№5 октябрь 2013

# Шоппинг ГИД ХАКАСИИ

16+ рекламно-информационный журнал

## МАГАЗИН ДЕТСКОЙ ОБУВИ

# Кот в сапогах

г. Абакан, ул. Советская, 113, Сити-центр «Владимирский»

**СКИДКА ПО КАРТЕ ПОСТОЯННОГО ПОКУПАТЕЛЯ от 4 до 10%**

# ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ

на колготки и белье
для корпоративных клиенток!

✆ 8(3902) 35-74-97

OMSA VISAVIS GOLDEN LADY

Если ваш коллектив - женский,
более того, если он дружный,

# НАШЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВАС!

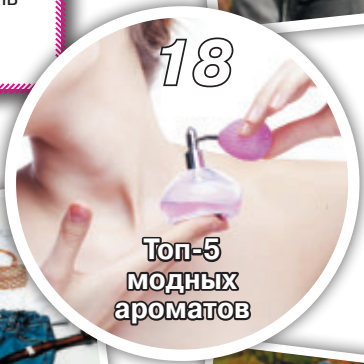
MiNiMi SiSi INCANTO innamore

Шопинг ГИД

# Читайте в номере:

## Модный салон


**6 Изумруд.**
**8 С чем носить уличные кеды на такетке - сникеры?**
**11 Осень и зима с “Лилией”.**
**12 Модные вязаные шапки.** Осень-2013
**14 Как подобрать галстук?**
**16 Топ-3 модных укладок для кудрявых волос.**
**18 Топ-5 модных ароматов.** Осень-зима 2013
**20 Копилка советов.**



## Домашний уют


**28 Мастерица.** Широкий ассортимент товаров для рукоделия.
**29 ВИППОЛ.** Ваш индивидуальный пол.
**30 Как выбрать входные металлические двери?**
**32 Виды каминов для дома.**
**34 Какой плед выбрать?**


## Детский мир


**22 Демисезонная детская одежда.** Как выбрать?
**24 Подростковая мода 2013.** Всегда в движении.
**26 Правила выбора нижнего белья для ребенка.**

## Красота и здоровье

**38 Народные средства по уходу за ресницами.**
**40 Уход за лицом осенью.**
**42 Похудеть осенью сложно, но возможно.**
**44 Дженерики.** Дешевые аналоги дорогих лекарств.
**46 Правила ухода за руками осенью.**

## Живем ярко

**48 Необычные увлечения и интересные хобби.** Топ-10.
**52 Как получить компенсацию за испорченную турпоездку.** Инструкция.

## Живем вкусно

**56 «Мастер Суши».** Доставка суши и роллов.
**58 Интересные факты о роллах и суши.**
**60 Ресторан «Сакура».**
**62 Походная кухня.** Что приготовить из рыбы в походных условиях.
**66 Копилка советов.**

# ИЗУМРУД

К ювелирным украшениям всегда было особое отношение в обществе. В древние века люди изготавливали золотые и серебряные амулеты, наделяя их сакральным смыслом и почитая их как защиту от всех бед.

Позднее изделия из драгоценных и полудрагоценных камней и металлов стали сродни произведениям искусства, их передавали по наследству из поколения в поколение. Сегодня эксклюзивные украшения из золота и натуральных камней - это не только красивый и стильный аксессуар, но и отличный способ продемонстрировать власть, богатство, статус и отменный вкус.

Трудно встретить современную женщину, которыая не любит украшения.

