайся!» на слова Державина был неофициальным русским национальным гимном конца XVIII – начала XIX столетия. У нас не было нот «Реквиема» и именно Андрей помог нам с поиском партитур, собирали по крупицам и частям рукописи, перевели в современный электронный вид и, кстати, солистов для нашего выступления именно на концерте «Реквием» О. Козловского мы выбрали из московского хора Покров. Это выступление состоялось в июне этого года в Монреале.

А наша мечта о концертных выступлениях в России исполнилась в августе. Мы выступали в Москве, Пскове, Переяславе, Ярославле, Санкт-Петербурге.

Мы пели «Реквием» О. Козловского, «Три русские песни» Сергея Рахманинова и у нас была небольшая программа русской и зарубежной акапельной музыки, которую мы специально выучили для концертов в церквях



и храмах России. На концертах Козловского и Рахманинова выступали не только мы, но и русские хоры. Стоит заметить, что в некоторых случаях это были хоры созданные специально для наших концертов — настолько интересно было русским хористам этот совместный проект. Аккомпанировали нам русские оркестры филармоний. Не всё было гладко и не везде уровень русских оркестров был на высоте. И музыканты, и хористы могли бы поучиться у канадцев дисциплине во время репетиций... Тем не менее, все концерты были успешными и оставили незабываемые впечатления и у нас, и у зрителей, и у музыкантов.

Мы очень многое увидели и посмотрели в России за эти 18 дней, успели влюбиться в нее и в людей, которые нас окружали, помогали нам. Что поразило моих коллег-канадцев и что им запомнилось о России? К нам настолько хорошо относились и у нас не было никаких проблем, наоборот, нам всегда все шли навстречу, очень радушно принимали, никакой неприязни или равнодушия мы не чувствовали.

Из русских слов, выученных в России «моими» хористами, самым смешным им показалось слово «морс», так как у них оно ассоциировалось с «Mors stupebit» — отрывком из одной из частей Реквиема (Судный день).

Охапки цветов для выступающих — это еще одно открытие для канадцев. Сначала это их удивляло, а к концу выступления все привыкли, что букеты цветов от публики на концертах — это нормально, привычно. И даже заметили несметное количество цветочных магазинов в каждом городе.

Помимо шести запланированных выступлений, мы пели везде, где нам разрешали — у дворца в Коломенском, на ступенях московской консерватории, в Печорском монастыре... Устраивали небольшие «флэшмобы» на радость прохожим и туристам. Раз сто пели «Многая лета» — в благодарность всем, кто сопутствовал нам в этом проекте — нашим прекрасным гидам, капитану судна «Фараон» на Москва-реке,



звонарю в Ростовском кремле, который специально для нашего хора попросил благословления у настоятеля и созвал помощников, чтобы сыграть для нас несколько перезвонов.

Я очень благодарна нашему маэстро Луи Лавигёру за его энтузиазм, гибкость, терпение, музыкальность и за то, что он с открытым сердцем и душой отнесся к этой поездке и всячески поддерживал меня в организационных и бытовых сложностях, которые периодически возникали на нашем пути.

То, о чем мы говорим в хоре до сих пор, то, что поразило канадцев — это возрождение религиозности в России, повсеместное восстановление соборов, монастырей, храмов. Сравнивали с Монреалем, где церкви закрываются и перестраиваются в квартирные дома... И давайте не будем говорить о наивности канадцев и о вопросах сложного российского бюджета. Пусть идёт это восстановление.

В Переславле для нас приготовили обед монахини и послушницы одного из монастырей — за то, что мы выступили в местном соборе с небольшим концертом Перед обедом «Отче наш» пели все вместе, на русском языке.

Все мои коллеги были впечатлены и писали мне об этом еще долгое время с благодарностью. Это действительно была незабываемая поездка, которая послужила мостиком между квебекской и русской культурой.

Как только мы вернулись в Монреаль, нам поступило предложение выступить на дне русской культуры, который прошёл 21 сентября в парке Конот (Connaught). Мы с большим удовольствием спели наш русский репертуар. Одна журналистка нас назвала Русским классическим хором Монреаля, что многое говорит о качестве нашего выступления. Сейчас мы готовим выступление 16 ноября на фестивале Баха — Ночные концерты с хорами (NUIT DES CHŒURS FESTIVAL BACH); и 1 февраля 2020 г. в Доме симфонической музыки будем исполнять Торжественную Мессу Л. В. Бетховена. Приглашаем на наши концерты!





Salon d'Art International

5ème édition

24 novembre de 11h à 17h

3270, rue Beaubien Est, Montréal H1X 3C9

Ateliers:

enfants 4-7 ans de 12h à 12h40

enfants 8-12 ans de 14h à 14h40

12 ans et + de 15h à 15h40

pour plus d'information visitez:

<https://www.facebook.com/GCArtAmis>

SPONSORS:



Оксана
Толстых:

**Жизнь – это
либо отчаянное
приключение,
либо ничего**

Моя собеседница сегодня один из наших любимых и популярных авторов, человек, который прошел с нами с первого, ещё печатного номера. И даже, когда нас уже разделяет океан, по-прежнему остается рядом с нами и пишет для вас, дорогие читатели.

Оксана Толстых — это человек, который смотрит на мир через призму перемещения по планете Земля любым способом и на любом транспорте. Она должна находиться в постоянном движении и смене географической локации. Она и по профессии, и по природе турист — путешественник.

Она легкая, энергичная, увлеченная. Красивая молодая женщина, умный и приятный собеседник. Мы говорим с Оксаной о ее профессии, блоге, сегодняшних занятиях, о важности географии, о ее дочери, планах и мечтах.

Наталья: Это география привела тебя в Канаду и ты оказалась в Монреале?

Оксана: Скорее нет, чем да. В Канаду меня привела молодость! Тот случай, когда в свои двадцать пять в родной стране ты состоялся, как специалист, и временное твое отсутствие никаким образом бы не отразилось на карьере, а опыт жизни в другой стране всегда бы смог пригодиться после возвращения.

Наталья: А путешествовать ты любишь в силу профессии или так сложилось? Если бы ты не стала географом, ты все равно любила бы путешествия?

Оксана: Так сложилось, что у меня в жизни был переломный момент в 13 лет, когда я уехала на учебу в Великобританию на два месяца. Я озвучила родителям новость о предполагаемой поездке в Великобританию со школой. А это, как ты помнишь, были сложные 90-е годы, но папа нашел возможность, чтобы я поехала. Это была отправная точка, после которой я поняла, что мечтаю о путешествиях, хочу куда-то и как-то ехать, любым способом путешествовать. И дальше

В современном мире путешествия доступны всем. И гораздо интереснее подбирать маршрут не через туристическую фирму, а ориентируясь на собственную географическую картину мира. И если у тебя эта картина сложилась, то путешествия будут захватывающими, как приключения.

А представьте себе, что путешествия и география — это ваша профессия, тогда у вас двойной выигрыш.



Автор интервью:
**Наталья
Шафоростова,**
Монреаль



Фото:
**Наталья
Сартисон,**
Монреаль

были различные школьные программы, программа по обмену в США, гастроли с Государственным Волжским русским народным хором им. П. Милославова, гастроли с церковным хором лютеранской самарской кирхи Св. Георга.

Наталья: Твое прошлое, оказывается, артистическое.

Оксана: Да, я пела, была артисткой хора, а моя трудовая книжка начинается именно с такой записи: «Артистка хора».

Наталья: Какая новая страница нам открывается в твоей биографии.

Оксана: Да, я много времени посвятила русскому хору, у меня и видео, и фотографии в народных русских костюмах. А в лютеранской кирхе я пропела 6 лет, и мы тоже гастролировали по Европе, в основном это были Германия и Австрия. Моя география путешествий довольно разнообразна.

Наталья: Канада вообще тебе нравится?

Оксана: Скажем так, не со всем я согласна, что можно наблюдать сегодня в современной Канаде, но с природной точки зрения — да! Ко-



нечно! Экология, великолепная природа, доступный туризм.

Наталья: Очень ли похожи география и природа Канады и России?

Оксана: Чисто природно, да, конечно. Кардинальное отличие в степени доступности этой природной составляющей для жителей и туристов страны. Канада в этом случае — безусловный лидер.

Наталья: Родители оказали какое-то влияние на выбор твоей профессии?

