№3 август 2013

Шоппинг ГИД ХАКАСИИ

16+

рекламно-информационный журнал

Психолог Анна мантикова: Ваше счастье – мой успех!

psychologs.blogspot.ru

Торговый центр «Amway»
г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 23
ТРЦ «Июнь» (цокольный этаж)

ARTISTRY™

Шопинг ГИД

Читайте в номере:

Модный салон

6 Фабрика женской одежды “АСТРА”.
8 Как отличить натуральную кожу от искусственной при выборе обуви?
9 Магазин женского трикотажа “Лори”. Мы украшаем вашу жизнь!
10 Вещи и аксессуары, не выходящие из моды.
12 Модные туфли 2013 года. Обувные тренды.
14 Модные стрижки - 2013. Стильное разнообразие.
16 Копилка советов.

Детский мир

20 Идеально подобранная мебель для учебы. Секрет отличных оценок.
21 INFOLIFE. Чудо-аппарат, который знает о вас все!
22 Как правильно выбирать карандаши, ручки, фломастеры.
25 Готовность к школе. Что должен знать ребенок?

Домашний уют

28 Унисон- мебельный салон.
30 Как выбрать мягкую мебель?
32 Как выбирать шторы для дома? Наши советы.
36 Советы по чистке мягкой мебели.

Красота и здоровье

38 - 39 Центр биотической медицины. Безопасное и эффективное выявление причин заболеваний по волосам и ногтям. **Детский оздоровительный центр «Три пингвина».** Галокомплекс «Соляная пещера».
40 Как правильно питаться? Десять правил.
43 ООО «Стоматология «ЗУБКИ». Отбеливание ZOOM-2.
44 Уход за лицом летом.
46 Копилка советов.
48 Польза фитнеса для здоровья

Живем ярко

50 Dio STUDIO. Студия воздушной гимнастики.
52 Три гастрономических тура в 2013 году.
56 Автотуризм. Полезные советы.
58 Как и когда собирать грибы?

Живем вкусно

62 Как правильно выбрать кофе в зернах? Правила выбора.
63 Сахар тростниковый нерафинированный и белый сахар. Сравнительная характеристика.
64 Что не следует делать, заваривая чай?
66 Копилка советов.

Бывало ли с вами такое? Вы смотрите на женщину и первое, что приходит на ум, - элегантная. Такая женщина вызывает почтительность, восхищение и желание сделать комплимент.

Пожалуй, каждая женщина желает выглядеть элегантно. В этом случае главное – не поддаться влиянию стереотипов.

Так как же создать элегантный образ? В этом вопросе преуспели дизайнеры фабрики женской одежды «Астра». Покрой, подбор качественных тканей, четкость линий и пропорций.

ЭЛЕГАНТНОСТЬ ОТ ФАБРИКИ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ АСТРА

Фабрика уже более семи лет успешно создает одежду для женщин от 42 до 62 размера, стремящихся быть элегантными. Благодаря собственному производству на фабрике существует строгий контроль качества от создания эскиза, подбора материалов и фурнитуры, до выпуска уже готового изделия. Модели от Астры отвечают всем требуемым стандартам качества и изготавливаются в соответствии с ГОСТами. Модельеры-дизайнеры, конструкторы, технологи, швеи... и это еще далеко не полный список тех специалистов, которые вкладывают свой труд и душу в создание одежды от «Астры».

При создании моделей, будь то платье, блузка, юбка или брюки, мы учитываем все качества, которыми должна обладать элегантная вещь.

- Во-первых – посадка по фигуре.

- Во-вторых, сдержанная расцветка, лаконичность покроя, минимум декора.
- В третьих, комфорт, немаловажный пункт при выборе одежды.

Кстати, элегантный образ не заканчивается на одежде и аксессуарах. На них он только начинается, а продолжается и раскрывается во всей своей красе в стиле жизни. Поэтому будьте внимательны к своему макияжу и прическе. Следите за своими манерами. Будьте требовательны к себе постоянно, чтобы изысканность и элегантность стали вашими неотъемлемыми качествами.

БУДЬТЕ КРАСИВЫ И ЭЛЕГАНТНЫ!
В ЭТОМ ВАМ ПОМОЖЕТ ФАБРИКА ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ «АСТРА»!
ПРИГЛАШАЕМ В НАШИ ФИРМЕННЫЕ ОТДЕЛЫ!

АСТРА
ФАБРИКА ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

Адреса розничных отделов:
ул. Пушкина, 99, ТК «Саяны», 2 этаж, 34 павильон;
ул. Хакасская, 57, ТК «Модный базар», 1 этаж.
По вопросам оптовых закупок обращаться:
ул. Пушкина, 99, коммерческий отдел; тел (3902) 22-52-75
e-mail: astra-abakan@mail.ru; сайт: астра-абакан.рф

отдел женской одежды
«KISS»
ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 3000 руб.-
мини-парфюм В ПОДАРОК!

г. Абакан, ул. Пушкина, 54Б,
ТД.»Панорама». т.: 8-913-448-56-66

VINTAGE
магазин модной молодежной одежды

CHANEL DSQUARED² D&G PRADA
МОЛОДЕЖНАЯ ОДЕЖДА
ОБУВЬ и АКСЕССУАРЫ
предъявителю СКИДКА 5%
г. Абакан, ул. Пушкина, 36.
т.: 8-913-449-77-00
vk.com/vintage_for_woman; vk.com/vintage_for_men

размеры с 56 по 76

БОГАТЫРЬ
мужская одежда
БОЛЬШИХ
РАЗМЕРОВ

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 59 (р-н Центрального рынка),
ТЦ “Серебряный шар” (2 этаж), отдел “Богатырь”;
тел.: 8-960-776-16-27

ОБУВЬ УЛЬТРА
г. Абакан,
ул. Пушкина, 99,
ТК «Саяны», 1 этаж.
т.: 8-913-541-8075
Часы работы:
с 10.00 до 19.00
ежедневно

КАК ОТЛИЧИТЬ НАТУРАЛЬНУЮ КОЖУ ОТ ИСКУССТВЕННОЙ ПРИ ВЫБОРЕ ОБУВИ?

Самое первое, на что нужно обратить внимание при покупке обуви, это на наличие ярлычка с условными обозначениями в виде таблицы, где имеется информация о материале, из которого изготовлена ваша обувь. Так, например, рисунок шкуры в одной из граф такой таблицы говорит о том, что обувь изготовлена из кожи, ромб – о синтетическом материале обуви, и, наконец, рисунок рогожки обозначает текстиль. Если такой ярлык найден – это уже хорошо. Он свидетельствует о том, что производитель заботится о создании представления о качестве продукции у потенциальных покупателей, но, к сожалению, это не является стопроцентной гарантией защиты от подделки.

Поэтому нелишним будет еще и запомнить нехитрые выражения обозначающие то, что обувь сделана из натуральной кожи (особенно, если учесть, что до 80 % имеющейся на прилавках магазинов обуви – это импортная обувь). Так по-итальянски натуральная кожа - vera pelle, по-английски - genuine leather, по-немецки – echtleder, по-французски – cuir.

Далее нужно обратить внимание на внутреннюю часть обуви - туда, где материал не закрыт подкладками. У искусственной кожи основа материала будет текстильная или полиамидная. И пусть вас не вводит в заблуждение наличие узкой кожаной полоски у молнии, - некоторые производители специально пришивают туда полоску из натуральной кожи, чтобы сбить с толку покупателей.

Далее следует обратить внимание на обработку краев материала. Если он выглядит округлым валиком – перед вами натуральная кожа, если же вы видите плоский запаянный край – это искусственная кожа.

Существуют еще проверенные опытом испытания, которым можно подвергнуть вашу покупку, чтобы окончательно убедиться в том, что материал натуральный. Так, например, если согнуть носок или надавить пальцем, у натуральной кожи образуются морщинки, которые полностью пропадают при возвращении обуви в нормальное положение. У искусственной кожи или прессованной кожи крошки заломы останутся.

Можно попробовать поднести руку к материалу: натуральная кожа нагревается и начинает хорошо отдавать тепло, – руке становится приятно. Искусственная кожа оставляет чувство легкой прохлады и после отнятия ладони на материале обуви остается влажное пятно.

Должна насторожить вас и сильная полировка кожи, которую часто делают для того чтобы, скрыть дефекты структуры искусственной кожи.

Не пытайтесь определить натуральную кожу по запаху. Современные производители делают специальные составы, имеющие запах натуральной кожи, которыми пропитываются все модели перед продажей.

Уже дома можно проверить покупку с помощью воды: с искусственной кожи она будет соскальзывать как с масла, а на натуральной коже капелька воды так и останется, пока она не впитается.

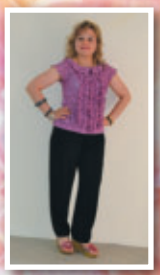
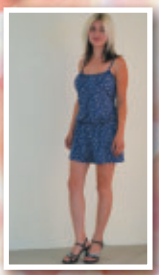
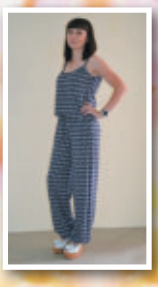
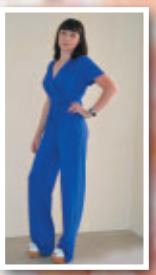
МАГАЗИН
ЖЕНСКОГО ТРИКОТАЖА

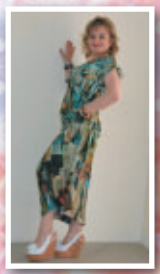
- ПЛАТЬЯ
- ТУНИКИ
- БЛУЗОНЫ
- БРЮКИ

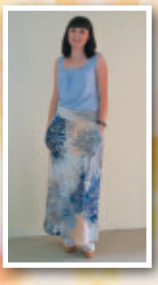
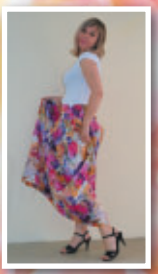
Лори

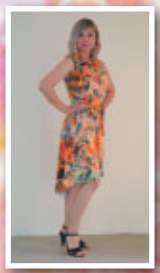
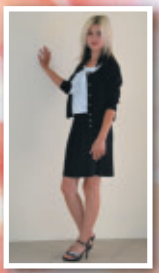
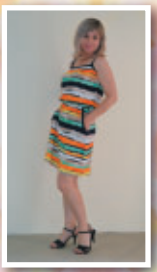
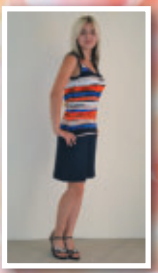
- ЮБКИ
- ВОДОЛАЗКИ
- ЖАКЕТЫ
- КОСТЮМЫ

МЫ УКРАШАЕМ ВАШУ ЖИЗНЬ!



ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ ПО ОЧЕНЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ЦЕНАМ
Лори

г. Абакан, ул. Торговая, 5а,
здание рынка «Северный»,
вход с торца справа от центрального входа
тел.: 8-923-218-30-45

На правах рекламы

Классика хороша тем, что сочетается с чем угодно. Она одинаково актуальна сама по себе и является идеальным фоном для последних новинок сезона.

ВЕЩИ И АКСЕССУАРЫ, НЕ ВЫХОДЯЩИЕ ИЗ МОДЫ

МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

Когда сомневаетесь, что надеть, наденьте маленькое черное платье. Оно все стерпит, приглушит самый яркий аксессуар, чему угодно добавит сдержанной элегантности. Выбирайте модели без излишеств. Тогда все будут смотреть не на платье, а на вас. Маленькое черное платье уместно не только в театре или офисе. Добавьте цвет (яркие туфли) или необычную фактуру (сумка из перьев или кожи питона) – и вы пройдете фейсконтроль в любом клубе и ресторане.

БЕЛАЯ РУБАШКА

В тот момент, когда женщина примерила белую рубашку, она больше не захотела ее снимать. Возможно, это случилось в те времена, когда мужские сорочки были похожи на предмет женского гардероба. Со временем барышни окончательно отвоевали себе кружева, оборки и воланы. Но не перестали носить лаконичные блузы мужского кроя. Не зря один из самых сексуальных образов – девушка в белой рубашке. Особенно, если на девушке больше ничего не надето.

ПРИТАЛЕННЫЙ ПИДЖАК

Еще одна вещь с мужского плеча. В универсальном пиджаке должны сочетаться три условия. Первое – он должен хорошо сидеть. Второе – он должен быть черным. Третье условие – неброская отделка: лацканы должны быть средней ширины, а пуговицы не должны привлекать к себе внимания. В этом случае пиджак можно будет «поженить» с джинсами и с шортами, с рубашками, майками и летними платьями.

ПРЯМЫЕ БРЮКИ

После Первой мировой войны женщины примерили на себя роль мужчин, а вместе с ней и брюки. Сначала брюки были дресс-кодом тех, кто работал в цехах и конторах. Позже брюки вывели в свет Коко Шанель и Марлен Дитрих, а в массовое производство запустил Ив Сен-Лоран.

При правильном аккомпанементе брюки будут выглядеть женственно и привлекательно, а не наоборот. Выбирайте прямой или слегка зауженный крой и длину до середины каблука.

ЮБКА-КАРАНДАШ

Узкая юбка способна на многое. Но лучше всего ей удается роль соблазнительницы. Все потому, что в отличие от других моделей юбка-карандаш не увеличивает бедра, а подчеркивает женственные изгибы. В классической костюмной двойке с юбкой и рубашкой одинаково эффективно строить карьеру и устраивать личную жизнь. Замените пиджак косухой, а сорочку – футболкой с броской надписью, и вам гарантирован зажигательный вечер, переходящий в бессонную ночь.

ДЖИНСЫ

Первые упоминания о дениме относятся к XVII веку. Но лишь 20 мая 1873 года Леви Стросс (Levis Strauss) запатентовал свое изобретение, «рабочий комбинезон без бретелей с карманами для ножа, денег и часов» для реднеков* и золотоискателей. Дебютные джинсы шили из конопляной парусины и окрашивали самым стойким красителем — индиго. Прошло почти 140 лет, а правила в отношении джинсов не изменились. Они должны быть сшиты из денима или шамбри темно-синего цвета. Самая универсальная модель прямые от колена джинсы с пятью карманами. Никаких дырок, потертостей и стразов. И тогда в джинсах можно выходить хоть за хлебом, хоть замуж.

КАРДИГАН

В пиджаке волей-неволей приходится следить за осанкой. Переодевшись в кардиган, можно расслабиться. Благодаря наличию пуговиц кардиган удобнее джемпера, а при определенных погодных условиях заменит жакет или плащ. Его можно дополнить ремнем на талии. Одно но: правильные кардиганы вяжут из тонкого кашемира, поэтому они не всегда удачно смотрятся надетыми поверх накрахмаленных рубашек.

ТРЕНЧ И ПАЛЬТО

Если бы этот рейтинг не выходящей из моды одежды писали журналисты из Бразилии или Калифорнии, вряд ли они включили бы в него верхнюю одежду. Но в России не обойтись без плаща и пальто. Мы не призываем вас отказываться от кожаных бомберов, пуховиков и шуб. Однако лишь классический плащ и пальто рифмуются со всем остальным гардеробом. Для этого тренчкот должен быть бежевым, двубортным, с погонами, косыми прорезными карманами и кокеткой. А пальто – отвечать требованиям золотой середины: не слишком узкое и не слишком свободное, длиной чуть за колено, с поясом.

ЛОДОЧКИ НА ШПИЛЬКЕ

Если в гардеробе женщины нет классической пары туфель на высоких каблуках, скорее всего, она мужчина. Именно эта обувь делает женщину женщиной, даже если на ней надет мешок из-под картошки. Носите черные туфли со всем, кроме свадебного платья.

САПОГИ НА УСТОЙЧИВОМ КАБЛУКЕ

Не спорим, сапоги– самая удобная зимняя обувь, особенно в наших слякотных широтах. Но не каждая барышня оценит протектор, шнурки и желтый цвет. И уж точно стилисты не поставят высокий балл образу, в котором эти ботинки надеты вместе с узкой юбкой или брюками. Выход есть. С наступлением холодов носите сапоги на высоком, но устойчивом каблуке. Простые модели из черной кожи зрительно удлиняют ноги. Застежка – молния (воздержитесь от пряжек и заклепок). Длина голенища – до колена. Ширина такая, чтобы в них можно было заправить джинсы. И тогда вас никто не перепутает с мужчиной.

ПРЯМОУГОЛЬНАЯ КОЖАНАЯ СУМКА

Идеальная сумка – это сумка, в которую помещается все – от iPad до глянцевого журнала или годового отчета – и лежит на своих местах. Она ко всему подходит, с ней можно пойти куда угодно, кроме театра (вечерние аксессуары – отдельная тема). Найти такую сложно. Еще сложнее с ней расстаться.

* (англ. Redneck - “красношеие”) - жаргонное название жителей глубинки США. Соответствует русскому “деревенщина”

Туфли – это неотъемлемая часть женского гардероба. У любой модницы должны быть туфли для разных случаев, которые не зависят от сезонов и обстоятельств. Модные туфли-2013 могут быть самыми разнообразными. Трендами года являются плоская подошва, платформа, танкетка и, конечно же, высокие умопомрачительные каблуки! Модные туфли 2013 года могут иметь разные фасоны от классических до самых оригинальных.

МОДНЫЕ ТУФЛИ 2013 ГОДА

ОБУВНЫЕ ТРЕНДЫ

ПЛАТФОРМА

Один из модных трендов 2013 года. Обувь на платформе может быть как зимней, так и летней. Платформа придаст вам устойчивости. Она гораздо удобнее каблуков. Туфельки на платформе или шпильках должны быть ярких цветов: бирюзового, золотого, желтого, серебряного. Но и сдержанные тона так же актуальны: это бежевый, серый и черные цвета. Самые модные туфли 2013 года выполнены в коралловых, оранжевых и синих гаммах. Таковы самые актуальные цвета 2013 года. В моде туфли без задника, с пряжкой и открытым мыском. Фактура туфель 2013 года может быть любой. Актуальны замшевые и из кожи рептилий. Туфли этого года могут быть украшены различными элементами: пайетками, блестками, лентами. Такие модели идеально подойдут для летнего сезона 2013 года.

ШПИЛЬКИ

Шпильки всегда в моде. Даже если в повседневной жизни вы не носите такие модели, в вашем гардеробе должна быть пара туфель на шпильке. Шпильки идеально подходят не только для торжества, они так же могут дополнить офисный стиль.