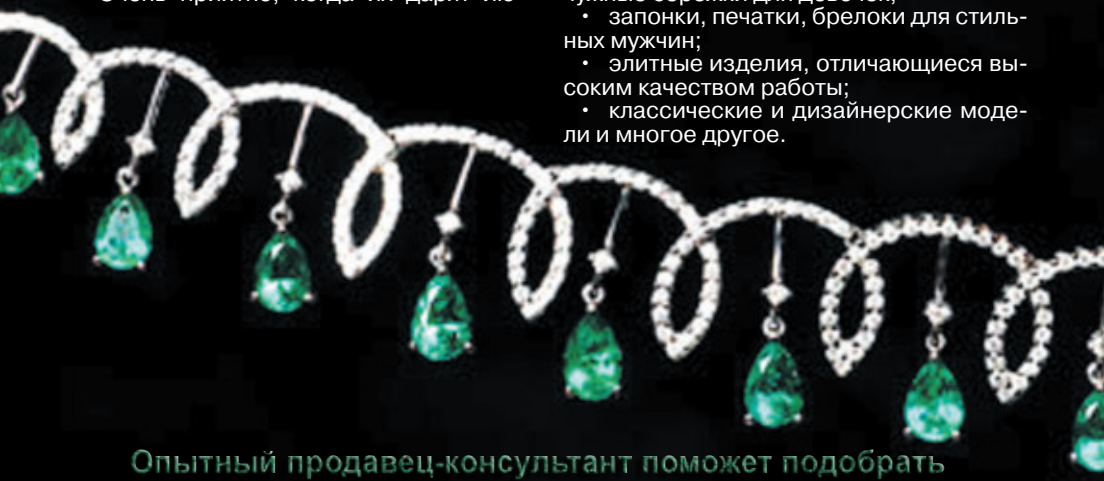
Так сложно пройти мимо ювелирного магазина, и многие из нас готовы часами любоваться красивыми изделиями.

Очень приятно, когда их дарят любимые мужчины, да и сами женщины не прочь самостоятельно купить и пополнить ими свою драгоценную шкатулку.

Ну и, конечно же, каждая захочет, чтобы именно в ее коллекции украшения были только лучшие, оригинальные и самые красивые.

Магазин «Изумруд» исполнит желания самых изысканных покупателей. Для вас широкий ассортимент украшений от классических до авангардных, из золота и серебра, с драгоценными и полудрагоценными камнями:

- кольца, колье, серьги с бриллиантами, изумрудами, бирюзой, топазами и кристаллами Сваровски;
- необычные изделия из золота и жемчуга;
- украшения из натуральных камней для любимых женщин;
- легкие золотые, серебряные и жемчужные сережки для девочек;
- запонки, печатки, брелоки для стильных мужчин;
- элитные изделия, отличающиеся высоким качеством работы;
- классические и дизайнерские модели и многое другое.



Опытный продавец-консультант поможет подобрать драгоценности, подходящие к вашему образу.

К вашим услугам ремонт ювелирных украшений, а также граверные работы.

Рады видеть вас по адресу:
г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 59а
(район Центрального рынка)

На правах рекламы.

***Сегодня сникеры очень популярны среди молодежи, эта обувь выглядит очень стильно и подходит для активного образа жизни. Они универсальны и подходят как мужчинам, так и женщинам. С чем же носить эту обувь чтобы выглядеть модно?***

# С ЧЕМ НОСИТЬ УЛИЧНЫЕ КЕДЫ НА ТАНКЕТКЕ - СНИКЕРЫ?

Сникеры – вид повседневной уличной обуви, промежуточный между кроссовками и кедами. Они обладают не таким ярко выраженным спортивным характером, как кроссовки, но не настолько просты, как кеды.

У сникеров, в отличие от кед, более сложная конструкция. Они отличаются от другой спортивной обуви довольно плотной резиновой подошвой и массивным и удлиненным верхом.

Несмотря на свой спортивный вид, сникеры никогда не использовались для занятий спортом или фитнессом.

Эта обувь, прежде всего, неотъемлемая часть облика представителей многих музыкальных субкультур (хип-хоперов, трешеров, реперов), а также уличных баскетболистов и скейтбордистов.

NAF NAF
PARIS
г. АБАКАН, пр. ДР. НАРОДОВ, 27
НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ОСЕНЬ - ЗИМА 2013/2014

## С ЧЕМ НОСИТЬ СНИКЕРЫ?

Сникеры отлично смотрятся с джинсами-скинни, классическими джинсами, шортами, а также юбками в спортивном стиле. Весьма гармонично эта обувь сочетается и с облегающими, и с пышными юбками (на которых нет каких-либо декоративных деталей), а также с длинными женственными юбками и платьями.

Следует знать, что нельзя носить сникеры целый день, так как их подошва не натуральная и плоская. Это может привести к плоскостопию. Если же вы хотите постоянно носить сникеры, то выберите их на скрытой подошве. Они приподнимают пятку на 2-4 сантиметра, именно такая высота благоприятно влияет на здоровье.

# Осень и зима с «Лилией»

LilyFleur

JUSTPRIME
абсолютное качество
каждый день

***Швейная фабрика «Лилия», лауреат конкурса «100 лучших товаров России», производит широкий ассортимент одежды для любого сезона из трикотажного полотна, как для мужчин, так и для женщин. Для осеннее-зимнего периода это теплые водолазки, толстовки, плотные брюки. Отличительной чертой этой одежды является высокое качество, широкий модельный ряд при доступных ценах.***

Чтобы осень и зима были в радость, швейная фабрика «Лилия» предлагает термобелье собственного производства Borus.