Оксана: Это интересно. Как говорится, «виновата» во всем моя мама. Ей я обязана и своим музыкальным образованием (музыкальная школа по классу фортепиано), и выбором ВУЗа, и определением моей научной карьеры (написание кандидатской диссертации). Видя мой темперамент и мои способности, она помогала делать мне выбор. Благодаря ее настойчивости и поддержке я защитила диссертацию в 24 года, через полтора года после защиты диплома.

Наталья: Получается ты мамина дочка?

Оксана: Я похожа на папу, но темперамент мамин. Папа хотел меня отдать в спорт, он занимался им профессионально, но мама выбрала для меня другой путь.

Наталья: Как изменилась твоя жизнь после рождения дочери?

Оксана: С рождением дочери, моя жизнь изменилась кардинально.

Наталья: Перестала спать?

Оксана: Это само собой и это у всех. Стали появляться вопросы в голове, которые никогда раньше не формулировались. И ответы, которые я стала получать от людей и от себя самой, поменяли ход событий моей жизни. Полностью, я бы сказала, кардинально. Это не значит, что я была эгоисткой, а теперь стала думать о ребенке, просто так сложились обстоятельства.

Наталья: А теперь, когда ты планируешь туристический маршрут, он уже становится другим, потому что с тобой едет ребенок?

” География такая большая, объемная, необъятная

Оксана: Не особо, просто я стараюсь, чтобы ей было комфортно, и чтобы облегчить свое пребывание в турмаршруте с ней. Потому что, если ей хорошо, значит, и я смогу что-то посмотреть.

Наталья: Путешествие для тебя это что?

Оксана: Стиль жизни. Это некий воздух, как бензин для автомобиля. Это ощущение движения куда-то и практически неважно каким способом. Скажут на лошадь сесть — сяду, помучаюсь, но дистанцию пройду. Скажут пешком — с удовольствием.

Наталья: Значит в выборе пешком или на машине, ты склоняешься к...?

Оксана: Пешком конечно, пешком и тащить за собой рюкзак и спальник.

Наталья: Географическая экспедиция — это что?

Оксана: Раньше географическая экспедиция — это было открытие какого-то нового пространства, земли, пролива. Сейчас, когда практически всё уже открыто, это чаще всего научное исследование. Это более детальное и глубокое изучение произрастания того или иного растения в условиях какой-то определенной территории. Или, к примеру, движение литосферных плит или извержение вулкана, как это происходит и почему и т. д. Наверное, сейчас это больше про это.

Наталья: Без географии мы никуда и нигде. Это так?

Оксана: Да, она такая большая, объемная, необъятная.

Наталья: Насколько важно для детей учить географию?

Оксана: Это кругозор. География она ведь начинается с законов природы, движения планет, тектонических движений, процессов формирования Земли, климатических особенностей, народонаселения, смешения рас, международных браков. Все это тоже

география, только ее демографическая часть. Климатические характеристики местности — это тоже география. Трудоустройство или, к примеру, градообразующие предприятия, тут мы уже говорим о географии, только экономической. А есть еще гляциология, которая изучает айсберги и зоны вечной мерзлоты, метеорология, историческая география, медицинская география и многое др. Это все география! Все зависит от того, кому какая сфера интересна. Когда я защищала кандидатскую диссертацию, то код моей специальности был определен как «Социальная и политическая география». Я рассматривала экономические предпосылки развития медицинского туризма в Самарском регионе. Т.е. я изучала природную, ресурсную составляющую моего региона, где я родилась. Я анализировала минеральные воды, грязи, какие болезни они лечат и почему есть этот вид туризма именно в Самарской области, я говорила о причинах стагнации и ухудшении ситуации в регионе с санаторно-курортным обслуживанием, определяла перспективы. Представьте себе, что все это тоже география.

Наталья: Твой блог foxtravel.ca популярен в Монреале, как родилась идея его создания?

Оксана: Случайно. Я весьма недурно умею складывать буквы в слова, а слова в предложения... Поэтому когда я оказалась в декрете, то именно этот правильный момент для старта и наступил.

Наталья: Теперь у тебя в Инстаграм появилась целая серия обучающих постов, которые уже больше ходят на онлайн курс по географии. Эта идея как возникла и почему?

Оксана: Те, кто следят за моими публикациями в Инстаграме, очевидно знают, как эта идея появилась. Еще весной в разговоре с моей подружкой



” С рождением дочери моя туристская жизнь изменилась

мы затронули тему среднего школьного образования в монреальских школах. Конечно, меня интересовал момент с Географией. Результаты опросов среди знакомых дали печальные результаты. Так и возникла идея нести знания в массы, прежде всего, для молодых людей. Когда я задала вопрос в Инстаграме, нужен ли такой курс, то получила массу положительных ответов, поэтому теперь этот курс географический есть в открытом широком доступе. На сегодняшний день я — доцент кафедры «Туризма и гостиничного дела» Рос-

сийского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма в Москве, я несущая знания в массы, но это для студентов, а для моих подписчиков есть еще и Инстаграм GEO_TRAVEL_SCHOOL. Планирую сделать и для детей, и для взрослых видео канал. Идей много, посмотрим, как я буду это претворять в жизнь.

Наталья: Говорят, что история — это множество взглядов на одно и то же событие. А в географии также?

Оксана: География — это очень четкий и конкретный предмет. Могут

быть гипотезы, которые пока не доказаны, но их сейчас гораздо меньше, чем раньше. Историю ты можешь трактовать по-разному, каждая сторона может по-разному смотреть на одно и то же событие, определить в лидеры того или иного человека, те или иные события. С географией по-другому. Могут поспорить, кто первый приплыл и открыл, хотя это тоже вряд ли, есть же документальные свидетельства, записи, упоминания. География более конкретна нежели история, на мой взгляд.

Наталья: То, что ты сейчас преподаешь в Московском ВУЗе — это стечение обстоятельств, или все-таки желание преподавать для молодого поколения?

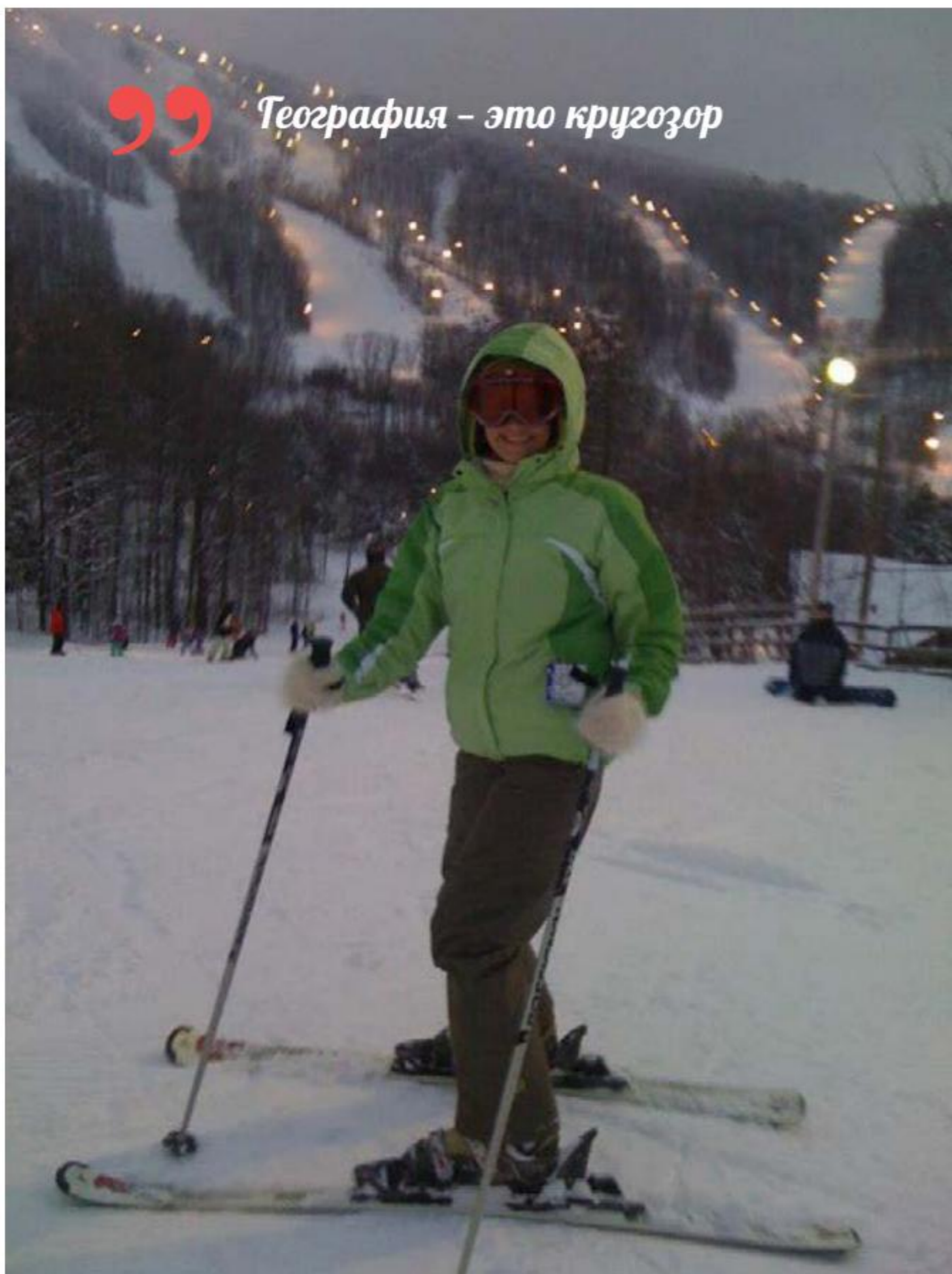
Оксана: Это интересное предложение по работе, от которого я не смогла отказаться, поэтому и вернулась в Москву, т. е. это и обстоятельства, и мое желание. Все совпало.