Туфли на шпильке прекрасно выглядят в лакированной или искусственной крокодиловой коже.

Формы шпилек будут разнообразны, итальянские дизайнеры предлагают носить туфли с каблуком в виде змейки.

Помимо этого, трендом 2013 года становятся трапециевидные и прямоугольные формы каблуков.

ЛОДОЧКИ

Самые модные туфли 2013 года, несомненно, кружевные лодочки. Эта модель подойдет тем, кто любит кружево, а также прозрачные материалы. Такие

туфли придадут женственности и очарования любой девушке. Однако не стоит забывать, что когда выбираете модную обувь 2013 года, в первую очередь ориентируйтесь на их удобство.

ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Модные туфли 2013 года могут быть выполнены как в экстравагантных, так и в классических цветах. Хитами этого года станут туфли кораллового, зеленого и классического черного цветов. Также туфли могут сочетать в себе все эти три цвета. Для торжественных случаев подойдут модели золотого или серебристого цветов. Однако не стоит надевать их в повседневной жизни. Актуальными будут туфли с принтами. В принтах будет хорошо смотреться морская или городская тематика.

ИЗВЕСТНЫЕ БРЕНДЫ 2013 ГОДА

Модные дизайнеры как всегда поразили нас ранообразием моделей в своих коллекциях. Так, например, Армани в новом сезоне-2013 показал шикарные туфли насыщенного зеленого цвета, туфли из бархата и красной кожи с металлическим декором. Все модели на высоком каблуке. Модные туфли 2013 года от Dolce & Gabbana обильно украшены кружевом различных цветов.

Модели от Прада выглядели на модном показе очень экстравагантно. Это мокасины на остром каблуке, а также туфели с большими бантами.

Модные туфли 2013 года от Ana Locking подойдут девушкам со стройными ножками.

Модели этого бренда в основном открытые. Самые шикарные выполнены в черном и голубом цвете, имеют огромный каблук, а ремешки подчеркивают щиколотку. Обувная коллекция от Calvin Klein отличается элегантным стилем. Все ее модели изготовлены из кожи черных и белых цветов, а также имеют высокий каблук. Среди интересных новинок этого бренда стоит отметить туфли на слегка утолщенном каблуке.

С ЧЕМ НОСИТЬ?

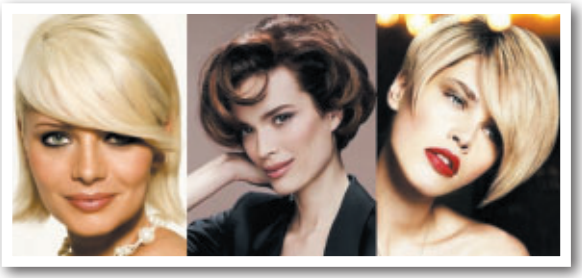
Так как модные туфли 2013 года отличаются универсальным дизайном и практически лишены вычурности, их можно сочетать с любой одеждой. Туфли должны гармонировать со следующими видами аксессуаров: серьги, цепочки, браслеты. Цвет пояса не должен сочетаться с цветом обуви.

В моде по-прежнему каблуки украшенные стразами. Кроме того, необычные каблуки это главный тренд сезона.

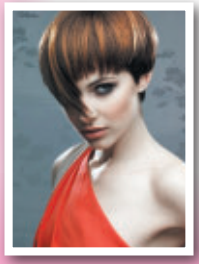
Если вы следите за модными веяниями и хотите выделиться своей красивой, стильной стрижкой, обратите внимание на модный стиль причесок 2013 года

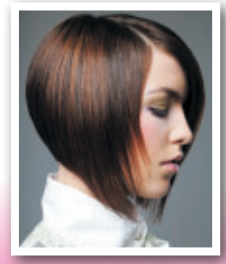
МОДНЫЕ СТРИЖКИ - 2013

Общие тенденции года – это асимметричные и четкие линии, которые могут легко сочетаться в одной укладке. Ведущие стилисты мира обещают следующие актуальные стрижки для коротких и очень коротких волос в 2013 году. Настоящим хитом станет пикси – ультракороткая, но все же невероятно женственная стрижка, хорошо подходящая всем обладательницам мягких черт лица. Вдобавок на волосы в форме пикси можно сделать так называемую «взлохмаченную укладку», добавив образу немного хулиганства.

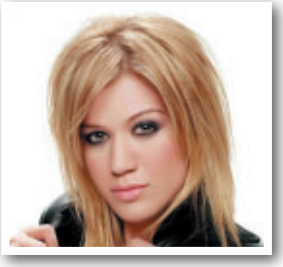


Стрижка боб возвращает нас на несколько десятилетий назад, разве что сейчас боб стал еще короче – передние пряди должны едва касаться подбородка. Кстати, подобная стрижка будет к лицу всем у кого треугольная или квадратная форма лица. Стилисты советуют несколько осовременить боб, растрепав его или добавив длинную косую челку, удлиненные боковые пряди или общую асимметрию формы. Из

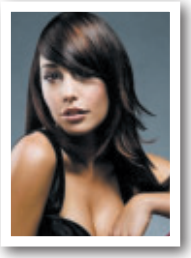




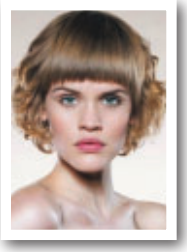
забытья в 2013 году появляется и короткая стрижка гарсон, изначально придуманная для мужчин, но прочно обосновавшаяся в каталоге женских причесок. Гарсон особенно хорош для женщин, имеющих прямые густые волосы….

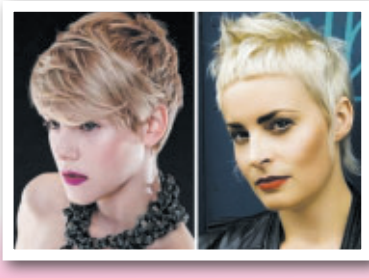


Нестареющей классикой является каре. В 2013 году эта стрижка предполагает четкий, либо рваный контур и форму трапеции. Интересным вариантом станет каре с длинными прядями, напоминающими иголки. Очень модными будут и женские стрижки на средние волосы в форме каре, особенно с массивной челкой, полностью закрывающей лоб. Всем, у кого волосы средней длины, пойдет стрижка в стиле каскад, с прядями на разной высоте, причудливо обрамляющими лицо. Способ стрижки для средних волос под названием «расслоение» тоже окажется невероятно модным: градуированные пряди ступенями по всей прическе — как спереди, так и сзади….



Эти же варианты рекомендуется использовать и для стрижки на длинные волосы. К тому же парикмахеры делают акцент на стрижке «лесенка» — вариант каскада, который придает прическе объем. Очень популярными становятся и длинные рваные стрижки, когда кончики волос обрезаются бритвой. Так создается впечатление, что волосы… обрывали! Современный и креативный способ подстричь длинные волосы – смастерить длинную косую челку. Подобный метод сделает ваш образ универсальным. И напоследок. Помните, что прямые волосы вместе с широкой челкой не выйдут из моды в 2013-м….





КОПИЛКА СОВЕТОВ

Яркие туфли с ремешками выбирайте так, чтобы щиколотка была открытой.

Помните, если верх одежды объемный и громоздкий, то низ должен быть легким и воздушным. Ищите гармонию!

Яркие, нетрадиционные и откровенные вещи носите на знойных курортах, там они смотрятся великолепно.

В гардеробе обязательно должна быть хоть одна пара туфель на каблуке. Каблук придает женщине некоторую неустойчивость, которая притягивает мужчин, чтобы поддержать ее.

Для эффектного вида откройте зону декольте, удлините линию ноги за счет хорошо сидящих брюк и добавьте интересные аксессуары. С повседневным платьем будут хорошо смотреться клатч, большие солнцезащитные очки и яркий шелковый платок.

Здесь Вас ждут в августе!

отдел женской одежды «KISS»

г. Абакан, ул. Пушкина, 54Б,
ТД «Панорама»
тел.: 8-913-448-56-66

Огромный ассортимент летней женской одежды.

ЛИКВИДАЦИЯ СТАРОЙ КОЛЛЕКЦИИ!!!

При покупке от 3000 рублей - мини-парфюм В ПОДАРОК!

одежда для женщин «СУЛИКО»

г. Абакан, Китайский рынок, пав. 1/40;
ТЦ «Саяны-Тройка», 3 этаж, отдел №19
т.: 8-962-800-08-17

Стильная модная одежда для женщин турецких, белорусских и российских производителей.
Размерный ряд от 42 до 62, оплата наличными и безналичный расчет по терминалу.

РАССРОЧКА!!!

FASHION

г. Абакан, ул. Кирова, 112
(вход через магазин «Позитроника»),
отдел «FASHION». тел.: 8-913-052-02-25
Часы работы: с 11.00 до 19.00,
без обеда и выходных.

FASHION - это магазин, где вы можете приобрести стильную одежду, обувь и аксессуары на все случаи жизни: на торжественные мероприятия и на каждый день.

«LIZART accessories»

МАГАЗИН «Ля Фам»
в Абакане на Ленина, 98

- Ультрамодные и оригинальные аксессуары: бусы, браслеты, серьги, пирсинг, ремни, аксессуары для волос и многое другое!
- Разнообразие материалов и обилие красок создадут легкое и позитивное настроение!

отделы верхней одежды «ФЕЛИКС»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99, ТК «Саяны», 2 этаж, павильон 50; 3 этаж, павильон 5а.
ул. Кравченко, 11К, ТК «Енисей», 3 этаж.
Центральный рынок, контейнер 25, 6/3.
т.: 8-902-996-25-84
Часы работы: с 10.00 до 18.00

Предлагаем самый полный ассортимент мужской и женской верхней одежды от ветровки до дубленки.

Проводим распродажи, специальные акции и предложения!

обувь «УЛЬТРА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99,
ТК «Саяны», 1 этаж. тел.: 8-913-541-80-75
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 19.00

Предлагаем самый полный ассортимент элегантной и стильной мужской и женской обуви. Проводим РАСПРОДАЖИ, специальные акции и предложения. Для постоянных клиентов предусмотрены дисконтные карты и накопительные скидки. **Еженедельное поступление новой коллекции обуви.**

магазин женского трикотажа «ЛОРИ»

г. Абакан, ул. Торговая, 5а,
здание рынка «Северный»,
вход с северной стороны.
тел.: 8-923-218-30-45

ПРЕДЛАГАЕМ ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ:
платья, туники, юбки, водолазки, блузоны, жакеты, брюки, костюмы.

НАШИ ЦЕНЫ ВАС ПРИЯТНО УДИВЯТ!!!

фабрика женской одежды «АСТРА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99, ТК «Саяны»,
2 этаж, 34 павильон.
ул. Хакасская, 57, ТК «Модный базар», 1 этаж.
ОТДЕЛ ПРОДАЖ: 8(3902) 22-52-76
e-mail: astra-abakan@mail.ru

Качественная и элегантная женская одежда от российского производителя.

ОПТОМ и В РОЗНИЦУ!!!

магазин «VINTAGE»

г. Абакан, ул. Пушкина, 36.
тел.: 8-913-449-77-00
Режим работы: с 11.00 до 20.00

МОЛОДЕЖНАЯ И ДЕТСКАЯ (от 1 до 3 лет)
БРЕНДОВАЯ ОДЕЖДА
Очки, обувь, ремни, сумки, кошельки, аксессуары для iPhone 4/5.
Большой ассортимент купальников, нижнее белье.
Для мужчин футболки, рубашки, спортивные костюмы.

ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ КЛИЕНТОВ СКИДКИ!!!

мужская одежда «БОГАТЫРЬ»

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 59
(район Центрального рынка),
ТЦ «Серебряный шар», 2 этаж,
отдел «Богатырь»
тел.: 8-960-776-16-27

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ!!!
с 56 по 76 размер

Киндер-Боты

НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ДИСКОНТ

Детская Обувь

от до 38р

Детская Одежда

- Ясельный трикотаж
- Верхняя одежда
- Головные уборы
- Чулочно-носочные изделия
- Закачка шаров гелием

г. Абакан,
ул. Чертыгашева, 81
тел.: 240-242

WWW.KINDER-BOTS.RU

Шопинг ГИД

телефоны
рекламной службы:

8(3902) 23-95-53
8-923-393-70-50

Негосударственное дошкольное образовательное учреждение

ДЕТСКИЙ САД «ЖЕМЧУЖИНКА»

ПРОВОДИТ НАБОР ДЕТЕЙ
в возрасте от 1,5 лет

- Развивающие и обучающие занятия для всех возрастных групп.
- Услуги логопеда и психолога.
- Подготовка к школе.

г. Абакан, ул. Крылова, 69
тел.: 8(3902) 35-02-08,
8-903-917-06-71

ЕГР юр.лиц №1131900000210 от 01.03.2013 г.

- сейфы,
  шкафы,
  стеллажи

- школьные
  принадлежности

УЧАСТИК

ОПТОВО-РОЗНИЧНАЯ ТОРГОВЛЯ
ДОСТАВКА ТОВАРА

г. Абакан, ул. Хакасская, 56,
магазин «Аргумент», 2 этаж

ул. Советская, 113,
сити-центр «Владимирский»,
1 этаж
тел./факс:
8(3902) 34-53-94

- канцелярские товары
  для дома и офиса

- школьные ранцы
  и рюкзаки

ИДЕАЛЬНО ПОДОБРАННАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ УЧЕБЫ- СЕКРЕТ ОТЛИЧНЫХ ОЦЕНОК

Не секрет, что рабочее место должно быть оформлено идеально, исключая неудобство и любой дискомфорт. И, конечно же, грамотно созданное для вашего ребенка рабочее пространство, где он сможет полноценно заниматься – очень важная часть комнаты, которой стоит уделить особое внимание.

В первую очередь, нужно решить, какой вы купите ребенку стол. Часто так бывает, что детская комната – самая маленькая в квартире, поэтому ее пространство нужно использовать с умом. Ведь помимо непосредственно рабочего места у ребенка должно быть место для игры, отдыха, сна, и для каждого из них – своя детская мебель.

Стоит заметить при этом, что специалисты, вопреки устоявшемуся мнению, не рекомендуют строго разделять пространство комнаты на рабочую и игровую зону. Это может произвести обратный эффект, прививая ребенку отвращение к учебе.

Наиболее экономичным и удобным в плане использования станет угловой стол, который сразу позволит сэкономить место в комнате, это раз, а во-вторых, позволит с наибольшим удобством оформить пространство для полноценной учебы. ***Невозможно сейчас представить себе учебный процесс школьника без наличия у него компьютера, который как раз и должен уместиться в специально оборудованный угловой стол.*** Да! Не забывайте при покупке, что стол лучше брать именно под компьютер, со специальным отделением внизу для системного блока и удобной полкой для монитора. Или же стол должен быть просто достаточно большим, если вам позволяет место. Кроме того, не экономьте и купите стол с широкой и удобной столешницей. Иначе вашему ребенку придется несладко – он будет вынужден бороться за свободное пространство с клавиатурой, учебниками, тетрадкой, в результате чего будет писать в неудобной позе, искривив свой позвоночник.

В бонус к столу, у которого сбоку есть ящики для нужных вещей, ***можно купить подвесные полки,*** на которые школьник сможет складывать свои учебники, книги, любимые комиксы, фигурки, диски и прочее-прочее. Очень важно, чтобы психологически ребенок мог воспринимать это рабочее пространство как зону комфорта. Тогда процесс учебы не будет доставлять излишние негативные эмоции. Но при этом, конечно, нельзя забывать про родительский контроль над компьютером ребенка.

Стул для рабочего места лучше купить офисного плана, но оформленный, конечно, по возрасту. Он может быть яркого цвета или с мультяшными персонажами, но, ***самое главное, чтобы у него регулировалась спинка и подлокотники.*** Это позволит подогнать стул точно под рост ребенка. Так ему не придется сидеть на нем, согнувшись в непонятную позу, что, опять-таки, может привести к искривлению позвоночника.

И, конечно, ***не забывайте о хорошем освещении рабочего места ребенка.*** В школе всегда много задают, и вашему чаду придется провести многие часы своей жизни за тетрадками, учебниками и глядя в монитор компьютера. Если свет при этом будет однобокий, к примеру, от одной настольной лампы, это может ухудшить зрение ребенка. ***Установите рассеянное освещение где-нибудь над монитором в бонус к настольной лампе,*** не экономьте на подобных функциональных мелочах, и процесс учебы вашего ребенка будет проходить максимально комфортно. Для детей более младшего возраста не обязательно покупать совсем строгие лампы. Можно использовать настенные светильники, к примеру, в виде звездочек, прикрепленных россыпью с двух сторон от монитора компьютера. Подобное оформление поможет зарядить вашего ребенка позитивными эмоциями.

Одним словом, фантазируйте при оформлении детской комнаты. Это будет увлекательно не только для ваших детей, но и для вас самих.

InfoLife
Способности заложенные природой

В Абакане появился ЧУДО-АППАРАТ, который знает о вас всё!

Программа InfoLife по вашим отпечаткам пальцев может рассказать о способностях, которые заложены в вас природой:

- о профессии, которая наиболее подходит вам;
- о виде спорта, в котором вы может добиться успеха;
- о потенциальных болезнях;
- об уровне эгоизма, дружелюбии, одаренности;
- о влиянии алкоголя на ваш организм;
- о характере и темпераменте.

За 5 минут вы получите полноценный отчет о себе на 17 страниц. Возраст для тестирования не имеет значения. Его можно проводить даже для годовалых малышей. Это абсолютно безопасно.

Помимо этого, программа InfoLife способна провести тест на совместимость, в котором расскажет обо всех подводных камнях отношений.

До вас мы протестировали 6000 человек! Точность методики - от 92 %.

Стойка тестирования находится в парке «Сады мечты» по адресу: г. Абакан, ул. Кати Перекрещенко , 11.

Все подробности об услуге по телефонам: Яна 8-983-196-35-60, Надежда 8-913-446-93-18

Узнайте о себе больше, раскройте свои возможности, чтобы не упустить шанс реализовать их!