Термобелье Borus - это функциональное нижнее белье для мужчин и женщин, основным назначением которого является сохранение тепла в мороз и отвод влаги с поверхности тела. В этом белье можно заниматься спортом или совершать пешие прогулки в холодное время года.

Максимально облегающее тело, термобельё Borus обеспечит комфорт и тепло при любых погодных условиях, так как его внутренний слой выполнен из гидрофобных волокон, которые “боятся воды” и, не впитывая её, за счет капиллярного эффекта, выводят воду на внешний слой. Вот почему, даже при интенсивных нагрузках, внутренняя сторона термобелья Borus остается теплой и сухой.

Внешняя же сторона ткани обеспечивает быстрое испарение влаги за счет особенностей состава и специальной вязки - плетение имеет разветвленную структуру, неровности способствуют достижению необходимого эффекта.

Трикотажное полотно, из которого производится термобельё Borus, не только очень качественное, но и износостойкое и комфортное. Оно разработано с применением компьютерного моделирования и имеет эластичные свойства. А использование “плоских” швов гарантирует, что оно будет максимально комфортным и, оставаясь незаметным для окружающих, уподобится второй “коже”.

***ООО «Швейная фабрика «Лилия»***
***г. Абакан, ул. Вокзальная, 1,***
***Торговый центр «Спектр-Маркет»,***
***отдел «Sash»***
***Телефон для оптовых покупателей:***
***8(3902) 35-40-10, 32-17-50***
***www.goodgarment.ru***

*Вся продукция сертифицирована.*
*На правах рекламы.*

***Уже вторую осень подряд вязаная шапка — один из главных аксессуаров сезона. Разноцветные, игривые, с пышными помпонами и в форме самых разнообразных животных, с накладными ушами и козырьками вязаные шапки этой осенью составляют основу теплого гардероба, спасая от пронизывающего ветра и одновременно задавая тон всему уличному наряду.***

# МОДНЫЕ ВЯЗАНЫЕ ШАПКИ

## осень 2013

### ЖИВОТНЫЙ МИР

Oysho

Шапки в форме голов диких животных – одна из самых популярных забав сезона. Вязаные совы, овцы, поросята, лягушки, медведи и тигры окончательно перебрались из детских отделов во взрослые, задавая моду на зимний задор. Теперь в такой смешной шапке можно запросто увидеть заядлую модницу с сумкой из последней дизайнерской коллекции в шикарной норковой шубе. Как правило, веселые шапки-животные завязываются под подбородком на толстые пушистые завязки с кистями и помпонами, однако есть и более консервативные варианты шапок крупной вязки с аккуратными миниатюрными ушками и вышитой мордочкой кота или тигра.

### АНГОРА

Marc Jacobs

Классический вариант вязаной шапки сезона – интеллигентная и женственная шапочка из ангоры. В своих осенних коллекциях такие универсальные модели представили дизайнеры Victoria Beckham, Christian Dior, Missoni и другие, указав особенно сомневающимся и недолюбливающим шапки девушкам, на самый очевидный выбор для первых холодов. Шапочки из ангоры могут быть украшены стразами, бисером и цветочными аппликациями, а могут быть просто однотонными, преимущественно, серыми и бежевыми. Такие подойдут практически под любой тип и оттенок верхней одежды.

### БЕЛЫЙ

Mexx

Белые вязаные шапки – самый очевидный выбор модниц. Крупная вязка, уютные помпоны и завязки подчеркнут женственность образа и станут отличным дополнением классического пухового пальто, светлой шубы из натурального или искусственного меха, а также популярного нынче черно-белого бомбера.

Белые шапки представлены практически в любой коллекции уличных марок, задавая основной тон наступающему снежному сезону.

К белой шапке, в отличие от остальных оттенков, важно подбирать в тон варежки и шарф, чтобы зимний образ был законченным.