Наталья: Как можно охарактеризовать твой стиль жизни сейчас, уже в Москве?

Оксана: Стиль жизни научный, читательский, писательский... Я много публикуюсь в научных журналах, провожу анализ интересных мне тем в экономической и политической географии, не забываю и про туризм, конечно. Про него я тоже пишу. В октябре и ноябре будут командировки в Карелию, Крым, Казань. Все это тоже туризм для меня. Я очень люблю путешествовать одна, мне нужно время быть самостоятельным туристом. А командировки это часть моих самостоятельных маршрутов.

Наталья: Воспитание маленькой девочки — это что, в первую очередь? На чём ты больше акцентируешь внимание?

Оксана: Воспитание маленькой девочки для меня — это в первую очередь не украсть у нее того драгоценного времени, которое она хочет проводить со мной. Найти то время, которое требуется уделять ей именно сейчас и именно в ее возрасте. Мне важно создать такую комбинацию вза-



имоотношений «мама-дочка», чтобы все вопросы воспитания и ее развития стыковались еще с моей профессиональной занятостью. Это что касается моих эгоистических чувств, а что касается именно ее воспитания, то стараюсь ее любить, часто ей об этом говорить, очень много целовать, и иногда баловать. Это не особо воспитание, я просто ее люблю и все. Никаких педагогических методик и теорий я не придерживаюсь.

Наталья: Она твоя копия?

Оксана: Эмоционально — больше я, но осознанностью, рассудительностью — похожа на супруга.

Наталья: Какие колыбельные ты поешь дочке? Какие чаще всего?

Оксана: Колыбельные она заказывает сама, для нее самое главное, чтобы мама была рядом и мурлыкала, поэтому не особо важно что. Да и спеть я могу, пожалуй, все из ее детского репертуара...

Наталья: Жара или холод?

Оксана: Холод.

Наталья: Юг или север?

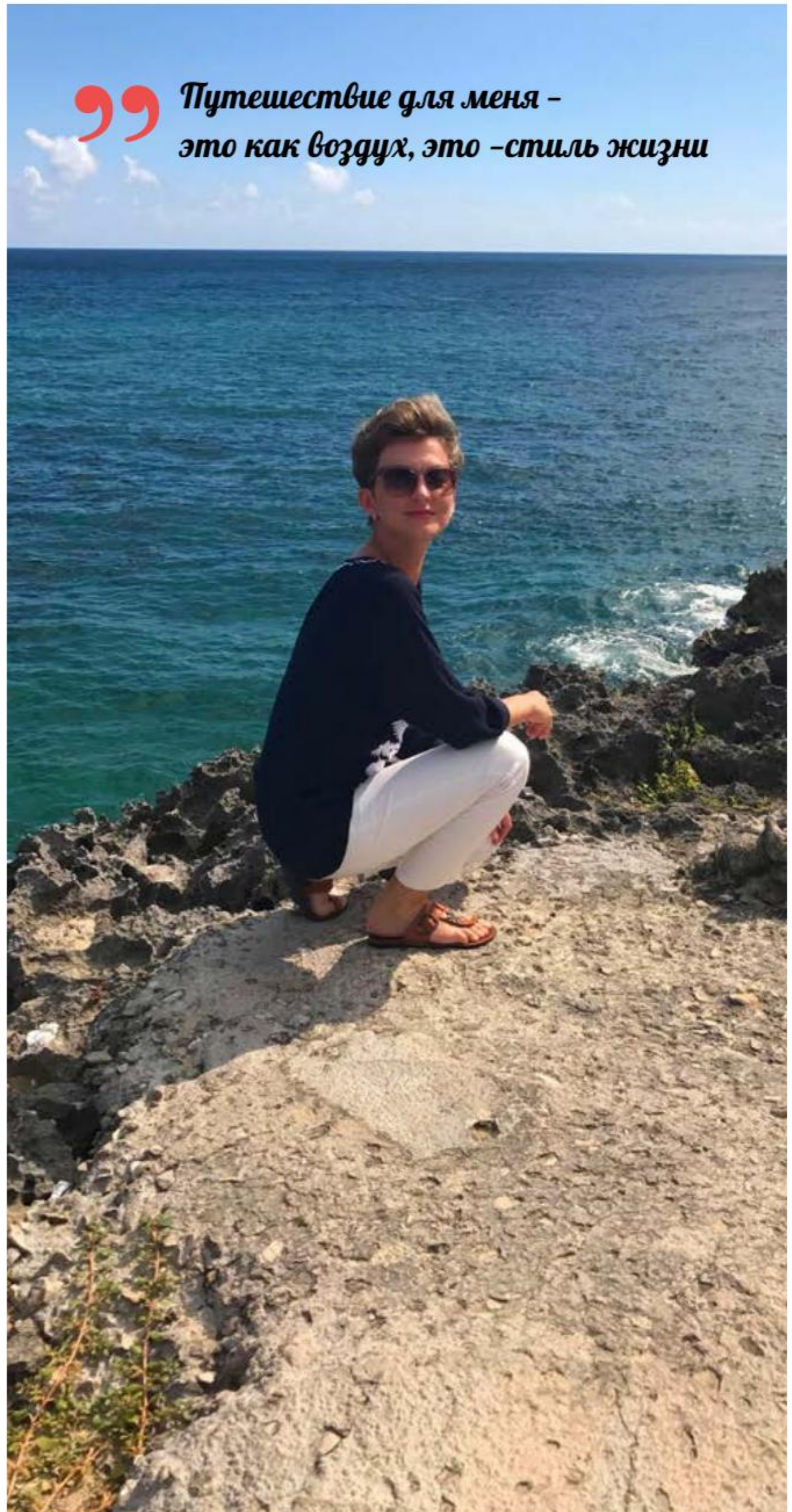
Оксана: Север. Я больше северный человек.

Наталья: Ты оптимист, экстраверт?

Оксана: О, да! Я оптимист, который даже порой не понимает всей серьезности ситуации. Я говорю, что всё будет отлично, и это срабатывает на сто процентов. И даже если на пятьдесят, то всё равно этого положительного заряда хватает, чтобы ситуация была хорошей.

Наталья: Ты смелый человек?

Оксана: Да, порой даже необдуманно могу сделать что-то. Но чувство самосохранения у меня, конечно, есть. Я не люблю скорость или черные горнолыжные трассы, т. е. я рискую абсолютно в других вещах. Ты спрашивала экстраверт ли я. Так вот, смотря в чем. Я не люблю выставлять свою семью напоказ, что мы ужинаем или в каких тапках я хожу дома по паркету, но вести блог, рассказывать о работе, планах, маршрутах — это пожалуйста.



Наталья: Если ты попадаешь в путешествие, самое легкое блюдо, которое ты готовишь.

Оксана: Ой, я вообще не человек, который связан с кухней. Я не кулинар, это точно, я могу готовить, просто и без изысков. Это, как ты понимаешь, связано и со здоровым образом жизни, и с рождением дочери.

Наталья: Как ты относишься к моде?

