№4 сентябрь 2013

ХАКАСИИ

Шопкин ГИД

16+

рекламно-информационный журнал

ИЗУМРУД

широкий ассортимент украшений
от классики до авангарда

ремонт ювелирных изделий
граверные работы

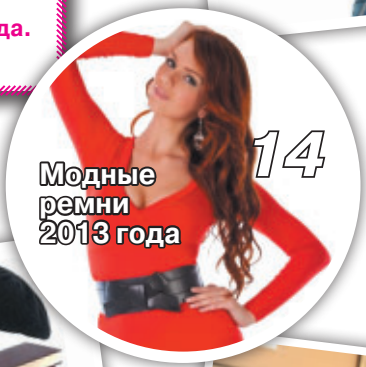
г. Абакан,
ул. Т. Шевченко, 59а
(р-он центрального рынка)
т. 22-19-12

Шопинг ГИД

Читайте в номере:

Модный салон

6 Магия самоцветов.
8 Правила выбора нижнего белья.
9 Сеть отделов женского трикотажа “Мисс”. Мы украшаем вашу жизнь!
10 Модный осенний сезон 2013. Пальто, куртки, юбки...
12 Модная женская обувь. Осень-зима 2013-2014
14 Модные ремни 2013.
16 Основы и правила дресс-кода.
20 Копилка советов.



Детский мир

22 Школьная форма для девочек и мальчиков. 2013-2014 учебный год.
24 Какую обувь выбрать ребенку в школу.
26 Как выбрать детские резиновые сапоги.

Домашний уют

30 Ваша мебель. Мебельная фабрика г. Красноярск.
32 Выбираем ковер. Как уберечься от подделки.
34 Какие цветы нужны дома?
36 Копилка советов.

Красота и здоровье

38 URALSOAP. Мыло ручной работы.
39 Медицинский центр «ДНК» Десять правил.
40 Профилактика гриппа и ОРВИ. Вспоминаем золотые правила.
42 Проблемы характера. Характер и здоровье.
46 Копилка советов.

Живем ярко

48 Отдых за границей. Индивидуальный или пакетный тур?
51 Осенняя рыбалка. Инструкция.
52 Как не заблудиться в лесу. Памятка.
54 Как кадрили мужчин наши бабушки.

Живем вкусно

56 Как нам реорганизовать фаст-фуд?
58 Интересные факты о японской кухне.
60 Какими блюдами порадовать себя осенью?
62 Продукты-мутанты на нашем столе.
66 Копилка советов.
67 Лакшми-кафе. Индийская и вегетарианская кухня.

МАГИЯ САМОЦВЕТОВ

С тех пор, как люди поняли истинную ценность самоцветов и стали создавать из них украшения, они уже никогда не выходили из моды. Кроме того, со временем, самоцветы приобретают всё большую стоимость. Зачастую небольшие изделия с ними являются эквивалентом капитала, который удобно хранить и передавать последующим поколениям.

Всем известно, что пройти мимо красивого изделия из натурального камня практически невозможно, поневоле хочется остановиться, взять его в руки, полюбоваться им. Во все времена обладание украшениями из самоцветов считалось показателем достатка и положения в обществе. В древности изделия из натуральных камней приносили в дар богам, как самое ценное, что было у наших предков.

И до сих пор одним из лучших подарков можно считать украшения из прекрасных цветных минералов, а их существует множество, как драгоценных, так и полудрагоценных.

Если подходить строго, то само понятие драгоценный камень скорее отражает наше эстетическое восприятие. Например, еще в начале 20 века бытовало мнение, что показателем драгоценности являются красота, долговечность и редкость.

Согласитесь, это - далеко от современной трактовки драгоценных камней. Но давайте все таки посмотрим, какие камни относят к драгоценным.

Это - алмаз, изумруд, рубин, сапфир, александрит. Однако, как правило, стоимость их очень высока. В этом случае на помощь приходят украшения из полудрагоценных камней, таких, как янтарь, бирюза, аквамарин, аметист, гранат, чароит и некоторые другие.

Поистине уникальная коллекция украшений с использованием полудрагоценных и поделочных камней представлена в магазине «ЛЕДИ», в отделе «МАГИЯ САМОЦВЕТОВ».

Дамы могут порадовать себя прекрас-

ными аксессуарами из самоцветов, привезёнными со всех уголков земли. Тут и эксклюзивные украшения из Южной Америки, изготовленные вручную, без пайки, умелыми руками мастеров-индейцев.

Или уникальные «штучки», выполненные в одном экземпляре ювелиром из Казахстана. Бесподобны изделия из чароита высшего качества «Экстра», пейзажного агата, родохрозита, хризоколлы, турмалина и множества других самоцветов.

Не менее богато собрание минералов и изделий из них. Это и искусно выточенные шары, и пирамиды, и загадочные ритуальные жезлы, друзы, кристаллы, играющие всеми цветами радуги срезы самоцветов. Всего и не перечислишь!

В отделе «МАГИЯ САМОЦВЕТОВ» вы с лёгкостью приобретёте подарок на любой вкус и возраст: ювелирные украшения, фигурки животных, посуду, подсвечники, шкатулки, часы и лечебные массажеры.

Тут даже есть художественные картины, выполненные из (не удивляйтесь!) каменной крошки.

По желанию клиента, искусные мастера могут изготовить их на заказ! Самоцветы ждут Вас…

Наши адреса:
г. Абакан, пр. Ленина, 78, магазин «ЛЕДИ»,
отдел «МАГИЯ САМОЦВЕТОВ»
г. Абакан, ул. Вознесения, 1а (по Аскизскому тракту),
ТЦ «СИБИРЬ», отдел 33а «МАГИЯ САМОЦВЕТОВ»

При ссылке на журнал – скидка 10%

на правах рекламы

У любой женщины, несмотря на ее возраст, должна быть своя база нижнего белья на все случаи жизни, подходящая к каждому наряду из ее гардероба.

ПРАВИЛА ВЫБОРА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ

• Необходимо иметь в гардеробе, по крайней мере, один комплект роскошного нижнего белья. Он должен присутствовать для особенного случая, на радость самой себе, и, конечно же, своему партнеру. Стоит обратить внимание на такое белье, на которое в обычной жизни вы не решались. Его ношение придает любой женщине дополнительную уверенность в себе, но если вы стесняетесь купить в магазине такое белье, воспользуйтесь интернет-магазином.

• Белье не должно быть видно через одежду. Это особенно относится к швам и кружевам. Они зрительно могут прибавить парочку килограммов своей обладательнице и сделать ее вид неряшливым. Выход есть - бесшовное белье или обработанное лазером, так называемая лазерная раскройка.

• При выборе бюстгальтера следует учитывать не только красоту чашечки, но и ее размер. Например, женщинам, у которых грудь небольшая, не нужны бюстгальтеры с поддерживающими свойствами, что не скажешь о женщинах с пышными формами. Если у вас размер D и больше, то придется выбирать бюстгальтеры с чашечкой, которая максимально прикроет грудь и обеспечит ей максимальную поддержку. У определения размера бюстгальтера есть свои нюансы: нужно знать не только обхват груди, но и обхват под грудью. Необходимо из первой величины (обхвата груди) вычесть вторую (обхват под грудью), получившееся число нужно для определения размера наполнения чашки.

• За бельем необходимо ухаживать соответствующе. Эксперты не рекомендуют носить один и тот же комплект несколько дней подряд, необходимо чередовать их. Стирать лучше всего руками или в режиме деликатной стирки.

• Для женщин, которые занимаются спортом, понадобится специальное белье, которое хорошо будет поддерживать грудь.

• Также не обойтись без белья телесного цвета. Его можно надевать под платье без бретелек или с топом.

• Трансформирующийся бюстгальтер. У него легко отстегиваются бретельки, если это стало необходимо.

Выбор нижнего белья не менее ответственный момент, чем выбор других предметов вашего гардероба. Основной принцип – подчеркнуть достоинства фигуры и скрыть недостатки. Важно выбрать правильный размер и цвет.

Дорогие женщины! Не бойтесь экспериментировать, приобретая себе боди, корсеты, бюстье. Ведь от того, что на вас одето, пусть и скрыто от посторонних глаз, зависит ваше настроение, самочувствие и сексуальность.

СЕТЬ ОТДЕЛОВ ЖЕНСКОГО ТРИКОТАЖА

MISS

МЫ УКРАШАЕМ ВАШУ ЖИЗНЬ!

Женский трикотаж – незаменимый атрибут каждой модницы. Ведь выглядеть стильно, модно и элегантно теперь несложно, ведь существует огромное количество трикотажных вещей, одевая которые, вы всегда будете иметь привлекательный внешний вид и чувствовать себя комфортно и удобно. Трикотаж не будет стеснять ваши движения, за ним очень легко и просто ухаживать.

Современные трикотажные вещи многофункциональные, ведь одно приобретённое платье может быть, как офисным вариантом одежды, так и роскошным вечерним нарядом. Такие вещи очень практичные, они смогу прослужить для вас долгие годы и при правильном уходе будут оставаться такими же красивыми и удобными.

Приобрести трикотажные вещи – не проблема, к тому же стоимость трикотажных изделий – приемлемая и доступна практически каждому человеку. Поэтому приобретая платье, кофту, кардиган вы всегда будете довольны тем, что сделали правильный выбор, а владелец таких вещей не замёрзнет в холодное время года и не почувствует жары в летний сезон.

ПОМНИТЕ, ЧТО ТРИКОТАЖ - ЭТО ВЫБОР МНОГИХ!

УСТРОЙТЕ СЕБЕ ПРАЗДНИК, ПОСЕТИВ СЕТЬ ОТДЕЛОВ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ MISS

ЖЕНСКИЙ ТРИКОТАЖ
в сети отделов
MISS

• ПЛАТЬЯ • ТУНИКИ •
• ЮБКИ • ВОДОЛАЗКИ •
• БЛУЗОНЫ • ЖАКЕТЫ •

г. Абакан,
ТЦ «Май», 2-ой этаж, ул. Аскизская, 151
ТЦ «Ковчег», 2-ой этаж, ул. Т.Шевченко, 71
ТЦ «Пушкинский», цоколь, ул. Пушкина, 54Б
Рынок «Северный», магазин «Лори», ул. Торговая, 5а
г. Черногорск, маг. «Темп», отдел «Лори», ул. Юбилейная, 11
г. Саяногорск, *маг. «Металлург»*, м-он Заводской, 57
г. Минусинск, ул. Абаканская, 54А (цоколь маг. «Вестфалика»)

ТЦ «Ковчег», отдел «МИСС»

На правах рекламы

МОДНЫЙ ОСЕННИЙ СЕЗОН 2013
пальто, куртки, юбки...

ЮБКИ

Без юбки не может обойтись ни одна женщина, и, хоть в единственном числе, но она есть у каждой в гардеробе. Какой же фасон будет модным в этом осеннем сезоне? Юбка-карандаш (стиль и строгость); юбка-пачка (легко и непринуждённо); юбка-плиссе (гармошка стиль всех времён); юбка чуть ниже колена (самые новые тенденции, творения лучших модельеров); юбка с запàхом (индивидуальность).

ДЖИНСЫ

ЕСТЬ ДВА ГЛАВНЫХ ОБРАЗА:

- джинсы-дудочки (это те же самые леггинсы, но из более плотного материала. Очень хорошо подходит женщинам со стройной и средней полноты фигурой, наверх всегда хороша туника, блуза или маечка);

-джинсы-трубы (широкие джинсы, более спортивного фасона, подходят для женщин со всеми типами фигур).

ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА

Теперь остаётся выбрать главное украшение осени – верхнюю одежду. На чем же остановиться?

Убираем в сторону пальто, даем дорогу стильным плащам до колен. Материалы самые разные: вязаные, кожаные, полиэстер, кружевные (на первый осенний период).

Если одежда такого типа вам не нравится или не подходит по каким-либо причинам, то вы всегда можете приобрести традиционную кожаную осеннюю куртку. Именно кожаную, ведь осень - это холодные дожди .

ЦВЕТОВАЯ ГАММА

А теперь поговорим о самом главном, цветовой гамме. Цвет чёрно-белый или зебра (такая полоска не оставит равнодушной ни одну модницу, так что покупайте одежду такого цвета, чтобы выделить себя из толпы, будьте индивидуальностью).

Цвет акаи или яркий фиолетовый (модно, стильно и дерзко). С таким цветом осеннее настроение быстро вернётся к летнему - хороший выбор.

Цвет изумрудный или пленительно зелёный (это настоящая новинка). Такой оттенок как никакой другой будет, сочетаться с золотой осенью.

Цвет миконос или синий (этот вариант очень хорошо подойдёт для блондинок). Оттенок немного тёмный, но очень глубокий - за это его и любят).

Цвет липовый или нежно-зелёный (ещё одна новинка). Очень нежный цвет, подходит абсолютно всем. С ним вы никогда не проиграете).

Теперь вы в курсе Моды осени 2013. Остаётся просто выбрать. Надеемся, ваш выбор будет правильным!

На последних неделях моды в Нью-Йорке, Лондоне и Париже всемирно известные дизайнеры представили множество коллекций обуви, которая войдет в моду осенью-зимой 2013-2014 годов. Благодаря большому разнообразию форм и видов обуви, каждая модница сможет подобрать несколько пар для создания эксклюзивного стиля.

МОДНАЯ ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ
осень-зима 2013-2014

МОДНЫЕ САПОГИ В СЕЗОНЕ ОСЕНЬ-ЗИМА-2013-2014

Начиная с осени 2013 года, в моду войдут сапоги на плоской подошве или с каблуком высотой в 1 сантиметр. Отличительными особенностями стильных сапог будут круглый носок, широкая часть в районе щиколотки и длина на несколько сантиметров ниже колена. Самым модным материалом изготовления такой обуви станет замша. Что касается цветовых решений, то наиболее актуальными станут однотонные сапоги

бежевого, коричневого и песочного цветов. Для тех, кто стремится формировать смелый образ, подойдут сапоги оттенка индиго.

Модным трендом станут облегающие ботфорты на шпильке и высокой платформе. К примеру, MASSIMO DOGANA предлагает носить как ботфорты классического типа из матовой кожи, так и сапоги «под крокодиловую кожу» с платформой и каблуком, отделанными золотом. Особо актуальными в грядущем сезоне будут сапоги «под кожу питона».

Также модницы могут украшать свои ноги ботфортами с вышивкой, например, в виде паутины.Дизайнеры модного дома Gucci предлагают носить кожаные сапоги с сетчатым верхом. Такого же мнения придерживаются в Rocco P, советуя в новом сезоне дополнить свой гардероб сетчатыми сапогами из упругой нити.

РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ В СЕЗОНЕ ОСЕНЬ-ЗИМА-2013-2014

Известно, что резиновые сапоги предназначены для носки дождливой осенью. Однако знаменитые дизайнеры предлагают отличный вариант поднятия настроения в такую унылую пору года – носить резиновые сапоги пестрых расцветок. В подобной обуви приветствуются и яркие декоративные детали, например, Cooper предлагает украсить пару бантами лимонного цвета.

Дизайнеры модного дома Hunter создали резиновую обувь на невысокой танкетке с внешней отделкой «под натуральную или крокодиловую кожу». Keddo советует обратить внимание на резиновую обувь с замысловатым узором пейсли. Обратите внимание, что в новом сезоне такой орнамент будет отлично смотреться как на резиновых сапогах, так и на резиновых ботинках. Кроме того, актуальной в этом сезоне станет стеганая отделка халявы.

МОДНЫЕ ТУФЛИ В СЕЗОНЕ ОСЕНЬ-ЗИМА-2013-2014

Осенью 2013 года в моду войдут туфли с круглым носком и широким устойчивым каблуком. Самым лучшим материалом изготовления для такой обуви станет однотонная замша. При выборе туфель данного типа стоит обращать внимание только на классические расцветки: коричневый, песочный и темно-серый.

Armani Jeans предлагает дополнять наряды экстравагантной обувью. Модельеры советуют в новом сезоне отдавать предпочтение туфлям с открытым носком и высоким каблуком.

А для тех, кто предпочитает более комфортную обувь, предназначены модели от бренда Baldinini - туфли с закрытым носком и пятисантиметровой танкеткой.