## ФАНКИ

Quiksilver

Тех, кому в этом сезоне наскучила вневременная классика, дизайнеры агитируют за шапки в стиле фанки. Яркие, насыщенные цвета не новость для современной моды, однако среди шапок такого обилия радужных оттенков давно не наблюдалось. Самые популярные – ядовито-малиновые и цвет сочного лайма. В таких шапках вас будет видно за километр, и любой, даже самый обычный заношенный пуховик загорится новым светом. Шапки в стиле фанки могут быть как однотонными, в крупную косичку с пышным помпоном, так и более нейтральных фасонов-унисекс. Таким моделям особенно идет модный нынче стиль колорблок.

## ПОМПОН

Topshop

Раньше в таких ходили только девочки и мальчики младшего школьного возраста, а теперь их днем с огнем не сыскать – все разобрали! Разноцветные вязаные шапки, увенчанные пушистым помпоном крупной вязки или из натурального меха, один из главных аксессуаров наступившего сезона. Классическая крупная вязка сменяется в коллекциях более сдержанной «лапшой», однако помпон всегда на видном месте, крупный и яркий. Популярны и цветовые дуэты: помпон одного цвета, а шапка - другого. Помпоны эффектно венчают и модные вязаные шапки на длинных завязках. Такую модель никак не должны пропустить счастливые обладательницы пышных кудрявых шевелюр.

## НА ЗАВЯЗКАХ И С ХВОСТАМИ

Anna Sui

Смешные хвостики, кокетливые косички, ирокезы и всяческие декоративные элементы на вязаных шапках радужных оттенков – фирменный штрих этого сезона.

Нью-йоркский модельер Анна Суи (Anna Sui) выбрала именно такой вариант для своей новой коллекции. Ее шапки, оригинально отделанные длинными хвостами и косичками, скорее напоминают украшение, нежели функциональный зимний аксессуар.

Более нейтральные модели предлагают прямые завязки или косички, свободно спадающие от облегающей голову вязаной шапки кремовых и шоколадных оттенков.

## НОРВЕЖСКИЙ ЛЕС

Gant

Принт с оленями или снежинками (в народе называющийся норвежским принтом) считается классической скандинавской традицией. Вязаные шапки с таким рисунком этой осенью и зимой особенно актуальны, поскольку в моду активно вернулись толстые вязаные свитера с похожим рисунком. Норвежские шапки отличаются особой теплотой благодаря плотному вязаному узору, создающему дополнительную морозостойкость, а потому хороши в снежную, морозную погоду в компании дутой куртки-пуховика, массивных зимних ботинок и теплых варежек с похожим узором.

***Галстук – один из немногих аксессуаров, который мужчине позволительно надеть из одного лишь желания самовыразиться. Ведь все остальные детали гардероба, от запонок до наручных часов, имеют вполне конкретное применение: показывать время, держать манжеты сорочки застегнутыми. А галстук- это именно украшение.***

# КАК ПОДОБРАТЬ ГАЛСТУК?

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Прообраз галстука появился еще в Древнем Риме. Правда тогда он имел практическое применение. Римские солдаты повязывали красный платок на шею, чтобы защититься от пронизывающих ветров. Однако весьма быстро он утратил свое утилитарное применение и стал просто красивым аксессуаром. Произошло это в Европе в XVI–XVII веках.

В эпоху французской революции галстуки зачастую становились своеобразными «опознавательными знаками». Так, например, люди, сочувствующие казненным гражданам, носили красные галстуки. Однако подлинный расцвет данного аксессуара наступил в Англии в эпоху знаменитого денди Джорджа Браммела.

Тогда, конечно, галстук еще не слишком походил на нынешний, но уже стремился к привычному нам виду. Кстати, Браммел мог проводить по 4 часа утром перед зеркалом, чтобы добиться идеально повязанного платка. Даже король брал у него уроки по этой (весьма сложной, надо заметить) науке.

В привычном для нас виде галстук появился лишь в XX веке. А к середине столетия он стал уже неотъемлемым атрибутом мужского гардероба. Его нельзя было носить ни с чем, кроме как со строгими костюмами. Однако после бурных 50-х–60-х годов, когда многие каноны были разрушены, даже мужская мода не осталась в стороне. Вспомнить хотя бы знаменитую фотографию обнаженного Ива Сен-Лорана, которая по-настоящему взорвала модный, и не только, мир.

После этого, когда пришли 80-е и, конечно, 90-е, галстуки, как, впрочем, и пиджаки, стали носить абсолютно с чем угодно: с джинсами, с футболками и даже на голое тело (скажем так, в особых случаях).