Оксана: Очень спокойно. Я знаю свой стиль, я знаю, что мне идет, знаю недостатки и достоинства своей фигуры. У меня много вещей еще до иммиграционной жизни, они качественные и в хорошем состоянии, а моя фигура неизменна с одиннадцатого класса школы. В этом и секрет собственного стиля и именно своей моды.

Наталья: Видели тебя часто на фотографиях Алексея Беликова. Это попытка попробовать себя в модельном бизнесе?

Оксана: Алексей — мой земляк, мой друг, потрясающий собеседник и профессионал своего дела! Он — интереснейший человек, которого мне сейчас очень не хватает тут, в Москве. Его фотосессии — это воспоминания на долгие года!

Наталья: Твои любимые цветы?

Оксана: Кактусы.

Наталья: Что тебя радует больше всего?

Оксана: Достижение цели.

Наталья: А что огорчает?

Оксана: Когда не могу справиться со своими негативными эмоциями и держать баланс.

Наталья: Твое главное достижение в жизни?

Оксана: Оставлю без ответа, это только для меня...

Наталья: О чем ты еще мечтаешь?

Оксана: Об экспедиции в Антарктиду с научным географическим обществом.

Наталья: От имени читателей журнала LalaFemme желаю тебе успехов во всех сферах деятельности и чтобы мечта обязательно сбылась.



Куда пойти с ребенком в ноябре



Национальный салон домашних животных

КОГДА: 2-3 ноября с 10.00 до 17.00
ГДЕ: Олимпийский стадион

Salon du livre de Montréal
20 au 25 novembre 2019
Place Bonaventure



Книжный салон в Монреале

Ежегодная книжная ярмарка и возможность найти новые детские книги на французском языке. В рамках ярмарки различные ателье для детей, развивающие игры, театральные постановки.

КОГДА: 20-25 ноября
ГДЕ: Place Bonaventure, 800 de la Gauchetiere St. W. Montreal, QC H5A 1E4

Wibit Sundays

в Олимпийском парке

КОГДА: каждое воскресенье ноября 10.00-18.00

ГДЕ: Olympic Park Sports Centre, 3200 Viau St. Montreal, QC H1V 3J3



Детский спектакль ZOOM-BOUM-BOUM

Спектакль с музыкальными инструментами для детей 3+.

КОГДА: 10 ноября 10.15
ГДЕ: Piano Nobile



Дефиле Пэр Ноэля

Одно из главных событий рождественских праздников в Квебеке с традиционным парадом, музыкой, клоунами, сказочными и литературными героями и, конечно же, с Пэр Ноэлем.

КОГДА: 16 ноября с 11.00
ГДЕ: Centre-ville, по Sainte Catherine O. между Du Fort и St-Urbain, Montréal

Классика для детей: SORCIERS, SORCIERES

JEUX Pour les 5 à 12 ans
D'ENFANTS

Традиционный спектакль к Хэллоуину с музыкальными произведениями Вагнера, Муссоргского, Берлиоза на тему магии и волшебства.

КОГДА: 3 ноября 14.00

ГДЕ: Дом симфонической музыки Монреала

Чтение на русском:

как замотивировать ребенка?



Даже если ребенок любит читать и читает с удовольствием книги на своем основном языке, книги на русском языке чаще всего идут достаточно сложно, что вызывает беспокойство со стороны родителей. Как же сделать так, чтобы чтение на русском языке вызывало удовольствие и интерес у ребенка?

Я приведу 10 основных и простых советов о том, как вызвать у ребенка мотивацию и интерес к чтению:

1. Личный пример. Когда с самого рождения дети видят дома много книг, они находятся в свободном доступе, а также видят своих родителей читающими книги, а не сидящими перед телевизором или с телефоном в руках.

2. Совместное чтение как традиция перед сном или в течении дня в не зависимости от возраста ребенка. Читайте ребенку до тех пор, пока он в этом заинтересован. Вы можете

Как мотивировать ребенка читать русские книги? Этот вопрос рано или поздно встает у родителей билингвов. Особенно остро, если уровень владения русским языком невысокий.



Автор: *Алена Махова*, логопед и дефектолог, специалист по билингвизму, кандидат педагогических наук с профессиональной практикой более 14 лет в Москве, Лондоне и Эдинбурге. Основатель проекта bilingual-talk.com

читать книги на разных языках, по очереди (одну главу вы, вторую – ребенок), чтение вслух и про себя.

3. Знание интересов своего ребенка – найдите литературу по возрасту/полу:
от рождения до 3 лет: стишки, рифмовки, потешки;

4–6 лет: детская поэзия, рассказы о животном мире, сказки;

7–12: фольклор, детская классика, фэнтези, сказки, приключенческие



произведения, познавательная литература;

13–16: фантастика, взаимоотношения сверстников, исторические и географические произведения, литература про подростковый возраст, классика;

17–19: классика, взрослая литература, исторические произведения.

4. Поощрение самостоятельного выбора книги. Не пытайтесь навязать или заставить ребенка читать то, что хотите читать вы или интересно вам. Чтение литературы должно вызывать только положительные эмоции.

5. Зная интересы своего ребенка, вы можете посоветовать или предложить ту литературу, которая может быть для него интересной или полезной. Например, если у ребенка есть какие-нибудь проблемы в школе со сверстниками или в школе, посредством книги ребенок сможет пережить их и найти выход из ситуации посредством книги.

6. Книги это прекрасное средство развития речи, поэтому обсуждайте с ребенком прочитанное, даже если для начала получаете односложные ответы. Постарайтесь привязать игры ваших детей к сюжету прочитанной книге.

Можно задуматься еще до прочтения книги о том, как обыграть сюжет так, чтобы ребенку было еще интереснее?

Можно выбрать себе любимшего персонажа из книги и проговорить или обыграть понравившийся сюжет в виде спектакля. Отрепетировать его вместе с мамой днем, а вечером папе показать представление.

Также, можно немного пофантазировать над тем, что было бы, если бы все закончилось по другому, или же придумать другой конец истории. Подойти творчески и сделать поделку своего космического корабля и отпра-

виться в путешествие по Солнечной системе вместе с мальчиком Сережей из истории про космонавтов.

7. После чтения новой книги можно посмотреть фильм вместе и обсудить, чем сюжет книги отличается от экранизации, что понравилось больше – фильм или книга и почему.

8. Хороший пример для ребенка, особенно в подростковом возрасте, это пример своих сверстников, поэтому важно найти друзей, которые много читают, чтобы дети могли обсуждать прочитанную книгу не только со взрослыми.

9. Придумайте свою систему поощрения после каждой прочитанной книги. Все зависит от вашего воображения. Детишки помладше обожают соревновательный момент, поэтому можно вручать наклейки за каждую прочитанную историю и к концу месяца подсчитать их и сравнить, сколько наклеек у сестры/брата. Победитель получает подарок или поход в кино или боулинг.

10. Обсуждайте с ребенком важность самостоятельного чтения на разных языках, сделайте процесс чтения интересным и увлекательным, дарите книги в подарок.

Удачи вам и увлекательного чтения!



Уроки с детьми:

учить

или нет



Автор:
Женя
Кумановская,
Монреаль

Попробуем разобраться в этом вопросе без спешки и по порядку. Дети бывают разные, как, собственно, и школы. Где-то вообще нет домашнего задания и всё хорошо. А если оно все же есть, то наверное стоит его сделать. Ребенку, наверное, да. А должны ли родители участвовать в этом процессе? Этот вопрос каждая семья должна решить, исходя из своих способностей и возможностей. Рассмотрим три ситуации, в зависимости от личности школьника и возможностей родителя.

Ситуация I

Допустим, ваш ребенок очень способный и самостоятельный. Сам всё понял и выучил в школе, что осталось – без напоминания сделал дома. Идеальная ситуация, вот правда. Наверное, о таком мечтают все родители.

Но! Во –первых, задайте 101 вопрос после учебы. Это не допрос с пристрастием, а нормальная беседа родителя и чада о том, как прошел день. Это будет первым шагом в налаживании нормальных отношений

Наступила осень и вместе с ней пришла школьная пора... Разноцветный листопад, паутинки, дождик, лужи, резиновые сапожки и яркие зонты.... Но когда наслаждаться этим всем, если надо учить уроки... А надо ли?! Может лучше ловить прекрасные мгновения осенней природы?