Кроме того, осенью 2013 года в моду войдут сетчатые лоферы (модель напоминает мокасины, но отличаются наличием подошвы) с толстым невысоким каблуком. Классические туфли на невысокой танкетке представили и кутюрье дома моды Brunos. По их мнению, самыми стильными в грядущем сезоне станут туфли классических расцветок: черный и темно-коричневый.

МОДНЫЕ КЕДЫ В СЕЗОНЕ ОСЕНЬ-ЗИМА-2013-2014

Совсем недавно кеды считались сугубо спортивной обувью, однако благодаря неустанной работе всемирно известных дизайнеров, сегодня они используются для формирования различных стилей, включая гранж и кэжуал.

Дизайнеры D&G предлагают дополнять свой гардероб стильными кедами из замши и лакированной кожи.

Некоторые Модные дома презентовали скромные тканевые кеды с аккуратным резиновым носком. Те, кто стремятся выделяться из толпы, наверняка отдадут предпочтение модели белого цвета со стильными золотыми вставками.

При помощи кед можно легко подчеркнуть женственность образа. Ярким примером станет обувь с цветочным фотопринтом. Так же предлагаются стильные кеды на меху, которые пригодятся в период зима-весна 2014-2015 годов.

Трудно представить сегодняшний женский гардероб без красивого и броского ремня. Некогда дополнительный аксессуар к брюкам и джинсам, ремень сегодня играет важную роль в наряде, своей необычной формой, отделкой или ярким цветом, подчеркивая индивидуальность. Представляем вам ведущие тренды ремней в наступившем сезоне.

МОДНЫЕ РЕМНИ 2013

ЗМЕИНЫЙ ПРИНТ

Stella McCartney

Пояс со змеиным принтом - один из самых популярных. В особенности, потому что он очень актуален с черно-белой гаммой.

Такой ремень может быть отделан глянцевой, серебристой или позолоченой пряжкой, как у Эконика, Accessorize и Stella McCartney, а также и вовсе быть оформлен в форме извивающейся вдоль талии змеи, как это ярко продемонстрировал дом Roberto Cavalli.

Пояс со змеиным принтом подойдет как к классическому брючному костюму с белой рубашкой, так и к более расслабленному варианту монохромного коктейльного платья.

Особенно эффектно пояс будет смотреться в компании похожего по стилю клатча-минудьера или остроносых лодочек с таким же принтом.

КОСИЧКА И ТУЛУП

H&M

Ремень-косичка из мягкой кожи или замши - популярный фасон сезона. Красочная, как у Ann Christine, Mango и Bottega Veneta, или в более нейтральных черном и шоколадном, как у Zara, Massimo Dutti, Gucci и H&M, такая модель украсит и джинсы «бойфренд», и деревенский сарафан с цветочным принтом. На брюках пояс-косичка удачно завершается крупной металлической пряжкой, а с платьем дизайнеры предлагают носить более узкие модели, закрученные вдоль талии в два или три оборота. Кстати, более тонкие ремни, трижды опоясывающие талию, можно носить и гладкие, делая упор на яркие оттенки и интересную отделку пряжки в форме банта или бабочки.

ЖИЗНЬ В ЦВЕТЕ

Marc Cain

Mexx

Радужные оттенки, решившие надолго задержаться в моде, безусловно, нашли свое отражение и в поясах.

Ремни цвета фуксия, сочного лимона и сверкающей бирюзы идеально подчеркнут наряд в стиле колорблок, создав отличную альтернативу блокирующим оттенок туфлям и клатчам.

Econica

Представьте себе классическое черное платье, которое венчает тонкий ремешок оттенка фуксия, какой представлен в новой коллекции Mexx, - наряд моментально наполнится по-весеннему радостным настроением.

Особенно эффектно будут смотреться яркие ремни с глянцевой отделкой и крупными позолоченными и серебристыми пряжками, как у Kira Plastinina, Zara, Benetton, Marc Cain, Gant, Econica, Accessorize и многих других уличных марок.

КОРСЕТ

Alaia

Широкий ремень-корсет на шнуровке или «двойной» женский ремень с широким основанием и тонким ремешком сверху, определенно, все чаще можно встретить на платьях-футлярах и брючных тандемах с пышной белой рубашкой.

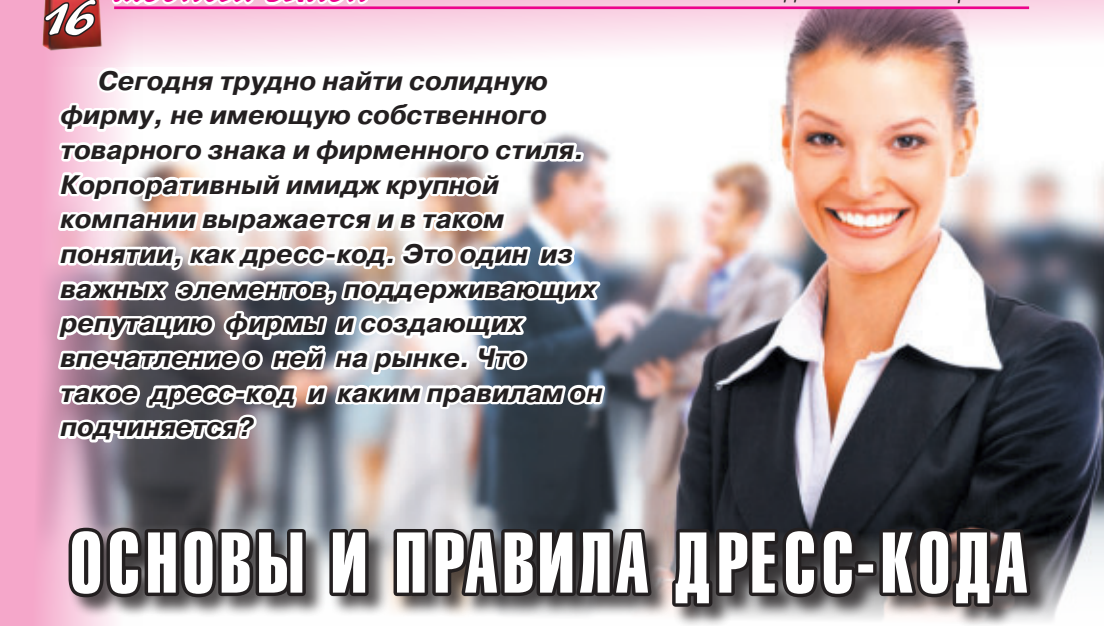
Мало того, что ремень-корсет идеально подчеркивает талию и делает акцент на груди. Еще он зачастую служит отличным способом скрыть некоторые недостатки фигуры.

Широкая же модель с прикрепленным поверх нее узким ремнем на пряжке, как у Maison Martin Margiela, Alaia, Haider Ackermann, Michael Kors, Giuseppe Zanotti и даже у Accessorize, отлично смотрится и поверх узких брюк или скинни-джинсов и зрительно удлиняет торс. При этом основание и верхняя часть такого ремня может состоять из микса материалов. Дизайнеры часто сочетают кожу и замшу, металлические цепочки, плетеные материалы, различную фактуру и цвета.

ШИПЫ

Valentino

Еще один come back этой весны в коллекциях ремней и поясов — модели с шипованными металлическими вставками в ударном рокерском стиле. В то время как обувь и клатчи с этими интересными рок-акцентами за последние несколько месяцев отошли на второй план, теперь пальму первенства в тренде перехватили ремни. Тонкие и потолще, черные, белые или цветные (розовый вариант у Valentino смотрится очень актуально), ремни с металлическими шипами и клепками освежат традиционный джинсовый наряд и добавят интриги шифоновому черному платью. Шипы могут быть металлическими, глянцевыми зеркальными и позолоченными, как у Miu Miu. Такой светлый весенний вариант больше подойдет под светлое коктейльное платье или полупрозрачную блузу.



Сегодня трудно найти солидную фирму, не имеющую собственного товарного знака и фирменного стиля. Корпоративный имидж крупной компании выражается и в таком понятии, как дресс-код. Это один из важных элементов, поддерживающих репутацию фирмы и создающих впечатление о ней на рынке. Что такое дресс-код и каким правилам он подчиняется?

ОСНОВЫ И ПРАВИЛА ДРЕСС-КОДА

ЧТО ВХОДИТ В ПОНЯТИЕ «ДРЕСС – КОД»

Что такое дресс-код? Это форма одежды и принципы ее ношения при посещении различных мероприятий, заведений, событий.

Словосочетание произошло от английского dress-code, что в переводе обозначает «кодекс одежды» (dress – одежда, code – правило, кодекс). Английский термин быстро завоевал популярность и стал употребляться в странах всего мира.

Правила дресс-кода обычно обозначают нормы ношения одежды в офисе. На самом деле это понятие шире, и свое положение о дресс-коде могут иметь люди разной национальности, рода занятий, религии, социального класса, сексуальной ориентации и семейного положения.

Одежда, которую подразумевает дресс-код на работе, не является униформой. Она может быть индивидуальной, но подобранной по законам, предусмотренным в той или иной компании.

ВИДЫ ДРЕСС-КОДА

Виды дресс-кода зависят от сферы деятельности фирмы.

Например, люди творческих профессий – продавцы картин, театральные деятели, работники модельного агентства и так далее– могут носить на службе довольно экстравагантные одеяния.

А тот, кто относится к представительским видам деятельности и выступает, как лицо фирмы на переговорах с покупателями и компаньонами, должен носить одежду в строгом классическом стиле.

Dress code любой солидной компании предполагает, что в одной и той же одежде появляться на работе два дня подряд нельзя. У каждого её сотрудника или сотрудницы должно быть не менее трёх – четырёх вариантов костюмов, гармонирующих между собой по фасону и цвету.

Репутация компании зависит, в том числе, и от внешнего вида ее сотрудников, который порой играет решающую роль в установлении доверия потребителей и деловых пар-

тнеров к самой фирме.

Зачастую знакомство с компанией начинается с общения с конкретным служащим, одежда и внешний вид которого прежде всего говорит об уважении к потенциальным клиентам.

Поэтому dress-code компании, который показывает и состояние дел фирмы в целом, крайне важен и является естественным продолжением корпоративной культуры и неотъемлемой частью бренда.

На западе в крупных корпорациях деловой кодекс одежды может выдвигать довольно жесткие требования.

В контракте присутствуют несколько страниц с детальным описанием одежды сотрудника, в том числе и состава материала, из которого она изготовлена.

К примеру, в главном офисе ООН вполне законно сотрудницу, проигнорировавшую дресс-код для женщин, установленный в компании, могут заставить сменить колготки на, скажем, более удачные по цвету.

Впрочем, чтобы оправдать излишнюю жесткость dress-code, офис работника может быть оснащен кондиционером, благодаря чему даже в жаркое время года можно чувствовать себя хорошо в брючном костюме с длинным рукавом, и даже колготки под брюками в таком офисе не доставят дискомфорта. Высокая оплата труда также делает служащих более терпимыми к строгости дресс-кода.

Пока в странах бывшего СССР трактуют довольно узко, что такое деловой дресс-код , и правила его в основном применяют к одежде для мероприятий, успех которых может зависеть и от внешнего вида сотрудников. Это могут быть открытые корпоративные вечеринки, деловые переговоры, в ходе которых могут приниматься важные решения.

Чаще всего регламентируется офисный стиль одежды и список неприемлемых для ношения вещей, работающих в офисе сотрудников. В целом деловой кодекс одежды разделяется на мужской и женский.

ЖЕНСКИЙ ДРЕСС-КОД

Женский дресс-код на работе, как правило, запрещает низко сидящие брюки, топы с оголенным животом, мини-юбки, шорты, прозрачную одежду, глубокие декольте, спортивную одежду, шлепанцы.

Требовательный корпоративный кодекс одежды пока можно встретить только в ресторанах и банках. Правда, судя по тому, что руководители организации после поездок к зарубежным партнерам, все чаще стремятся ввести в своей компании подобную культуру ношения одежды, dress-code постепенно входит в моду. Сегодня он уже прописывается в уставах компаний и в трудовых контрактах.

Деловой женский стиль крупной корпорации обычно представляет собой костюм с не очень узкой юбкой, длина которой не должна быть выше колен. Девушка, работающая в такой корпорации, обязана иметь несколько подобных костюмов. Их можно дополнять аксессуарами и украшениями, но в пределах разумного. Благодаря этим дополнениям костюм для офиса, при необходимости, легко можно превратить в подобие неформального одеяния для какого-то приёма или корпоративного вечера.

Дресс-код для женщин предусматривает и юбочные, и брючные костюмы тёмного цвета, дополненные тонкими джемперами или блузками.

Обувь сотрудницы должна быть

очень чистой, аккуратной, на невысоком каблучке и с закрытым мыском. Появление на рабочем месте женщин, не надевших колготки, даже в жаркие дни недопустимо.

В некоторых фирмах такой деловой стиль необходимо соблюдать с понедельника по четверг. По пятницам и на различных корпоративных мероприятиях допустим неформальный стиль одежды. Он позволяет облачаться в платья и блузки с брюками или юбками без жакетов и украшать себя большим, чем обычно, количеством аксессуаров.

Однако туфли всё равно должны быть с закрытым мыском. В целом же, даже в неформальной обстановке, служащим компании следует придерживаться элегантного, без излишней вычурности стиля.

КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ?

Как же выбрать одежду, которая позволит чувствовать себя комфортно в офисе, при этом не нарушая строгий корпоративный dress-code? И что делать тем сотрудницам, которым предписано строгим корпоративным уставом носить только закрытую обувь, не разрешается игнорировать колготки, а длину рукава позволять себе не меньше, чем три четверти? В таком случае придется проявить незаурядную изобретательность – чтобы и dress-code был «сыт», и организм остался цел.

Прежде всего, надо уделить внимание ткани, из которой сшита одежда. Она, конечно, не может быть прозрачной, но очень уж желательно, чтобы она была достаточно тонкой и давала возможность телу легко дышать. Лучше всего для такой цели подходит лен. Тем более, что льняные костюмы вполне могут комбинироваться с одеждой из других непрозрачных, но тонких тканей.

Пример: льняной пиджак и шифоновая однотонная юбка хорошо сочетаются между собой и вполне соответствуют деловому стилю. А если вы наденете колготки под льняную юбку, то вам не будет грозить перегрев.

ДЛИНА ЮБКИ И РУКАВОВ

Если dress-code вашей компании четко устанавливает, какой длины должны быть юбка и рукава пиджака или блузки, то спасет вас опять же легкая ткань, а также фасон одежды. Старайтесь выбирать такие модели, которые не прилегают плотно к телу.

ОБУВЬ

Dress-code некоторых компаний запрещают ношение открытой обуви. Летом это условие выполнить особенно тяжело, ведь в закрытой обуви, да еще когда надеты колготы, ногам будет очень жарко. Здесь тоже есть выход: можно надевать туфли-босоножки. У этих туфель пятка или носок закрыты, и только посередине или сбоку стопа открыта.

Если все же нужен более строгий вариант, то выберите обувь из ткани или кожаные туфли, имеющие отверстия (внешне это похоже на плетение или сетку). И требования вы сможете соблюсти, и достаточный комфорт себе сумеете обеспечить.

КОЛГОТКИ

Здесь тоже можно пойти на хитрость. Можно позволить себе заменить цельные капроновые колготки на колготки-сетку. Просто купите себе колготки телесного цвета с мелкой сеточкой. Они будут незаметны на ногах и позволят коже дышать.

Можно привести еще не один пример того, как с помощью нехитрых уловок обойти слишком строгие правила делового дресс-кода, в целом не нарушая его требований. Все зависит от конкретной ситуации и от вашей фантазии. Думаем, что с нашими подсказками вы сделаете все необходимое, чтобы выглядеть в офисе вполне профессионально.

«ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ДНЯ В ОФИСЕ МЕНЯ РАДУЕТ ТОЛЬКО *Шоппинг!*»

«ШоппингГИД Хакасии» - ваш ГИД в мире покупок!

КОПИЛКА СОВЕТОВ

Светлые юбки, например, бежевого цвета, стоит носить стройным длинноногим женщинам. Соблазнительную и кокетливую походку Мэрилин Монро можно повторить, надев юбку чуть ниже колена, которая будет немного мешать ходить.