## КОМУ КАКОЙ ГАЛСТУК НОСИТЬ?

Однако, несмотря на все перемены и революции в мире моды, некоторые традиции ношения галстука остались без изменений и по сей день. Поэтому давайте перейдем к правилам подбора этого аксессуара, а также к тому, какой галстук кому больше идет.

Итак, начнем с того, что определимся, как же верно сочетать оттенки галстука, пиджака и рубашки между собой. Считается, что к светлому костюму и сорочке стоит подбирать яркий галстук того же тона, что и рубашка. К черному костюму и белой рубашке отлично подойдет галстук с мелким рисунком. К темному костюму и светлой сорочке надевайте галстук в тон костюма или рубашки. Если же обе основные вещи темные, то галстук должен быть на тон светлее.

Теперь давайте поговорим о том, какие галстуки подходят людям различной комплекции. Высоким и стройным молодым людям, естественно, подойдет все. Излишне худым мужчинам стоит покупать широкий галстук, желательно с достаточно крупным рисунком, и (запомните!) им не стоит ни в коем случае выбирать в качестве принта вертикальную полоску. Это сделает человека визуально еще более худым, чем он есть на самом деле. Аналогичные крупные галстуки следует выбирать и полным представителям сильного пола. Только им, к тому же, следует еще выбирать сорочки с большим воротом. Ведь на фоне маленьких деталей и аксессуаров мужчина будет выглядеть еще более крупным, что, безусловно, излишне.

Молодым людям более стройного телосложения, да при том невысоким, лучше выбирать галстуки с едва заметным рисунком или же вообще без оного. Так же им пойдут и шейные платки. Это сделает внешний вид молодого человека более утонченным и аристократичным.

Низким и крупным мужчинам следует остановить свой выбор на галстуках с принтом в виде вертикальной полоски. Визуально она будет вытягивать силуэт мужчины.

Также хочется ответить на один из животрепещущих вопросов: сколько же галстуков должен иметь мужчина? Ответ прост: к каждому костюму стоит купить три рубашки, а к каждой рубашке – столько же галстуков. В общем, двух костюмов с соответствующим набором дополнений обычному молодому человеку будет вполне достаточно, чтобы хорошо и нескучно выглядеть. Что же касается узких и клубных вязаных галстуков, то использовать их следует аккуратно. Первые можно надеть к однобортному пиджаку с неширокими лацканами. При этом молодой человек должен иметь стройное телосложение. А вот клубный вязаный галстук предпочтительно носить с кардиганом или же только с рубашкой.

В завершение мы не можем не привести отличную цитату Оноре де Бальзака относительно темы нашей статьи – галстуков. В свое время он писал: «Хорошо подобранный галстук, подобно изысканным духам, окрашивает весь костюм. Он играет такую же роль для костюма, как трюфели для обеда… Глядя на галстук, можно судить о том, кто его носит, и, чтобы узнать человека, достаточно бросить взгляд на ту его часть, которая находится между головой и грудной клеткой».

Так как мужские костюмы обычно бывают весьма нейтральных оттенков, к ним подойдет галстук практически любого яркого цвета: хоть зеленый, хоть оранжевый. Главное – иметь смелость его надеть.

***Внимание всем девушкам с кудряшками!***
***Спрячьте подальше свои инструменты***
***для выпрямления волос,***
***в тренде естественные локоны.***
***При правильной укладке***
***вы будете выглядеть ультра-модно!***

# ТОП-3 модных укладок для кудрявых волос

***Несколько простых и быстрых способов модно уложить свои кудри:***

## КОПНА КУДРЯШЕК

***Как укладывать:***

• На чистые и сухие волосы легкими движениями нанести влажный гель.

• Соберите волосы в высокий конский хвост и закрепите небольшой резинкой.

• Кудри должны ложиться естественно. Можете немного начесать волосы гребнем с максимально широкими зубцами.

• Закрепите более длинные локоны заколками по мере необходимости.

• Закончить укладку сбрызнув прическу лаком.

***Лучшая форма лица и тип волос для этой укладки:***

Этот вид укладки подходит для овальной и квадратной формы лица, а также для лица в форме сердца. Этот стиль лучше всего работает на средних и густых волосах.

## БОМБЕЗНЫЙ БОБ

***Как укладывать:***

• Подготовте волосы с помощью легкого мусса для укладки.

• Высушите их на средней мощности фена с использованием диффузора или позвольте волосам высохнуть на воздухе.

• После высыхания, прочешите волосы с помощью пальцев в области корней, чтобы создать объем и легкие разделения.