На правах рекламы

Детские канцелярские товары - это товары особого назначения, которые понадобятся не только школьникам, но и самым маленьким ребятишкам. Но чтобы купить канцтовары для ребенка, нужно знать, как их правильно выбирать и на что в первую очередь обращать внимание.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ КАРАНДАШИ, РУЧКИ, ФЛОМАСТЕРЫ

ВИДЫ РУЧЕК

- **Шариковые ручки** - самая распространенная разновидность ручек. Для детей лучше выбирать их с толщиной стержня в пределах 0,5-0,7 мм - такие лучше всего подходят для ребятишек начальной школы. Также желательно, чтобы шариковая ручка была трехгранной формы, так как такая форма обеспечивает самое лучшее и удобное положение детских пальчиков во время письма, исключается скольжение и лишнее напряжение в кистях рук. Школьные педагоги рекомендуют использовать шариковые ручки для детей младших классов. С такой ручкой можно сформировать у ребенка красивый и разборчивый почерк. Обучение письму с шариковой ручкой проходит легко и комфортно.
- **Гелевые ручки** - хороший вариант для детей, уже имеющих навык письма. Несмотря на то, что такая ручка проста и легка в обращении, для ребенка, который только осваивает азы чистописания, она абсолютно не подходит. Так как подача чернил в ней не контролируется, у маленького ученика, который еще не имеет достаточного опыта в таком нелегком деле, как письмо, непременно будут оставаться разводы и пятна, как на бумаге, так и на руках и одежде. Гелевые ручки имеют широкий диапазон цветов, которые отличаются яркостью и насыщенностью.
- **Капиллярные ручки** - письменные принадлежности, имеющие сходство с фломастером. Главная область применения таких ручек - черчение и рисование. С такой ручкой проведенные на бумаге линии будут четкими и яркими.

Для младшеклассников использовать такие ручки еще рано, но с опытом письма и рисования капиллярная ручка может очень пригодиться. Однако сто-

ит помнить, что для письма в обычных школьных тетрадках такая ручка вряд ли подойдет, так как ее чернила пропитывают тонкие листы бумаги насквозь.

• **Ручки с масляными чернилами** - они удобны для письма, но и имеют довольно большой расход чернил. Сочетают в себе достоинства гелевых и шариковых ручек. Чернила в ручке имеют пониженную вязкость. При письме обеспечивается мягкое скольжение по бумаге, насыщенные линии и высокая светостойкость. Чернила быстро высыхают на бумаге. Такие ручки подходят для письма любому ребенку.

• **Специально для маленьких детей** в магазинах продаются ручки, которые на своем корпусе имеют специальное углубление, помогающее малышу правильно расположить пальцы. Таким образом, данная ручка станет хорошим помощником для приобретения навыка удержания пишущего инструмента и сформирует красивый почерк.

КЛАССИФИКАЦИЯ КАРАНДАШЕЙ

• **Деревянные цветные карандаши** - такие карандаши знакомы каждому с детства. Они состоят из деревянного корпуса и грифеля. Корпус изготавливается из сосны, липы, кедра и других пород деревьев. Цветовая палитра имеет широкий диапазон - от 6 до 120 цветов. Такими карандашами могут пользоваться дети дошкольного и школьного возраста. Они безопасны и являются экологически чистыми.

• **Восковые карандаши** - идеальный вариант для самых маленьких художников. Изготавливаются из натурального воска. Стержень имеет яркий устойчивый цвет. Такие карандаши безопасны для использования, они не пачкают рук, легко точатся. И даже, если малыш будет его грызть, то ничего опасного с ним не случится. Восковыми карандашами можно рисовать на бумаге, картоне, деревянных поверхностях. Но они не подходят для рисования на глянцевой бумаге.

• **Акварельные карандаши** - рисовальные принадлежности, которые сочетают в себе свойства акварели и цветного карандаша. Пользоваться ими очень просто: рисунок выполняется карандашом, а потом по нему проходят мокрой

кисточкой и он становится акварельным.

• **Пластиковые карандаши** - карандаши, которые тверже восковых «собратьев» и не такие яркие.

Рекомендуются для использования с 5 лет. После того, как ребенок уже научился пользоваться восковыми карандашами. Линия, проведенная пластиковым карандашом, более тонкая, с четким контуром.

По прочности не уступают деревянным карандашам.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФЛОМАСТЕРОВ

Фломастеры не предназначены для использования детьми до трех лет. Среди такого вида канцелярии можно выделить четыре основных типа.

• **Фломастеры на водной основе.** Они изготовлены по особой технологии и имеют широкую цветовую гамму. Они нетоксичны, а потому безопасны для детей. Также они практически не имеют запаха, легко смываются с рук и отстирываются с одежды. Для детей, особенно самых маленьких, фломастеры на водной основе являются самым лучшим и безопасным выбором.

• **Фломастеры на спиртовой основе.** Штрих, нанесенный таким фломастером, очень быстро высыхает. Эти фломастеры не предназначены для маленьких детей и могут иметь резкий специфический запах.

• **Фломастеры для текстиля** - используются для нанесения рисунков на ткань, что представляет собой широкое поле для творчества у ребенка. После высыхания такие рисунки не отстирываются.

• **Маркеры** - фломастеры на спиртовой основе, которые имеют более толстый наконечник, чем у стандартного фломастера. Предназначены для рисования на таких поверхностях, как мольберты, текстиль, стекло и так далее. Цветовая гамма не отличается большим разнообразием. Маленьким детям маркер неудобно будет держать в руках.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ РУЧЕК, КАРАНДАШЕЙ, ФЛОМАСТЕРОВ ДЛЯ РЕБЕНКА

1. Экономить на покупке не стоит. Канцелярские товары не должны навредить здоровью малыша. Если товар имеет резкий запах, то следует отказаться от покупки таких изделий;

2. Лучше всего покупать канцтовары российских или европейских производителей. От продукции китайских фирм лучше отказаться;

3. Проверяйте ручки, карандаши, фломастеры непосредственно в магазине;

4. Не стесняйтесь открывать колпачки письменных принадлежностей, чтобы проверить их на запах и вид;

5. Ручки не должны быть слишком толстыми или тонкими, так как такие принадлежности одинаково неудобны для детской руки, и при письме ребенку нужно будет затрачивать дополнительные усилия;

6. Карандаши выбирайте с утолщенным мягким грифелем. Благодаря такому грифелю на бумаге будет оставаться яркий, четкий след без особых усилий со стороны детской руки. Мягкий грифель не царапает бумагу и реже ломается;

7. Для школы идеальный выбор - механические карандаши, так как они не нуждаются в затачивании. Они просты и удобны в использовании;

8. Дизайн канцелярских товаров очень важен для ребенка. Детские психологи утверждают, что, если письменные принадлежности ребенку понравятся, то это сформирует у него позитивный настрой на учебу и хорошие результаты;

9. Внимательно читайте маркировку на упаковке. Возможно там будут указания на ограничения по возрасту;

10. Место, где вы будете совершать покупку, также имеет большое значение. Ориентируйтесь, прежде всего, на специализированные магазины, а не рынки или ларьки.

ПОМНИТЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО, И ТОЛЬКО ПОТОМ ЯРКАЯ И КРАСИВАЯ УПАКОВКА!

Что должен уметь ребенок при поступлении в школу? Множество мнений учителей, психологов, тестов. Ваш ребенок может пройти одни тесты и не пройти другие. Как оценить готовность ребенка к школе? Эксперты считают, самым важным показателем является психоэмоциональная зрелость ребенка, которая определяется следующим образом.

ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЕ:

что должен знать ребенок?

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОТВЕТИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

1. Назови свои фамилию, имя, отчество.
2. Назови фамилию, имя, отчество папы, мамы.
3. Ты девочка или мальчик? Кем ты будешь, когда вырастешь – тетей или дядей?
4. У тебя есть брат, сестра? Кто старше?
5. Сколько тебе лет? А сколько будет через год? Через два года?
6. Сейчас утро или вечер (день или утро)?
7. Когда ты завтракаешь – вечером или утром? Когда ты обедаешь – утром или днем?
8. Что бывает раньше – обед или ужин?
9. Назови свой домашний адрес.
10. Кем работает твой папа, твоя мама?
11. Ты любишь рисовать? Какого цвета эта лента (платье, карандаш)?
12. Какое сейчас время года – зима, весна, лето или осень? Почему ты так считаешь?
13. Когда можно кататься на санках – зимой или летом?
14. Почему снег бывает зимой, а не летом?
15. Что делает почтальон, учитель?
16. Зачем в школе нужна парта, звонок?
17. Ты хочешь пойти в школу?
18. Покажи свой правый глаз, левое ухо. Для чего нужны глаза, уши?
19. Каких животных ты знаешь? Назови 3 домашних животных и 3 диких? Чем они отличаются?
20. Каких птиц ты знаешь?
21. Кто больше – корова или коза? Птица или пчела? У кого больше лап: у петуха или у собаки?
22. Что больше: 8 или 5; 7 или 3? Посчитай от трех до шести, от девяти до двух.
23. Что нужно сделать, если нечаянно сломаешь чужую вещь?

ТАКЖЕ НЕОБХОДИМО:

- уметь считать от 1 до 10 и обратно, восстанавливать числовой ряд, в котором пропущены некоторые числа;
- выполнять счетные операции в пределах десяти, увеличивать/уменьшать количество предметов «на один», «на два»;
- знать понятия «больше-меньше-поровну»;
- знать простые геометрические фигуры, уметь составлять аппликации из геометрических фигур;
- уметь сравнивать предметы по длине, ширине и высоте;
- решать простые арифметические задачки;
- уметь поделить предмет на две/три/четыре равные части

ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК:

- отличал буквы от звуков, гласные от согласных, мог найти нужную букву в начале, середине и конце слова;
- подбирал слова на заданную букву;
- делил слово на слоги, читал предложения из 4-5 слов и понимал прочитанное.

ДЛЯ УСПЕШНОГО НАЧАЛА УЧЕБЫ В ШКОЛЕ ТРЕБУЕТСЯ:

- правильно держать ручку и карандаш в руке;
- проводить непрерывные прямые, волнистые, ломаные линии;
- обводить по контуру рисунок, не отрывая карандаша от бумаги, уметь рисовать по клеточкам и точкам; уметь дорисовать отсутствующую половину симметричного рисунка;
- копировать с образца геометрические фигуры;
- уметь продолжить штриховку рисунка;
- уметь аккуратно закрашивать рисунок.

Здесь Вас ждут в августе!

отдел «PELIKAN»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99,
ТЦ «Золотой дом», 3 этаж, отдел «Pelikan»

ПОСТУПЛЕНИЕ ОСЕННЕЙ КОЛЛЕКЦИИ:

- одежда для женщин
- одежда к школе для мальчиков и девочек
- сорочки, рубашки, джемпера

Предъявителю рекламы скидка 5%!

«INFOLIFE»

В АБАКАНЕ ПОЯВИЛСЯ ЧУДО-АППАРАТ, КОТОРЫЙ ЗНАЕТ О ВАС ВСЕ!

Программа INFOLIFE по вашим отпечаткам пальцев может рассказать о способностях, которые заложены в вас природой.

Стойка тестирования находится в парке «Сады мечты» по адресу: г. Абакан, ул. К. Перекрещенко, 11.
Все подробности об услуге по телефонам: Яна 8-983-196-35-60, Надежда 8-913-446-93-18

СТУДИЯ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «САША»

г. Абакан, ул. Пушкина, 193. т.: 8(3902) 32-02-30

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА НА ВЕСЬ КЛАСС!!!

Большое поступление в августе, широкий размерный ряд, натуральные материалы.
Принимаем коллективные заявки.

СКИДКА 10% при заказе от 30 комплектов.
СКИДКА 20% при заказе от 100 комплектов.

У нас вы можете купить красивую школьную одежду по низкой цене!!!

«КИНДЕР-БОТЫ»

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 81. тел.: 240-242
Работаем ежедневно с 10.00 до 19.00

ДЕТСКАЯ ОБУВЬ (от пинеток до 38 р.)
ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

- Ясельный трикотаж
- Верхняя одежда
- Головные уборы
- Чулочно-носочные изделия
- Закачка шаров гелием

WWW.KINDER-BOTS.RU

«Шоппинг ГИД Хакасии»

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
8 (3902) 23-95-53
8-923-393-70-50

«BEAUTIFUL KIDS»

г. Абакан, пр. Др. Народов, 4.
т.: 8-983-258-61-48
Режим работы: с 10.00 до 19.00

«BEAUTIFUL KIDS» - магазин детской одежды.
Большой выбор ясельной и дошкольной одежды лучших российских и зарубежных производителей по доступным ценам!
Нарядные платья, джинсы, футболки, ползунки, колготки, носочки, шапочки, верхняя одежда.

«ФИРМА РИКА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 120
т.: 8(3902) 226-706, факс: 222-796
Режим работы: с 9.00 до 19.00,
суббота и воскресенье: с 10.00 до 18.00

- канцелярские товары
- товары для творчества
- ортопедические школьные ранцы

ФИРМА «РИКА» ПРОСТО КЛАСС!!!
ПОКУПАЙТЕ ВСЕ У НАС!!!

мультстудия «ИТКУЛЬ»

г. Абакан, пр. Др. Народов, 3а - 207
т.: 8-923-584-44-33

Уважаемые родители! В детской мультипликационной студии "Иткуль" ваших детей ждут новые возможности для творчества!
Мультстудия "Иткуль" открыта для вас!
Приглашаем детей заниматься у нас!
Будем лепить, рисовать, сочинять!
Поможем мультфильмы свои создавать!

детский оздоровительный центр «ТРИ ПИНГВИНА»

г. Абакан, ул. Л. Комсомола, 35. т.: 22-74-27
www.три-пингвина.рф
Работаем ежедневно с 10.00 до 19.00

- **Галокомплекс "Соляная пещера"** (для лечения и профилактики бронхо-легочных заболеваний)
- Массаж детский и взрослый, в том числе логопедический
- Раннее выявление заболеваний, профилактика и лечение на основе уникальной медицинской технологии **(Центр Биотической Медицины)**

«УНИКАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК»

г. Абакан, ул. Советская, 113. т.: 34-12-69
ул. К. Перекрещенко, 5. т.: 28-33-77
сот.: 8-961-740-39-41. www.uniabakan.ru

ПРИГЛАШАЕМ ДЕТЕЙ ОТ 10 месяцев до 10 лет В РАЗВИВАЮЩИЙ ЦЕНТР «УНИКАЛЬНЫЙ РЕБЕНОК»

- развивающие и обучающие занятия.
- продленка и студии.
- детские праздники.

детский сад «ЖЕМЧУЖИНКА»

г. Абакан, ул. Крылова, 69;
т.: 8-903-917-0671, 35-02-08
часы работы: с 8.00 до 19.00

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад «ЖЕМЧУЖИНКА»
Проводим набор детей в возрасте от 1,5 лет. Развивающие, обучающие занятия для возрастных групп. Услуги логопеда, психолога. Подготовка к школе.

фирма «ЧАС ПИК»

г. Абакан, ул. Хакасская, 56,
магазин «Аргумент», 2 этаж.
ул. Советская, 113,
сити-центр «Владимирский», 1 этаж
тел./факс: 8(3902) 34-53-94

- школьные принадлежности
- канцелярские товары для дома и офиса
- сейфы, шкафы, стеллажи
- школьные ранцы и рюкзаки

ОПТОМ И В РОЗНИЦУ. ДОСТАВКА ТОВАРА.

UNISON

ТВК

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН

МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

Предлагаем вашему вниманию новую коллекцию мягкой мебели “Аллегро”, являющуюся результатом кропотливой работы квалифицированных специалистов и итальянских дизайнеров.
Простота форм в сочетании с европейским стилем, использование гнутого декора из итальянского шпона создают уникальность этой мебели.

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ

Большой ассортимент корпусной мебели от российских производителей. Оригинальный современный дизайн, разнообразное функциональное назначение, а также разумное соотношение «цена-качество» мебели от салона «Унисон» заинтересует как человека, самостоятельно обновляющего свое жилище, так и профессионального дизайнера.

МЫ ПОМОЖЕМ СДЕЛАТЬ ВАШ ДОМ УЮТНЕЕ!

UNISON
МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН

г. Абакан, ул. Крылова, 35а. т.: 8(3902) 22-80-82
г. Абакан, ул. Др. Народов, 39
г. Саяногорск, мкр-н Ленинградский, 1в. т.: 8(39042) 2-99-58

т.: 8-923-212-60-18

«ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ

♦ стеклянные фартуки ♦ фасады от ЛДСП до массива
♦ купе от 11 т.р./1 погонный метр

ЗАМЕР БЕСПЛАТНО!
КРАТКИЕ СРОКИ ИЗГОТОВЛЕНИЯ!
На любой изощренный вкус!

Для оптовиков ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК!!!

МНОГО МЕБЕЛИ В НАЛИЧИИ
на ул. Островского, 22, ул. Аскизская («Обои центр», подвал)

ООО «СТАТУС»

тел. 8-960-778-78-78

Услуги спецтехники, экскаватора-погрузчика, КАМАЗа, грузоперевозки.

Телефоны рекламной службы:
8(3902)23-95-53
8-923-393-70-50

ООО
«Уютный дом»

- ПРОИЗВОДСТВО КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗАМ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- СКИДКИ, РАССРОЧКА!!!
- РАБОТАЕМ С 2007 года

Мы создадим уют и комфорт Вашему дому!

г. Абакан, пр. Нефтяной, 20
т.: (3902) 27-71-70

Само понятие мягкая мебель включает в себя множество самых разных предметов обстановки и интерьера, начиная с простейших кресел и заканчивая большими наборами, включающими в себя несколько предметов, изготовленных в одном стиле. Сегодня в продаже имеется огромный ассортимент самых разных вариантов мягкой мебели на любой вкус, цвет и тип материала, из которого она (мебель) изготовлена. Остаётся лишь одно - правильно и грамотно подобрать нужную мягкую мебель под общий интерьер помещения, основываясь на определённой сумме денег, которую вы можете себе позволить заплатить. Вот здесь и начинается самый главный и ответственный момент, от которого зависит не только то, насколько красивы и удобны будут ваши диван и кресла, но и то, сколько времени они вам прослужат.

КАК ВЫБРАТЬ МЯГКУЮ МЕБЕЛЬ

Покупать мягкую мебель нужно только в специализированных торговых центрах, имеющих солидную репутацию. Иначе вы рискуете нарваться на дешёвую подделку, сделанную в каком-нибудь подвале или гараже, что, к сожалению, бывает нередко. Да и многие легальные производители мебели отодвигают вопрос качества на второй план, пискушая покупателей внешней привлекательностью своих изделий. При этом они используют дешёвые материалы и сырьё, что в конечном итоге не лучшим образом скажется на их конечной продукции.