В гардеробе должны быть вещи на все случаи вашей жизни. Это одежда для дома, шоппинга, работы, нарядная одежда. Все эти вещи должны быть уместными, стильными и хорошо сидящими на вас.

Изящный комплект на каждый день - простое пальто с четко очерченным плечевым поясом, юбка-карандаш, туфли-лодочки. Пальто не обязательно должно облегать. Это верхняя одежда, а значит, может быть свободной.

Привлечь внимание окружающих можно просто: накрасить губы яркой помадой, надеть огромные солнцезащитные очки и яркую сумку.

Здесь Вас ждут в августе!

магазин нижнего белья «ДИМАНШ»

г. Абакан, ул. Кирова, 102
т.: 8-983-270-33-97
ТАКОЕ БЫВАЕТ РАЗ В ГОД!!!
САМЫЕ ГОРЯЧИЕ СКИДКИ СЕЗОНА!!!
Triumph - 90%
Lilieve - 80%
Pierre cardin - 80%
Скидки на осенние куртки и плащи SPORTALM - 60%

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!!!

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.**

салон часов «НАШЕ ВРЕМЯ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 127а (ТК «Командор»),
ул. Пушкина, 99а («Золотой дом»)
Режим работы: с 10.00 до 20.00, без выходных
Огромный ассортимент часов для мужчин и женщин от ведущих мировых производителей.
Casio, Seiko,Orient, Moshino, Morgan, Boccia, Kolber
Мы создаем стиль вашему времени!

сеть отделов «MISS»

г. Абакан, ул. Аскизская, 151, ТЦ «Май», 2 этаж;
ул. Т. Шевченко, ТЦ «Ковчег», 2 этаж;
ул. Пушкина, 54б, ТЦ «Пушкинский», цоколь;
г. Черногорск, ул. Юбилейная, 11,
магазин «Темп», отдел «Лори»;
г. Саяногорск, м-н Заводской, 57,
маг. «Металлург»; г. Минусинск, ул. Абаканская, 54а, цоколь маг. «Вестфалика»
ЖЕНСКИЙ ТРИКОТАЖ В СЕТИ ОТДЕЛОВ «MISS»
платья, туники, юбки, водолазки, блузоны, жакеты

ювелирный магазин «ИЗУМРУД»

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 59а
(район Центрального рынка)
т.: 8(3902) 22-19-12
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 18.00
Большой выбор ювелирных украшений на любой взыскательный вкус!
Широкий ассортимент от классики до авангарда!

магазин «МУСТАНГ»

г. Абакан, Кирова, 112. тел.: 28-74-98
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 20.00
Магазин «Мустанг» - подходящее место для мужского и женского шоппинга. Здесь вас ждет полный ассортимент джинсовой и трикотажной одежды известных мировых брендов: «Mustang», «Pierre cardin», «Pioneer», «Bayon», «No Excess», «F 5», солнцезащитные очки фирмы «Ray Ban».
Мы подарим хорошее настроение и удовольствие от покупок. Одевайтесь там, где вас любят!

«KRUJEVO»

г. Абакан, ул. Пушкина, 127,
супермаркет «Командор». т.: 26-36-11
ул. Ленина, 78 (бывший маг. «Сибирь»), т.: 25-15-59
Огромный ассортимент белья марок: Milavitsa, Rosme, Millena, Grandissima, Lauma, V.O.V.A., Ledy Wer. Полные коллекции белья и купальников Infinity Lingery, Fianeta. Широкий размерный ряд от 70A до 95G. Возможность индивидуального заказа по каталогам. Подарочные сертификаты от 500 до 5000 руб.

«МАГИЯ САМОЦВЕТОВ»

г. Абакан, пр. Ленина, 78, магазин «Леди»
ул. Вознесения, 1а (Аскизский тракт),
ТЦ «Сибирь», отдел 33а «Магия самоцветов»
Отдел «Магия самоцветов» предлагает:
-фигурки животных, посуду, подсвечники, шкатулки, часы, кристалы, картины из каменной крошки.
УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ УКРАШЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛУДРАГОЦЕННЫХ И ПОДЕЛОЧНЫХ КАМНЕЙ!

«Шоппинг ГИД Хакасии»

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

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

Согласно исследованиям психологов, одежда является важным фактором, определяющим степень сосредоточенности школьника на занятиях. И если костюм для мальчика традиционно является более сдержанным, то школьная форма для девочек способна изменить многое.

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА ДЛЯ ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ: 2013 - 2014 УЧЕБНЫЙ ГОД

В общеобразовательных школах довольно долгое время была позволена свободная форма одежды, и министерство образования со временем смогло сделать выводы: успеваемость от этого снижается, особенно в старших классах.

Президент России Владимир Путин, выступая в конце марта 2013 г. на конференции ОНФ в Ростове-на-Дону, высказался за введение школьной формы.

Министерство образования и науки России уже разработало и направило в регионы для использования примерный документ об установлении единых требований к одежде школьников.

Согласно ему, образовательное уч-

реждение вправе устанавливать несколько видов одежды: повседневная, парадная и спортивная.

23 апреля 2013 года в Госдуму внесли законопроект, который вводит по всей России школьную форму. Согласно ему, образовательное учреждение вправе устанавливать несколько видов одежды: повседневная, парадная и спортивная.

Каждый регион сам сможет установить требования к одежде для школьников.

Министерство образования и науки выдало рекомендации о единых требованиях к школьной одежде региональным учебным заведениям.

В ведомстве считают, что внешний вид обучающихся должен соответствовать общепринятым в обществе нормам делового стиля и носить светский характер.

Требования к повседневной, парадной и спортивной форме будут устанавливаться школами.

Цвет и фасон смогут выбирать на совете школы или на родительском собрании. Кроме этого, в элементах формы по желанию можно использовать отличительные знаки образовательного учреждения….

Хотя некоторые школьники не любят носить сменную обувь, все же стоит убеждать ребенка это делать. В противном случае ученики будут приносить в кабинеты на подошвах грязь, а теплые демисезонные или зимние ботинки в помещении станут причиной дискомфорта. Задача родителей – приобрести красивую и удобную школьную обувь, которая нравилась бы ребенку и не причиняла вред его здоровью.

КАКУЮ ОБУВЬ ВЫБРАТЬ РЕБЕНКУ В ШКОЛУ

Обязательно выбирайте школьную обувь вместе с ребенком, учитывая его пожелания. Она должна соответствовать сразу трем требованиям: быть полезной для ног, эстетичной и деловой.

Отдавайте предпочтение строгой классической обуви приглушенных тонов. Не стоит приобретать слишком яркие или украшенные большим количеством декоративных элементов ботинки. Среди множества моделей вы наверняка сможете найти ту пару, которая понравится ребенку.

Ни в коем случае не заставляйте школьника надевать старую, испорченную или просто некрасивую обувь. Это особенно важно учитывать родителям старшеклассников, поскольку подростки очень требовательны к своему внешнему виду и нередко болезненно реагируют на насмешки или замечания сверстников. Пусть обувь будет красивой и стильной, а также удобной. Она должна нравиться, учтите это.

Обувь не должна причинять вред. Например, девочкам не стоит носить туфли с сильно зауженным носком или высоким неудобным каблуком, поскольку они могут спровоцировать деформацию стопы.

Неуместны будут слишком тяжелые ботинки или жесткая обувь, натирающая ноги. Также не стоит приобретать обувь с минимальным количеством креплений, поскольку она будет неудобной. Обращайте внимание на подошву. Она не должна скользить, иначе ребенок может упасть и больно удариться.

В идеале, школьная обувь должна быть легкой, мягкой, но в то же время, оснащенной надежным и прочным задником.

При выборе пары рекомендуется отдавать предпочтение обуви, изготовленной из натуральных, «дышащих» материалов. Например, ботинки с неприятно пахнущей резиновой подошвой ребенку покупать не следует.

Кстати, стоит также обращать внимание на легкую в уходе обувь. Учтите, что школьник может быстро испачкать ботинки, и чем легче их будет отчистить, тем лучше. Именно поэтому не лучшим выбором станет слишком светлая, маркая и замшевая обувь.

Осень– неизбежное время проливных дождей и слякоти. Вокруг много луж, воды и грязи, и кажется, что ничего не поможет избежать насморка и простуд. Тем не менее, родители должны защищать своих детей абсолютно от всех неудобств и напастей.

КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКИЕ РЕЗИНОВЫЕ САПОГИ

К сожалению, для многих родителей это удовольствие не по карману, так как подобная обувь действительно дорого стоит, а купленная в этот сезон, на следующий может быть уже мала. В таком случае на помощь всегда приходят доступные всем детские резиновые сапоги. Уверены, что они всегда будут актуальны, причем не только среди детей, но и среди взрослых.

Для того, чтобы правильно выбрать и затем носить резиновые сапоги, нужно обладать рядом простейших знаний. Ведь неверный подбор может действительно испортить еще не до конца сформировавшуюся ножку малыша.

Итак, главное, что вам стоит запомнить – надевайте на ребенка резиновые сапожки только тогда, когда этого требует погода, например, идет проливной дождь, слякоть, глубокие и многочисленные лужи. Почему? Во-первых, сама по себе резина ногу не греет. Во-вторых, она не пропускает воздух или влагу, то есть не дает ножке дышать.

Учтите, что в холодную погоду ножки малыша очень быстро замерзнут, даже если в сапоге есть специальная подкладка, а вы надели на ребенка теплые носочки. А влажная нога, которая долго находится в закрытом пространстве, способствует активному размножению бактерий и других вредных микроорганизмов. Поэтому постоянное ношение таких сапожек чаще всего приводит к появлению неприятных грибковых за-

При предъявлении рекламы СКИДКА 30%

Юная Леди

● ШКОЛЬНАЯ ФОРМА ДЛЯ ЮНЫХ МОДНИЦ
● СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА ● АКСЕССУАРЫ
● БИЖУТЕРИЯ ● НАРЯДНЫЕ ВЫПУСКНЫЕ ПЛАТЬЯ
● СОВРЕМЕННАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

г. Абакан, ул. Пушкина, 54б, ТЦ «Пушкинский»
т.: 8-983-276-72-03, 8-923-217-90-79

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. т.: 8(3902) 35-02-08, 8-903-917-06-71

ЕГР юр.лиц №1131900000210 от 01.03.2013 г.

болеваний. Таким образом, не стоит постоянно надевать детские резиновые сапоги на ребенка.

Теперь поговорим немного о выборе обуви. Во-первых, обязательно проверьте, из какого материала сделаны вкладыши-валенки и подкладки сапога. Конечно же, лучше всего, если они будут изготовлены исключительно из натуральных материалов – меха, шерсти, трикотажа.

Флис также неплохой вариант, так как он очень хорошо выводит лишнюю влагу из сапога наружу, обеспечивая, таким образом, дыхание кожи.

Так же проверьте обязательно, насколько хорошо гнется подошва сапога. Она не должна быть чересчур жесткой. Дело в том, что слишком жесткая подошва мешает правильной ходьбе, так как не будет давать ноге совершать так называемый естественный перекат. Важно, чтобы подошва была достаточно рельефной (нескользкой), ведь в слякотную или мокрую погоду ваш малыш очень легко может поскользнуться и упасть.

Сегодня магазины предлагают огромное количество разнообразных вариантов детских резиновых сапог.

Универсальными считаются те, что имеют вкладыш–валенок. Эта вставка может быть чисто сим-

волической, а может быть и очень теплой.

Выбор зависит от того климата и погодных условий, в которых вы живете. Очень удобно, если вставка также снабжена шнурком, который можно затянуть на голенище и тем самым плотно зафиксировать обувь на ножке.

Есть также сапожки, которые изготовлены из текстильных водонепроницаемых материалов.

Конечно, по весу они гораздо легче резиновых, но, если малыш отправится исследовать особенно глубокую лужу, то вероятность промочить ножки равна 90%.

У качественных резиновых сапог плотность резины должна быть однородной, причем по всей поверхности сапога.

Не допускается, чтобы в каком-либо месте прощупывались истончения, неровные или вздувшиеся элементы. Все это является доказательством заводского брака – покупать такие сапоги категорически не рекомендуется.

Обязательно прощупайте внутреннюю сторону сапога. Помните, что все обнаруженные неровности могут мешать ребенку при ходьбе.

Перед ношением обязательно проверьте сапоги в домашних условиях, например, поставив их на некоторое время в таз с водой.

В магазине требуйте чек и гарантийный талон, чтобы в случае обнаружения брака вы могли сразу сдать некачественный товар.

Здесь Вас ждут в сентябре!

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.

«ЮНАЯ ЛЕДИ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 54б, ТЦ «Пушкинский»
т.: 8-983-276-72-03, 8-923-217-90-79

Отдел "ЮНАЯ ЛЕДИ" приглашает милых модниц за покупками!

У нас вы можете приобрести:
- школьную форму
- спортивную форму
- нарядные выпускные платья
- бижутерию, аксессуары

Современная одежда для девочек!

СТУДИЯ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «САША»

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

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА НА ВЕСЬ КЛАСС!!!

Широкий размерный ряд. Натуральные материалы.
Принимаем коллективные заявки.

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА КРУГЛЫЙ ГОД!

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!!!

центр детского отдыха «7 ГНОМОВ»

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 9. т.: 34-34-50
часы работы: с 11.00 до 20.00

Большая игровая зона, лабиринт, батут, горки, комната для релаксации (ароматерапия, звуки природы), зона для игр X-box, уютное кафе (вкусные кислородные коктейли), комфортная зона для родителей (зона wi-fi), проведение дней рождения, вечеринок, выпускных.

«7 ГНОМОВ» - ЭТО ТЕРРИТОРИЯ ДЕТСТВА!
Здесь можно найти развлечения для ребятишек любого возраста.

детский сад «СЕМЬЯ»

г. Абакан, ул. Аскизская, 158а
(недалеко от Комсомольского парка)
т.: 8-923-394-13-93

ВНОВЬ ОТКРЫВШИЙСЯ ДЕТСКИЙ САД НА 40 МЕСТ ВЕДЕТ НАБОР ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ЛЕТ.

У нас работают профессиональные педагоги-дошкольники с большим опытом работы.
Большое помещение с новым необходимым оборудованием, психолог, музыкальный руководитель, медицинская сестра, пятиразовое питание.

«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.

«МАМА-КОАЛА»

г. Абакан, ТЦ «Ковчег», 2 этаж (Центральный рынок)
ул. Пушкина, 199а (ост. «Трудовая»)
т.: 8-923-300-92-36 www.koala-shop.org

Магазин одежды для беременных и кормящих мам "Мама-Коала".
Всегда в наличии и по доступным ценам:
- одежда и белье для мам
- слинги и физиологичные рюкзачки
- подушки для кормления
- многоразовые подгузники

Ваша МЕБЕЛЬ

МЕБЕЛЬНАЯ ФАБРИКА
КРАСНОЯРСК

КОМПАНИЯ «ВАША МЕБЕЛЬ» ЗАНИМАЕТСЯ ПРОИЗВОДСТВОМ И ПРОДАЖЕЙ МЕБЕЛИ С 1995 ГОДА

На сегодняшний день компания является одним из крупных производителей кухонной и корпусной мебели.

Выпуская удобную, стильную и доступную мебель, наша компания предъявляет высокие требования и постоянно работает над улучшением качества продукции.

Наша компания работает напрямую с производителями материалов, чтобы наша мебель была более доступна для покупателей.

Выгодные цены, постоянно обновляющийся ассортимент, индивидудальный подход к каждому клиенту – это главные преимущества компании «Ваша Мебель». Наши менеджеры всегда ответят на все интересующие Вас вопросы и помогут подобрать нужный товар.

В нашем ассортименте вы можете найти: мягкую мебель, мебель для гостиных, спален, детских комнат, прихожих, а так же кухонные гарнитуры и уголки различных ценовых категорий!

ОПТОВИКАМ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ СКИДКИ!!!

НАШ АДРЕС: Г. АБАКАН, УЛ. БЕЛОЯРСКАЯ, 50 «И»
ТЕЛ.: 26-45-09, 8-908-326-45-09

ZOOМАРКЕТ Кот&Пёс

- БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ КОРМОВ ДЛЯ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ
- АММУНИЦИЯ ДЛЯ СОБАК
- ТОВАРЫ ДЛЯ ГРУММИНГА
- ИГРУШКИ, КЛЕТКИ, ДОМИКИ, ЛЕЖАНКИ, АКСЕССУАРЫ

РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ

Любой каприз для ваших любимых питомцев!