между поколениями. Стоило бы это ввести в привычку еще с детского сада. Как прошел день? Что кушал? Где гулял? С кем играл? В какие игры? Что порадовало? Что огорчило? и так далее. Конечно, в этом разговоре и вы должны поделиться тем, как прошел ваш день (может вы очень устали, или что-то вас особенно удивило). Не стоит нападать на ребенка с вопросами про оценки, лучше скажите как соскучились, как рады видеть. Об этом





говорит и детский-семейный психолог Екатерина КЕС.

Во-вторых, мы как родители должны как минимум интересоваться школьным процессом. То есть вы всегда в курсе расписания на неделю, на месяц и год. Вы знаете, что учит ваш ребенок. А он, в свою очередь, знает, что всегда может обратиться к вам за помощью. Вы, как минимум, уточняете каждый день, нужно ли сделать домашнее задание и есть ли вопросы, где нужна помощь. Если может сам — это прекрасно, но вы всегда в контакте. И держите руку на пульсе школьной ситуации вашего товарища.

Ситуация II

Если история, описанная выше, не совсем ваш случай и ваш ребенок способный и/или сообразительный, но не самостоятельный и/или ленивый, ну или просто не любит учить уроки после школы (как большинство детей), то стоит быть всегда рядом.

Во-первых, вы всегда просматриваете дневник и напоминаете, что это чадо должно огласить список «домашки».

Во-вторых, вы в прямом смысле этого слова начинаете ее выполнение

вместе. То есть в течение недели, месяца, года-двух-трех, вы находитесь в непосредственной близости с рабочим местом школьника и контролируете весь процесс выполнения. При этом не обязательно сидеть и 100% наблюдать за его действиями, вы можете читать книгу и пить чай, готовить торт или варить борщ (ну или делаете свою работу). Но! Вы просто находитесь рядом, а не делаете за ребенка его задание.

Например, школьник делает математику: читает пример, решает

его и говорит ответ. Вы слушаете и киваете, если правильно. Если нет, задаете наводящие вопросы. Если надо выучить слова для диктанта, то читаете вместе и проговариваете написание по буквам, потом пишете диктант и исправляете ошибки, на следующий день пишете еще и еще, пока не будет ошибок. Придумываете разные «штучки», чтоб ребенок лучше запомнил сложную букву или буквосочетание. Можно использовать несколько простых упражнений, чтоб помочь ребенку запомнить слова, а не просто их учить наизусть. Например, потерянные слова в квадрате из букв, перемешанные буквы в слове, слова с 2–3 ошибками, кроссворд, предложения с пропущенными новыми словами, спрятанное слово в рисунке, загадки по словам. Да, вам придется придумать эти 7 упражнений для вашего ребенка, но зато ему будет легче и интереснее учить их. И запоминание не будет таким мучительным.

Если нужно сделать чтение, то вы тоже рядом и слушаете ребенка, исправляете его ошибки, хвалите за правильное чтение остальных слов. После прочтения, обсуждаете прочитанное (задаете вопросы и пересказываете), чтоб убедиться, что чадо правильно поняло всю информацию. Таким образом, вы еще и развиваете внимание, память, логическое мышление, словар-





ный запас и умение правильно строить предложения (в случае открытых вопросов: Какой домик был у мышки? – Мышка построила красивый маленький домик с красной дверью и зеленым окошком.) Учите ребенка обращать внимание на любые детали, это ему очень пригодится в старшей школе, да и вообще в жизни. Дополнительные занятия по языку – это мультики/фильмы и книги на французском, английском и русском (смотря на что, вам надо сделать упор), с последующим обсуждением и объяснением сложных моментов и новых слов. Например, посмотрев фильм «Полианна» обязательно обратить внимание вашего ребенка, что несмотря на свою жизненную ситуацию, девочка всегда старалась находить что-то позитивное в любой проблеме, оставаться радостной и оптимистичной даже во время сложностей.

Ситуация III

Если ваш школьник не очень любит учить уроки и/или ему не легко дается учеба (возможно первое является причиной второго или наоборот, а возможно есть еще другие нега-

тивно-влияющие факторы), то в этом случае вам тем более нельзя пускать ситуацию на самотек. Вы всегда должны знать, что, когда и как надо учить. Не просто присутствовать при выполнении уроков, а стараться всячески облегчить этот процесс и сделать его более увлекательным (пытаться найти нужную и работающую для вашего ребенка мотивацию, купить дополни-

тельные задания или сделать самим, разбить сложное и объемное задание на несколько маленьких и простых частей). Словом, сделать все возможное и невозможное, чтобы научить вашего школьника учиться и делать это с позитивным настроением, потому что только так можно получить хороший результат.

Учеба из-под палки никому не нужна. Конечно, стоит иногда проговаривать, что, например, научиться читать – это нелегко, но жизненно необходимо, иначе как вы сможете получить необходимую информацию. И этот навык пригодится не только на уроке чтения, а и на всех остальных предметах (как решить задачу по математике, не прочитав ее условие?). Если же вы видите, что все ваши старания не помогают ребенку и позитивного сдвига нет (на протяжении нескольких 1–6 месяцев), и вы все так же продолжаете вместе мучиться, то подумайте о репетиторе, особенно если оценки критично снижаются. Если оценки уже на самом низком пределе (значит, вы конкретно запустили ситуацию), срочно разбирайтесь и не бойтесь попросить о помощи учителя (и, возможно, опять же найти репетитора). Потому что нормальный микроклимат в се-



мье очень важен, а уравновешенный и уверенный в себе ребенок – один из аспектов этого микроклимата.

Получается, что уроки с ребенком скорее нужно учить, чем нет. Но, дорогие мамы и папы! Старайтесь постепенно делегировать школьнику все больше ответственности за выполнение заданий, чтоб через год-три-пять (выбрать нужное в зависимости от характера и способностей вашего чада), он был способен все полностью сделать сам и обратиться к вам за помощью только в случае необходимости. А вы, в свою очередь, всегда в курсе его жизни и готовы помочь в любой момент (даже если вы очень устали, а ему нужна поделка из подручного материала). Поверьте, ребенок всегда оценит вашу помощь и будет вам очень признателен. Но конечно, попросите его в будущем сообщать заранее, а не поздно вечером, чтоб у вас было больше времени для совместного креатива.

Помните, что школьная учеба будет продуктивна только тогда, когда родители и учителя совместно работают ради блага своих детей. Посещайте школьные собрания и будьте в тесном контакте с учителем (интересуйтесь успехами и проблемами). Это не значит, что надо каждый день донимать его расспросами, просто не стесняйтесь попросить о встрече и обсудить сложную ситуацию, если такая появилась. Не начинайте с жалоб и угроз, а поговорите спокойно. Узнайте, почему по мнению учителя у ребенка проблемы с математикой (например). Как преподаватель видит эту ситуацию? Что он, как учитель и человек с опытом может вам посоветовать, чтоб решить эту проблему? Заверьте учителя, что вы будете всячески стараться помочь ребенку и попросите его о содействии. Хороший педагог всегда пойдет вам на встречу, если вы будете корректно общаться и интересоваться школьными проблемами своего чада. Учителю тоже приятно, когда есть отдача в виде сообразительных детей и довольных родителей.



Все написанное выше относится скорее к начальной школе, подразумевая два момента: 1) малышам больше нужна помощь в организации процесса выполнения домашних заданий с самого первого дня, 2) ученик средней школы уже достаточно самостоятелен, чтоб справляться с уроками без повсеместного присутствия родителей. НО! Вы должны адаптировать этот вопрос, ориентируясь на вашего ребенка. Может это уже не малыш,

а почти подросток, но вы только приехали и ему сложно дается французский, обязательно поддерживайте его всячески и до тех пор, пока вы не увидите, что он действительно не нуждается в вашей помощи.

Удачи вам и вашим деткам! Интересной и позитивной учебы! Пусть школьные годы будут замечательным воспоминанием и задатком для счастливой взрослой жизни!



Главные тренды осени



Автор:
Полина Личагина,
Монреаль

Осень вовсю стучится в окно яркими красками и первыми заморозками. Пришло время обновлять гардероб, акцентируя внимание на модных оттенках и силуэтах. Мы выбрали самые яркие тренды наступившей осени.

Осенние цветы

По-прежнему популярен и цветочный принт – отчасти готический, отдающий книжной романтикой. Ситцевые блузы в мелкий цветочек соседствуют в осенних коллекциях с роскошными бархатными платьями, украшенными крупными маками и розами, так что нужный размер и силуэт найдется для всех.