Чтобы не попасть на удочку предприимчивых дельцов, необходимо знать некоторые нюансы и секреты, связанные с определением качества мягкой мебели.

• Основой любой мягкой мебели является её каркас, который обычно изготавливается из дерева с применением металлических и пластмассовых деталей. Попросите продавца продемонстрировать вам внутренности мягкой мебели. Деревянный каркас, несмотря на то, что его не видно с наружи, должен быть выполнен из качественного материала. При этом все деревянные элементы каркаса должны быть строганными и выполнены из сухой, без явных дефектов (синева, трещины, большие сучки и др.) древесины. Что

касается материала изготовления различных соединительных и крепёжных элементов каркаса, то лучше, если это будет металл.

Использование ДСП, ДВП и фанеры допускается лишь во вспомогательных целях для изготовления каких-либо перегородок, ящиков или отсеков. А сам каркас, в любом случае, должен быть сделан из цельной древесины твёрдых пород.

• Второе, на что нужно обратить внимание при покупке мягкой мебели – это наполнитель. В современной мебели в качестве наполнителя чаще всего применяется синтепон, представляющий собой синтетическую ватину. Синтепон- неплохой материал, обладающий эластичностью и устойчивостью, но он относится к наполнителям эконом класса, т. к . синтетика есть синтетика, какого бы хорошего она качества не была. А лучшими наполнителями считаются натуральные материалы, такие как пух и ватина. Желательно чтобы мягкая мебель в основе имела ещё и металлические пружины, которые в несколько раз продлят срок службы мебели.

• Пружины должны быть изготовлены из высококачественной рояльной проволоки. Наличие скрипа пружин говорит о том, что для их изготовления использовалась простая проволока и покупать такую мебель не стоит. Не надейтесь, что со временем скрип исчезнет, как уверяют некоторые продавцы. Он наоборот усилится, и мебель очень быстро придёт в негодность.

• Ну и конечно самым важным элементом любой мягкой мебели является её обивка, которая принимает на себя основные нагрузки при эксплуатации, и в то же время, это «лицо» и «визитная карточка» мягкой мебели. Именно материал обивки в большей степени влияет на стоимость мебели, поэтому выбору ткани обычно уделяется особое внимание.

Разные производители используют несколько типов и видов материалов, применяемых для отделки мягкой мебели.
Обычно это дорогие натуральные материалы, материалы средней ценовой категории и ткани эконом класса.
При этом одна и та же модель мебели может быть отделана разным материалом, что позволяет приобрести её людям с разным достатком.

• ***Самым лучшим отделочным материалом для мягкой мебели считается натуральная кожа.*** Мебель с такой обивкой стоит дорого и является свидетельством высокого уровня благосостояния её владельца.

• ***Самой распространённой тканью, используемой для обивки мягкой мебели на сегодняшний день, является флок (обивочная ткань на основе соединения полиэстера 30-40% и хлопка 60-70%).*** Флок - это практичная в плане ухода ткань, которая легко очищается при помощи щётки и влажной губки. Он является удачным вариантом идеального соотношения цены и качества.

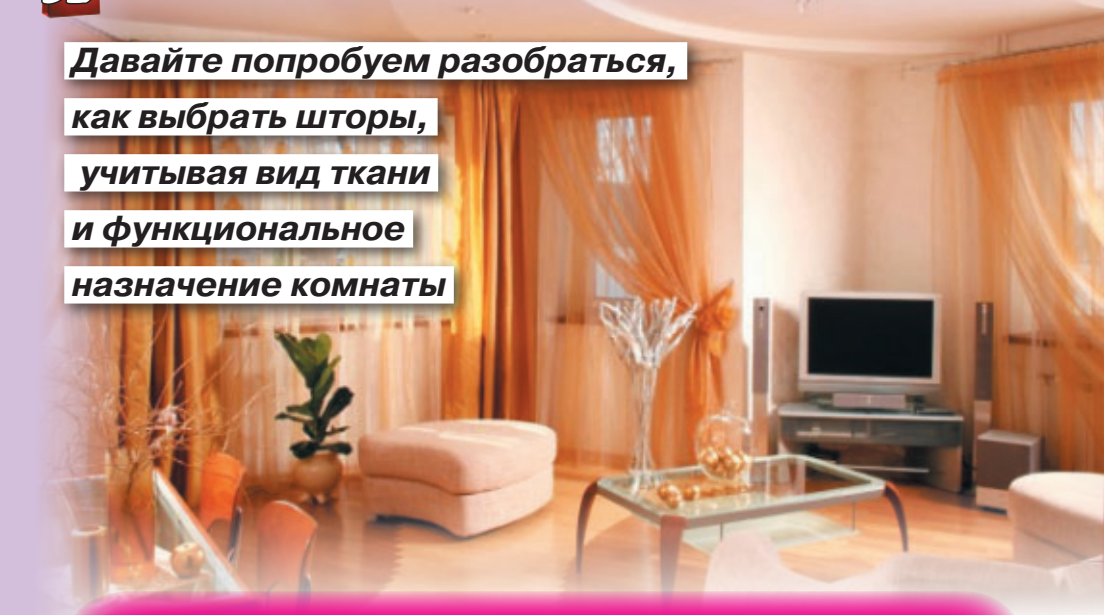
• ***Искусственный шёлк (жаккард)*** хоть и красивый материал, но не совсем практичный и недолговечный. Жаккард требует более бережного обращения, чем тот же флок и поэтому менее предпочтителен.

• ***Шиниловые ткани*** отличаются высокой светостойкостью. Поэтому обивку из таких тканей предпочитают в случаях, когда мебель будет находиться в зоне действия прямых солнечных лучей.

• ***Мебельный велюр*** - трикотажная ткань, имеющая отличный внешний вид и неплохие эксплуатационные качества. Велюр служит долго и неприхотлив в уходе.

• ***В последнее время большое распространение получила обивочная ткань саржа. Она может быть, как натуральной, так и искусственной.*** Саржа производится на основе шёлка, хлопка или искусственных материалов. Она относится к классу недорогих обивочных тканей.

Помните, несмотря на качество ткани, все швы должны быть качественными, не иметь пропусков и растяжек, при этом нитки должны быть прочными. Неплохой вариант – это мебель, имеющая съёмные чехлы, что значительно облегчит уход за ней и даст возможность впоследствии изготовить другие сменные чехлы. Это сможет разнообразить интерьер вашего дома.



Давайте попробуем разобраться, как выбрать шторы, учитывая вид ткани и функциональное назначение комнаты

КАК ВЫБРАТЬ ШТОРЫ для дома?

ВЫБИРАЕМ ТКАНЬ

Сегодня для изготовления штор используют самые различные виды тканей всевозможных расцветок – органза, бархат, шерсть, репс, шелк, хлопчатобумажная ткань... Фактур материала еще больше: блестящий и матовый текстиль, гладкий, набивной, с аппликацией и прочие изыски.

Заядлые модники выделяют из общего ряда тафту, которая сочетает в себе изящество и роскошь и идеально подходит как для гостиной, так и для кабинета. Среди фаворитов остаются шелк и органза-хамелеон (однотонная, переливающаяся ткань). Последнее время стала популярной и органза в стиле хай-тек, в которой пропущены алюминиевые нити. Такие нити блестят при освещении, меняют цвет полотна с горизонтальной строчкой, делят полотно на полосы с яркими оттенками, что в итоге смотрится потрясающе эффектно.

Модными цветами по-прежнему остаются «оранж» и «баклажан». Однако специалисты рекомендуют при выборе штор для спальни, отдавать предпочтение не столь ярким тонам, а предпочесть спокойные, пастельные расцветки. Последний писк моды – шторы, сшитые из бледно-голубой полупрозрачной ткани с надписями на фоне светлых квадратов: «home», «dream», «love».

Растет и спрос на дорогостоящий текстиль из шерстяных и лавсановых нитей со сложной вышивкой. В моду возвращается двойной тюль, украшенный кружевом. Лидерами искусственных материалов остаются вискоза с добавлением хлопка и льна, а также практичный полиэстер. Шторы из таких тканей непритязательны в уходе и хорошо драпируются. Не менее популярны и разноцветные сетки с добавлением полиэстера и блестящих металлизированных нитей в стиле хай-тек, а также тонкий цветной флизелин, который напоминает иней, мерцающий на окне.

Среди натуральных тканей лидирует лен, который по праву считают экологичным материалом. Он настолько высоко котируется в странах Европы,

что многие европейские фабрики занимаются изготовлением специальных льняных коллекций. Чаще всего в производстве таких тканей используется лен с различными добавками, которые улучшают его свойства. Лавсан придает полотну блеск и легкость. Вплетенные золотые нити делают гардины роскошным вариантом как выбора штор в зал, так и в качестве украшения гостиной. Пестрая вышивка на льне, а также веселые рисунки помогут разрешить вопрос, какую штору выбрать на кухню или на дачу.

Последнее веяние моды – жатый тюль и ткани с оригинальным рисунком, вытравленным кислотой. А настоящей фишкой в текстильном дизайне стала ткань с узором из резиновой нити, так называемая резиновая накатка, весьма эффектно смотрящаяся в сочетании с плотными шторами, которым она придает стереоскопический объем.

В технологичную обстановку современного дома отлично впишутся занавески с крупным геометрическим рисунком в ретро-стиле, а ценителей классики стилей порадует возможность выбора штор в тон антикварной мебели в полоску, крапинку или же с цветочным рисунком. Такие шторы станут гармоничным элементом интерьера, например, в добром английском стиле или в уютном бидермейере. Стоит отметить, что солидные шторы из бархата и шелка требуют подклада, защищающего их от выгорания на солнце, скрывающего швы и помогающего держать форму. По совету опытных дизайнеров его лучше делать контрастным по отношению к цвету основной ткани.

ВЫБИРАЕМ ШТОРЫ ДЛЯ ДЕТСКОЙ

Главное предназначение штор для детской – это создание в комнате ребенка жизнерадостной атмосферы. Как правильно выбрать шторы для детской комнаты? Не стоит пускаться в изыски, а лучше отдать предпочтение простым формам и удобству эксплуатации. Здесь действует главное правило: ткань первична – стиль вторичен. Безусловно, нужно учитывать и общий стиль интерьера этого помещения, и его цветовое решение. Однако не стоит загромождать окно в детской комнате многослойными драпировками или украшать комнату ультрамодными авангардными занавесями.

Остановите свой выбор на экологичных гипоаллергенных тканях и материалах с сочными и яркими тонами. Используйте возможность комбинировать ткани разной текстуры и цвета. И самое главное, не мудрите со сложными карнизными механизмами. А если уж устанавливаете таковой в детской комнате, то убедитесь, что ребенку понятна система управления шторами.

ВЫБИРАЕМ ШТОРЫ ДЛЯ СПАЛЬНИ

Спальня – это особенное место, где человек проводит практически треть своей жизни. Поэтому занавеси в спальне должны полностью отвечать вашему индивидуальному вкусу. Однако рекомендациями профессиональных дизайнеров пренебрегать не стоит. Что же они говорят по поводу выбора штор для спальни, которые сохранят в ней уют и интимность?

Лучше всего выбирать тот комплект штор, который позволит вам спокойно отдыхать в этой комнате и в дневное, и

в ночное время. Шторы должны вписываться в общий интерьер, и в то же время вызывать ощущение уюта. Важно, чтобы шторы для спальни подчеркивали индивидуальность хозяев и добавляли этой комнате некий шарм. Выбирать шторы одновременно с покрывалом считается признаком хорошего вкуса. Поэтому дизайнеры рекомендуют приобретать их одновременно, согласуя друг с другом по цвету и стилю. Если такой возможности нет, то плавный переход между покрывалом и шторами помогут сделать декоративные подушки.

Шторы с ламбрекенами способны даже миниатюрную комнату превратить в уютный будуар, что особенно актуально для спальной. Правда, такие шторы лучше впишутся в классические стили. Здесь также будут уместны тяжелые занавеси из плотной ткани, способной отделить интимную комнату от суеты окружающего мира, приглушить лишний свет и поглотить шум улицы. А вот для спальни, оформленной в современном стиле, больше подойдут легкие полупрозрачные ткани, а также модные японские, римские и китайские шторы.

ВЫБИРАЕМ ШТОРЫ ДЛЯ ГОСТИНОЙ

Гостиная комната выполняет совершенно другую функцию. Это комната, в которой проводят семейные торжества и встречают гостей, где каждый день все члены семьи вместе общаются и отдыхают. Поэтому шторы для гостиной обычно выбирают парадные и торжественные. Однако у специалистов в области дизайна не существует однозначных рекомендаций по поводу выбора штор в гостиную.

В этом случае стоит положиться на общие тенденции оформления дома, учитывая при этом предпочтения и вкусы всех членов семьи. В специализированных салонах представлен богатый выбор штор разного стиля: классика, модерн, хай-тек, техно. Здесь есть и привычные комплекты из тюля и плотных занавесей, и асимметричные шторы, и гардины. Естественно, что при таком многообразии легко соблазниться и выбрать совершенно не то, что подходит к интерьеру вашей гостиной. Поэтому стоит заранее четко продумать стиль необходимых именно вам штор.

Как правило, шторы для зала представляют собой комплекты тюлевых и тканевых занавесок, дополненные ламбрекеном. Но даже такие традиционные шторы достаточно легко преобразить, оформив их в подхваты, или украсив декоративными элементами – бахромой, клипсами и другими специальными аксессуарами. Как правило, шторы для зала шьются из плотной, тяжелой ткани, поэтому для них необходимо приобретать высокопрочные карнизы.

Гардины в стиле хай-тек устанавливают в помещении особую атмосферу. Они способны преломлять свет таким образом, что забирают на себя весь акцент. Асимметричные шторы оказывают влияние на восприятие формы комнаты. Одновременно с этим не угасает популярность штор в стиле модерн и классических гардин, отличающихся богатыми драпировками, изысканными линиями, разнообразием цветовой гаммы и узоров.

Шторы в гостиной – это своеобразная визитная карточка вашего дома. Именно на них в первую очередь обратят внимание гости, и именно по ним будут судить о вкусе хозяев. Не забывайте об этом, выбирая шторы для своей гостиной комнаты.

ВЫБИРАЕМ ШТОРЫ ДЛЯ КУХНИ

Если в гостиной помимо членов семьи появляются посторонние люди, то кухня – это более интимное место, в котором происходит сакральный процесс приготовления пищи и общение всех близких людей за столом. Когда решается вопрос выбора штор на кухню, необходимо учитывать множество факторов, каждый из которых играет важную роль. Стиль интерьера, практичность ткани, а также возможность создать на кухне максимально приятную и уютную обстановку – вот те основные моменты,

которые определяют выбор.

Какие шторы выбрать на кухню? Тяжелые занавеси и дорогие элитные материалы – однозначно не для кухни. Большой популярностью в настоящее время пользуются так называемые римские шторы из материалов, легко поддающихся стирке. Вы можете при желании установить карнизы в оконный проем, жалюзи, шторы или воздушные гардины, едва достигающие уровня подоконника. Самая лучшая альтернатива салонным шторам – римские шторы, либо рулонные шторы, которые с помощью несложных механизмов легко опускаются и поднимаются, будучи установленными прямо в оконном проеме. Современные мастерские предлагают шторы и с особым автоматическим дистанционным управлением.

Кухня, выполненная в стиле техно, заслуживает особого внимания. Сюда однозначно не впишутся шторы, которые выбирают для кухни, оформленной в одном из традиционных стилей. Зато здесь отлично будут смотреться шторы с геометрическим рисунком или занавеси из прозрачной органзы и блестящих металлизированных тканей. Шторы, как и сама кухня в стиле техно, должны быть простыми и лаконичными. Ими могут быть как римские шторы, так и японские панели, отличающиеся эргономичностью и функциональностью.

Однако классика никогда не выходит из моды. Поэтому ценителям традиций и приверженцам классических стилей стоит обратить внимание на натуральные ткани. Традиционные ситцевые или льняные занавески в цветочек или в полоску отлично впишутся в интерьер кухни, где стоит добротная деревянная мебель, по стенам развешаны прихватки и полотенца, а стол застелен скатертью. Словом, выбор за вами.

ИСПОЛЬЗУЕМ ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ

Современные модные тенденции диктуют не только фактуру и расцветку тканей, но и способы ее драпировки, где традиционное оформление с обилием украшений и деталей мирно уживается с шармом самодостаточного элемента убранства помещения. Красота оригинальных занавесок не требует особого подчеркивания, поскольку ее трудно чем-либо приглушить.

Индивидуальную и неповторимую композицию можно создать, используя простейшие приемы: сборку, узел, перекид. Сейчас наблюдается тенденция к прекращению использования тяжелых штор и обнажению окон, в результате чего занавеси выглядят невесомыми и воздушными. Альтернативой стандартным шторам стали выступать варианты «слоеного пирога», когда используется одновременно более двух занавесок – полупрозрачные и одна ночная, плотная.

Дизайнеры рекомендуют периодически корректировать домашний интерьер, обновляя именно шторы. Это и дешевле, чем делать ремонт, и возможностей дает гораздо больше.

Все знают, какие бывают шторы в магазине, а почему бы не сделать самостоятельно шторы, которых точно ни у кого не будет? Соберите в единое целое квадраты разных тканей одинаковой плотности и аккуратно задрапируйте – у вас получатся уникальные шторы.

Другой оригинальный вариант – натянуть на передвижные рамы, которые расположены на направляющих, красивые полотнища. Таким образом, вы соорудите красочные светонепроницаемые экраны.

Отличный способ преобразить старые занавески – сделать на них аппликации в тон обоям.

Вообще шторы – это уникальная вещь, в которой для нашей фантазии открыт великий простор. А какие выбрать шторы – вопрос сугубо индивидуальный.

СОВЕТЫ ПО ЧИСТКЕ мягкой мебели

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Обычно мягкую мебель чистят пылесосом, но зачастую это бывает не очень эффективно. Чтобы тщательно удалить всю пыль можно на насадку пылесоса закрепить марлю, смоченную в солевом растворе (одна столовая ложка соли на литр воды, марлю оставить на 5-7 минут, затем хорошо отжать). Этот способ не только отчистит, но и обновит краски, сделает их ярче.