г. Абакан, ул. Пушкина, 100. т.: 8(3902) 22-69-84

Телефоны рекламной службы

8(3902)23-95-53

8-923-393-70-50

Качественная мебель для уютного дома!

Энергия уюта

- гостиные, кухни
- спальни, детские
- обеденные группы
- прихожие

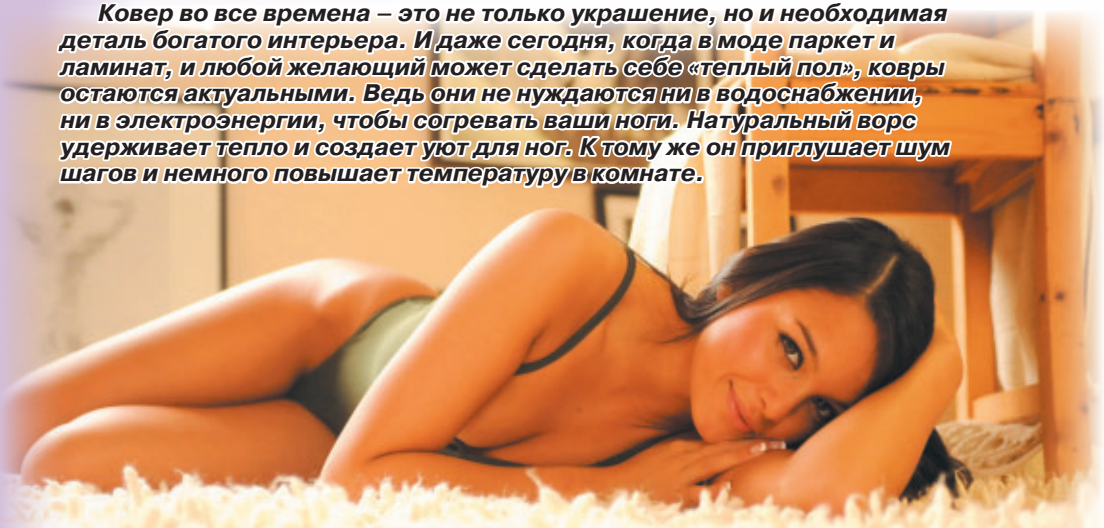
РАССРОЧКА на 10 месяцев без первоначального взноса и переплаты*

*HomeCreditBank – зарегистрированный знак обслуживания ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк». Генеральная лицензия Банка России №316 от 13.10.2011 г. (бессрочная). ОГРН -1027700280937 ООО"Русфинанс Банк". Лицензия ЦБ РФ №1792 от15.02.2006г.
ЗАО "Банк Русский Стандарт". Генеральная лицензия Банка России № 2289, выдана бессрочно 19 июля 2001г.

г. Абакан, ул. Пушкина, 19, т.: +7(3902) 34-48-48

e-mail: evromebel11@mail.ru

Ковер во все времена – это не только украшение, но и необходимая деталь богатого интерьера. И даже сегодня, когда в моде паркет и ламинат, и любой желающий может сделать себе «теплый пол», ковры остаются актуальными. Ведь они не нуждаются ни в водоснабжении, ни в электроэнергии, чтобы согревать ваши ноги. Натуральный ворс удерживает тепло и создает уют для ног. К тому же он приглушает шум шагов и немного повышает температуру в комнате.



ВЫБИРАЕМ КОВЕР:
КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОДДЕЛКИ

По типу ворса можно определить, куда лучше поместить ковёр. На кухне будет удобен тот, у которого петли ворса не разрезаны, а имеют равную длину. Если петли разрезаны, и ворс достигает восьми миллиметров, это - велюр либо саксони. Такой ковёр удобен для гостиной.

Ворс ковра фризе скручен и довольно высок, на нем сложно разглядеть следы грязи, однако он требует больше ухода. Расположите его в комнатах, где бываете реже.

Бывает несколько видов ковров. В основном это синтетические, трикотажные, ковры из шерсти и полушерстяные. Самыми недорогими считают синтетические. Их изготавливают из полипропилена, полиэстера, акрила, полиамида, терклона. Терклон более популярен, так как приятен на ощупь, не аллергичен, не токсичен, однако быстро электризуется. Материал не выцветает.

При изготовлении трикотажных ковров ворс и основу вяжут одновременно. Он получается довольно прочным, пышным, однако боится воды. Он может прослужить до десяти лет, если чистить его в химчистке.

До полувека прослужат шерстяные ковры. Они – самые дорогие. При их изготовлении используется шерсть овец, реже применяется козья, верблюжья шерсть. Одним из главных недостатков ковра такого типа является то, что он может быть съеден молью.

Очень важно, чтобы шерсть в таком ковре была добротная – крепкая, блестящая, эластичная. Иначе ковер будет очень неноским и в скором будущем потеряет не только свой вид, но и свои уникальные качества. Поэтому нужно уметь отличать шерсть хорошего качества от некачественного и недолговечного материала.

Хорошая шерсть способна не только удерживать тепло и отталкивать воду. Она также не должна менять со временем своего объема и упругости, оставаясь на протяжении долгих лет очень эластичной.

Добротная шерсть - тяжелая, едва жирная на ощупь. Исключением являются лишь персидские ковры Сенна, шерсть которых сухая и грубоватая под пальцами, но тем не менее, она не ломкая и без излишков пуха. Блеск шерсти также напрямую зависит от качества ворса и от того, насколько аккуратно он обработан и уложен (по принципу вельвета).

Шерсть таббакхи используется для

дешевых ковров, и определить ее даже на ощупь достаточно просто. Нужно потереть ковер, и вы почувствуете, что в отличие от хорошей, качественной шерсти, которая очень эластична и упруга, она жесткая. Более того, вы можете заметить ломку ворса, если погладите шерсть, немного усиливая давление руки. Чрезмерный пух – также знак плохого качества. На первый взгляд его может не быть, но стоит только потереть ворс интенсивно в одном направлении в течение 1-2 минут, как на поверхности появится пушок. В первый раз пушиться будет практически любой шерстяной ковер, а вот если пушок продолжает выбиваться во второй и, тем более, в третий раз при повторении данной процедуры – это явный признак плохого качества шерсти.

Порой для изготовления ковра используют несколько материалов. Наиболее удачны те ковры, где двадцать процентов приходится на синтетику, а остальное – шерсть. В результате ковёр будет не так дорог и вместе с тем долговечен. С шерстью могут применяться и волокна шёлка.

Из нового ковра первое время может выпадать часть волокон, это нормально. При их производстве нередко используют антистатическую обработку, вводят вещества для отпугивания моли и отталкивания грязи. По такому ковру достаточно пройтись щёткой и дать ему высохнуть.

Выбирая ковер, обращайте внимание на детали. Главный показатель качества ковра – плотность его ворса. Чем она выше, тем реже придется чистить изделие. Если на сгибе можно различить основу, то плотность ворса мала. Самым прочным считается ковер из шелка.

При выборе ковра обращайте внимание и на страну производителя. Чаще всего они бывают туркменскими, турецкими, индийскими, персидскими. Эти страны выпускают шерстяные ковры.

Персидские отличаются высоким качеством исполнения, поскольку создаются вручную. Производство их требует много времени. Зато в результате получается качественный рисунок.

Ковры туркменские или бухарские тоже довольно популярны. У них зачастую хлопковая основа. Ворс выполняется из шерсти.

Окраска ковра осуществляется как натуральными, так и искусственными типами различных красителей. Ковёр получается довольно оригинальным.

Турецкие также довольно качественны. Они создаются в нескольких основных центрах, в каждом из которых есть свои правила и стиль оформления ковра. Основные элементы выполняются также из шерсти, возможны варианты с разного рода добавками в виде синтетики.

Ковры индийского типа отличаются преобладанием разного рода природных узоров. Они не менее вычурны, чем предыдущие варианты. Создаются по различным технологиям. Нередко в основной состав ковра могут включаться и синтетические элементы.

На сегодняшний день некоторые недобросовестные продавцы продают под видом шерсти самую грубую синтетику. Есть несколько способов отличить подделку.

Первое, на что стоит обратить внимание, это рисунок ковра. Присмотритесь к его поверхности, если вы видите, что краска нанесена только поверх волокон, то сразу можно сказать, это искусственный ковер.

Второй простой способ, как отличить настоящий ковер от искусственного, это просто посмотреть на обратную его сторону. Если вы видите клей, а не аккуратные узелки, перед вами искусственный ковер.

Это самые простые и действенные способы проверки. Хотя отличие искусственного ковра от настоящего вам в первую очередь покажет цена!

Цена на искусственные ковры всегда много ниже цены на натуральные. Это логично, ведь натуральные материалы (шерсть либо шелк) стоят немалые деньги. Кроме того, настоящие ковры изготавливаются вручную, что не может не влиять на стоимость.

Себестоимость недорогого шерстяного ковра около 35 долларов за квадратный метр. На нашем рынке такие должны стоить 50 долларов за квадратный метр. Если же высокоплотные ковры предлагают за 35-40 долларов, это однозначная подделка.

И проверка, которую можно провести уже в домашних условиях: разрезают пряжу, образуются ворсинки, их собирают рукой на поверхности ковра, немножко скручивают и поджигают. В результате получается шарик. Если он рассыпается и появляется специфический запах паленого волоса, это шерстяной ковер. А если шарик твердый и он не разбивается, имеет сизый дымок, то у вас явно синтетический ковер.

Пусть с настоящим ковром в Вашем доме станет еще уютнее!

Домашние цветы люди выращивали всегда. У кого-то их было больше, у кого-то меньше, но практически в каждом доме они есть. С детства нас учат тому, что цветы в доме создают здоровый микроклимат. Но почему-то редко кто говорит, что не все цветы одинаково полезны.

КАКИЕ ЦВЕТЫ НУЖНЫ ДОМА?

В природе существуют такие растения, которые не просто не полезны, но, более того, могут нанести существенный вред организму. Оказывается, ядовитых цветов достаточно много. Тем не менее не стоит вообще отказываться от зелени в доме, боясь завести «ядовитого друга». Ведь многие растения полезны дома. Поговорим о них сегодня.

Из наиболее распространенных растений хочу отметить ***алоэ (столетник).***

Уникальные лечебные свойства данного растения трудно перечислить. Его используют и при насморке, и при ангине, и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, и при различных порезах... А какие замечательные косметические средства получаются из этого чудо-цветка! Сок алоэ способствует отшелушиванию ороговевшего слоя кожи, раскупоривает поры, защищает кожу от бактерий и появления грибка. Хотите сохранить здоровье и молодость кожи? Выращивайте на подоконнике алоэ, и тогда от многих таблеток и лекарств можно будет отказаться.

Не менее нужный дома цветок – ***каланхоэ.***

Он очищает воздух от болезнетворных бактерий, что позволяет оставаться здоровым даже во время эпидемий. Если уж так случилось, что вы все-таки заболели, то сок из листиков каланхоэ можно закапать в нос вместо химических капель, продающихся в аптеках. При першении и боли в горле вам поможет тот же листочек.

Пожуйте его в течение 3 минут, боль отступит, а першение прекратится. Теплый чай с соком каланхоэ позволит уменьшить признаки простуды.

Хочется выразить особую благодарность цветку ***спатифиллуму.***

Он помогает нам справляться с нехваткой кислорода в наших загазованных городах. Кроме того, он очищает воздух от различных канцерогенных веществ.

Цвести спатифиллум может круглый год. Именно поэтому мы хотим дать несколько советов тем, кто не очень с ними «подружился». Лучше, когда цветы стоят в глубине комнаты, на комоде, в стороне от солнечных лучей и сквозняков. Температура воздуха в комнате бывает разной, от 20 до 29 градусов. Влажность воздуха

– скорее сухо, чем влажно. Их не нужно опрыскивать. Поливать только тогда, когда визуально наблюдается начинающаяся вялость листочков. Иногда надо поливать цветы через день, а иногда и 5 дней «пить не просят».

Поговорим о ***герани.***

Это самый лучший природный антидепрессант. Вещества, выделяемые геранью, обладают уникальными антистрессовыми свойствами. Поставьте герань в спальню, вы удивитесь, насколько легче будете засыпать.

Заведите ***хлорофитум.***

Говорят, что это растение интенсивно очищает воздух от вредоносных примесей. Но помните, что фотокатализаторы активизируются только под воздействием ультрафиолета. Поэтому заявленная польза от хлорофитума будет, но только в том случае, если поставить горшки с растениями на подоконник у открытого окна.

Если у вас в квартире сухой воздух, не покупайте увлажнитель. Приобретите папоротник, фиалки или цикламены. Эти растения нужны дома. Они и влажность в помещении повысят, и глаз порадуют своей красотой.

Говоря о пользе цветов, нельзя хотя бы вскользь не упомянуть и о вреде некоторых экземпляров. Из самых популярных не стоит держать дома амариллис, олеандр, азалию и диффенбахию. Они могут причинить вред и людям, и домашним животным. Наслаждайтесь зеленью в доме! Пусть цветы будут вам в радость!

КОПИЛКА СОВЕТОВ

Пятна от губной помады выводят как обычные жировые пятна. Если после чистки остается грязный круг, его смывают подогретым глицерином.

Жирные пятна на шубе чистят бензином, промывают раствором мыльного порошка или пеной от мыльной стружки. Раствор втирают щеткой в волосяной покров, стараясь не увлажнять кожи, а затем промывают водой комнатной температуры, высушивают вдали от огня и выколачивают гибким прутиком.

Белую детскую шубку из цигейки можно чистить, втирая в ворс отруби, манную крупу, картофельную муку, мел.
Меховые воротники и шубы из темного меха чистят от пыли, выбивая их с изнанки тонким прутиком.

Загрязненный светлый мех чистят пшеничными отрубями, предварительно нагретыми на огне. Отруби насыпают на небольшие участки меха и трут ладонями в двух направлениях — против ворса и по ворсу, пока мех не станет чистым. После этого стряхивают отруби и мех тщательно выбивают.

Здесь Вас ждут в сентябре!

мебельная фабрика «ВАША МЕБЕЛЬ»

г. Абакан, ул. Белоярская, 50и
т.: 26-45-09, 8-908-326-45-09

Компания "Ваша мебель" г. Красноярск занимается производством и продажей мебели с 1995 года.
Мягкая мебель, мебель для гостиных, спален, детских и прихожих, кухонные гарнитуры и уголки различных ценовых категорий. Выгодные цены, постоянно обновляющийся ассортимент, индивидуальный подход к каждому клиенту.
ОПТОВИКАМ ОЧЕНЬ ХОРОШИЕ СКИДКИ!!!

«КОМФОРТ ПЛЮС»

г. Абакан, ул. Вяткина, 39, офис 109
тел.: 8(3902) 22-57-19, 8-913-445-12-74
Часы работы: с 9:00 до 18:00

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ "КОМФОРТ ПЛЮС"
Не тяни - натяни натяжные потолки!
Матовые, сатиновые, глянцевые.
Фотопечать, многоцветные, многоуровневые.
Все краски мира на вашем потолке!

зоомаркет «КОТОПЕС»

г. Абакан, ул. Пушкина, 100
т.: 8(3902) 22-69-84
Режим работы: с 10.00 до 20.00

- Большой ассортимент кормов для домашних питомцев
- Аммуниция для собак
- Товары для грумминга
- Игрушки, клетки, домики, лежанки, аксессуары

РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ.
Любой каприз для ваших любимых питомцев!

«КОМПЛЕКС-БАР»

г. Абакан, база «Контакт»,
склад 6, отдел 12
т.: 8-961-895-09-59

ПОСУДА ДЛЯ ДОМА, КАФЕ, БАРА, РЕСТОРАНА.
Комплектуем подарки,
эксклюзивный ассортимент.
ДЕЙСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК!

«ЭНЕРГИЯ УЮТА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 19
т.: +7(3902) 34-48-48,
e-mail: evromebel11@mail.ru

Гостиные, кухни, спальни, детские, обеденные группы, прихожие.
У нас вы можете приобрести мебель в рассрочку на 10 месяцев без первоначального взноса и переплаты.
КАЧЕСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ УЮТНОГО ДОМА!