Zara

Red
Valentino



Клетка

Клетчатые вещи часто можно увидеть в осенних коллекциях, но этой осенью они уж особенно удались. Например, двубортный блейзер-оверсайз на деревянных или металлических пуговицах в стильную шотландку – такая вещь просто необходима в осеннем гардеробе!



Reitmans



Вельветовые брюки



Ох уж эти вельветовые брюки, зазывно смотрящие на нас почти из каждой витрины! Как никогда популярные этой осенью, они внесут долгожданное разнообразие и в офисный гардероб, и в воскресный. Самое главное – правильно их закатать и дополнить кепи в парижском стиле!

Подиум: Margaret Howell



Широкий пояс

Массивный свитер, подпоясанный широким ремнем – пожалуй, один из определяющих силуэтов этой осени. Если оглядеться вокруг в полдень на оживленной центральной улице, можно увидеть самые разнообразные вариации на популярную тему. Главное правило – слегка выпускать свитер поверх ремня, не затягивая его туго на талии.

Подиум: JW Anderson



Пончо

Снова в моде пончо – одежда супергероев! Прекрасная альтернатива поднадоевшим тренчам и джинсовым курткам-оверсайз, пончо добавляет буржуазности любому образу и подходит как под джинсы с брогами, так и под более классический ансамбль.

Подиум: Chloe



Острые носы

Туфли и ботильоны с острыми носами – самый модный обувной тренд этой осени. Их козырь в том, что они визуально удлиняют ноги, особенно если носить их с брюками на завышенной талии. Это и рекомендуют стилисты в новом сезоне.



HM



Margaret Howell



Akris



Frame



ALDO



HM

С чем носить свитер-оверсайз?

одна вещь



четыре образа

Этой осенью в моде уютный свитер-оверсайз. Шерстяной, кашемировый или из более легкой и дышащей ткани, он прекрасно подойдет и к классическому офисному образу, и будет модно смотреться с мешковатыми джинсами, и не станет аутсайдером в театральной ложе. Главное – правильно подобрать аксессуары. Мы решили поэкспериментировать с модными осенними образами, взяв за основу этот чудесный свитер Zara.



Автор:
Полина Личагина,
Монреаль

В ОФИС

Свитер-оверсайз составит отличную пару классической белой рубашке и юбке-пеналу – и современный стильный офисный ансамбль готов. Каблуки при этом вовсе не обязательны – вместо них к свитеру подойдут лакированные броги.

Рубашка Uniqlo, пальто Isabel Marant, юбка Theory, броги Church's



НА ШОПИНГ

Этой осенью очень популярен вязаный total look, так что попробуйте подобрать к свитеру либо однотонные, либо контрастного оттенка вязаные брюки-клеш и почувствуйте себя в тренде.

Вязаные брюки Zara, сумка-банан H&M, шляпа Burberry, ботильоны Aldo



НА ВСТРЕЧУ С ДРУЗЬЯМИ

На смену джинсам «бойфренд» пришли джинсы «мама» (в чем принципиальная разница, до сих пор так и не удалось понять) — и вот как раз они и выступают в прекрасном тандеме со свитером-оверсайз для создания максимально расслабленного и располагающего к долгим прогулкам по осенним улицам образа.

Джинсы Zara, кроссовки Prada, рюкзак Fjallraven, куртка-дождевик Nike



В ТЕАТР

На удивление неплохо будет смотреться свитер и с шелковой юбкой и каблуками — к примеру, для выхода в театр или на выставку. Правда, тут важны детали подачи — если подпоясать свитер широким ремнем и выпустить немного ткани поверх него, а также украсить зону декольте деликатным украшением, градус праздничности сразу заметно повысится.

Юбка Akris, пояс Frame, ожерелье Aldo, ботильоны Zara



Инъекции молодости



Автор: Liah Kay,
BSc., N.D., CMT. Дипломированный
специалист в сфере медицинской
и эстетической косметологии,
Монреаль

Как бы много мы не говорили о здоровье, но красота остается, пожалуй, одной из самых популярных тем среди женщин. Об уколах красоты многие из вас также слышали неоднократно, учитывая, что их популярность необычайно возросла в современном мире.

Но большинство из вас не знает, что на самом деле кроется за волшебным названием Ботокс и Филлер.

Сегодня постараюсь рассказать вам, в чем же разница между этими мистическими препаратами. Итак, чем Ботокс отличается от филлеров и в каком случае мы применяем тот или другой препарат.

Ботокс — это коммерческое название препарата, который выпускает компания «Аллерган». В основе препарата лежит действующее вещество — ботулотоксин, и выпускается оно под разными коммерческими названиями и разными компаниями.

Чем ботокс отличается от филлеров и в каком случае мы применяем тот или другой препарат?

Среди них — ботокс, диспорт, ксеомин и ряд других, менее известных препаратов.

В Канаде в настоящее время используют 3 из них: ботокс, диспорт, ксеомин. Самым популярным считается Ботокс.

Что важно знать об этом препарате?

Ботокс — препарат, не заполняющий, а понижающий или блокирующий активность той или иной группы мышц. Например, благодаря мышцам верхней трети лица мы поднимаем брови, сильно удивляемся или хмуримся — в результате, появляются морщины на лбу. Эти морщины легко убираются ботоксом, причем дозу можно подо-

брать так, что мимика не будет сильно ограничена.

Ботокс действует не сразу. Конечно, тут все индивидуально, но, как правило, ботокс начинает свое действие со второго или третьего дня после процедуры, у кого-то это происходит



на следующий день. Постепенно ботулотоксин набирает «обороты», гармонизируется и берется максимально равномерно на всех участках, где был сделан. К 12–14 дню мы имеем окончательный результат, который задумали.

Сравнивая Ботокс с другими препаратами, отметим: от ботокса эффект чуть короче — он гарантирован в течение 3–4 месяцев, а дальше уже все индивидуально. Диспорт держится в среднем 4–5 месяцев, но и препарат этот считается более жестким, а ксеомин по действию похож на ботокс. Все это подбирается исходя из индивидуального состояния пациента — строения его лица, склонности к отечности и тому подобное. Поэтому при применении этих препаратов важно пройти детальную консультацию с вашим специалистом и врачом, который выдаёт назначение на процедуру.

Продолжительность эффекта препарата также индивидуальна. Чтобы определить, сколько будет сохраняться эффект от введенного ботулотоксина, нужно изучить образ жизни пациента — занимается ли он спортом, ходит ли в баню или сауну, сколько ему лет, интенсивный ли у него обмен веществ и так далее. Если все эти факторы присутствуют, то эффект у такого человека будет длиться меньше. У пациентов постарше, с менее активным обменом веществ и медленно восстанавливающейся нервно-мышечной передачей, результат будет держаться чуть дольше.

Процедура по введению ботокса занимает не больше часа. Если инъекции делаются, например, в лицо и шею, то процедура занимает 15–20 минут — время уходит на то, чтобы разметить зоны и аккуратно, не торопясь, ввести препарат. Если пациент решает во время процедуры решить проблему потливости и вколоть ботокс в подмышечную зону, то длительность процедуры увеличивается за счет того, что врач предварительно анестезирует нужную зону. На лице