• Закончите укладку сбрызнув прическу лаком.

***Лучшая форма лица и тип волос для этой укладки:***

Этот вид укладки подходит для большинства форм лица. Домашний стиль лучше всего работает на средних и густых волосах.

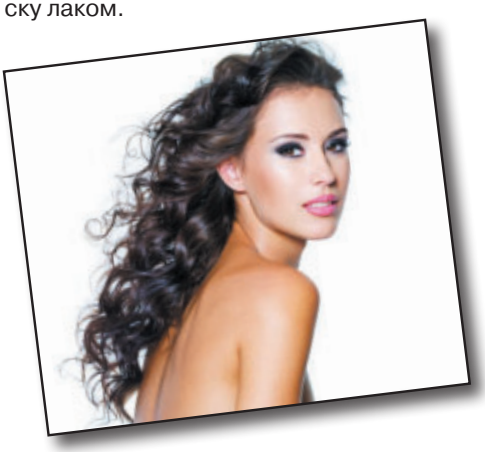
## БОГИНЯ ГЛАМУРА

***Как укладывать:***

• Подготовте волосы с помощью пены или мусса для волос для увеличения объема.

• Высушите их на низкой мощности фена с использованием диффузора, сворачивая и удерживая каждую прядь в течение нескольких секунд. Повторяйте этот процесс по всей голове, пока ваши волосы полностью не высохнут.

• Закончите укладку сбрызнув прическу лаком.



***Лучшая форма лица и тип волос для этой укладки:***

Этот вид укладки подходит для большинства форм лица. Этот стиль лучше всего работает на средних и густых волосах.


СВАДЕБНЫЙ САЛОН

Белая Леди

- Широкий ассортимент красивейших свадебных платьев
- Более 150 современных, классических, эксклюзивных и экстравагантных моделей от 5 тыс. до 30 тыс. рублей
- Также в наличии имеются платья по закупочной цене
- Любая цветовая гамма
- Подгонка и предсвадебная подготовка платья БЕСПЛАТНО!

АКЦИЯ!
При покупке платья в салоне «Белая леди» - ФОТОСЕССИЯ от Елены Кох В ПОДАРОК!

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 61,
ТЦ «Уютный дом», 3 этаж
тел.: 8-913-054-44-92
www.white-ledy.ru
vk.com/belayaledi

Предъявителю купона СКИДКА 10%

***Ведущие модные бренды мира стараются создавать особые разновидности духов и туалетной воды в дополнение к своим коллекциям, и модные ароматы 2013 – прямое тому подтверждение. Какими они будут?***

## *осень-зима 2013*

# ТОП-5 МОДНЫХ АРОМАТОВ

***Все «заточенные» под 2013 год парфюмерные «фишки» разрабатывались еще в предыдущем, 2012 году, поэтому в них нашли отражение и кризисные настроения, и совершенно противоположные, ориентированные на культ роскоши. Мы выбрали 5 новых ароматов, которые обещают стать суперпопулярными в сезоне осень-зима 2013 года.***

### FLORA GARDEN ОТ GUCCI

А это даже не одна парфюмерная композиция, а целых пять – каждая из них связывается с ароматом определенного цветка или фрукта. Креативный директор бренда Gucci Фрида Джаннини считает, что лучшего решения для женщин, предпочитающих легкие ароматы, и придумать нельзя – ведь каждая может выбрать именно то, что соответствует ее натуре.

Вот краткая характеристика шедевров из «чудесного сада».

Gorgeous Gardenia (белая гардения) - для страстных и чувственных женщин.

Gracious Tuberose (тубероза, фиалка и персик) – для натур, не лишенных чувственности, но при этом достаточно рассудительных.

Glamorous Magnolia (магнолия) – для любительниц гламурного образа жизни.

Generous Violet (фиалка) – для девушек и молодых женщин, предпочитающих спокойную элегантность.

Glorious Mandarin (мандарин) – для веселых, зажигательных и непосредственных особ.

### VANITAS EAU DE TOILETTE ОТ VERSACE

Возбуждающий цветочный аромат с кисловатыми нотками лайма под названием Vanitas, что переводится как «тщеславие», модный дом Versace впервые выпустил в 2011 году, и этот продукт сумел найти достаточно широкий круг почитателей.