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОЦИНКОВАННОЙ И НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

т.: 8-913-440-67-03,
8(3902) 21-21-53

- Изготовление
- Демонтаж, монтаж
- Дымоходы (сендвич-трубы)
- Вентиляция
- Сливы

Доборные элементы любой сложности!

ООО «ВИДЕОТЕХНИКА-СЕРВИС»

г. Абакан, ул. Баумана, 3
т.: 26-63-64, 27-91-32, 8-913-444-34-34
e-mail:eridan21601@mail.ru
www.videotehnika-servis.ru

РЕМОНТ ЛЮБОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ.
Телевизоры, домашние кинотеатры, холодильники, цифровые фотоаппараты, мониторы, швейные машинки, плееры, музыкальные центры, микроволновые печи, стиральные машины, кондиционеры, оверлоки.
Гарантийное и послегарантийное обслуживание!

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!

Телефоны рекламной службы

8(3902)23-95-53

8-923-393-70-50

URALSOAP

мыло ручной работы

ГЛИЦЕРИНОВОЕ МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ

Сваренное из ингридиентов евопейского качества, с добавлением натуральных косметических и эфирных масел, молока, мёда, натуральных скрабящих добавок – люфы, размолотых кофейных зёрен, толчёных овсяных хлопьев, семян мака. Такое мыло не только ухаживает за кожей, увлажняя ее, но и наполняет потрясающими ароматами любое помещение и является одним из основных декоративных элементов в ванной комнате.

Всё глицериновое мыло нашей коллекции делится на несколько видов:

- Фруктово-ягодные ароматы: «Яблочный мусс», «Клубника со сливками», «Авокадо», «Красный виноград» и др.
- Десертные мыла: «Шоколадный десерт», «Тирамису», «Медовый нектар».
- Цветочные ароматы: «Елисейские поля», «Нежность жасмина», «Розовый закат», «Подснежник» и др.
- Мыла с люфой (натуральной мочалкой) и ароматами земляники, авокадо, грейпфрута и многими другими с эфирными маслами (Прощай целлюлит!)
- Мыла с натуральными эфирными маслами: «Дегтярное», «Сосновый лес», «Лавандовый туман» и др.
- Парфюмированная серия мыл: «Версаче», «Хьюго босс», «Ванильное небо», «Бойцовский клуб» и «Мыло для бритья» (мужское мыло) и др.

СПА СЕРИЯ «СЕНСОРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Все виды мыла этой серии обогащены маслом авокадо, уникальными сложными ароматами, которые соответствуют какой-либо стране. Все ароматы гипоаллергенные, действуют успокаивающе и расслабляюще на нервную систему. Эти потрясающие ароматы мы добавляем и в крема, и в соли, и в молочко для ванн. Они помогут отдохнуть, как в СПА дорогого отеля. Речь идёт о таких названиях мыл, как «Тунис», «Марокканский щербет», «Испания», «Египет», «Китай», «Индия», «Греция», «Тайланд», «Средиземноморье» и многие другие.

ОРГАНИЧЕСКОЕ МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ

Это мыло варится из натуральных масел, преимущественно оливкового, кокосового, пальмоядрового, масла Ши, миндального, виноградной косточки и др. Оно обогащается лечебными добавками, такими как – минеральная грязь, морская соль, облепиховое масло, размолотые сосновые иголочки и др. Такое мыло наполняет клетки кожи энергией природы, улучшает вид и цвет кожи. Вы узнаете его по наименованиям: «Шелк Ши», «Молочные берега», «Эвкалиптовое», «Лавандовое», «Облепиховое» и др.

СОЛИ ДЛЯ ВАНН И ГЕЙЗЕРЫ

Мы предлагаем для любителей ванн Клеопатры чудесные соляные шарики, насыщенные оливковым маслом первого холодного отжима. Такие гейзеры превращают воду в ванной в нежный, бархатистый, мягкий «элексир» для кожи. Ароматы, которые вас окружают, помогут успокоиться, расслабиться и мысленно перенестись в любимый СПА-салон.

МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС В НАШЕМ ОТДЕЛЕ:
г. Абакан, ул. Советская, 113, СЦ “Владимирский”,
отдел “Мыло ручной работы”

На правах рекламы

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ДНК

г. Абакан,
ул. К. Маркса, 18
т.: 8(3902) 22-45-17,
22-44-15,
8-923-39-87-969

ШИРОКИЙ СПЕКТР ОБСЛЕДОВАНИЙ, СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

- УЗИ-диагностика
- электрокардиограмма
- ДНК-тест на отцовство и материнство
- процедурный кабинет - капельницы, инъекции

ДИАГНОСТИКА В СОБСТВЕННОЙ ЛАБОРАТОРИИ:

- клинический анализ крови и мочи
- биохимический анализ крови
- диагностика гормонального статуса
- диагностика женского и мужского бесплодия (спермаграмма)
- ПЦР-диагностика инфекций, передаваемых половым путем
- ранняя диагностика онкологических заболеваний
- темнопольная микроскопия живой капли крови (состояние организма за последние 3 месяца)

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ:

- гепатит В, С
- сифилис
- резус-фактор, группа крови
- ПСА-онкомаркеры простаты

КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ПРИЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ:

- уролог
- кардиолог
- гинеколог
- невролог
- эндокринолог
- терапевт

КАЧЕСТВО И АНОНИМНОСТЬ ГАРАНТИРУЕМ!

www.dnkcentr.tiu.ru

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ...

САМОЕ ВРЕМЯ ВСПОМНИТЬ ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

СТАВИМ ЧЕСНОЧНУЮ ЗАЩИТУ

Если у вас нет воспаления пищеварительной системы, почек и вы не комплексуете из-за запаха, утром, выходя из дома, съешьте пару зубчиков чеснока. Фитонциды, содержащиеся в нем, «убьют» вирусы, которые будут витать вокруг.

Правда, убойная сила фитонцидов зависит от интенсивности чесночного запаха. Если же чувство прекрасного пересилит инстинкт самосохранения, можете повесить на шею антигриппозный «кулон» из одного или двух зубчиков чеснока. Либо же нарежьте их и положите на блюдце, которое поставьте возле себя на рабочем столе.

«АСКОРБИНИЗИРУЕМ» МЕНЮ

Витамин С поддерживает иммунитет в полной боевой готовности. Поэтому налегайте на цитрусовые. И не забудьте о киви, квашеной капусте и картошке (в них тоже много «аскорбинки»).

СТАНОВИМСЯ ЧИСТЮЛЯМИ

Вирусы во время эпидемии могут быть на всем, к чему вы прикасаетесь. Поэтому пришли с улицы - тщательно вымойте с мылом руки. И постарайтесь в течение дня почаще их мыть. И поменьше трите нос и глаза: так вы доставите вирусы, если вы не успели их смыть с рук, прямо ко «входу» в ваш организм.

Устраивайте чаще влажную уборку на рабочем месте и у себя дома. Вместе с пылью вы ликвидируете и вирусы, которые могут в ней осесть....

Мажем и «моем» нос. Достаем из аптечных закромов оксолиновую мазь (ее можно заменить вазелином или любым жирным кремом) и щедро мажем ею в носу перед выходом из дома. Она способна задержать вирусы, которые будут атаковать ваш организм через нос.

Придя на работу, «утонувшие» в мази вирусы вымойте с помощью мыльной воды.

Кстати, водой можно не только очищать, но и закалять нос. Каждое утро

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

набирайте в ладонь прохладную воду, втягивайте ее носом и выпускайте. И так 3—4 раза. Благодаря этому в носу будет создаваться локальный стресс, и мозг будет давать команду пригонять к слизистой носа противовоспалительные вещества. На несколько часов они сделают ваш нос неприступным для вирусов. А значит, можно обойтись и без оксолиновой мази.

ВЫЛИЗЫВАЕМ МЕД

Возьмите себе за привычку каждое утро облизывать тарелку с размазанным по ней медом. Так вы улучшите кровообращение в ротоглотке, которая также встречает первой вирусы. А если есть хорошее кровообращение, стенки сосудов становятся непроницаемыми для «агентов» гриппа.

ЕДИМ ПРЯНУЮ ПИЩУ

Она улучшает кровообращение. Это играет свою роль в профилактике гриппа потому, что инфекция легче приживается, когда сосуды спазмированы.

МОЕМ ПОСУДУ КИПЯТКОМ

Он нейтрализует вирусы, которые успеют на нее попасть. Особенно это важно проделывать с офисной посудой.

ПРОВЕТРИВАЕМ ПОМЕЩЕНИЕ

Если этого не делать, концентрация вирусов будет зашкаливать. Поэтому минимум раз в час, на 5 минут, запускайте в комнату потоки свежего воздуха.

ХОДИМ В БАНЮ И САУНУ

Если вы после лета сразу же возобновили походы в сауну, то подготовили мощную антигриппозную броню. Так как эффект от парилки возникает через 2 месяца. Но если вы вспомнили о сауне сейчас, то все равно начинайте ходить. К зиме натренируете иммунитет. И обязательно ходите в парилку, если промерзли. Так вы не дадите шансов простуде. Она выйдет вместе с потом (баня и сауна - если нет противопоказаний!!!).

ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ

Любая физическая нагрузка улучшает кровообращение. А вы уже знаете, почему это важно для профилактики гриппа.

Плюс к тому, во время спортивных занятий организм насыщается кислородом, благодаря чему образуется большее количество новых иммунных клеток и иммунная система лучше борется с незванными гостями - вирусами.

ВСЕ БОЛЕЗНИ, КАК ПРАВИЛО, СВЯЗАНЫ С КАКИМИ-ЛИБО НЕГАТИВНЫМИ ЧЕРТАМИ ХАРАКТЕРА

ПРОБЛЕМЫ ХАРАКТЕРА:

характер и здоровье

Имея неправильные взгляды на жизнь, сначала мы плохо воздействуем на сознание, но как следствие, всегда серьезно страдает и телесное здоровье. Ниже приводится классификация связи черт характера человека с болезнями.

- **Алчность** - острые процессы в организме, булемия, онкология
- **Антагонизм** - мигрени, сахарный диабет, воспалительные процессы
- **Апатия** - аменорея, потеря аппетита, понижение артериального давления, атрофические гастриты, сахарный диабет
- **Агрессивность** - повышение артериального давления, бородавки, язвенная болезнь
- **Безвкусица** - булемия, расстройства пищеварения
- **Безысходность** - алкоголизм, пневмонии, снижение иммунитета
- **Беспринципность** - хронические болезни, хронические инфекции
- **Безрассудство** - эпилепсия, травмы, несчастные случаи
- **Брезгливость** - ангины, бородавки, ревматизм
- **Безучастность** - аменорея, гипотония, плохая память
- **Бесцельность** - аменорея, пониже-

ПСИХОЛОГ

Анна Мантикова

Ваше счастье – мой успех!

Опыт индивидуального и семейного консультирования более 4,5 тысяч часов

- Темы: кризисы, Вкус Жизни, здоровье, воспитание.
- Судебная экспертиза.
- Супервизия для психологов.

Запись по тел.: 8-902-928-22-47 с 8:00 до 21:00

ние артериального давления

• **Безверие** - понижение артериального давления, дисфункции органов

• **Беспокойство** - кожные болезни, нарушения сна, болезни сердца

• **Гиперчувствительность** - мигрени, аллергия, кожные болезни

• **Гневливость** - бессонница, острые процессы в организме, булемия, гастриты с повышенной кислотностью, гепатиты

• **Грубость** - вирусные инфекции, бронхиты, эрозивные гастриты, геморрой, повышение функции щитовидной железы, холециститы

• **Депрессия** - пневмонии, туберкулез

• **Жадность** - бессонница, хронические болезни, гепатиты, холециститы, угревая сыпь, ожирение

• **Жестокость** - аменорея, астма, анемии, бронхиты, гастриты, грибковые заболевания, онкология, эпилепсия, травмы, импотенция

• **Зависть** - бессонница, психические болезни, болезни сердца, онкология, аутоиммунные болезни

• **Замкнутость** - повышение артериального давления, болезни почек, надпочечников, шизофрения

• **Злопамятность** - бессонница, повышенная кислотность, болезни горла и гортани

• **Извращенный вкус** - онкология, болезни органов пищеварения

• **Импульсивность** - острые процессы в организме, инсульт

• **Категоричность** - астма, аритмия, гипертоническая болезнь, мужское бесплодие

• **Конфликтность** - острые процессы в организме, травмы, повышение функции щитовидной железы

• **Критицизм** - артрит, холецистит, панкреотит

• **Лживость** - алкоголизм, гепатиты, грибковые заболевания, снижение иммунитета

• **Лень** - потеря аппетита, понижение артериального давления, анемии, гастриты с пониженной кислотностью, геморрой, грыжи, запоры, угревая сыпь, женское бесплодие

• **Напряженность** - астма, геморрой, запоры, гломерулонефрит, повышение артериального давления, инсульт, запоры, уретриты, маниакально-депрессивный психоз

• **Напористость** - артрит, астма, гайморит, бронхиты, грыжи, гломерулонефрит, язвенная болезнь, повышенная кислотность, мужское бесплодие, импотенция, запоры

• **Негативизм** - гепатиты, инфекционные заболевания, аутоиммунные заболевания

• **Недисциплинированность** - вирусные инфекции, расстройства пищеварения, дисфункции органов

• **Ненависть** - ангины, бородавки, онкология, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, онкология, инфекционные заболевания

• **Несдержанность** - хронические болезни, мужское бесплодие, гастрит с повышенной кислотностью

• **Несмиренность** - вирусные инфекции, повышение давления

• **Несобранность** - гайморит, понижение давления, снижение иммунитета

• **Неудовлетворенность** - плохой сон, булемия , уретриты

• **Неуверенность в себе** - анемии, болезни горла, гортани, гипотония

• **Неумение отдыхать** - астма, варикозная болезнь, полиартриты, болезни сердца

• **Нечистоплотность** - кожные болезни, геморрой, снижение иммунитета

• **Непреклонность** - астма, гепатиты, переломы костей
• **Непостоянство** - острые процессы в организме, женское бесплодие
• **Неряшливость** - анемии, геморрой, грибковые заболевания, угревая сыпь
• **Обидчивость** - артрит, бессонница, хронические болезни, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, аднекситы, циститы
• **Отгороженность** - повышение артериального давления, бородавки, болезни почек
• **Отвращение** - бородавки, грибковые заболевания, ангины, панкреатиты, сахарный диабет
• **Отчаяние** - артрит, эрозивный гастрит, мигрени, пневмонии, ишемическая болезнь сердца, невриты, болезни позвоночника
• **Повышенная чувствительность** - астма, аллергия, кожные болезни, женское бесплодие, воспалительные заболевания женских половых органов
• **Подавленность** - понижение артериального давления, снижение иммунитета, дисфункция яичников
• **Перенапряжение** - бессонница, вирусные инфекции, бронхиты, гепатиты, грыжи, инсульт, пневмонии, мужское бесплодие, болезни позвоночника
• **Переутомление** - вирусные инфекции, грыжи, сахарный диабет, пневмонии, снижение иммунитета, туберкулез
• **Пессимизм** - понижение артериального давления, хронические болезни, анемии, угревая сыпь, туберкулез, радикулит, гипофункция щитовидной железы
• **Пренебрежительность** - травмы, отравления
• **Придирчивость** - холециститы, гепатиты, колиты
• **Развращенность** - кожные болезни, онкология, снижение иммунитета, бесплодие
• **Раздражительность** - хронические болезни, бронхиты, гастриты, болезни нервной системы
• **Разочарование** - алкоголизм, аменорея, артрит, хронические болезни, аутоиммунные инфекции
• **Ранимость** - повышение активности щитовидной железы, аднекситы, выкидыши, гастриты
• **Рассеянность** - гайморит, болезни позвоночника, гипотония
• **Скованность** - гломерулонефрит, полиартрит, снижение памяти, болезни позвоночника
• **Скорбь** - ишемическая болезнь сердца, панкреатиты, полиартриты, цистит
• **Склонность к насилию** - онкология, травмы, аутоиммунные инфекции
• **Скрытность** - гломерулонефрит, повышения артериального давления, шизофрения
• **Страх** - потеря аппетита, астма, бессонница, булемия, гепатиты, мигрени, кожные болезни, циститы, выкидыши
• **Суетливость** - вирусные инфекции, острые процессы в организме, повышение функции щитовидной железы, запоры
• **Упрямство** - астма, гайморит, эпилепсия, язвенная болезнь, мужское бесплодие
• **Черствость** - бронхиты, запоры, холециститы, язвенная болезнь, дисфункции женских половых органов
• **Чрезмерная прямолинейность** - астма, гастриты, уретриты, импотенция, переутомление, бронхиты
• **Щепетильность** - ангины, ревматизм, кожные болезни
• **Холодность** - аменорея, гипотония, брадикардия, гипофункция щитовидной железы
• **Эгоистичность** - ангины, геморрой, повышенная кислотность
• **Эмоциональность** - повышение активности щитовидной железы, дисфункции половых органов, мужская импотенция

Если человек не понимает, как правильно организовать свою жизнь, ему не хватает знания или желания это сделать, то все это указывает на болезненное состояние разума.