Для велюра и бархата чистка пылесосом не подходит, так как он может повредить ворс. Большое полотнище ткани намочить в уксусно-соляном растворе (две столовые ложки уксуса и соли на литр воды), расправить на мебели, а затем выбивать. По мере загрязнения споласкивать ткань и снова смачивать в растворе. Как только ткань перестанет загрязняться – значит, мебель чистая.

Небольшую засаленность очищают теплым мыльным раствором. Смачивают в нем хлопчатобумажную салфетку и протирают мебель в одном направлении.

Хорошо помогает при чистке обивки специальные средства для мебели. Обычно их взбивают в крепкую пену, которую наносят на мебель, а когда она высыхает – пылесосят.

Для того, чтобы правильно почистить мягкую мебель, нужно обязательно знать материал обивки. В зависимости от него применять методы чистки. Внимательно изучите ярлычки на этикетке.

ТИПЫ ОБИВКИ

ВЕЛЮР/ФЛОК. Его чистят специальной салфеткой из микрофибры, смоченной в слабом мыльном растворе, направляя ее по ворсу. После промакивают обивку сухим хлопковым полотенцем. Перед влажной чисткой удалите пыль с помощью специальной щетки.

ГОБЕЛЕН. Такую обивку можно чистить с помощью пылесоса. Нежелательно подвергать гобелен мокрой чистке, иначе он может потерять цвет и деформироваться.

ЗАМША/НУБУК. Эту обивку чистят специальной щеткой для замши. Сначала удаляют пыль, а затем резиновыми щетинками лоснящиеся и загрязненные места.

КОЖА/КОЖЗАМЕНИТЕЛЬ. Из такого материала мебель не накапливает много пыли и хорошо поддается чистке. Главное не нужно сильно мочить кожу. Лучше купить специальные средства для кожи и особую салфетку. Народные же методы рекомендуют чистку кожаной мебели яичным белком. Предварительно протрите обивку, а потом аккуратно нанесите слегка взбитый яичный белок – это придаст блеск и освежит потертости. Различные химические реагенты для кожаной мебели противопоказаны.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЯТЕН

ВИНО. Белое вино хорошо отчищается спиртом, красное нужно засыпать мелкой солью, а затем очистить тряпочкой, смоченной в слабом растворе спирта или денатурата.

КОФЕ. Свежее пятно от кофе достаточно легко вывести. Нужно слегка увлажить обивку и протереть место хозяйственным мылом, затем смыть пену мокрой тряпкой.

СОК. Такое загрязнение удалить сложно, но можно. Смешайте в равных частях аммиак и уксус, нанесите эту смесь на пятно немного втрите и дайте высохнуть.

ЖИР. Жировые свежие пятна нужно обильно посыпать крупнозернистой солью, дать впитаться жиру, а затем промокнуть салфеткой.

ВАРЕНЬЕ. Такое загрязнение можно удалить раствором мыльной воды с уксусом. Натрите на терке столовую ложку хозяйственного мыла и разведите его в литре горячей воды. Добавьте три чайных ложки 9% уксуса и долейте еще немного воды, чтобы она стала теплой. Взбейте пену и нанесите ее на пятно. Оставьте на пару минут, затем аккуратно удалите губкой. Еще раз нанесите раствор, промокните махровым полотенцем и оставьте высыхать.

ВОСК. Воск легко удаляется с помощью утюга и бумажной салфетки. Накройте восковое пятно плотной бумажной салфеткой и поводите по ней горячим утюгом.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА. Попробуйте заморозить жевательную резинку, приложив к ней лед, завернутый в полиэтилен. Когда она затвердеет, удалите ее.

Здесь Вас ждут в августе!

магазин «ФЛОРА»

г. Абакан, ул. Чкалова, 17а.
т.: 22-79-72, 8-909-524-45-51
ул. Чертыгашева, 81. т.: 22-02-80

- Кашпо керамические и пластмассовые.
- Опоры для цветов и кустарников.
- Декоративные ограждения.
- Пленка, сетка.
- Светильники на солнечных батареях, и многое другое для сада и огорода.

«ДВЕРИ РОССИИ»

г. Абакан, ул. Вяткина, 63, тел.: 22-26-93,
ул. Аскизская, 152В, тел.: 35-59-35,
ул. Торосова, 15, тел.: 30-50-90
сайт: abakan-doors.ru

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
(шпонированные, ламинированные, МДФ, грунтованные, ПВХ, с патиной)
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ (утепленные, противопожарные)
СКИДКА 7% (действует до 30.08.2013)

ветеринарная аптека «ЗВЕРАSHA»

г. Абакан, ул. Пушкина, 54.
т.: 8-983-270-85-02

- Ветеринарные препараты
- Зоотовары, одежда для животных
- Корма
- Амуниция для собак

ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАКАЗА ТОВАРА, ЕСЛИ НЕТ В НАЛИЧИИ!

ООО «СТАТУС»

тел.: 8-960-778-78-78

УСЛУГИ СПЕЦТЕХНИКИ:
- экскаватора-погрузчика
- эвакуатора
- погрузчика
- КАМАЗа

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

«ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»

г. Абакан, тел.: 8-923-212-60-18

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ НА ЛЮБОЙ ИЗОЩРЕННЫЙ ВКУС!
Стеклянные фартуки, фасады от ЛДСП до массива, купе от 11 т.р./1 погонный метр, кромка ПВХ 2 мм, много мебели в наличии на ул. Островского, 22, ул. Аскизская («Обои центр», подвал).
ЗАМЕР БЕСПЛАТНО!

мебельный салон «УНИСОН»

г. Абакан, ул. Крылова, 35а.
тел.: 22-80-82
г. Абакан, пр. Др. Народов, 39.
г. Саяногорск, мкр-н Ленинградский, 1В,
тел.: 8(39042) 2-99-58

МЯГКАЯ И КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
российских производителей.
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ!

ветеринарная клиника «ВЕТ-АЛ»

г. Абакан, ул. Тельмана, 83 (вход с торца)
т.: 26-45-76, 8-903-986-60-77

- Консультации
- Лечение
- Профилактика
- Хирургия

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ВЕТЕРИНАРЫ!
БОЛЬШОЙ ОПЫТ РАБОТЫ!

ООО «УЮТНЫЙ ДОМ»

г. Абакан, пр. Нефтяной, 20
тел.: 8(3902) 27-71-70

ПРОИЗВОДСТВО КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ
по индивидуальным заказам, любой сложности.
Скидки, рассрочка.
Мы создадим уют и комфорт Вашему дому!

Центр Биотической Медицины

БЕЗОПАСНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ ПО ВОЛОСАМ И НОГТЯМ

В Центре Биотической Медицины вам помогут выявить причины заболеваний по методу доктора Скального, который заключается в многоэлементном анализе волос с последующей индивидуальной коррекцией установленных отклонений методами восстановительной медицины.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН ТАКОЙ АНАЛИЗ ВОЛОС?

Содержание элементов в волосах отражает элементный статус всего организма в целом и является интегральным показателем минерального обмена. Иными словами, диагностика волос по методу доктора Скального выявляет причины заболеваний безопасно и эффективно. Вы получите рекомендации по коррекции своего состояния, связанного с дисбалансом биоэлементов.

Многие болезни связаны с недостаточностью в организме определенных элементов, которые в организме не синтезируются, а поступают с пищей, воздухом, через кожу.

КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НАИБОЛЕЕ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С ДИСБАЛАНСОМ БИОЭЛЕМЕНТОВ?

Болезни кожи, волос, ногтей, аллергозы, в т.ч. бронхиальная астма, снижение иммунитета, диабет, ожирение, гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы, сколиоз, остеопороз, остеохандроз, болезни крови (анемия), дисбактериоз кишечника, гастриты, колиты, нарушение роста и развития у детей.

Стать здоровым уже сегодня - это просто!
Доверьте свое здоровье настоящим профессионалам мирового уровня, которые помогут вам избавиться от надоевших болезней.
Подробности на сайте: htpp://microelements.ru и http://www.три пингвина.рф

ГАЛОКОМПЛЕКС «СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА»

В России метод галотерапии официально признан Минздравом как физиотерапевтический и применяется в тысячах медучреждений.

Галокомплекс «Соляная пещера» для лечения и профилактики болезней органов дыхания с помощью галотерапии (профилактика аллергических заболеваний сезонного характера, вспышек ОРВИ, укрепление иммунитета, восстановление после заболеваний, укрепление нервной системы, оздоровление и очищение дыхательных путей, улучшение лимфотока и кровообращения).

Специалистами Санкт-Петербургского института профилактической медицины была установлена «соляная пещера» в г. Абакан в Детском оздоровительном центре «Три пингвина».

Наш Центр является единственным официальным представителем вышеуказанного института в Хакасии.

Посещение «Соляной пещеры» рекомендовано взрослым и детям любого возраста.

Показаниями к применению галотерапии являются патологии органов дыхания (бронхит, астма и др.), патологии сердечнососудистой системы (нейроциркуляторная дистония), заболевания ЛОР-органов (тонзиллит, гайморит, фронтит и др.), кожные заболевания (дерматоз, псориаз, экзема и др.), снижение общего и местного иммунитета (частые простудные заболевания, вредные условия труда, курение).

Детский оздоровительный центр «ТРИ ПИНГВИНА»

- Галокомплекс «Соляная пещера»
- Массажный кабинет
- Выявление и устранение причин заболеваний, БЕЗОПАСНО и ЭФФЕКТИВНО!

г. Абакан, ул. Л. Комсомола, 35,
тел.: 8(3902) 22-74-27

Мы можем сколько угодно садиться на диеты, пытаться ограничить себя в еде, избирательно употреблять продукты и т.д., но полностью отказаться от приема пищи – не в наших силах. Рацион из биологически активных веществ необходим человеку как воздух. Поэтому, хотим мы с Вами того или нет, питание является самой распространенной и очевидной зависимостью на Земле. Перед тем, как приступить к кардинальному изменению своего рациона, примите во внимание несколько общих советов о правильном питании. Постарайтесь учесть их, хотя бы, в меру возможностей.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

Независимо от того, хотите ли Вы просто нормализовать свое питание или мечтаете похудеть, ни в коем случае нельзя заставлять свой организм голодать и, тем более, приучать его к постоянному чувству голода. Недостаток пищи, дефицит ее энергетической ценности или объема, воспринимается организмом не как мера оздоровления, а как наступление сложного периода, когда необходимо запастись питательными веществами. В такой ситуации существует риск не похудеть, а наоборот поправиться за счет того, что всю получаемую энергию организм будет «резервировать», руководствуясь сформированным тысячелетиями инстинктом самосохранения. Говоря проще, основная доля питательных веществ будет не расходоваться, а накапливаться в клетках. При этом, энергии на работу и обычную жизнедеятельность может катастрофически не хватать. Вспомните самые распространенные ощущения во время диеты: хроническая усталость, сонливость, плохое настроение. Всё это результат перераспределения получаемых веществ, сокращение расходов на «второстепенные» нужды. Кроме того, чувство голода и резкое ограничение питания вредно для желудка и пищеварения. Поверьте, такие жертвы совершенно не оправданы.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО

Завтрак, обед, ужин и полдник (о последнем принято забывать) – придуманы не «от скуки». Помните: правильное питание – это всегда питание регулярное. Чтобы в полной мере нормализо-

вать обмен веществ и избавиться от лишнего веса, организм необходимо «приучить» к своевременному получению пищи. Именно при этом условии у него не будет необходимости создавать «запасы». Как правило, рекомендуется разбить свой рацион минимум на 5 раз. При этом, для одних удобнее придерживаться строго распорядка, другие предпочитают жить, руководствуясь правилом французов – есть при появлении чувства голода. На мой взгляд, первый вариант более приемлем. Его можно подстроить под естественный биологический ритм, при необходимости, дополнив легкими перекусами (сырыми овощами, фруктами, напитками и т.д.).

ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО

Вне зависимости от того, какой режим питания Вы выбрали, не пренебрегайте завтраком. Во время сна в организме осуществляются различные процессы, и затрачивается большое количество энергии, которую необходимо восполнять. Даже если Вы встаете рано и «ничего не хочется», предусмотрите что-нибудь легкое. Завтрак помогает организму проснуться для нового дня, наладить обмен веществ.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО

Наш организм примерно на 75% состоит из воды. Поэтому жидкость просто необходима. Если у Вас нет противопоказаний, почки и прочие органы работают хорошо, старайтесь выпивать не менее 2 литров воды в день. Речь здесь идет именно о дозированном потреблении жидкости. Вариант того, чтобы выпить за раз 3 больших кружки чая и считать «миссию выполненной» не подходит. По возможности, носите с собой небольшую бутылочку негазированной минеральной воды или какого-либо несладкого напитка и употребляйте в перерывах между чаем, кофе и прочим.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО

Человеческий организм является очень сложной и «умной» системой, которая отлично знает, что именно и когда ей необходимо. Прислушивайтесь к нему. Если Вам хочется съесть какой-либо продукт, пусть даже это будет пирожное, съешьте его. Постарайтесь сделать свой рацион разнообразным, соответствующим желаниям. Пока Вы не получите необходимый микроэлемент (вещество, витамин и т.д.), организм не успокоится, разжигая аппетит и пробуждая чувство голода.

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО

При правильном питании желательно отдавать предпочтение легкой пище. Если же Вы хотите какое-либо калорийное блюдо (будь оно сладкое или жирное), постарайтесь съесть его в первой половине дня. Придерживайтесь питания по «убывающей», а не по «возрастающей» шкале энергетической ценности. Согласно данному правилу: до 12 часов дня Вы можете съесть почти всё, что желаете; с 12 до 17 часов в рационе предпочтительны продукты средней калорийности; после 17 часов желательно ограничиться овощами, нежирным мясом или рыбой (тушеными, отварными) и мало-сладкими сочными фруктами. Предпочтительно исключить продукты, содержащие значительную долю жиров и углеводов.

СЕДЬМОЕ ПРАВИЛО

В рационе современного человека присутствует минимальный набор продуктов, но большое количество компонентов. Немного путано, но не сложно. Задумайтесь, чем в прошлые века питался человек? Наверняка это были каши, овощи, фрукты, мясо, рыба и т.д., то есть продукты преимущественно натуральные и цельные. Сегодня же на нашем столе преобладают всевозможные салаты, котлеты, рагу, сложные соусы, кондитерские изделия и прочие блюда, состав которых сложно определить «на глаз». Попробуйте разложить меню стандартного обеда на компоненты. Скорее всего, у вас получится перечень не из трех и даже не из десяти продуктов (учитывайте, что тот же хлеб состоит из муки, яиц, сахара, дрожжей и т.д.), а более чем из 20. Теперь представьте, что для переработки каждого из этих продуктов необходим соответ-

ствующий фермент. Только при этом условии гарантирован хороший обмен веществ. Но выработать столь большое количество ферментов для пищеварительной системы – задача не из легких. Поэтому, ступая на путь правильного питания, сделайте свой рацион проще. Пусть в нем преобладают натуральные, несмешанные продукты. Желательно, если их будет не более пяти за один прием пищи.

ВОСЬМОЕ ПРАВИЛО

Одно из правил правильно питания включает в себя то, что важно следить не только за количественным, но и за качественным составом еды. В ней должны присутствовать витамины, необходимые организму микроэлементы, клетчатка, а также углеводы и обязательно белки.

Биологические и химические процессы, протекающие в нашем организме, способны превращать углеводы в жиры, жиры в углеводы, получать жиры и углеводы в результате переработки белка, но превращать какое-либо вещество в белок организм не может. Кроме того, если жиры способны откладываться в подкожном слое, а углеводы (хоть и в небольшом количестве) в виде животного крахмала – в печени и в мышцах, то белки мы получаем преимущественно из пищи. Поэтому необходимо, чтобы в рационе Вашего правильного и здорового питания всегда была белковая пища, витамины и минеральные элементы.

ДЕВЯТОЕ ПРАВИЛО

О том, что в консервантах пользы мало, говорят и пишут очень часто. Возможно, пришло время прислушаться. Полностью отказаться от любимых маринованных огурчиков или соленых помидорок вряд ли получится (лично у меня не получилось), но частично заменить их свежими овощами вполне возможно.

Также, желательно ограничить употребление различных консервов, газированной воды, богатой всевозможными химическими элементами, и прочих подобных продуктов.

ДЕСЯТОЕ ПРАВИЛО

Многие диеты предлагают отказаться от хлеба или каких-либо других продуктов. Считаю, что единственным ограничением (заметьте, не исключением!) может быть потребление жирной, очень сладкой и соленой пищи. В остальном, да простят меня великие диетологи, медицинские работники и заслуженные профессора институтов питания, полностью исключить какой-либо продукт считаю неприемлемым. Без злаков наш организм не может, сахар ему тоже необходим, даже польза свиного сала - и та научно доказана. Поэтому сугубо мое мнение о правильном питании состоит в следующем: придерживаясь разумной нормы, ешьте всё и на здоровье! Главное – отдавайте предпочтение здоровой и натуральной пище.

Таковы основные советы правильного питания. Придерживаться их не сложно, но приятный результат не заставит себя ждать. Возможно, спустя определенное время, и Вы сможете поделиться своим опытом, преподать несколько уроков, основанных на личном примере.

Не забывайте прислушиваться к своему организму. Он гораздо мудрее, чем мы думаем, и всегда знает, что ему по-настоящему необходимо.

Учитесь понимать его.

И будьте здоровы, красивы, любимы и счастливы!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

ООО «СТОМАТОЛОГИЯ «ЗУБКИ»

ПРИГЛАШАЕТ ВАС:

- **НА ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ** с использованием современных пломбировочных материалов.
- **НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ** металлокерамикой, бюгельное, съемное, временные коронки, металлические коронки.

- К вашим услугам врачи высокой квалификации.
- Гарантия на лечение 1 год.
- Действует система скидок (семейные, корпоративные).

Отбеливание - ZOOM-2

Белые зубы в современном мире перестали быть просто картинкой в модном журнале. Теперь каждый из нас может обеспечить тот вид зубов, который наиболее отвечает вашему самоощущению. Ушли в прошлое варварские самодельные домашние смеси для отбеливания зубов.

КАКИЕ ЖЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПРЕДЛАГАЕТ ДАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ?

1. Высокая степень отбеливания зубов.
2. Бережное отношение к эмали зуба.
3. Безвредность компонентов и аппарата для всего организма.
4. Долговременность и стабильность полученного результата.

Использование данного метода позволит за одну процедуру осветлить цвет ваших зубов на 8-12 тонов.