К 2013 году бренд представил обновленную версию этого аромата. Об инновациях можно догадаться по изме-

предъявителю купона
скидка от 3 до 5%
мужская одежда
БОСФОР
есть БОЛЬШИЕ размеры
г. Абакан, ул. Пушкина, 99, 2 этаж, павильоны 56 и 68;
Центральный рынок, 16 ряд, 8 место; 11 ряд, 7 место
г. Черногорск, ул. Космонавтов, 26 (ТЦ «Люкс»)
тел.: 8-903-987-49-31

нению дизайна упаковки, форма флакона при этом осталась прежней.

Лаймовая линия в новой туалетной воде Vanitas практически сведена на «нет». Восхитительный ароматный букет открывается нотами фрезии и благоуханием розовых лепестков, в сердце звучат ноты цветков тиаре и османтуса, а для базы найдено гармоничное сочетание черного чая и кедра.

## PLEATS PLEASE ОТ ISSEY MIYAKE

Судя по моделям модных юбок 2013, платьев и даже блузок, одним из актуальных трендов года останется плиссировка. Японский дизайнер Issey Miyake это только приветствует, и потому предлагает убежденным модницам оценить достоинства его творения – «Плиссе, пожалуйста!». Такой аромат поднимет настроение кому угодно – он просто источает оптимизм и жизнелюбие.

Слово please, с одной стороны, трактуется как «плиссировка», а с другой – как «свобода» и «энергия». В композиции переплетаются ноты яблочно-грушевого гибрида, пиона, душистого горошка, сладкой ванили и пачули.

## CATCH ME ОТ CACHAREL

И снова название, которое говорит само за себя. На английском выражение «catch me» означает «поймай меня». Парфюмер Доменик Ропийон вдохновился образом притягательной, но недоступной героини, обладать которой сможет далеко не каждый мужчина.

Эта композиция представляет собой сложную конструкцию из сладких. цветочных и древесных нот. Она сразу же очаровывает спелостью итальянского мандарина, вслед за которым раскрывается «сердце» из апельсиновых цветов и база – миндальное молоко.

## FLORABOTANICA ОТ BALENCIAGA

«Завораживающий, но не особо опасный цветок» - так определил суть своей новой парфюмерной композиции модный бренд Balenciaga. Яркий дизайн упаковки наводит на мысли о том, что под ней скрывается что-то взбалмошное и игривое. Лицом аромата стала юная голливудская звезда Кристен Стюарт, известная по культовой саге «Сумерки».

Актриса отозвалась о Florabotanica как об «очень живом» и «близком к самой природе» парфюме. Палитра аромата представлена нотками гвоздики, розы и мяты, а также амбры, ветивера и листьев каладиума.

# КОПИЛКА СОВЕТОВ

Для демонстрации декольте в пиджаке с глубоким вырезом, обязательно наденьте контрастного цвета топ. Маленьким женщинам стоит открывать шею и декольте, не застегиваться на все пуговицы, чтобы не выглядеть человеком в футляре.

Если у вас объемная нижняя часть, вам подойдут широкие брюки плотные на бедрах или юбки-карандаш.
Не используйте в одном комплекте цветочный узор несколько раз, например, на юбке и на блузе.

Полным женщинам можно носить черный цвет, скрывающий недостатки фигуры. Но стоит и подчеркнуть достоинства, добавив пару ярких элементов, например, в области груди.

Джинсы должны быть гладкими, корректирующими. Они должны улучшать вашу фигуру, делать вас стройнее, а ноги длиннее. Забудьте о джинсах с вышивкой, блестками и кружевами.

Крупным дамам не стоит носить больших сумок, они сделают вас еще крупнее и объемнее.
Бойтесь скучных комплектов и отсутствия аксессуаров.

# Здесь Вас ждут!

## «КОЛГОТКИ И БЕЛЬЕ»

**т.: 8(3902) 35-74-97**

**ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОК!!!**

Если ваш коллектив - женский, более того, если он дружный,

**НАШЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВАС!!!**

OMSA, VISAVIS, Golden Lady, MINIMI, SISI, INCANTO, INNAMORE

## 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!
Ремонт ювелирных изделий.
Граверные работы.

## обувной отдел «SOLLO»

**г. Абакан,**
**ул. Пушкина, 99, ТК «Саяны», 2 этаж**
**ул. Пушкина, 54б, ТЦ «Панорама»**

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ТОВАРА**

Предлагаем разнообразный выбор модельной обуви, ботильонов, сапог, туфель.