Если разум перестаёт контролировать ум, от этого портится характер.

Плохие черты характера больше приносят вред уму, на начальных этапах своего развития.

Ум плохо влияет на органы и ткани организма, которые особенно чувствительны именно к плохим чертам характера.

Если характер портится достаточно сильно, организм не выдерживает такой психической нагрузки, и начинают развиваться болезни.

При сильном поражении разума лечить как психику, так и тело человека становится очень трудно, так как именно здоровый и сильный разум дает возможность контролировать как физическое, так и психическое здоровье.

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

КОПИЛКА СОВЕТОВ

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНУЮ КОСМЕТИКУ

Следует использовать косметические средства, которые соответствуют типу вашей кожи. Старайтесь покупать средства из той же линии или того же производителя. Используя продукты из одной и той же серии (например, дневной и ночной крем), вы можете быть уверены в эффективном действии косметики. Таким образом активные вещества косметических средств будут дополнять друг друга.

БОРИТЕСЬ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Поменьше бывайте на сильном солнце и защищайте кожу с помощью солнцезащитных средств. Это позволит избежать вредного влияния ультрафиолетовых лучей. Кремы с фактором защиты не менее 15 успешно помогут предотвратить появление пигментных пятен. Надежные помощники в борьбе с морщинами - различные антивозрастные средства.

Постарайтесь спать не менее 8 часов в сутки, ведь крепкий сон – это залог здоровой кожи. А вот стресс, как известно, негативно отражается на ее состоянии, так же как курение и злоупотребление алкоголем. Также плохо влияет на кожу употребление жирных и острых продуктов.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Всем нам известно, что образ жизни отражается на состоянии кожи. Здоровый цвет лица и красивая кожа от природы, признак того, что организм функционирует правильно. Бесспорно, вести здоровый образ жизни удается далеко не всем, поэтому акцентируем внимание на самом главном. Необходимо правильно питаться, употребляя продукты, богатые витаминами С, Е, В5 и РР.

Здесь Вас ждут в сентябре!

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.

косметика «ДЗИНТАРС»

г. Абакан, ул. Пирятинская, 1,
ТЦ «Саяны»
www.dzintarsshop-abakan.ru
т.: 8-923-394-44-55

Биокосметика и парфюмерия «Дзинтарс» из Прибалтики
(духи, одеколоны, помада, крема)

студия маникюра и педикюра «NAIL КУТЮР»

г. Абакан, ул. Л. Комсомола, 31
т.: 8-923-317-57-22,
8-913-533-24-22

Предоставляем все виды услуг по наращиванию ногтей, ресниц.
Маникюр, педикюр, дизайн любой сложности.
Обучение по всем этим направлениям.
Продаем материалы для наращивания.

студия загара «ШОКОЛАД»

г. Абакан, ДК «Железнодорожников»,
ул. Пирятинская, 20, т.: 26-51-56
Режим работы: с 11.00 до 20.00,
в субботу: с 11.00 до 18.00, в воскресенье: с 11.00 до 16.00
ТУРБОСОЛЯРИЙ!!! СУПЕРЛАМПЫ!!!
РЕЗУЛЬТАТ ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ!!!
Индивидуальный подход к каждому клиенту.
Косметика для загара (производство США).
Низкие цены.

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.

студия причесок «КУАФЮР»

г. Абакан, ул. Торосова, 17
т.: 8-953-259-02-12, 32-02-12
режим работы: с 9.00 до 23.00
ВСЕ ВИДЫ ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ!
- окрашивание; - ламинирование;
- экранирование; - индивидуальный уход;
- прически вечерние и свадебные

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ! Рады вас видеть в любое удобное время по предварительной записи.

мыло ручной работы «URALSOAP»

г. Абакан, ул. Советская, 113,
СЦ «Владимирский»,
отдел «Мыло ручной работы»

У нас вы можете приобрести:
- глицериновое мыло ручной работы
- органическое мыло ручной работы
- гейзеры и соли для ванн,

а также оригинальные подарки для ваших близких.

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «ДНК»

г. Абакан, ул. К. Маркса, 18
т.: 8(3902) 22-44-15, 22-45-17,
сот.: 8-923-398-79-69
Широкий спектр исследований:
- ПЦР-диагностика различных видов инфекций
-ДНК-тест на отцовство и материнство
- УЗИ-диагностика
- Процедурный кабинет
- Все виды лабораторной диагностики
- Консультации врачей

При советской власти, в принципе, можно было выехать за границу, но лишь единицы имели такую возможность. Как только рухнул «железный занавес», россияне смогли отправляться в путешествия за пределы своей страны без особых проблем. Поскольку появился спрос, появились и предложения.

ОТДЫХ ЗА ГРАНИЦЕЙ: индивидуальный или пакетный тур?

Каждый второй житель России может без особого апломба сказать, что был за границей своей страны. Не будем брать ближайшее зарубежье бывшего Советского союза, устремим свои взгляды на дальнее.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПУТЕШЕСТВИЕ?

Как правило, есть желание, рассматриваются возможности, выбирается способ осуществления поездки. Самое простое – обратиться в туристическое агентство (турагентство) или к туристическому оператору (туроператор). Поясню сразу отличие. Туроператор имеет право и возможности «разрабатывать» туристский продукт (подписывать договоры напрямую с отелями, авиакомпаниями, с другими представителями туристических услуг), который потом продают турагентства. Зачастую оператор тоже предлагает свой продукт прямым покупателям, то есть нам, потребителям, практически по тем же ценам.

ЧТО ТАКОЕ ЭТОТ САМЫЙ ТУРИСТСКИЙ ПРОДУКТ?

Это готовый набор туристических услуг, то есть пакет. Как правило, он включает в себя авиабилет на перелет туда и обратно, трансфер (доставка в и из отеля, переезды из города в город, из страны в страну), проживание в отеле с выбранным питанием, медицинская страховка. В пакет могут входить различные дополнительные услуги: экскурсии, виза, какие-либо мероприятия, индивидуальный трансфер.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТУРЫ?

Разнообразие туров может удовлетворить любой вкус.

Пляжный отдых включает, как правило, отдых на морском, океаническом или озерном курорте.

Оздоровительный отдых подразумевает пребывание на лечебных курортах. Экскурсионный тур характеризуется посещением нескольких городов или даже стран. Горнолыжный тур – это активный

отдых на горнолыжных курортах.

Дайвинг-туры для любителей подводного погружения связаны с предоставлением услуг для дайверов. Это пребывание на водном транспорте или на побережье вблизи мест погружений.

Для самых изысканных любителей экстрима предлагаются трекинги, к примеру, покорение горных вершин или туристические походы: пешие, водные, конные.

Свадебные, событийные туры, связанные с определенными календарными датами, также становятся достаточно популярными в последнее время для желающих провести отдых по-особенному.

В Европе стали популярны экотуры. Здесь вам предложат пожить на природе на какой-нибудь ферме, осваивая сельскую жизнь.

Не забудем про морские круизы на океанских лайнерах.

Также существуют комбинированные туры в сочетании с любым из видов перечисленных.

ГДЕ ПОКУПАТЬ ТУР?

Рассматривая специфику тех и других, нужно отметить, что туроператор продает лишь свои пакеты, а турагентство – туристические продукты нескольких туроператоров.

Причем каждый день турагенты получают электронную рассылку с самыми интересными предложениями от туроператоров, которые, к тому же, устраивают семинары и рекламные туры для менеджеров агентств. Последние работают за процент (от 2% до 12%), поэтому сами вправе им распоряжаться, что может сказаться на скидке для покупателя. Часто для привязки к себе туриста и те, и другие выдают скидочные карточки (от 2% до 10%).

Оба представителя туристической отрасли имеют свой реестровый номер, который можно узнать на официальном сайте агентства по туризму Министерства культуры РФ для туроператоров и на сайте Общероссийского генераль-

Салоны цветов
«НАРЦИСС»
Композиции из живых и искусственных цветов, а также с игрушками на все случаи жизни!

- маг. «Нарцисс», ул. Вяткина, 23. т.: 22-63-37
- салон «Цветы» у Центральной аптеки, т.: 23-98-33
- пав. «Цветы», пр. Др. Народов, 2
- пав. «Цветы», ул. Некрасова, 25, т.: 34-09-90
- пав. «Цветы», ул. Советская, 47

ного реестра туристических агентств. Купить заранее или ждать «горящий тур»? Это дело вкуса. Хотите получить большой выбор – позаботьтесь заранее, тем более, что на «раннее бронирование» всегда хорошие цены. Потом они могут измениться и не всегда в сторону уменьшения. Горящие туры, как правило – это нераспроданные или «отказные места». Как повезет.

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА

Выезжающим за рубеж по туристической путевке медицинская страховка обязательна. Стоимость ее зависит от страны, возраста туриста и от вида отдыха: Европа – 1 евро в сутки. США и дальние страны – 2 доллара в сутки. Египет и т.д. – 1 доллар в сутки. Для людей старше 65 лет – 2-й коэффициент. Для экстремального вида отдыха также 2-й коэффициент.

АВИАПЕРЕЛЕТ

Для перелетов на массовые направления туроператоры организовывают чартерные авиарейсы. На остальные вам предложат авиабилеты на регулярные рейсы на заранее выкупленные блоки мест, причем они могут быть «жесткими», т. е. не подлежащими возврату, или «мягкими» – с разной степенью возврата денег в случае аргументированного отказа от поездки в соответствии с подписанным договором оказания туристических услуг.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

При выборе продавца посоветуйтесь с друзьями и знакомыми, почитайте в Интернете отзывы, прогуляйтесь по сайту туристической фирмы, проверьте ее номер в реестре.

Можете даже позвонить и попытаться оценить доброжелательность отношения сотрудников к потенциальному покупателю.

Для экономии времени выбирайте близлежащий адрес турфирмы. Если на сайте представлена система бронирования, то есть вероятность, что и посещение офиса можно исключить, поскольку внедрение электронных билетов, ваучеров на наземные услуги (проживание в отеле, трансфер, экскурсии и т. п.) и медицинской страховки можно получить на адрес своей электронной почты. Главное, ее наличие.

Не забудьте прежде внимательно ознакомиться с договором туристической компании, поинтересоваться правилами маннуляции тура и возврата денег.

Оплату поездки можно произвести в офисе, в интернет-банке или в банке по выставленному счету. При оплате банковской картой поинтересуйтесь, каков будет процент банка получателя.

При самостоятельном выборе курорта, отеля, номера или вида питания постарайтесь собрать как можно больше информации и проанализировать ее.

Старайтесь не пользоваться услугами экскурсионных бюро на месте, они практически не несут ответственности за вашу безопасность и качество обслуживания.

Не жалейте средств и покупайте экскурсии у туроператора, чей пакет вы приобрели. Обратите внимание на безопасность в стране пребывания и национальную специфику. Нужно напомнить, что россиянам, находящимся в странах ЕС, а также Швейцарии, Хорватии, Черногории и Турции, в случае необходимости, можно обратиться в любое время в службу экстренной помощи, набрав 112.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Чтобы не вышло конфуза при оформлении выезда за границу, проверьте срок действия вашего загранпаспорта. В разных странах свои требования, независимо от необходимости оформления въездной визы.

Позаботьтесь заранее об оформлении загранпаспорта (официально 1 месяц). Но знайте, что некоторые управления ФМС России не оказывают платных услуг по срочному оформлению загранпаспортов. Только при необходимости экстренного лечения за рубежом, а также в случае болезни или смерти близкого родственника за границей, процедура займет 3 рабочих дня.

Будьте внимательны и не попадитесь на крючок мошенников. Если у вас есть причины волноваться об осуществлении задуманной поездки, можете оформить страховку от невыезда, которая действует до начала поездки.

Все в ваших руках и руках профессионалов, которым вы доверитесь. А индивидуалы или самостоятельные путешественники – это отдельные категории туристов.

Приятного отдыха!

ИНСТРУКЦИЯ

ОСЕННЯЯ РЫБАЛКА

• Осенняя рыбалка особенно сложна потому, что рыба уходит подальше от берега, где образует большие стаи. Уходя на глубину до 10 метров, рыба становится труднодоступной, поэтому лишь редкие ценители подобной охоты рассчитывают на клев поздней осенью. Собираясь осенью поймать рыбу, следует заранее приобрести лодку.

• Для начала нужно эхолотом обнаружить «рыбные» места. Далее необходимо зафиксировать лодку, при этом главное не спугнуть рыбу.

• Пользоваться приманкой тоже нужно умело. Изготавливают ее из мелкой, легкой смеси (базовой прикормки, купленной в магазине) в виде нескольких десятков шариков. Прикармливать нужно каждые 10 минут. Рыба, следуя за прикормкой, опускается на дно, после чего ее можно ловить традиционным способом.

• Кормушку с прикормом следует спускать с более высокого борта. Наполнять ее нужно несколькими сортами кормов, приобретенных ранее в магазине. Отруби также служат прекрасным средством прикормки. В состав приманки может входить кукурузная мука, глина и даже хлеб.

• Ловлю лучше всего осуществлять на метр ниже скоплений рыбы. Кормушка вертикально свисает, ее не уносит течением. Постепенно нужно опускать прикормку в нижние течения, чтобы добираться до глубинных видов рыбы. Соблюдая все эти правила, можно добиться эффективного и долговременного клева.

• Если клев прекратится или ослабнет, потрогайте кормушку, сделайте ей несколько вращательных, кругообразных движений, чтобы усилить распространение прикорма. В случае затихания клева, нужно немного пошевелить кормушку, чтобы из нее просочился прикорм.

• Теперь немного о времени клева. Осенью важно пользоваться моментом, каждому виду рыбы соответствует особый период наибольшей поклевки. Лучше приезжать к водоему поздним утром, ближе к полудню, иногда во второй половине дня. Некоторые особи подлещика и густеры клюют вечером в районе четырех-шести часов. Снижение и прекращение клева ожидается за несколько часов до захода солнца.

• Используя советы, приведенные выше, и личный опыт, можно добиться отличного клева и в осенние месяцы. Со временем осенняя рыбная ловля придется вам по душе и станет новым жизненным увлечением. Удивительное и в то же время приятное свойство осенней рыбалки– отсутствие конкуренции, ведь не каждый рыбак отважится рискнуть и попытать счастья в преддверии зимы.

Пришла пора сбора грибов, ягод и других даров, на которые щедры наши леса. С начала грибного и ягодного сезона у спасателей работы, как правило, прибавляется. Сотни жителей республики устремляются в это время года на природу, но нередки случаи, когда долгожданные походы в лес заканчиваются весьма печально.

памятка

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛЕСУ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫХОДУ В ЛЕС? КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ?

• Для того чтобы избежать неприятностей и не заставлять волноваться родных и близких, необходимо, собравшись в лес, обсудить с ними маршрут и время возвращения.

• Спасатели рекомендуют перед походом за грибами надеть на шею свисток и пополнить баланс сотового телефона, а также проверить заряд батареи.

• Возьмите с собой компас, спички, нож, небольшой запас воды и продуктов. Тем, кто постоянно пользуется лекарствами, а это, прежде всего, касается пожилых людей, нужно иметь при себе медикаменты.