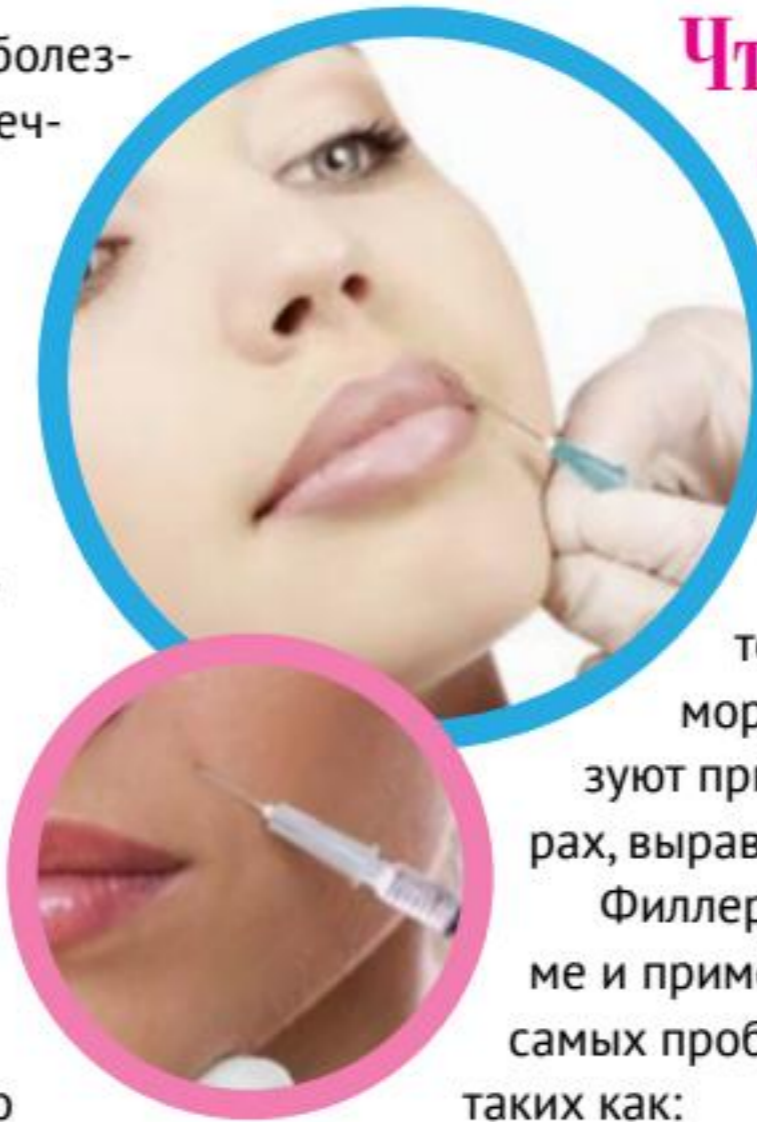
уколы абсолютно безболезненные, но в подмышечной зоне процедура может быть чувствительна — поэтому применяется специальный анестезирующий крем, который начинает действовать через полчаса.

Препарат категории ботулин-токсина может решить многие проблемы в сфере коррекции морщин и предотвращения старения, но важно отметить, что слишком частые инъекции ботокса могут привести к атрофии лицевых мышц. Чрезмерное употребление любых препаратов может привести к нежелательным явлениям, но при правильно подобранных дозах и соблюдении временных интервалов между инъекциями, ботулинотерапия является безопасной и эффективной методикой.

А теперь важное замечание, которое многие из вас не знают: Ботокс не «лечит» морщины!

Препарат влияет лишь на подвижность мышц — если кожа в определенном месте перестает сминаться или заламываться, то морщины либо не будут образовываться, либо станут мягче. Если у человека активная мимика и он вовремя начинает колоть ботокс — морщинки не успеют образоваться. Если же они уже есть, но слабо выраженные и видны в покое, то после введения препаратов они станут менее заметны. Но когда на лице есть глубокие морщины, то уколы ботокса не смогут их разгладить.

В этом случае используются другие способы коррекции, как, например, Аппаратная коррекция либо коррекция препаратами категории филлеров и самая последняя наиболее эффективная и популярная процедура — это Комбинированная коррекция, где мы используем и аппараты, и комплекс препаратов.



Что такое филеры?

Филлер (от английского слова to fill) означает заполнять; это понятие используется в косметологии относительно препаратов, которыми заполняют морщины, пустоты, используют при лифтингах — процедурах, выравнивания рельефа кожи. Филлеры придают объем коже и применяются для коррекции самых проблемных участков кожи, таких как:

- носогубные складки
- губы
- крупные морщины.

Популярные филлеры: Rastilyne, Princess, Juviderm, Teosyal, Belotero и еще много достойных препаратов, которые используют в Канаде.

Что общего между филлерами и ботоксом?

Схожестей между этими двумя средствами не много. Основная — это то, что все они имеют одинаковый механизм применения — инъекционный. Соответственно, подготовка к процедурам абсолютно одинаковая. Еще одно сходство — это то, что действие обоих препаратов временное.

Ботокс и филлеры — два разных понятия. Филлер, вещество, придающее объем прежде всего лицу, хотя, его также успешно используют для коррекции кистей рук, декольте, ягодиц.

Средство ботокс не заполняет, а блокирует подвижность различных групп мышц. Так, мышцы верхней части лица часто напрягаются, например, когда человек удивленно поднимает брови, или задумчиво морщит лоб. Как следствие, на лбу появляются мимические морщины. Ботулотоксин легко убирает эти проблемы, а правильно

подобранная доза не ограничит мимику полностью.

Действие ботокса наступает не сразу, а спустя второй или третий день после процедуры. Все зависит от индивидуальных особенностей.

Механизм процедуры постепенно «включается», и равномерно распространяется на всех местах, где были сделаны инъекции. Через 10–14 дней появляется окончательный результат, который был задуман.

Филлеры, наоборот, дают результат сразу, то есть в процессе процедуры моделируются, например, носогубные складки, подбородок, или скулы. Отсюда и пошло название «контурная пластика».

Хотя, у этих препаратов есть эффект накопления, который продолжается около недели. Такое действие средство имеет потому, что гиалуроновая кислота, входящая в состав, имеет свойства притягивать молекулы воды. А влага, как известно, тоже создает объем. Не смотря на моментальный эффект филлеров, у каждого человека реакция индивидуальная и все это учитывает ваш специалист.

Период продолжительности длительность эффекта филлеров может быть подольше, примерно от полугода до года, и на него также влияют различные специфические факторы.

Вообще, на продолжительность действия любых «уколов красоты» очень сильно влияет образ жизни пациента. Это возраст, физическая активность, походы в сауну, пребывание на солнце, и даже употребление некоторых продуктов и прием лекарств.

Линейка препаратов категории филлеров велика и разнообразна важно выбрать именно тот препарат, который подходит индивидуально вам. Для этого необходима консультация специалиста-косметолога и большой выбор препаратов клиники.

Такого рода процедуры рекомендуется делать только в медицинских учреждениях в присутствии врача.





**PORT &
MOUNT**

Екатерина ЕРШОВА

лицензированный брокер по продаже недвижимости в Монреале
Port and Mount Realities and Finance Inc. 436 rue Saint-Antoine E. Montréal, QC, H2Y 1A5
Тел: (514) 889-0037 | ekatarina@portandmount.com | www.quebec-real-estate.com



CRÉEZ VOTRE

PHOTOSTORY

www.nataliesartisson.com
tel. 514-5704772

ART Sarlison studio
4035 St.Ambroise,
Suite 215, Montreal, QC

С наступлением осени, дни становятся короче, прохладнее, и уменьшается количество солнца, которое, если и радует нас своим светом, то увы, уже не согревает теплом... Соответственно, наш организм уже не получает необходимого количества «солнечного» витамина Д.

Витамин Д

поддерживает здоровую, сбалансированную иммунную систему. Наша иммунная система является невероятно сложным защитным механизмом, предназначенным для защиты организма. А когда Ваш щит ослаблен, ваше тело в опасности. Воздействие потенциально вредных микроорганизмов, наряду со стрессом или интенсивными физическими нагрузками, может временно подорвать Вашу иммунную систему.

Витамин Д работает по всему телу для сохранения здоровья, в том числе, в некоторых местах, о которых Вы можете и не догадываться, когда речь идет об иммунитете, например, на коже. Ученые выяснили, что витамин Д регулирует от 200 до 300 различных функций нашего организма, например, он помогает создавать специализированные иммунные клетки и влиять на производство еще более активной формы витамина Д для повышения его уровня там, где и когда это необходимо. Витамин Д особенно необходим зимой, когда Вы проводите большую часть времени в помещении, а на улице укутаны от холода с ног до головы.

Витамин С:

Многие знают о важности витамина С для укрепления иммунитета и знакомы с популярными народными средствами – чай с лимоном, лимон протертый с медом, другие цитрусовые фрукты.

Экстракт из виноградных косточек работает в паре с витамином С для поддержки двух жизненно важных аспектов нашего естественного иммунитета:

- Биофлавоноиды виноградных косточек помогают поддерживать

5

незаменимых защитников иммунной системы



Автор:
Лариса Волошина,
персональный диетолог, RD, B. Sc. Dietetics & Human Nutrition (McGill University), Монреаль
@larysa.nutritionpure, Larisa Nutrition Pure



способность Ваших клеток общаться друг с другом для здоровой защитной реакции.

- Витамин С играет роль в нормальном производстве и функции лейкоцитов и антител, которые нужны в изобилии для сильной иммунной системы.