Механизм ее действия очень прост. На зубы наносится специальный гель, который активизируется под воздействием фирменной лампы ZOOM-2. Отбеливание зубов происходит в процессе вытеснения пигмента с поверхности при помощи активного кислорода. Данная процедура сочетает бережное отношение и качественный результат.

Зубы после отбеливания выглядят не только белоснежными, но и здоровыми!

Здоровые зубки вашей семье!

Запись по телефону: 23-84-84
г. Абакан, ул. Некрасова, 22 “В”, помещение 2 “Н”
www.zubki.abakan.ru

Предъявителю рекламы СКИДКА на лечение 5%

На правах рекламы

В летнее время яркое солнце дарит нашей коже загар, придает свежесть лицу. В тоже время ультрафиолетовые лучи оказывают вредное влияние на кожу. Кожа становится сухой, истончается, а это грозит нам появлением морщинок. Каким должен быть правильный уход за лицом летом?

УХОД ЗА ЛИЦОМ ЛЕТОМ

Сухую кожу в летний период не рекомендуется умывать водой. Для умывания лучше использовать отвары ромашки и цвета липы. В жаркую погоду лицо потеет, горит и хочется умыться, освежить себя. Не нужно умываться холодной водой, лучше использовать термальную воду, которая освежит и увлажнит кожу лица. После умывания на кожу нужно нанести увлажняющий крем.

Есть мнение, что летом не нужно применять крем, так как кожа и так блестит и потеет. Это ошибочное суждение. Лишенная питания кожа более подвержена вредному воздействию солнца, сильнее выделяет пот и делается еще более сухой. Если кожа лица жирная и сильно потеет, используйте лосьоны с тонизирующим эффектом и с малым содержанием спирта. Для удаления лишнего блеска применяйте салфетки с пудрой.

Излишнюю потливость лица может вызвать неправильное применение крема. Например, если вместо дневного крема использовать вечерний или если его накладывать слишком много. Также на излишний пот может влиять использование крема не своей возрастной группы. Для того, чтобы не забивать поры, использование пудры в летнее время должно быть минимальным, а если кожа лица жирная, то стоит и вовсе отказаться от нее.

Для укрепления здоровья кожи в летний период, полезно по утрам умываться холодной водой, постепенно снижая температуру. Перед таким умыванием полезно нанести на кожу лица и шеи сок из свежих ягод, фруктов или овощей. Если кожа раздражена или слишком сухая, то после нанесения сока смажьте ее растительным маслом или сметаной. Спустя десять минут можно умыть лицо холодной водой и протереть кожу кубиком льда. Но стоит напомнить, что нельзя применять лед для кожи с расширенными капиллярами и при повышенной чувствительности. Теперь на чистую кожу нужно нанести крем. При этом для сухой кожи используют жирный крем, а для жирной кожи вначале применяют тоник и затем уже лицо смазывают нежирным кремом.

Летом особого внимания требует нежная кожа вокруг глаз. Для ухода за ней используйте специальный крем.

Всем нам хочется иметь ровный, красивый загар, но для того, чтобы не нанести вред своей коже, следует соблюдать правила загара:

- Старайтесь не находится на солнце с 11 до 15 часов.
- Используйте солнцезащитные средства и крема.
- Дополнительно увлажняйте кожу и соблюдайте питьевой режим.

Лето - замечательное время для ухода за кожей. Ведь в этот сезон у нас всегда под рукой источники витаминов и минералов, в любой удобный момент можно сделать маску для лица.

При расширенных порах на жирной коже поможет стягивающая маска из свежих помидоров. Мякоть томата нанесите на кожу, выдержите полчаса и умойтесь теплой водой. При расширенных порах

салон красоты
STUDIO ИМИДЖ
ПОЛНЫЙ СПЕКТР
ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ
GOLDWELL
CLOSED TO STYLISTS CLOSED TO HAIR
т. 32-27-27, 32-28-28

так же можно сделать маску из огурца. Для этого огурчик можно просто порезать кружками, а можно натереть на терке.

Для сухой кожи полезно сделать маску из свежих ягод смородины, малины и клубники. Ягодное пюре наложите на кожу лица и смойте минут через 20.

При повышенной потливости вместо умывания лучше споласкивать кожу лица настоем коры дуба со зверобоем. Также бороться с потом помогает молочный белок. Утром протрите кожу лица и шеи молоком. Кислоты, содержащиеся в молоке, будут удерживать влагу в коже, а жир укрепит защитные свойства кожи.

Если случилось так, что ваша кожа "обгорела" на солнце, то вам помогут следующие рецепты масок:

- Капустные листья измельчите в кашицу и добавьте желток яйца. Массу нанесите толстым слоем на лицо и выдержите 20 минут. Затем умойтесь теплой водой.
- Листья салата измельчите и добавьте к ним простоквашу. Толстый слой полученной смеси нанесите на кожу лица на 20 минут. Затем смойте маску теплой водой.
- Пару столовых ложек листьев мяты залейте стаканом кипятка и пусть настоится в течение получаса. Процедите настой и добавьте к нему крахмал, пока смесь не станет как густая сметана. Полученную смесь нанесите на обожженные участки кожи и выдержите 20 минут. Умойтесь теплой водой, а затем протрите лицо настоем из мяты.

СЕМЕЙНЫЙ ФИТНЕС-КЛУБ
при покупке абонемента скидка 30%
«СТРЕЛИЦИЯ»
Набираем детей и взрослых в возрастные фитнес-группы
по направлениям: фитбол, пилатес, хореография

• фитнес • фитбол • тренажеры • занятия с детьми
• исправление осанки у детей
• коррекция фигуры в короткие сроки для женщин любого возраста
г. Абакан, ул. Вяткина, 5, офис 303. т.: 26-51-58, htpp://child-fitness.okis.ru

КОПИЛКА СОВЕТОВ

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ.
Коже нужен тщательный уход. К примеру, после умывания не стоит энергично тереть лицо полотенцем, нужно легонько промокнуть его. Если у вас выскочил прыщ, не спешите его выдавливать. Подождите, пока заживет. Для умывания используйте теплую воду, но ни в коем случае не горячую. Лучше пользоваться щадящим гелем или жидким мылом, так как сильнодействующие средства для умывания делают кожу более чувствительной.

СТИМУЛИРУЙТЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ.
Нанося крема, помассируйте лицо, делая легкие нажатия ладонями. Ведь коже лица тоже нужен массаж. И не забудьте похлопать подушечками пальцев по коже вокруг глаз, это поможет сделать взгляд более свежим.

ДЕЛАЙТЕ ПИЛИНГ КОЖИ.
Это необходимо для глубокого очищения кожи. Не увлекайтесь, делать это нужно не чаще 2 раз в неделю. Пилинг помогает удалить мертвые клетки. После такой процедуры цвет лица улучшается, она становится нежной и мягкой. После пилинга действие кремов и других косметических средств становится очень эффективным.

ТЩАТЕЛЬНО УДАЛЯЙТЕ МАКИЯЖ.
Снятие макияжа - гигиеническая процедура, которая не только удаляет с кожи декоративную косметику, но и убирает излишек кожного жира. Существует огромный выбор средств для демакияжа: влажные салфетки, ватные диски, лосьоны, пенки, гели для умывания. После процедуры очищения кожи воспользуйтесь тоником, затем нанесите ночной крем, и свежий цвет лица на следующее утро вам гарантирован!

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ

Линда

“С НАШИМИ ТОВАРАМИ ВАША ЖИЗНЬ СТАНЕТ КОМФОРТНЕЕ, ЧИЩЕ И УЮТНЕЕ!” - под таким девизом работает сеть магазинов “Линда”

Прилавки пестрят красивыми яркими упаковками кремов, шампуней, дезодорантов, средствами для личной гигиены и уборки дома.
Покупателям предложен весь спектр наиболее ходовых европейских и российских брендов.
Это и Екатеринбургский концерн “Калина” (ранее “Уральские самоцветы”), и ООО “Юнилевер-Русь” - марки Clear, Dove, Rexona, серия косметики “Nivea” (Германия), вся линейка товаров “Procter&Gamble”.
Опытные и ответственные продавцы проконсультируют, порекомендуют, предложат вам самое лучшее.
У нас вы найдете все для души, тела и дома.

“ЛИНДА” - ЭТО МАГАЗИНЫ, РЕШАЮЩИЕ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ!
ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ! НИЗКИЕ ЦЕНЫ!
МЫ РАДЫ ВАМ! МЫ ЖДЕМ ВАС!

Магазины “Линда” находятся по адресам:
г. Абакан, ул. Советская, 21; ул. Пушкина, 195 (ост. Трудовая); ул. Ленина, 75; ул. Торговая, 24; ул. Пирятинская, 22
тел.: (3902) 22-35-75, сот.: 8-913-545-98-07

ПОЛЬЗА ФИТНЕСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Врачи и специалисты по профилактике заболеваний рекомендуют увеличение физической активности в качестве средства, улучшающего здоровье. Поскольку за последние 50 лет отмечается постоянный рост технического прогресса, проблемы сохранения здоровья значительно возросли.

Доказано, что в связи с ростом научно-технического прогресса большинство людей начинают испытывать недостаток физической активности и значительное увеличение стрессовых нагрузок. Материальные затраты на здоровье неподготовленных физически людей просто поражают.

Такое положение вещей специалисты-медики связывают с низким уровнем тренированности и, как следствие, высоким уровнем заболеваемости сердечнососудистой системы (гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, сахарный диабет).

Известный факт: значительно снизить риск заболеваемости сердца и сосудов, как и других болезней, связанных со старением организма, можно, используя рациональное питание с ограничением быстровсасываемых углеводов (сахар, белый хлеб, жареный картофель и пр.) и физические упражнения, укрепляющие сердечнососудистую систему. Имеется прямая связь между пренебрежением к тренировке и риском развития болезни сердца.

Исследования западных социологов показали, что физические нагрузки помогают сохранить ясность ума до глубокой старости. И наоборот, малоподвижный образ жизни, недостаток физических упражнений – верный путь к ранней умственной деградации.

У человека, провалявшегося на диване три недели, коэффициент интеллекта (IQ) снижается на 20 пунктов.

Занятия фитнесом помогают восстановить умственную работоспособность, улучшить сопротивляемость организма человека вирусам и стрессам, а также уменьшить вероятность подверженности психики самой распространенной болезни – депрессии.

Как фитнес-программы могут способствовать улучшению здоровья и удовольствию, получаемому от хорошо выполненной работы?

Психологические, физиологические преимущества энергичного отдыха, заключающиеся в выполнении фитнес-программ, научно обоснованы. Ведь благодаря упорным тренировкам в организме человека происходит целый ряд благотворных процессов: повышается работоспособность сердца, улучшается кровоснабжение головного мозга, мышцы становятся сильнее, суставы и кости укрепляются, быстрее протекает обмен веществ, сжигаются жировые отложения, заметно улучшается пищеварение, возрастает сопротивляемость к болезням, сон становится глубже, появляется ощущение радости!

Основой здоровья и долголетия навсегда останутся регулярные занятия физическими упражнениями, продолжительностью не менее 30 минут, три раза в неделю.

Регулярно занимающиеся люди живут дольше и чувствуют себя лучше! Энергичные упражнения, сделанные в середине рабочего дня, улучшают мышление и производительность труда в течение последующих 4 – 5 часов.

Тренировки по фитнесу включают в себя и упражнения на выносливость (бег, ходьба, езда на велосипеде и пр.), и силовые тренировки, и все виды гимнастики, и даже танцы.

Занимаясь в спортзале помните, что каждая мышечная группа должна прорабатываться так, чтобы, сформировав красивый мышечный рельеф, мы максимально сократили нагрузку на суставы и сухожилия.

В заключение хотелось бы добавить: не бойтесь сделать первый шаг, начните регулярные тренировки и через 2 – 3 недели, вы уже увидите первые результаты!

Здесь Вас ждут в августе!

сеть магазинов «ЛИНДА»

Сеть специализированных магазинов «Линда»
г. Абакан, ул. Советская, 21, ул. Ленина, 75,
ул. Пушкина, 195 (ост. «Трудовая»),
ул. Торговая, 24,
ул. Пирятинская, 22.
тел.: 8(3902) 22-35-75, 8-913-545-98-07

Огромный ассортимент, низкие цены!
Продажа парфюмерии, косметики, бытовой химиии.

психолог, тренер Анна мантикова

Запись по телефону: 8-902-928-22-47
Режим работы: с 8.00 до 21.00
Подробности на сайте: psychologs.blogspot.ru

Опыт индивидуального и семейного консультирования более 4,5 тысяч часов.
Темы: кризисы, вкус жизни, здоровье, воспитание.
- Судебная экспертиза
- Супервизия для психологов

семейный фитнес-клуб «СТРЕЛИЦИЯ»

г. Абакан,
ул. Вяткина, 5, офис 303,
тел.: 26-51-58
http://child-fitness.okis.ru

Семейный фитнес-клуб «Стрелиция»: фитнес, фитбол, тренажеры, исправление осанки у детей.

Коррекция фигуры в короткие сроки для женщин любого возраста.
Занятия с детьми.

детский оздоровительный центр «ТРИ ПИНГВИНА»

г. Абакан, ул. Л. Комсомола, 35. т.: 22-74-27
www.три-пингвина.рф
Работаем ежедневно с 10.00 до 19.00
- Галокомплекс "Соляная пещера" (для лечения и профилактики бронхо-легочных заболеваний)
- Массаж детский и взрослый, в том числе логопедический
- Раннее выявление заболеваний, профилактика и лечение на основе уникальной медицинской технологии **(Центр Биотической Медицины)**

салон STUDIO «ИМИДЖ»

г. Абакан, ул. Тельмана, 83. т.: 32-27-27, 32-28-28

Уникальная система элюминирования - КЛАД для обладательниц окрашенных волос!
Элюминирование считается находкой для блондинок с искусственным цветом волос. Ведь им приходится постоянно истязать свои волосы агрессивными веществами и красителями. Теперь, благодаря средству Elumen, появилась возможность после обесцвечивания сразу же оздоравливать волосы, придавая им здоровую пластичноссть, объем и блеск.

стоматология «ЗУБКИ»

г. Абакан, ул. Некрасова, 22в, помещение 2«Н».
т.: 8(3902) 23-84-84. www.zubki.abakan.ru

ПРИГЛАШАЕМ ВАС:
- на лечение зубов
- на протезирование
- на отбеливание зубов
по современной технологии (ZOOM-2)

ВЫСОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ!
ГАРАНТИЯ - 1 ГОД!
ДЕЙСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК!

ООО «Физио - МЕД»

г. Абакан, ул. Крылова, 68а
тел.: 359-202, 26-23-50, 8-913-053-77-23

- ФИЗИОТЕРАПИЯ: лазеротерапия (в т.ч. лазерное облучение крови), ультразвук, электростимуляция, магнитотерапия, электрофорез, прессотерапия.
- АППАРАТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
- МАССАЖ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
- ОЗОНОТЕРАПИЯ
- КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕВРОЛОГА

«Шоппинг ГИД Хакасии»

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ТЕЛЕФОНЫ РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
8 (3902) 23-95-53
8-923-393-70-50

DiO STUDIO

Единственная в Хакасии студия воздушной гимнастики поможет вам стать красивой, гибкой и сексуальной.

ТРЕНИРОВКИ НА ПИЛОНЕ

Не секрет, что тренировки на пилоне (традиционном шесте) раскрывают таланты женственности в любой девушке! Это та система, которая на 100% поднимет настроение, придаст тонус телу. И главное - преобразит даже взгляд, потому что уверенность в себе будет видна даже на кончиках ресниц, когда овладеешь этим искусством.

ГИМНАСТИКА НА ПОЛОТНАХ

Всесторонне развивает и укрепляет все группы мышц. Каждый при желании может почувствовать себя артистом цирка, решившись хоть раз оторваться от земли! На полотнах заниматься может любой желающий в любом возрасте. Важно лишь оценивать свою способность воспринимать рекомендации тренера и соблюдать технику безопасности. Многие элементы выполняются вниз головой и на незафиксированном снаряде, в отличие от пилона. Ограни-чением и противопоказанием к тренировкам может стать лишь запрет врача. В остальных случаях заниматься развитием гибкости и пластики - только на пользу здоровью!

ТРЕНИРОВКИ В ПЕТЛЯХ

Уникальность заключается в использовании так называемого «гамака» (специального полотна, надежно прикрепленного к потолку в форме качели), который позволяет приподнять тело частично, либо полностью над полом, и получить незабываемые ощущения во время выполнения упражнений. Здесь все устроено таким образом, чтобы вы могли приятно позани-маться, полноценно отдохнуть, отвлечься от забот и обрести состояние гармонии с собой.

POLE DANCE

Акцент делается на акробатическую композицию. Внимание уделяется технике выполнения элементов, умению делать длинные связки. Партер большей частью представлен упражнениями, неразрывно связанными с пилоном. Pole artistic - это демонстрация истории с ярко выраженным образом. Раскрытие образа происходит посредством хореографических и акробатических элементов на пилоне и в партере.

ВОЗДУШНОЕ КОЛЬЦО

Занятия на воздушном кольце будут для вас логичным продолжением освоения пилона и взаимно помогут усовершенствовать трюки на обоих снарядах.

Главным акцентом в тренировках является развитие чувства баланса.

CHINESE POLE

Тренировка на раскачивающемся пилоне, закрепленном только сверху. В отличие от тренировок на полированном пилоне, форма одежды более закрытая, т.к. китайский пилон имеет специальное нескользящее покрытие.

Если у вас какой-то праздник, и вы хотите сделать его незабываемым - DiO STUDIO предложит готовые номера, украсившие уже не одно событие и презентацию!

DiO STUDIO ждёт вас по адресу:
г. Абакан ул. Пушкина, 111, офис 103,
т.: 8-913-543-28-38, 8-923-398-02-34; http://vk.com/diostudio

ЧОУ
«АВТОШКОЛА МАГИСТРАЛЬ»

ПОДГОТОВКА ВОДИТЕЛЕЙ ТРАНСПОРТНЫХ СПЕДСТВ
КАТЕГОРИИ «В»

НИЗКИЕ ЦЕНЫ,
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД,
КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫЙ КЛАСС,
СОВРЕМЕННЫЙ АВТОДРОМ,
ПОВТОРНАЯ СДАЧА ЭКЗАМЕНА БЕСПЛАТНО!