• Одевайтесь ярко, в камуфляже вас могут не найти и с трех метров. Лучше всего рыжие, красные, желтые, белые куртки, хорошо наклеить светоотражающие полоски или рисунки.

• Старайтесь запоминать по пути как можно больше предметов, какие-то необычные деревья, скалу, камни и т.д. Тогда будет намного проще возвращаться назад к исходной позиции.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ЗАБЛУДИЛИСЬ

• Не паникуйте! Остановитесь и подумайте - откуда пришли, не слышно ли криков, шума машин, лая собак. Выйти к людям помогают различные звуки: работающий трактор, собачий лай, проходящий поезд.

• Если есть возможность – влезьте на высокое дерево и осмотритесь. Что отличает местность, где вы находитесь (реки, просеки, горы, деревни и т.д.)? Может быть, с высоты вы их увидите.

• Если точно знаете, что вас будут ис-

кать - оставайтесь на месте, разведите костер - по дыму найти человека легко.

• Если ищете дорогу сами, старайтесь не петлять, ориентируйтесь по солнцу.

• Хорошо, если удалось выйти на линию электропередач, железную дорогу, газопровод, реку. Идя вдоль этих объектов, всегда выйдете к людям, пусть и не там, где предполагали.

• Подавать звуковые сигналы можно ударами палки о деревья. Звук от них далеко расходится по лесу.

• Если вы нашли в лесу тропинку, определите сначала - не звериная ли. А то есть шанс выйти к водопою вместе с семейством лосей. Если ветки то и дело бьют вам в лицо и грудь, это значит, что дорожка протоптана зверями. Немедленно сойдите с нее. Встречаться с лесными обитателями всегда небезопасно.

• Оставляйте по дороге «зарубки»: надломленная ветка, стрела, выложенная из камней, привязанный к кусту кусок ткани могут сослужить службу и вам, и тем, кто захочет вам помочь.

ЕСЛИ НОЧЬ ЗАСТАЛА ВАС В ЛЕСУ

• Подберите подходящее для ночлега место. Двигаться в темное время не рекомендуется, можно получить травму, оступившись или провалившись в воду.

• Место для ночлега выбирается высокое и сухое, желательно у большого дерева.

• Заготовьте хворост для костра, сделайте подстилку из лапника.

• Расположиться лучше всего спиной к дереву, перед собой разжечь костер и поддерживать его всю ночь.

• Сотовый телефон уже не раз помогал установить место нахождения заблудившихся грибников.

• Спасателям можно позвонить с мобильного без сим-карты и даже если вы находитесь на территории «чужого оператора» сотовой связи. Для этого необходимо набрать номер 112 и попытаться объяснить своё местонахождение.

Соблюдение этих несложных рекомендаций поможет вам, совершая прогулку в лес, не попасть в экстремальную ситуацию. Приятного отдыха!

Предлагаем вашему вниманию дюжину советов, опубликованных британским изданием The Daily Mail, которые были актуальны до начала Второй мировой войны, в 1938 году.

С момента создания ретро-инструкции о том, как нужно вести себя в присутствии мужчины, который вам нравится, прошло чуть меньше ста лет.

Актуальны ли эти правила сегодня? Судите сами!

КАК КАДРИЛИ МУЖЧИН НАШИ БАБУШКИ

• Одевайтесь у себя в будуаре, а не в присутствии мужчины. Будьте готовы к выходу в то время, на которое вы договорились.

• Мужчин не слишком привлекают женщины, которые заимствуют носовые платки и оставляют на них пятна от помады. Наносите косметику, когда вас никто не видит.

• Не будьте сентиментальны и не пытайтесь играть на мужских эмоциях. Мужчинам не нравятся слезы, особенно в публичном месте.

• Не привлекайте внимание других мужчин, даже если вы невзначай переборщили с ликером. Иначе первое свидание может стать последним.

• Не разговаривайте с мужчиной во время танца. Если он вас пригласил, значит хочет потанцевать, а не поговорить.

• Никогда не сидите в развязной позе, будто растекаясь по дивану, и не смотрите на собеседника потухшим взором, даже если вам на самом деле скучно. Сядьте так, будто вы в любой момент готовы встать, закройте рот, слушайте мужчину молча.

• Зеркало заднего вида в автомобиле предназначено не для того, чтобы вы поправляли макияж. Оно нужно, чтобы обеспечить водителю обзор дороги.

• Не любезничайте с официантом, делая заказ. Мужчина заслуживает того, чтобы ваше внимание принадлежало ему безраздельно.

• Если у вас большой бюст, наденьте лифчик. И не затягивайте свой корсет слишком туго.

• Не ведите себя фамильярно на людях. Не делайте из своих отношений шоу – это признак дурного вкуса. Не вводите мужчину в замешательство и никогда не оскорбляйте его публично.

• Не говорите с мужчиной об одежде и не пытайтесь описать ему свое новое платье. Обсуждайте то, что он готов обсудить.

• Некоторые девушки умнеют от алкоголя, но все-таки лучше помолчать…

• И не пейте слишком много, в противном случае мужчина может подумать, что все свои вечера вы проводите в обнимку с выпивкой.

Здесь Вас ждут в сентябре!

салоны цветов «НАРЦИСС»

г. Абакан, ул. Вяткина, 23. т.: 22-63-37
Салон «Цветы» у Центральной аптеки, т.: 23-98-33
Павильоны «Цветы»: пр. Др. Народов, 2,
ул. Некрасова, 25, т.: 34-09-90,
ул. Советская, 47

Цветы и цветочные композиции на все случаи жизни в салонах цветов «Нарцисс»
- композиции из живых цветов на все случаи жизни
- композиции с мягкими игрушками

«СИБИРСКАЯ БАНЬКА»

г. Абакан, ул. Щетинкина, 21 (цокольный этаж)
тел.: 21-35-37

- парная, массажный душ, джакузи
- комната отдыха на 20 персон
- бильярд, теннисный стол, караоке, музыка

с 9.00 до 18.00 - свободное посещение, 250 р. - 1,5 часа
с 18.00 до 02.00 - корпоративные посещения, 1000 руб. - 1 час

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!

«ЭКСПРЕСС-ТРЕВЕЛ» 17 лет с вами!

ТУРИСТИЧЕСКОЕ БЮРО
г. Абакан, ул. Кирова, 112, офис 6,
т.: (3902) 28-75-01, 28-75-02
пр. Ленина, 59, гост. «Абакан», офис 102,
т.: (3902) 22-55-74.
г. Черногорск, ул. Калинина, 1. т.: 8(39031) 6-51-01

Горящие туры на море круглый год!
Туры в США, Бразилию, мексику, Канаду и мн. др. Отдых в России. Туры для школьников, визы. Заказ АВИА билетов. **Таиланд из Абакана с 22 октября.**

КАК НАМ РЕОРГАНИЗОВАТЬ ФАСТФУД?

Учёные определили относительно безвредную для здоровья человека порцию фастфуда, а именно, жареного картофеля, пиццы и гамбургера. Оказалось, что это гораздо меньше, чем мы на самом деле себе представляли: всего 1 пицца, 1 порция (250 г) картофеля и половина гамбургера в неделю. А больше ни-ни.

Вы помните, как совсем недавно - каких-то лет двадцать тому назад - мы часами выстаивали в очереди, чтобы наконец вонзить зубы в сочный бигмак, похрустеть аппетитной картошечкой фри и потом залить всю эту вкуснятину колой или фантой. Рестораны быстрого питания приобрели бешеную популярность. Не мудрено! Для вечно спешащего горожанина сытный перекус на ходу – очень удобно. А для гостей с периферии посещение экзотической закусочной МакДоналдса шло неотъемлемым пунктом обязательной программы наравне с Большим театром и Третьяковкой.

Фастфуд распространялся быстро и агрессивно. Если в 1950-х годах в США насчитывалось всего 14 заведений МакДональдса, то сейчас их более 30 000 в 120 странах мира. Компания довольна развитием своего бизнеса в России: постоянно открываются новые рестораны, посетителей втрое больше, чем в Европе, в крупных городах почти 70% населения регулярно питаются их продукцией.

Что для истории двадцать лет? Мгновение. Но за это время происходит поворот на 180 градусов: эйфория прошла, и фастфуд объявляется врагом номер 1. Хотдоги и шаурма, колбаса и сосиски, разводимые водой «быстрые» каши, лапша, пюре, попкорн – всё это вредно. Появляются сообщения о новых исследованиях учёных и всё более грозные предупреждения: регулярное питание фастфудом – прямая дорога к гастриту, диабету, атеросклерозу, инфаркту.

Как всегда, действие рождает противодействие. Ответом фастфуду стало движение Slow Food, зародившееся в

Италии в 1986 году. У его истоков стояли журналисты, которых возмутило намерение МакДоналдса открыть очередную точку питания в старинном миланском особняке. Сочинённый ими манифест стал идейной основой альтернативного направления «Неспешная еда». «Мы пали жертвами вируса под названием быстрый темп жизни, ломающего наши вековые обычаи, вынуждающего нас питаться едой быстрого приготовления. Человек Разумный должен быть мудрым и освобождаться от скорости, которая ведёт человеческий вид к вымиранию», – говорится, в частности, в манифесте. Слоуфуд призывает бойкотировать фастфуд, питаться домашней здоровой едой, сохранять традиции национальной кухни, поддерживать местных производителей, покупая у них экологически чистую продукцию, свойственную данному региону. Популярность движения растёт быстро, уже сейчас оно объединяет 120 тысяч членов в 132 странах мира.

А в Англии и США более распространено близкое по духу слоуфуду движение Organicfood (Органическое питание). Даже принц Чарльз Уэльский, увлёкшись идеей органического питания, тридцать лет назад купил поместье в графстве Глостершир и занялся органическим садоводством, объявив, что пришло время поднимать хиреющее традиционное сельское хозяйство.

В настоящее время органические продукты составляют всего несколько процентов в мировом сельскохозяйственном обороте. Однако по прогнозам уже в ближайшие годы и спрос, и производство вырастут в разы. Говорят, что органическая еда – роскошь, которую могут позволить себе лишь немногие. Но есть многие семьи, которые решили идти на такие расходы, чтобы обеспечить детей качественной едой, столь необходимой для растущего организма. Есть также десятки молодых семей, которые объединяются и закупают органическую продукцию в больших количествах напрямую у фермеров, а это существенно снижает цены.

Не успели мы свыкнуться с мыслью, что фастфуд – это нездорово, новая напасть! Во многих странах массовым явлением стали подделки пищевой продукции.

Только за последний год пищевое мошенничество выросло на 60%! Чаще всего фальсифицируют чай, мёд, кофе, специи, молоко, растительное масло, рыбу, соки. Натуральные продукты заменяют на дешёвые искусственные, которые, тем не менее, выглядят и пахнут даже более аппетитно, чем продукты натуральные. Обычный покупатель никогда не отличит настоящую колбасу от той, где вообще нет мяса.

И что же делать нам, среднестатистическим потребителям? «Внимательно читайте этикетки», – советуют специалисты. Но для этого требуется орлиное зрение, образование пищевика-технолога и масса свободного времени.

«Покупайте продукты не у сомнительных продавцов, а в проверенных магазинах». Так ведь пока выяснишь, что продавец сомнительный, сколько раз отравиться можно. «Старайтесь покупать продукцию местных производителей. Есть надежда, что в ней меньше консервантов». Ох-хо-хо, «надежды юношей питают»…

Диетологи советуют употреблять продукты, историю которых можно проследить. Что это значит? Например, вы знаете, откуда к вам на стол попадает сливочное масло (корова – молоко – завод), а маргарин? Или мы знаем, откуда приплывает рыба, а шпротный паштет или крабовые палочки? Также следует покупать те продукты, которые претерпели наименьшую степень обработки, то есть вместо сосисок – курицу или мясо, вместо готовых салатов – свежие овощи. Конечно, придётся тратить время на готовку, но зато при минимуме риска мы достигнем максимума пользы.

И всё-таки фастфуд начал постепенно сдавать позиции. Чуть ли не каждый день появляются новые кулинарные сайты, телепередачи о еде,книги о здоровом питании составляют почти половину книжного рынка.

Тысячи людей практически перешли на самообеспечение: пекут дома вкуснейший хлеб, делают творог и кефир, варят варенья и компоты, сушат, солят, коптят, маринуют. А сколько раз вы сами собирались выбросить скопившиеся на балконе банки и всё-таки в последний момент останавливались. Вдруг пригодятся? Обязательно пригодятся! Не сбудется сокровенная вековая женская мечта переложить на плечи общепита кормление родных и близких.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

о японской кухне

Популярность японской кухни оспаривать уже не приходится. Суши и роллы завоевали уже практически весь мир. Однако похвастаться знаниями об интересных фактах, касающихся японской кухни, может далеко не каждый.

Привычные нам суши приобрели свой нынешний вид только в первой половине XIX века благодаря повару Йохей Ханая. Именно он впервые приготовил это блюдо, которое назвал нигири, и именно оно сейчас подается в японских ресторанах и суши-барах.

В Японии чаще всего готовят роллы (маки-суши). Для приготовления ролла рис заворачивается в лист водоросли нории. Водоросль придает блюду своеобразный вкус. Самые популярные ныне роллы (Филадельфия, Калифорния), когда рыба или рис находится снаружи, были придуманы в США в 1970 году. Тогда шеф-повар одного ресторана по имени Икиро Масита понял, что далеко не всем гостям ресторана нравится вкус водорослей. Однако без водоросли суши не приготовишь, и поэтому он скрыл этот ингредиент внутри, свернув ролл наизнанку. Для маслянистости был добавлен ломтик авокадо, а крабовое мясо придало роллам дополнительный вкус. В качестве удачного дополнения были также использованы ломтик огурца и икра летучей рыбы (тобико). Так получились роллы Калифорния, моментально завоевавшие популярность.

Мы привыкли, что к суши обязательно подается васаби. На самом деле эта зеленая паста с острым вкусом вообще не имеет никакого отношения к настоящему хон-васаби, выращиваемому в Японии. Тот васаби, который подается в ресторанах, изготавливается из специй, хрена и красителей. Вкус такой пасты практически не отличается от вкуса настоящего васаби. Однако по содержанию полезных веществ аналог явно проигрывает оригиналу.

Маринованный имбирь также является несколько искусственным продуктом, точнее, его цвет. Если замариновать имбирь, то он будет иметь очень бледный желто-розовый цвет. Однако имбирь в ресторанах отличается отчетливой розовой окраской, которая достигается за счет пищевых красителей.

Икра летучей рыбы – один из популярных ингредиентов для блюд японской кухни. Изначально эта икра не имеет никакого цвета, но производители окрашивают ее в разнообразные оттенки для придания блюдам особой эстетики.

На территории СССР уже существовал японский ресторан, открытый в начале 80-х годов. Ресторан носил название «Сакура» и было доступен только для элиты и иностранцев. В 90-х годах возможность зайти в ресторан уже была предоставлена и более широким кругам населения, но вот только финансово осилить посещение этого заведения могли далеко не многие. Например, ужин в этом ресторане в те времена обошелся бы как минимум в $1500.

Слово «еда» в японском языке обозначается так же, как и «вареный рис» - словом «гохан». Можно отметить явную аналогию с русским словом «хлеб», который тоже означает не только конкретный продукт, но и понятие еды в целом.

В Японии можно услышать слово «коку». Этим словом обозначается то количество риса, которое необходимо для питания взрослому человеку на протяжении года, а именно 180 литров. Раньше рис являлся мерой богатства человека. В

коку подсчитывалась и «зарплата» многих людей, в том числе и самураев.

Сакэ – традиционный японский напиток, который часто называют «рисовой водкой». Однако это название неверно, так как крепость сакэ составляет всего 16-18 градусов. В качестве тоста в Японии используется всегда одно и то же слово «Кампай», что означает «до дна».

Рыба – один из самых важных составляющих компонентов японской кухни и рациона японцев. Япония – это остров, омываемый морями, поэтому рыбы в этой стране с избытком. Жители Японских островов знают огромное количество рецептов приготовления рыбы. Чаще всего ее не жарят, а всего лишь немного обжаривают. Еще рыбу могут приготовить на пару или вообще подать на стол практически в сыром виде. Благодаря этому рыбные блюда, приготовленные по традициям японской кухни, легко усваиваются и обладают оригинальным вкусом. Обеззараживают рыбу при помощи замачивания в уксусе.