Эхинацея:

Люди использовали траву эхинацеи на протяжении всей истории, чтобы поддержать иммунную систему. Несколько лабораторных исследований показывают, что эхинацея содержит активные вещества, которые усиливают работу иммунной системы, включая полисахариды, гликопротеины, алкамиды, эфирные масла и флавоноиды. Было показано, что при кратковременном применении экстракт эхинацеи пурпурной естественным образом поддерживает здоровую иммунную систему. Рекомендуется использовать эхинацею только в течение коротких периодов, обычно двух недель или меньше.

Бузина:

еще одна трава, известная с давних времен из-за ее благотворного влияния на иммунную систему. Бузина содержит больше антоцианов — типа флавоноидов — чем черника. Как антиоксиданты, антоцианы помогают защищать здоровые клетки и поддерживают выработку цитокинов — сигналов для регулирования иммунных реакций и воспаления.

Цинк:

помогает во многих функциях иммунной системы. В нашем организме, цинк стимулирует выработку иммунных клеток. Он также помогает этим клеткам включать здоровую защитную реакцию. Макрофаги — большие белые кровяные клетки — также полагаются на цинк в выполнении своей важной роли нахождения и «поедания» бактерий, вирусов, грибков, паразитов и прочих «непрощенных гостей» в нашем организме.



Сливовое



Автор:
Оксана Авдонина,
шеф-повар ресторана
RAZGULYAEVO
Монреаль

наслаждение



Рецепты от шеф-повара
ресторана Разгуляево

Слива — поистине универсальный плод и рецепты из слив — это не только классические десерты, выпечка и напитки, а еще и прекрасное дополнение к мясу и птице. Что уж говорить о соусах и напитках из сливы — это также традиционные и любимые рецепты.

Из сливы можно составить меню целого обеда: салат, суп, мясо со сливовым соусом или подливкой, чатни, десерт, компот... Настоящее сливовое наслаждение!

1 Салат с брынзой и сливами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Брынза — 200 г
Сливы — 100 г
Руккола — 50 г
Миндаль (стружка или лепестки)

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

Сливы разрезать пополам, а затем на четвертинки, аккуратно удалив косточ-

ки. Брынзу нарезать пластинами толщиной около сантиметра.

Сделать заправку из оливкового масла, ложки меда и сока лимона. Посолить, поперчить и хорошо перемешать.

На большую тарелку, не смешивая, выложить все салатные листья, ломтики брынзы и четвертинки слив.

Полить заправкой, сверху украсить миндальными лепестками — и подавать.

2 Свиная вырезка со сливами и болгарским перцем

Советую для приготовления взять крепкие сливы, иначе они потеряют форму при тушении.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Свинная вырезка — 500 г
Чеснок — 2 зубчика





Лук репчатый – 2 шт.
Перец болгарский – 2 шт.
Сливы – 6 шт.
Вино красное – 200 мл.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

Свинину нарезать небольшими кусочками, слегка отбить. Чеснок мелко порезать, лук нарезать кольцами.

Сложить все на тарелку, посолить, поперчить.

Закрывать крышкой и убрать в прохладное место на 1 час.

Перец нарезать дольками, из слив удалить косточки. Свинину обжарить, до румяной корочки и убрать на тарелку.

В этой же сковороде подрумянить лук, добавить перец, сливу, готовить 3 минуты.

Вернуть в сковороду мясо, залить вином. Посолить, поперчить по вкусу.

Тушить 10 минут.



Сливовая шарлотка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливы – 400 г
Сливочное масло – 150 г
Мука – 150 г
Разрыхлитель – 1 ч. л.
Сахар – 100 г
Яйцо – 3 шт.
Сметана – 30 мл
Соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

Масло и сахар взбить миксером до белой консистенции. Добавить муку, разрыхлитель и продолжать взбивать, добавляя по одному яйцу, затем добавить сметану, соль.

Сливы разрезать пополам. Смазать форму сливочным маслом, влить тесто и украсить половинками слив. Сливы

можно также выложить на дно. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 30–40 мин. По желанию можно украсить сахарной пудрой.

4 Сливы запеченные с мороженым

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливы – 12 шт.
Сок маракуйи – 6 ст. л.
Сливочное мороженое – 300 г
Сливочное масло – 30 г
Сахар – 20 г
Сахарная пудра – 25 г
Половинка стручка ванили
Молотая корица – 0,5 ч. л.
Тертая цедра лайма



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

Сливы разрезать пополам, удалить косточки. Выложить их срезом вверх в жаропрочное блюдо, застеленное бумагой для выпечки. Сбрызнуть соком маракуйи. Приправить корицей. Положить небольшие кусочки сливочного масла и посыпать сахаром. Запекать в духовке при 190 °С 10–15 мин.

Слегка взбить подтаявшее мороженое вместе с семенами ванили.

Вынуть форму из духовки. Сливы разложить по порционным креманкам и добавить мороженое. Посыпать цедрой лайма и подавать к столу.

Приятного аппетита!

5 лучших осенних супов



Ничто так естественно не ассоциируется с осенью, как тарелка теплого ароматного супа. Горячий суп быстро согревает в непогоду, его пряный аромат наполняет уютом дом, а настроение немедленно улучшается. Предлагаем вам 5 лучших и простых в приготовлении осенних супов.

Тыквенный суп

Тыква – главный сезонный продукт осени. Существует множество рецептов тыквенных супов: все они по-своему оригинальны, невероятно полезны и, конечно, своими яркими красками способны внести настоящее разнообразие в осенний рацион.

Рекомендуем вам быстрый рецепт легкого овощного тыквенного супа с помидорами, а также роскошный рецепт классического тыквенного супа, который можно сварить как на овощном, так и на курином бульоне. Главное – сварить тыквенное пюре, сдобрить его пряностями, взбить блендером, добвить сливки и украсить тыквенными семечками.



Грибной суп

Грибные блюда – всегда настоящее удовольствие. Попробуйте приготовить осенний суп на основе этих полезных продуктов. Грибной крем-суп хорошо получается со всеми лесными грибами, но если нет возможности собрать их, смело используйте шампиньоны и добавьте к ним хотя бы сухих белых грибов.



Если вы решили соединить в своем супе сразу 2 сезонных продукта, приготовьте ароматный суп с тыквой и белыми грибами.

Овощной суп

Овощные супы – классика для любого сезона. Они всегда получаются легкими и в то же время сытными, что очень важно для всех, кто следит за фигурой.

Приготовьте согревающий овощной суп себе на ужин: мы рекомендуем, во-первых, вкусный, ароматный и очень полезный крем-суп из брокколи, а, во-вторых, самый осенний горячий овощной суп с имбирем – его пикантные нотки отлично согреют даже в самый пасмурный день.

Картофельный суп-пюре

Это прекрасный вариант сытного и вкусного обеда для семейной трапезы. Попробуйте сделать картофельный крем-суп (неважно, будете вы использовать куриный или овощной бульон в качестве основы). При подаче обязательно украсьте его свежей зеленью.

Морковный суп с имбирем

Этот суп, пожалуй, самое необычное и оригинальное сочетание для осени. Готовое блюдо получается пряным и невероятно нежным. Подавайте его в небольших чашечках, украсив йогуртом и мелко нашинкованным ароматным зеленым луком и травами.



20

18

RAZGULYAEVO*Restaurant & Service de traiteur*

Идеальное место для Рождественских и
Новогодних праздников

Рождество

24-25 декабря с 19.00 до 24.00

Игры, развлечения,
музыкальная программа
Дед Мороз и Снегурочка
БАНКЕТНОЕ НАКРЫТИЕ – 50\$+tax
10-салатов и холодных закусок, 2 горячих
промежутка, 2 горячих блюда, фрукты,
десерт

Новогодняя ночь

31 декабря – 1 января

21:00-04:00

Игры, развлечения,
музыкальная программа
Дед Мороз и Снегурочка
БАНКЕТНОЕ НАКРЫТИЕ – 140\$+tax
12-салатов и холодных закусок, 2 горячих
промежутка, 3 горячих блюда, фрукты,
десерт, торт

При банкетном накрытии
каждый 10 человек **БЕСПЛАТНО!**

5131 Boulevard Décarie Montréal, QC H3X
Tel: (514) 623-4985, (438)401-6925

*Мы делаем
жизнь вкуснее!*





Ольга Леклэр

Ваш персональный ювелир

- Ювелирные украшения на заказ.
- Ресайклинг и трансформация украшений, которые вы не носите.
- Ремонт, изменение размеров колец.
- Гравировки.
- Замена камней.
- Готовые украшения канадских дизайнеров.

www.loftbijoux.com | info@loftbijoux.com