Лауреат национального конкурса «Лучшие автошколы в РФ 2013 г.»
ЛУЧШИЕ АВТОШКОЛЫ РФ 2013

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

г. Абакан, ул. Крылова, 77А
(цокольный этаж),
тел.: (3902) 349-869, 8-923-397-46-98

ЛИЦ.: 19А № 0000041. Рег. № 757 от 13.12.2010 г.

Шоппинг ГИД

Телефоны рекламной службы:

8 (3902) 23-95-53
8-923-393-70-50

мир цветов

«Эдельвейс»

- оформление свадеб живыми цветами, тканями, шарами
- составление букетов
- большой выбор комнатных растений
- закачка шаров гелием

ЦВЕТЫ ОПТОМ!
Работаем по безналу
НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

Мы ждем вас:
г. Абакан, ул. Вяткина, 46

Часы работы: с 9.00 до 21.00
в воскресенье: с 10.00 до 20.00

тел.: 34-67-52,
сот.: 8-962-844-67-53

ТРИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ТУРА В 2013 ГОДУ

УСТРИЧНЫЙ ОМЛЕТ ВО ВЬЕТНАМЕ

Попробовать кухню страны - лучший способ понять и насладиться ее культурой. Сырые, обжаренные, маринованные и другие продукты оставляют свой неповторимый запах, который переходит в незабываемый сенсорный опыт. Сейчас очень часто туроператоры предлагают гастрономические туры, где гости более глубоко проникают в закулисье кулинарных тайн той или иной страны. Это может быть и поездка в по Вьетнаму с целью оценить все прелести уличной кухни, а также тур в Египет, где ремесленники расскажут, как делается оливковое масло.

Вьетнам – страна для гурманов. Перечислить все гастрономические места крайне сложно, поскольку в каждом регионе готовят по-своему. Начните путешествие с Ханоя, который знаменит своими уличными рынками, колониальной архитектурой, историческими местами, а также французским влиянием на кухню местных жителей. В марте 2008г. влиятельное американское издание «The Forbes» опубликовало рейтинг стран, представляющих наибольший интерес для гурманов. Вьетнам в этом списке занял почетное третье место. С тех пор страна всегда находится в первой пятерке самых привлекательных с точки зрения гастрономии мест для посещения.

Лучшей кухней во Вьетнаме считается хюэсская, то есть, в старой столице, городе Хюэ. Она отличается от остальной вьетнамской кухни своей эстетичностью и гармоничным подбором ингредиентов. Специфическими ароматами вьетнамская кухня обязана растениям: лимоннику, мяте и многим другим.

Во вьетнамской кухне очень много рецептов, особенно рыбных, из морепродуктов, с использованием риса, из

свинины, из лапши, с применением различных трав. Одним из необычных блюд можно назвать омлет с устрицами. Как вы знаете, устрицы сами по себе довольно специфичны, а в сочетании с яйцами и подавно получаются очень экзотическими. В Хошимине очень любят устраивать мастер-классы по приготовлению основных вьетнамских блюд – супа фо, зеленого салата из папайи и рисовых блинов со свининой и креветками.

МОРСКОЙ РАЙ В АФИНАХ И КИКЛАДАХ

Путешествовать по Греции можно бесконечно: уединенные пляжи, древние урины, рыбацкие деревушки, а также берега Санторини, лазурные лагуны Пароса и фотогеничные здания Миконоса. Все это способствует не только беззаботному отдыху, но и отменному аппетиту. А кухня здесь просто невероятная.

Туры в рощи и на фермы, где дела-

ют мед, оливковое масло, фету и сыр из овечьего молока, события вполне привычные. Также, как и пробы морских деликатесов, коих в Греции видимо - невидимо. Немного экзотичной выглядит магирица, суп из овечьих потрохов с пряными травами. Это блюдо довольно тяжелое и не совсем привычное для самих жителей, но туристы его очень любят.

Лучше всего его делают в тавернах Афин. Киклады дарят грекам разную рыбу: султанку, хамсу, камбалу, барабульку и кефаль. Особенно любима греками барабулька, покрытая красноватыми чешуйками.

Без маринованного, либо запеченного в духовке осьминога не обходится греческий торжественный стол. Осьминог — обычное и сравнительно дешевое блюдо рыбных таверн. Ловят его при помощи трезубца либо остроги, выманивая из-под камешков. Разделанных осьминогов подсушивают на солнце, после этого они попадают на кухню.

БОБОВЫЙ БУРГЕР В ЕГИПТЕ

Многие неоправданно считают, что у Египта своей собственной гастрономической культуры нет. Это далеко не так. Блюдо, которое вам предложат в первую очередь в Египте, наверняка будет из бобов, так как бобы являются визитной карточкой традиционной кухни Египта. Вкусное и оригинальное блюдо из бобов, которое рекомендуется попробовать всем — «бобовый бургер».

Это блюдо имеет форму небольших котлеток, которые готовят из провернутых бобов, чеснока, кориандра, различных специй и обжаривают во фритюре.

«Бобовый бургер» хорош в любое время дня, но традиционно он подается в Египте на завтрак. Что же еще интересного можно вкусить на древней земле фараонов? Например «розетте» (блюдо из риса), «фуя медомес» (тушеные бобы с лимоном, растительным маслом, ячменной крупой), «эль молокхее» (суп

из риса , зеленых овощей, чеснока, кориандра и перца), «магбус»(жаркое из баранины с рисом в качестве гарнира), «харис»(вываренная в воде с зерном баранина). Не забывайте о финиках, инжире, меде и орехах, которые здесь составляют основу всех сладостей.

ВЫБОР ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО МАРШРУТА ЗА ВАМИ!

АВТОТУРИЗМ

полезные советы

Советы, представленные ниже, помогут вам разобраться в том, что необходимо всегда иметь в автомобиле во время путешествия?

Многие предпочитают путешествовать на автомобиле, так как это выгоднее поездки на поезде или на самолете, особенно, когда вы едете всей семьей. Но, не стоит забывать, что автотуризм - весьма рискованное мероприятие, к которому нужно как следует подготовиться.

Автотуризм и мобильный телефон

Я имею в виду не постоянный разговор по мобильному во время движения, а возможность всегда иметь его под рукой на случай поломки, потери дороги и других мелких и крупных неприятностей. Не забудьте купить к своему телефонному аппарату специальное автомобильное зарядное устройство на 12 вольт. Если у кого-либо в вашей семье есть телефон другого мобильного оператора, возьмите с собой и его тоже, так как вы не можете знать, какой оператор будет принимать сигнал там, где вы будете. Еще один пункт, касающийся сотового телефона: если есть возможность, используйте Bluetooth гарнитуру во время движения. Это больше обезопасит вас от ДТП.

Развлечения для детей

Маленькие дети обычно тяжело переносят долгие путешествия, так как им не очень уютно находиться долгое время в закрытом пространстве. Поэтому необходимо их чем-нибудь занять. Для этого многие фирмы придумали массу всяких приспособлений. Если вы любитель новинок, то вашим детям наверняка придется по душе портативная Sony Play Station, которую можно подключить к автомобильному телевизору. Это хорошо отвлекает детей от дороги. Обязательно прихватите в дорогу несколько аудио-книг, которые можно дать послушать детям.

Карты высокой точности

Звучит неубедительно? Тогда прикиньте, сколько раз вы обычно останавливаетесь, чтобы спросить дорогу? Если во время поездки вы заблудились, система спутниковой навигации – это просто подарок неба, если конечно она установлена на вашей машине. В случае отсутствия этой опции вам просто необ-

ходимо иметь точные карты местности. Не надейтесь на людей, которые могут помочь найти дорогу, лучше просто не допускать подобных ситуаций.

Продукты

В дороге нормальную пищу употреблять практически невозможно, поэтому стоит захватить с собой всевозможные чипсы, конфеты, йогурты, соки и прочую еду. Помните, дети не кричат и не прыгают по всей машине, когда они едят. Только не забудьте взять с собой мусорные мешки, чтобы потом выбросить весь мусор.

Туристические вещи

В данном случае я имею в виду не только шампуни и дезодоранты в маленьких флаконах, которые очень модны сейчас, а аптечку, детские салфетки, игрушки, расчески, средства против насекомых и другие. Упакуйте все это в одну большую сумку, чтобы не запутаться, и вы сэкономите много времени в дороге.

Сменная одежда для всей семьи

Обязательно соберите не только верхнюю одежду, но и нижнее белье, свитера, одним словом, всю необходимую одежду. Если вы берете с собой маленького ребенка, имеет смысл написать на бирке его одежды имя и номер мобильного телефона на всякий случай.

Игрушки

Если у вашего ребенка есть любимая игрушка, вам непременно надо взять ее с собой. Это поможет ребенку комфортнее чувствовать себя в машине и быстрее заснуть в пути.

Документы

Думаю, любителям автотуризма вряд ли стоит напоминать, что всегда в дороге необходимо иметь с собой документы на автомобиль, а также водительские удостоверения. Если в машине едут несколько человек, у которых есть права, обязательно возьмите все удостоверения, на случай если вы по каким-либо причинам не сможете управлять автомобилем. Документы лучше держать в переднем кармане брюк или во внутреннем кармане, их там сложнее всего вытащить. Не кладите документы

в кошелек, чтобы вам не было обидно, когда вы обнаружите, что оставили кошелек в кафе, 100 километров назад.

Шторки

Если задние стекла вашего автомобиля не затонированы, все-таки необходимо бывает закрепить специальные солнцезащитные шторки. На многих автомобилях подобные вещи давно используются в стандартной комплектации.

Последнее, что можно порекомендовать любителям автотуризма – специальные детские кресла. Маленьких детей разрешается перевозить только в специальных креслах, поэтому отнеситесь к выбору этого важного аксессуара со всей внимательностью. Помните, от того, насколько удобно вашему чаду сидеть в собственном кресле, зависит ваше спокойствие в дороге.

КАК И КОГДА СОБИРАТЬ ГРИБЫ

Обычно считают, что грибная пора — это лето и, особенно, первая половина осени с моросящими, но нехолодными дождями. На самом же деле грибной сезон начинается ранней весной и тянется до конца осени.

Раньше всех, в апреле-мае, появляются сморчки. Встречаются они в лиственных лесах, на тучных плодородных почвах. Реже их можно встретить в ивняках.

Сморчок конический, с удлиненной шляпкой, чаще попадается в хвойных лесах. В смешанных лесах - сморчок настоящий, с яйцевидной шляпкой буроватого или сероватого цвета. В лиственных — строчок-шапочка со шляпкой колокольчатой формы (тоже из группы сумчатых грибов).

Некоторые специалисты относят эти грибы к ядовитым, потому что они содержат гельвелловую кислоту. Но при кипячении она переходит в отвар, который надо полностью сливать. Исчезает ядовитая кислота, как правило, и при сушке сморчковых.

Под конец сезона сморчковых появляются дождевики. Излюбленное их место - поляны. Растут они и на лугах, выгонах, у дорог, в садах. По форме гриб похож на грушу. Старый он никуда не годится: темного цвета, из трещин выделяется пыль — созревшие споры. Молодой дождевик мясист и нежен. Лучше всего его жарить.

В этот же период на пнях, мертвых стволах лиственных древесных пород, на валежнике, куче хвороста можно найти вёшенку обыкновенную.

Тогда же на суходольных лугах появляется луговой опенок. Растет он до поздней осени. Когда в изобилии другие грибы, на этот буроватый грибок на тонкой ножке редко кто обращает внимание, но весной и луговой опенок — гриб.

На смену весенним приходят более ценные летние грибы. В июне в березовых рощах появляются подберезовики, а в сосновых лесах - маслята. Их можно собирать до поздней осени, но грибников они привлекают в основном в начале лета, до появления лучших грибов.

Широко и повсеместно распространены моховики и сыроежки, а местами — летний опенок. И эти грибы собирают иногда до октября.

В конце июня появляются белые грибы. Их можно встретить в изреженном сосновом лесу и в ельниках. Встречаются они и в дубовых лесах. Белый гриб считается лучшим из съедобных, даже внешний вид его говорит об этом. Шляпка у соснового белого гриба темно-бурая, выпуклая, мякоть плотная. Белая или бурая ножка короткая, к основанию расширенная, мясистая. Свежий гриб не имеет запаха, но очень ароматен в сушеном виде.

В осиновых и реже березовых зарослях, а также в сосновых с вересковой порослью в изобилии появляются подосиновик и лисичка настоящая. Именно в тенистых лесах, под папоротниками, сосенками и елочками, на торфянистой, песчаной и даже каменистой почве можно увидеть сразу несколько шляпок, то шаровидных, то подушкообразных, от желто-оранжевого до красно-бурого цвета, на довольно длинных белых ножках, покрытых бурыми или серыми чешуйками. Подосиновик, как и подберезовик, грибники

охотно собирают до поздней осени для засолки и сушки.

В это же время на опушках и полянах встречаются шампиньоны. Удачны в эту пору и сборы таких пластинчатых грибов, как горькуши.

В июле появляется много новых грибов, но с особым нетерпением грибники ждут грузди. Из соленых грибов груздь самый вкусный. Для заготовки впрок очень популярны и подгруздки белые. За подгруздком можно идти в любой лес — в березняк и в осинник, в смешанный и не очень густой хвойный. Разрастается в июле и семья сыроежек самой различной окраски.

В августе для соления и маринования грибники собирают грузди желтые, черные и осиновые. Кроме груздей на засол идут волнушки белые и розовые. Розовые часто называют волжанками, а белые — белянками.

Рыжики чаще встречаются в еловых лесах. Их сразу можно заметить по яркой окраске. И выпуклая или воронковидная шляпка с кругами, и цилиндрическая ножка - все оранжевого цвета. Мякоть и неедкий сок рыжика - также оранжевого цвета. Рыжики вкусны и соленые, и маринованные. Замечательны и блюда из свежих рыжиков. Некоторые грибники едят молоденькие грибы сырыми, разрезав и посолив.

Нет лесов, где бы не росли сыроежки. В августе в корзины грибников попадают лилово-сиреневые, кроваво-красные, серо-оливковые, синеватые, зеленоватые, желтоватые.

Особенно часто в августе попадаются лисички. Из-за воронковидной яично-желтой шляпки, плотной резинисто-упругой мякоти лисичку не спутаешь с другим грибом. Можно встретить и гнезда опенка осеннего.

В конце августа наступает самый разгар грибного сезона как по разнообразию грибов, так и по их количеству.

С наступлением осенних похолоданий рост грибов замедляется и постепенно прекращается.

В сентябре собирают березовик болотный, млечники, поздние сыроежки, опенок осенний.

В октябре можно найти в основном белый гриб сосновый, вёшенку осеннюю. С наступлением заморозков, к концу листопада, грибник уже не заглядывает в лес.

Сроки сбора тех или иных грибов очень приблизительны. В зависимости от климатических условий грибы могут появляться то раньше средних сроков, то значительно позже. Некоторые грибы неожиданно появляются очень рано. Настоящие грибники ведут наблюдения, выявляют грибные места и изучают их.

Основное правило, которым следует руководствоваться при сборе грибов, — собирать только хорошо знакомые грибы, доброкачественные, чтобы без опасения употреблять их в пищу.

Как отличить во время сбора съедобные грибы от вредных и ядовитых?

Для этого нужно хорошо разбираться в большом разнообразии видов грибов и по внешним признакам узнавать их. Следует ознакомиться с альбомом - определителем хотя бы главных видов грибов, а первые поиски начинать под руководством опытных любителей грибного дела.

В поисках грибов нужны не только знание их видов, но и практический навык, умение и сноровка.

Отправляясь по грибы, следует взять с собой небольшой нож, палку с раздвоенным концом, чтобы удобнее было раздвигать траву, сухие листья, хвою и даже ветки. Самая удобная тара под грибы - корзина. Рюкзаки и полиэтиленовые пакеты не годятся. В них грибы «сгорают», крошатся, мнутся.

Если грибы чрезмерно пропитаны водой, это говорит о том, что они переросли или повреждены. В процессе распада могут образоваться вредные для здоровья вещества, например яд неурин, в результате чего съедобные грибы могут стать ядовитыми.

Собранные грибы сразу же очищают от приставшей к ним земли, листьев, хвои, травы и другого мусора; удаляют части, пораженные личинками насекомых. Сильно загрязненные нижние части ножек отрезают. Класть грибы в корзину правильнее шляпками вниз — так они лучше сохраняются.

В пищу годятся только молодые грибы с достаточно плотной мякотью. Старый, червивый, перезревший гриб надо выбрасывать, но не на землю, где он бесполезно сгниет. Шляпку его лучше нанизать на ветку дерева или куста, чтобы она высохла. Тогда ветер рассеет грибные семена — споры.

Грибы собирают рано утром до того, как их нагреет солнце. В таком случае их можно будет хранить более длительное время. Грибы, нагретые солнцем, разложенные толстым слоем, быстро портятся — покрываются слизью и издают неприятный запах. Такие грибы не пригодны для переработки.

Когда попадается съедобный гриб, ни в коем случае не выдергивайте его из земли, а осторожно срежьте ножом у основа-

ния, обязательно оставив в земле часть ножки. Таким образом грибное место сохраняется на более длительное время. Срезав гриб, проверьте, не червивый ли он. Кроме того, отрезая грибы ножом, мы уменьшаем возможность их загрязнения прилипшей землей.

Транспортировать грибы лучше всего в корзинах или деревянных ящичках, укладывая в них не более 2,5 килограмма грибов.

Отправляясь в лес по грибы-ягоды, с собой надо прихватить набор для безопасной и комфортной “тихой охоты”.

Не забывайте о безопасности - обязательно проверьте зарядку сотового телефона и баланс на счету. Впрочем, зарядка гораздо важнее - запомните номер единой службы спасения с сотового телефона 112 сработает при наличии сети любого сотового оператора. При этом неважно заблокирована ли у вас клавиатура, есть ли деньги на счету, и, даже, есть ли сама симкарта в телефоне. И еще раз, главное - заряженная батарейка.

Всегда возможен случай, что в месте, куда вы забредете, не будет приема сотовой связи.

Потому возьмите компас и карту местности. Старайтесь не упускать направление для возвращения - в этом вам поможет солнце.

Если есть возможность, возьмите с собой электронный GPS навигатор - сейчас они вполне доступны и очень удобны. Сотовая связь им не требуется, а спутников везде предостаточно. Не забывайте, что простые GPS и ГЛОНАСС навигаторы требуют открытого пространства над головой. Под деревьями они могут не сработать, надо выйти на место с открытым небом и подождать несколько минут. Лучше для пеших походов воспользоваться навигаторами типа GPS Garmin, они хоть и дороже обычных, но надежнее работают и в плохую погоду.