В японской кухне нет такого понятия, как основное блюдо. Это обусловлено тем, что размер приготавливаемых блюд очень невелик. Классическая трапеза в Японии может включать до 20 различных блюд, небольших по размеру. Кроме того, в Японии нет такого понятия, как «добавка».

Практически все растения, которые произрастают на территории Японии, используются в японской кухне. В различных блюдах, соусах и приправах вы наверняка встретите морковь, капусту, огурцы, хрен, васаби, дайкон, белый редис, бамбук, батат, лотос и другие растения, как дикие, так и огородные.

В японскую кухню из китайской пришли блюда из сои и фасоли, в частности, мисо, соево-бобовый соус и приправа тофу. У китайцев была позаимствована еще и лапша, которая бывает трех видов. Плоская лапша или лапша круглой формы называется «удон», лапшу из гречневой муки называют «соба», а лапшу, приготовленную в бульоне – «рамэн».

Мясные блюда появились в японской кухне благодаря влиянию европейской кухни, поэтому говядину и свинину можно встретить в традиционных японских блюдах нечасто.

Традиции приготовления различных блюд и определенные особенности кулинарии есть в каждой отдельной префектуре Японии. То, что является повседневным и обычным в одном регионе, считается экзотикой в другом. Японская кухня отличается особой сервировкой стола, иногда ставящей человека другой культуры в неловкое положение. Некоторые приборы, выставляемые на стол, больше похожи на декоративные украшения, нежели на то, из чего и чем можно есть.

САКУРА

г. Абакан, пр. Ленина, 75
телефон доставки.: 22-07-01
режим работы: с 11.00 до 02.00

Окунитесь в мир японской кухни!

Шеф ролл
(рис, нори, майонез, огурец, кунжут, тобико, краб, семга, икра лососевая)

Филадельфия Лайт
(рис,нори, семга, лук зеленый, сыр филадельфия)

Темпура
(креветки в кляре)

Каждый десятый обед - бесплатно!
Первому клиенту - подарок!

КАКИМИ БЛЮДАМИ ПОРАДОВАТЬ СЕБЯ ОСЕНЬЮ?

Воздух становится прохладнее, и мы уже не выходим на улицу в легких, небрежно накинутых курточках-ветровках, а постепенно закутываемся и утепляемся. Когда солнышко еще радует глаз сквозь полуголые ветви осунувшихся деревьев, мы радуемся ему, но вот оно светит все менее ярко, дни становятся все короче и дождливее… Брр… В такое несладкое время года неплохо побаловать себя чем-нибудь, поднимая себе настроение. И что, как не вкусная, горячая, приготовленная с душой еда может стать маленьким подарком себе и своим близким.

Известно, что холод способствует аппетиту, поэтому холодное время года можно продуктивно использовать для обширной гастрономической программы. Фондю, горячие бульоны, супы-пюре просто идеально подходят для приятного времяпровождения в компании друзей или романтического ужина.

НАЧНЕМ С ФОНДЮ

Существуют разные истории о происхождении фондю (от французского fondre - “плавить”). Одна из самых распространенных историй: несколько веков назад в Швейцарии пастухи растапливали остатки сыра. В эту смесь они макали черствый хлеб, который становился очень вкусным. Прошло время, и рецепт фондю стал популярным во всем мире.

Если вы решили приготовить фондю дома, то вам потребуется специальная посуда: жаропрочная кастрюлька, закрепленная над спиртовкой, и «шпажки». Сегодня известны различные варианты этого блюда - мясной, сырный и восхитительный шоколадный.

Для фондю из мяса подходят говяжье, свиное и куриное филе. Кусочки мяса жарятся в масле, после чего обмакиваются в соус. Соусы бывают разными: от сметанного до сладкого сливового. Поджаренная хрустящая картошечка может быть прекрасным дополнением.

Для более изысканного блюда используйте очищенные креветки.

Для сырного фондю используются разные сыры: пикантные, с пряностями, даже плавленые. В аппетитную и горячую сырную массу окунаются кусочки хлеба.

На десерт побалуйте себя **сладким фондю с фруктами.** В расплавленный

шоколад обмакивают кусочки различных фруктов. В смесь можно добавить ром и орехи.

Фондю – это занимательное занятие, которое подходит для всех возрастов и предоставляет пространство для фантазии – ингредиентами могут быть и ветчина, и маленький лучок, и свежий огурец. Все, что душе угодно.

ГОРЯЧИЕ СУПЫ

Супы также подходят на роль согревающего питательного кушанья.

Еще в XVIII веке во Франции существовало блюдо, с соблазнительным названием “маленький тет-а-тет”, готовившееся специально для ... любовника. Это был овощной суп из свежих стручков зеленой фасоли, лука-порея, бобов, тыквы, картофеля, кабачков, помидоров и макарон, приправленный оливковым маслом, сыром и сервированный в сердцевине черствого круглого хлеба.

Не менее известен французский луковый суп. Кусочки лука варятся в белом вине, воде и оливковом масле.

Если есть желание и время, то можно в холодное время года баловать своих близких кулинарными изысками - ведь супов такое множество: овощные, грибные, рыбные, куриные, фасолевые, из морепродуктов.

При смелом подходе комбинации продуктов могут быть и более экзотическими. Например, морковный суп с имбирем и апельсином или суп из каштанов, лука порро с креветками.

И, конечно, к любому супу отлично подойдут хрустящие хлебцы.

Еще в прохладное время года можно полакомиться горячим шоколадом или вином.

И НАПОСЛЕДОК РЕЦЕПТ
(на любителя!)

Суп морковный с имбирем и апельсином

1500 мл куриного бульона;
250 мл апельсинового сока;
700 г мелко тертой моркови;
25 г молотого имбиря;

Морковь в бульоне варится до полной готовности. Затем отдельно кипятится апельсиновый сок с добавленным в него имбирем, после чего полученная масса вливается в готовый бульон. Остается добавить лишь соль и перец по вкусу.

Приятного аппетита!

МНОГИЕ ИЗ НАС ПРИВЫКЛИ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЖЕ БЕЗОБИДНАЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД ПИЩА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛНА ВРЕДНЫХ ДОБАВОК

ПРОДУКТЫ - МУТАНТЫ на нашем столе

Неважно, в каком городе вы живете, абсолютно всем нужно тщательно следить за тем, что попадает на обеденный стол. Правильное питание сегодня актуально как никогда. Убедитесь, что в вашем ежедневном рационе есть свежие овощи и фрукты, злаки, мясо и молочные продукты. Многие из нас привыкли питаться правильно, но, к сожалению, даже безобидная на первый взгляд пища может быть полна вредных добавок. Даже если она изначально имеет натуральное происхождение. Она может быть приятной на вкус и запах, и всем этим быть обязана сторонним компонентам.

Перед вами список продуктов, которые очень любят американцы. Любят настолько сильно, что отказаться от них они не в силах - а стоило бы.

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Еще несколько десятилетий назад все было гораздо проще и безопаснее, в том числе и пища. Люди употребляли картофель, мясо, ели овощи, пили чистую воду и молоко. Но в 50-60-е годы американцы сильно изменили своим пищевым привычкам и стали вводить в ежедневный рацион другие продукты. Нерафинированная, натуральная пища стала уступать место иной - более простой, более экономичной. А началось все с сырной пасты Cheez Whiz, которая тогда обосновалась в каждом американском холодильнике.

ЭРА CHEEZ WHIZ

В 1953 году американцы перестали делать тосты с сыром, предпочтя им практичное изобретение компании Kraft - сырную пасту, которая по вкусу практически не отличалась от традиционного сыра, но содержала большое количество консервантов, эмульгаторов, ароматизаторов. Такие продукты очень быстро нашли своего покупателя. Производитель, изготавливая подобные продукты, тратит денег гораздо меньше, чем стоит натуральная пища. А так как это дешевле, покупатель не заставляет себя ждать - он платит меньше за практически тот же самый вкус. Тем более, что значительное количество консервантов увеличивает срок годности продукта, что очень удобно. Сегодня по этой же причине продовольственный рынок пополняется именно такими продуктами.

НАСЛЕДСТВО ТЕТУШКИ ДЖЕМАЙМЫ

Когда в 1966 году на прилавках появился кленовый сироп Aunt Jemima, он произвел фурор - стоит недорого, и очень вкусно! Современный сироп практически не содержит натурального кленового сока, который заменяют ароматические добавки, имитирующие его вкус и запах. Также он включает некоторые отдельные компоненты, которые объединяют этот продукт... с мылом и фотоэлементами.

НЕ ЖЕЛАЕТЕ ЛИ ПАСТИЛЫ?

Современная пастила - это сильно редуцированная и видоизмененная версия оригинального рецепта. Ранее для ее приготовления использовали растение алтей, но теперь это лакомство не более, чем еще один вид резинового рафинированного продукта, которым заполнены полки продовольственных магазинов. Пастила содержит сахар, модифицированный кленовый сироп, желатин и многие искусственные ингредиенты. Тем не менее, его любят и с удовольствием употребляют в больших количествах. По данным Ассоциации кондитеров американцы съедают 90 млн фунтов пастилы в год.

«НЕЗАМЕНИМЫЙ» ХОТ-ДОГ

Большинство из нас любит и ест хот-доги - этого не скроешь. Но давайте подумаем, а есть ли в них настоящее, натуральное мясо? Создание сосиски для хот-дога выглядит примерно так: берется кость с остатками мяса, обрезки от свинины или курицы, все это тщательно измельчается и смешивается с массой искусственных добавок. Затем это «мясо» мы и видим в своих хот-догах, когда приходим в общественное место, на стадион, например. Мы уплетаем один за другим хот-доги куске хлеба, а между тем единственное, что есть натурального - это как раз малая толика обрезков и остатков. Остальное- нитраты, ароматизаторы, красители и прочие искусственные заполнители маленькой сосиски.

ЖЕЛЕ

Для многих - это излюбленный десерт. Тем не менее, несмотря на свое натуральное происхождение, большинство современных наименований желе - это продукты-мутанты. Ключевой натуральный ингредиент желе - желатин, который и придает конечному веществу его характерную консистенцию. Но для того, чтобы растворить косточки, из которых и получают коллаген для образования желатина, используются мощные химические растворители. Затем к этому продукту добавляется сахар, красители, ароматизаторы, вкусовые добавки, которые и придают желе тот вид, который так привлекает покупателей.

ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Генетически модифицированные продукты, множество искусственных добавок в пище делают ее вредной и исключительно опасной для здоровья и хорошего самочувствия. Нитраты и нитриты используются в приготовлении любого мясосодержащего продукта, от сосисок до ветчины. Они являются консервантами, дающими пище долгую жизнь, но помимо этого, могут провоцировать онкологические заболевания.

Гидрогенизированные жиры, которыми насыщена многими любимая еда, вызывают проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Печенье, картошка-фри, чипсы, - все это приготовлено именно с такими жирами. Удивительно, но эти продукты могут храниться по несколько месяцев, тогда как, например, домашнее печенье максимум через неделю станет непригодным для употребления в пищу. Это удобно производителю и продавцу, а с другой стороны, подумайте, нужно ли вам такое сомнительное удобство?

СТАВИМ НА НАТУРАЛЬНОЕ

Если вы хотите встать на путь собственного здоровья и долголетия, не относитесь пренебрежительно к тому, что в итоге оказывается на вашем столе. Читайте не только пищевую ценность продуктов, но и внимательно изучайте их состав. Помните, что высокое содержание компонентов чисто химического происхождения не принесет вам пользы и может оказаться крайне опасным. Идеальный вариант - это включить в ежедневное меню как можно больше свежих овощей и фруктов, и мясо употреблять лишь свежее и непереработанное.

Здесь Вас ждут в сентябре!

кафе «НОСТАЛЬЖИ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 126
т.: 8-923-214-39-09
Часы работы: с 9.00 до 02.00

Проводим банкеты, свадьбы, корпоративы, поминальные обеды.

Вы будете приятно удивлены нашими низкими ценами и изысканной кухней!
Зона Wi-Fi. Бизнес ланч - 110 руб.

«ЛАКШМИ кафе»

г. Абакан, пр. Ленина, 98
Работаем: понедельник - четверг с 12.00 до 00.00, пятница - воскресенье с 13.00 до 01.00

Для вас большой выбор блюд индийской и вегетарианской кухни!
Кальянный зал.
Разнообразные сорта чая.
Хорошее обслуживание и приятные цены.

«Шоппинг ГИД Хакасии»

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

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

суши-бар «САКУРА»

г. Абакан, пр. Ленина, 75
Телефон доставки: 22-07-01
Режим работы: с 11.00 до 02.00

Окунитесь в мир японской кухни!
Приглашаем посетить наше уютное заведение и попробовать блюда японской кухни, приготовленные по нашему фирменному рецепту!
Каждый десятый обед - бесплатно!
Первому клиенту - подарок!

КОПИЛКА СОВЕТОВ

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ МАСЛО

МАСЛО С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ПЕТРУШКОЙ

Ложечку масла разотрите с ложечкой мелко-мелко нарезанного зеленого лука и петрушки.

«ТОМАТНОЕ» МАСЛО

Разотрите ложечку масла с ложечкой густой томатной пасты. Непременно добавьте щепотку перца.

ШОКОЛАДНОЕ МАСЛО

Ложечку масла, 1/3 ложечки какао, ложечку сахарной пудры и для запаха щепотку ванилина тщательно перемешать до состояния однородной массы, которой можно помазать «крекер», «хрустящие хлебцы» или другие, желательно пресные, галеты.
Это масло прекрасно разнообразит вечерний чай.

«САРДИНОВОЕ» МАСЛО

Сардины могут заменить кильки и шпроты. Хорошенько разомните рыбку (сардины и шпроты—целиком, кильку с косточками и кожей, но без головы и хвоста) и разотрите с ложечкой масла. К этой пасте больше подходят гренки из белого хлеба или даже булки.

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: 30.08.2013
Дата выхода: 04.09.2013
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+

ЛАКШМИ КАФЕ

Г. АБАКАН, ПР. ЛЕНИНА, 98

МЕЧТАЕШЬ ОКУНУТЬСЯ В ТИХУЮ, УЮТНУЮ АТМОСФЕРУ, ВЫПИТЬ ЧАШЕЧКУ ЧАЯ МАССАЛА СО СПЕЦИЯМИ И ПОКУРИТЬ КАЛЬЯН С ИЗЫСКАННЫМ АРОМАТНЫМ ТАБАКОМ?

ДЛЯ ЭТОГО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЕХАТЬ В ИНДИЮ! ДОСТАТОЧНО ПОСЕТИТЬ КАФЕ «ЛАКШМИ»!

- ДЛЯ ВАС БОЛЬШОЙ ВЫБОР БЛЮД ИНДИЙСКОЙ И ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ, КОТОРЫЕ НЕ ОСТАВЯТ РАВНОДУШНЫМ САМОГО ИЗЫСКАННОГО ГУРМАНА.
- КАЛЬЯННЫЙ ЗАЛ ДЛЯ ЗАДУШЕВНЫХ БЕСЕД И ПРИЯТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ.
- ХОРОШЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ПРИЯТНЫЕ ЦЕНЫ.

ВЕЛИКОЕ ИНДИЙСКОЕ ИСКУССТВО – СОЧЕТАНИЕ ГОСТЕПРИИМНОЙ ОБСТАНОВКИ С ВОСХИТИТЕЛЬНОЙ КУХНЕЙ СДЕЛАЮТ ПОСЕЩЕНИЕ КАФЕ «ЛАКШМИ» ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ СОБЫТИЕМ ДЛЯ ВАС.

РЕЖИМ РАБОТЫ: ПОНЕДЕЛЬНИК – ЧЕТВЕРГ С 12.00 ДО 00.00
ПЯТНИЦА – ВОСКРЕСЕНЬЕ С 13.00 ДО 01.00

ИЛЬ ДЕ БОТЭ
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА
8-800-2001-700
WWW.ETOYA.RU

г. Красноярск,
ул. Весны, 1, ТК «Взлетка-Плаза», 1 этаж
ул. 9 Мая, 77, ТРЦ «Планета», 1 этаж