Отправляясь в лес на целый день, не забудьте взять с собой большую бутылку воды и что-нибудь перекусить. Прихватите плитку шоколада - это очень компактный и калорийный НЗ.

Лучший выбор тары для грибной добычи - плетеная корзина. Нет особой разницы из чего грибная корзина, натуральная или пластиковая, главное - плетеная, т.к. она пропускает воздух. Пакет, пластиковое или металлическое ведро использовать не стоит. Они, в противоположность корзинке, не пропускают воздух, и грибы быстро портятся.

Основное оружие для грибной охоты - нож грибника. Помните - грибы не следует рвать с корнем, так можно повредить и даже уничтожить грибницу. Гриб надо аккуратно срезать под корень. Лучше взять нож с лезвием длиной порядка 10 см и с ручкой яркого цвета, например, оранжевой. Его будет проще найти, если уроните в траву.

Обязательно подберите подходящую палку - в траве не стоит шевелить руками, там могут быть не только грибы, но и малоприятные лесные неожиданности, например битое стекло, острые сучки. Особенно надо помнить - в лесах могут встретиться ядовитые змеи! Не забывайте и про клещей! Берегите себя!

Не забудьте аптечку. В ней должны быть болеутоляющие и желудочные лекарства, пластырь, бинт, марганцовка и средство от укусов насекомых - комариков у нас в России везде хватает.

Здесь Вас ждут в августе!

«СеВеН ТУР»

г. Абакан, ул. Пушкина, 91; т.: 8(3902) 357-157
г. Минусинск, ул. Абаканская, 46;
т.: 8(39132) 2-26-09,
сот.: 8-950-410-4141;
e-mail: seven-tour-7fly7@rambler.ru

- ОТДЫХ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ
- лечебные и учебные туры
- курорты Красноярского края, Хакасии, Алтая и др.

мир цветов «ЭДЕЛЬВЕЙС»

г. Абакан, ул. Вяткина, 46
тел.: 34-67-52, 8-962-844-6753
Часы работы: с 9.00 до 21.00,
в воскресенье: с 10.00 до 20.00

Оформление свадеб живыми цветами, тканями, шарами.
Составление букетов, большой выбор комнатных растений, закачка шаров гелием.
Самые низкие цены! Работаем по безналу!
Цветы оптом!

сауна «ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ»

г. Абакан, ул. Крылова, 49
тел.: 26-40-96, 23-50-60

ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА!

- уютный каминный зал
- бассейн
- ванна-джакузи
- комната отдыха
- бильярд

ЖДЕМ ВАС КРУГЛОСУТОЧНО!

«DIO STUDIO»

г. Абакан, ул. Пушкина, 111, офис 103
т.: 8-913-543-28-38, 8-923-398-02-34
http://vk.com/diostudio

ЕДИНСТВЕННАЯ В ХАКАСИИ СТУДИЯ ВОЗДУШНОЙ ГИМНАСТИКИ
поможет вам стать красивой, гибкой и сексуальной.
DIO STUDIO СДЕЛАЕТ ВАШ ПРАЗДНИК НЕЗАБЫВАЕМЫМ!

ЧОУ «АВТОШКОЛА МАГИСТРАЛЬ»

г. Абакан, ул. Крылова, 77,а,
т.: 8(3902) 349-869, 8-923-397-46-98

Автошкола «Магистраль» - лауреат конкурса «Лучшие автошколы РФ в 2013г.»

- Новые автомобили.
- Профессиональные преподаватели.
- Низкие цены, рассрочка платежа.
- Индивидуальный подход.

турбюро «АЗИМУТ»

Главный офис:
г. Абакан, ул. Чертыгашева, 106, офис 1Н
т./факс: 8(3902) 23-83-07,сот.: 8-913-448-57-18
e-mail: rogah@inbox.ru www.turbyuro-azimut.ru
Дополнительный офис:
г. Абакан, ул. Вяткина, 16, офис 6
тел./факс: 8(3902) 22-11-32,
сот.: 8-983-262-87-70, 8-923-213-52-77,
8-913-540-53-05
ВАШ ОТДЫХ НАЧИНАЕТСЯ С ВИЗИТА К НАМ!

НОУ СПО «АТПИ»

НОУ СПО
«АБАКАНСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРИКЛАДНОЙ ИНФОРМАТИКИ»
г. Абакан, ул. М. Жукова, 10.
т.: (3902) 222-686, 22-07-33
e-mail: atpi@nm.ru; сайт: http://www.fdo-atpi.ru

Приглашаем всех желающих получить среднее профессиональное образование по специальности **«Дизайн»**.

«Шоппинг ГИД Хакасии»

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

ТЕЛЕФОНЫ РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:
8 (3902) 23-95-53
8-923-393-70-50

Самый вкусный кофе получается, если приготовить его самостоятельно. То есть купить зерна, обжарить их, помолоть и варить в турке. В этой статье речь пойдет о том, как правильно выбрать кофе в зернах.

ПРАВИЛА ВЫБОРА КОФЕЙНЫХ ЗЕРЕН

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КОФЕ В ЗЕРНАХ?

Для начала немного теории. Существует четыре сорта кофе, которые используется в мире. Арабика и робуста, из которых готовят, так полюбившийся многим напиток, и либерика и дивера, которые используются в косметической промышленности. Из арабики готовят самый вкусный кофе, тогда как робуста больше содержит кофеина и способна взбодрить утром. Чистая арабика имеет послевкусие кислинкой, а робуста больше горчит. Второй по значимости сорт кофе обычно не пьют в чистом виде, а подмешивают к арабике, создавая так называемые купажи.

В большинстве своем мы покупаем уже обжаренные кофейные зерна. Делать это нужно в специализированном магазине, там где ценят кофе и способны рассказать о том, откуда привезены те или иные кофейные зерна. Обычно ценители кофе предпочитают зерна из одной, полюбившейся страны. Не секрет, что в процессе созревания на кофе оказывают влияние климат и условия произрастания, которые отражаются уже в конечном продукте, горячем бодрящем напитке.

Покупка кофе в зернах это отличная возможность приготовить вкусный напиток, попробовав который вы уже не сможете пить растворимый кофе, которым заставлены наши прилавки.

Оптимальный вариант это покупка зерен, которые обжарили в день покупки. Но в условиях нашей страны это сделать проблематично. Если в специализированном магазине производят обжарку, то ее степень можно согласовать с продавцом.

При покупке зерен на развес нужно внимательно посмотреть на них. Зерна должны быть целыми, половинки бобов и другой мусор недопустим.

Качественные зерна кофе и выглядят красиво. Они имеют приятный коричнево-золотистый оттенок (если уже подверглись обжарке) и вкусно пахнут.

Покупать нужно небольшое количество кофе. Если же зерна кофе не получится использовать в течение недели, то их нужно поместить в герметичную тару и поставить в холодильник.

Уже молотый кофе не рекомендуется покупать, так как в него могут добавить крахмал и даже вредные примеси.

Покупая рафинированный сахар, мы не можем определить, какого он происхождения. Да это и не важно, потому что белый сахар как тростниковый, так и свекловичный, по составу и вкусовым качествам не отличается. Если вы увидели на прилавке коричневый сахар, значит он сделан из сахарного тростника. Нерафинированный свекловичный сахар в продажу не поступает из-за непривлекательного вкуса и аромата.

САХАР ТРОСТНИКОВЫЙ НЕРАФИНИРОВАННЫЙ И БЕЛЫЙ САХАР

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

ИТАК, НА 100 гр. ПРОДУКТА:

• калорийность белого сахара - 387 ккал, коричневого сахара – 377 ккал; вывод – калорийность рафинированного и нерафинированного продукта практически не отличается;

• белый сахар состоит из 99.91г сахарозы , тростниковый сахар – из 96.21г; вывод – в состав рафинированного и нерафинированного сахара входит практически одинаковое количество углеводов, поэтому на организм, с точки зрения нарушения жирового обмена и провокации атеросклероза, они оказывают одинаковое воздействие;

• белый сахар содержит 1мг кальция, 0.01 мг железа и 2мг калия; в состав коричневого сахара входит 85мг кальция, 1,91мг железа, 346мг калия, 29мг магния, 22мг фосфора, 39мг натрия, 0,18мг цинка; вывод – коричневый сахар, в отличие от белого, содержит большое количество необходимых для нас минеральных веществ;

• в состав белого сахара входит 0.019мг витамина В2; нерафинированный тростниковый сахар содержит 0.008мг витамина В1, 0.007мг В2, 0.082мг В3, 0.026мг В6, 1 мкг В9; вывод – коричневый сахар во много раз превосходит белый по витаминному составу.

Главный вывод о пользе тростникового сахара состоит в том, что она заключается в богатом витаминном и минеральном составе коричневого сахара. Вместе со сладкими калориями в довесок мы получаем витамины группы В и минеральные вещества. Однако количество этих полезных составляющих в нерафинированном сахаре не регулируется стандартами и может сильно различаться.

Еще один довод за употребление тростникового сахара – необычный, ярко выраженный аромат и вкус этого продукта. Гурманы всего мира считают коричневый сахар идеальным подсластителем чая и кофе, позволяющим в полной мере раскрыть вкусовые качества любимых напитков. Недаром в Европе тростниковый коричневый сахар называют чайным и подают в дорогих ресторанах.

Выбирая тростниковый сахар, необходимо помнить, что коричневый цвет – отнюдь не всегда показатель натуральности, нерафинированности продукта. Специфический вкус, цвет и аромат натуральный сахар приобретает благодаря мелассе – патоке, содержащей те самые вещества, благодаря которым нерафинированный сахар считается полезнее обычного.

Однако далеко не всегда коричневый сахар является натуральным и нерафинированным. Зачастую он приобретает цветовую гамму из-за красителей и особого способа производства.

ВИДЫ ТРОСТНИКОВОГО САХАРА

• **Демерара (Demerara sugar)** – вид коричневого сахара, который чаще всего продается в наших магазинах, продукт золотисто-бурого цвета. Демерара может быть как натуральным нерафинированным, так и белым рафинированным сахаром, смешанным с мелассой. Внимательно читайте этикетку!

• **Мусковадо (Muscovado sugar)** – производится с различным количеством патоки. Чем больше мелассы, тем он темнее. Кристаллы мусковадо меньше, чем у демерара, они липкие, с сильным ароматом карамели. Темный мусковадо черного цвета, с очень сильным запахом мелассы.

• **Турбинадо (Turbinado sugar)** – сухие крупные кристаллы от золотистого до бурого цвета. Этот натуральный тростниковый сахар-сырец производится в результате частичной очистки от мелассы с помощью пара и воды.

• **Мягкий мелассовый сахар (Soft molasses sugar) или черный барбадосский (Black Barbados sugar)** – натуральный нерафинированный тростниковый сахар-сырец, содержащий большое количество мелассы. Это мягкий, влажный, очень темный сахар, отличающийся очень сильным ароматом.

Выбирая тростниковый сахар, ищите на этикетке слово «нерафинированный». Только в этом случае ваша радость от сладости будет иметь и оттенок полезности.

Вы любите чай? Вы умеете правильно его заваривать и употреблять? Тогда эта статья не для вас. Я хочу поговорить об ошибках, которые некоторые из нас делают, пытаясь приготовить этот вкусный и полезный напиток.

ЧТО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЗАВАРИВАЯ ЧАЙ?

Чай, несомненно, полезен для организма. Зеленый и черный чай содержат группу антиоксидантов – катехинов. Они «противостоят» в нашем организме свободным радикалам – нестабильным молекулам, которые атакуют клетки и повреждают важные клеточные органоиды. Чайные антиоксиданты препятствуют разрушительной работе свободных радикалов и выходят из этой борьбы победителями. А задумывались ли вы когда-нибудь, что чай, кроме пользы, может принести и вред, если его неправильно заваривать и употреблять? В древней китайской чайной культуре было сформулировано воззрение о вредности чая при его неверном употреблении. Оно изложено в десяти чайных запретах. Нельзя долго заваривать чай. Если чайная заварка настаивается слишком долго, то эфирные масла и полифенолы начинают окисляться, чай теряет свою прозрачность, вкусовые качества и аромат. Уменьшается лечебное воздействие чая за счет окисления витаминов С и Р, которые в нем содержатся. Кроме того, когда чай пребывает долгое время в тепле, он становится благоприятной средой для размножения различных видов бактерий. Такой чаек вприкуску с бактериями явно не прибавит здоровья!

НЕЛЬЗЯ МНОГОКРАТНО ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

Обычно после второй-третьей заварки чайный лист уже не содержит достаточного количества полезных веществ. Экспериментально было доказано, что при первой заварке в раствор экстрагируется примерно половина полезных веществ, при второй – еще около 35%,

при третьей - меньше 10%. Если же продолжать использовать заварку, в раствор начнут выходить вредные компоненты, ибо они «покидают» листья чая в последнюю очередь.

Не пить обжигающий чай. Понятно, что слишком горячий чай раздражает горло, пищевод и желудок. Если длительно употреблять обжигающе горячий чай, то в перечисленных органах начинаются болезненные изменения. По данным медиков, занимавшихся изучением этой проблемы в разных странах, постоянное употребление чая при температуре свыше 60 градусов приводит к повышению ранимости стенок желудка и может быть причиной его заболеваний. По их рекомендации, температура чая не должна превышать 55 градусов.

НЕ ПИТЬ ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

Если выпитый теплый или горячий чай придают организму бодрость, проясняют сознание, зрение делают острее, глаза зорче, то холодный чай имеет неприятные побочные эффекты. При его употреблении в теле наблюдается застой мокроты и холода.

НЕ ПИТЬ ОЧЕНЬ КРЕПКИЙ ЧАЙ

Высокие концентрации танина и кофеина могут вызвать бессонницу и головную боль.

НЕ ПИТЬ ЧАЙ ПЕРЕД ЕДОЙ

Если вы не прислушаетесь к этому запрету, пара чашек чая перед обедом приведет к разжижению слюны. Обед покажется безвкусным, одновременно может снизиться усвоение вашей пищеварительной системой протеина. Если уж хотите заглотнуть чайку перед приемом пищи, то лучше это сделать за полчаса до еды.

НЕ ПИТЬ ЧАЙ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ

Как вы, наверное, знаете, любое питье (в том числе и чай) сразу после еды приводит к снижению концентрации желудочного сока, замедлению пищеварения и нарушению работы всей пищеварительной системы. Если хотите насладиться ароматным чаем, подождите часок…

НЕ ПИТЬ ЧАЙ НА ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК

Китайцы полагали, когда человек пьет чай на «тощий» желудок, то «холодная природа чая», попадая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок.

НЕ ЗАПИВАТЬ ЧАЕМ ЛЕКАРСТВ

Дубильные вещества, растворенные в чае, расщепляясь, выделяют танин. Присутствие этого вещества является причиной осадка, который дают многие лекарства. При этом они хуже усваиваются. Китайцы верно подметили, что чай разрушает лекарства.

НЕ ПИТЬ ВЧЕРАШНИЙ ЧАЙ

Чай, простоявший несколько часов, быстро теряет витамины и другие полезные вещества. Но такой чай вполне подойдет как наружное средство для лечебных целей. Суточный чай богат различными кислотами и фтором. Эти вещества хорошо купируют кровотечение из капилляров. Такой чай хорошо подойдет, чтобы прополоскать рот, унять боли в языке при воспалении полости рта, кровоточащих деснах. Им можно протереть поврежденные и воспалившиеся участки кожи. Промыв глаза вчерашним чаем, вы можете уменьшить резь в глазах при появлении красных капилляров на глазном яблоке.

ПРИЯТНЫХ ВАМ ЧАЕПИТИЙ!

КОПИЛКА СОВЕТОВ

• Съеденное в промежутке между завтраком и обедом или обедом и ужином яблоко или сырая морковка не только полезны — они удаляют также застрявшие между зубами остатки пищи, которые, разлагаясь, ведут к порче зубов! Но яблоки, разумеется, не освобождают нас от обычной зубной щетки!

• Яблоки, груши, вишню, черешню, красную и чёрную смородину, крыжовник несколько раз моют в дуршлаге проточной водопроводной водой или кипячёной из чайника и обдают кипятком.

• Абрикосы и персики тоже можно мыть проточной водой в дуршлаге, но лучше, каждый в отдельности.

• Если вас лечили антибиотиками (очень вам сочувствуем), ешьте как можно больше богатых витаминами фруктов и сырых овощей. Антибиотики уменьшают количество витаминов в организме.

• Мясные, рыбные и другие консервы всегда дополняйте салатом из сырых овощей, зеленым или репчатым луком, зеленым салатом или зеленью петрушки.

Рекламно-информационный журнал "ШоппингГИД Хакасии"
Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РХ.
Свидетельство: ПИ № ТУ19-00153 от 11.02.2013.
Тираж 5 000 экз.
Журнал выходит раз в месяц. Распространяется бесплатно на территории республик Хакасия, Тыва.
Учредитель: ИП Максимов Роман Эльмирович
Главный редактор: Покореева С. К.
Дизайн/верстка: Гец Е. Н.
Адрес редакции: Россия, 655004, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Кравченко, 11А
Телефоны рекламного отдела: 8(3902)23-95-53, 8-923-393-70-50
E-mail: avtogid19@yandex.ru

Типография ООО "Кооператив Журналист", 655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Советская, 71, тел.: (3902) 22-43-38
Подписано в печать: 31.07.2013
Дата выхода: 06.08.2013
За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели.
Цены, указанные в журнале, действительны на момент сдачи в печать.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикации. Все права защищены.
Перепечатка и воспроизведение материалов, а также любых фрагментов из них возможны лишь с письменного разрешения редакции.
Все рекламируемые в журнале товары подлежат обязательной сертификации, услуги - лицензированию.
Информационная продукция категории 16+

АвтоГИД
Возьми с собой в дорогу!
ХАКАСИЯ
АвтоГИД
рекламно-информационный журнал

ИЛЬ ДЕ БОТЭ
СУПЕРАКЦИЯ
ЛЕТО
В ИЛЬ ДЕ БОТЭ
г. Красноярск,
ул. Весны, 1, ТК «Взлетка-Плаза», 1 этаж
ул. 9 Мая, 77, ТРЦ «Планета», 1 этаж