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЖУРНАЛА СКИДКА 3%**

## магазин женской одежды «NAF NAF»

**г. Абакан,**
**пр. Дружбы Народов, 27**

**Новая коллекция выдержана в дерзком, трендовом духе.**

Безупречный разнообразный гардероб для активной и стильной городской жительницы.

**Ждем вас в магазине NAF NAF!**

## Еврохимчистка «ЧИСТЫЙ ЛИСТ»

**г. Абакан, ул. Вяткина, 21, 2 этаж, каб. 208**
**тел.: 8(3902) 22-72-09**

**ЧИСТИМ, КРАСИМ:**
**КАШЕМИР, МЕХОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ДУБЛЕНКИ, КОЖУ ВСЕХ ВИДОВ, ВСЕ ВИДЫ ТЕКСТИЛЯ.**

**ВЫДЕЛЫВАЕМ ШКУРЫ.**

**КРАСИМ ШУБЫ ИЗ МЕХА НОРКИ.**

## ООО «Швейная фабрика «ЛИЛИЯ»

**г. Абакан, ул. Вокзальная, 1,**
**торговый центр «Спектр-Маркет», отдел «SASH»**
**Телефон для оптовых покупателей:**
**8(3902) 35-40-10, 32-17-50** www.goodgarment.ru

**ООО «Швейная фабрика «Лилия» - лауреат конкурса «100 лучших товаров России»**

Производит широкий ассортимент одежды для любого сезона из трикотажного полотна для мужчин и женщин. Вся продукция сертифицирована.

## свадебный салон «БЕЛАЯ ЛЕДИ»

**г. Абакан,**
**ул. Т. Шевченко, 61, ТЦ «Уютный дом», 3 этаж**
**т.: 8-913-054-44-92**

**Широкий ассортимент красивейших свадебных платьев.**

Более 150 современных, классических, эксклюзивных и экстравагантных моделей от 5 тыс. до 30 тыс. руб.

**Акция!!! При покупке платья в салоне «Белая леди» - фотосессия от Елены Кох в подарок!**

## мужская одежда «БОСФОР»

**г. Абакан,**
**ул. Пушкина, 99, 2 этаж, павильоны 56 и 68**
**Центральный рынок, 16 ряд, 8 место;**
**11 ряд, 7 место.**
**г. Черногорск, ул. Космонавтов, 26 (ТЦ «Люкс»)**

**СТИЛЬНАЯ МУЖСКАЯ ОДЕЖДА К ЛЮБОМУ СЕЗОНУ!**

Широкий размерный ряд (есть БОЛЬШИЕ размеры)

## «Шоппинг ГИД Хакасии»

**РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ**

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

## «DIDRIK»

**г. Абакан, пр. Др. Народов, 23**
**тел.: 8(3902) 32-37-37**
**сот.: 8-953-259-37-37**

**ОСЕННЯЯ И ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

***Осенью, когда погода на улице меняется от плюса к минусу и наоборот, родители малышей задумываются над тем, как лучше одеть свое чадо. Поэтому выбор демисезонной детской одежды встает на первый план в периоды межсезонья.***

# ДЕМИСЕЗОННАЯ ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

Давайте рассмотрим какие варианты мы имеем.

## КОМБИНЕЗОНЫ

Это самый распространенный выбор родителей для детей до года и после, так как они удобны и безопасны. Существуют комбинезоны-трансформеры, которые можно использовать и как конверт для самых маленьких, и как комбинезон – когда ребенок станет чуть старше. Для детей активного старшего возраста подойдут комплекты из полукомбинезона и куртки.

## ВЕТРОВКИ, КУРТКИ

Хорошо подходят как для прогулок в коляске для детей до года, так и для активных игр детей постарше. Они не пропускают ветер, удобны и универсальны. В магазинах существует огромный выбор моделей детских курток, которые понравятся как вам, так и вашим малышам. При выборе обратите внимание на наличие резинки у подола куртки. Она не позволит ей подниматься и пропускать ветер. Также существуют куртки-трансформеры с отстегивающейся подкладкой, которые при теплой погоде легко превращаются в ветровку.

## БРЮКИ

Подходят для детей постарше. Брюки должны быть с завышенной талией, чтобы спина ребенка не оголялась во время игр. Брюки также могут быть с дополнительной защитой в виде накладок на колени.

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДЕМИСЕЗОННОЙ ОДЕЖДЕ

- ***Теплая.*** Это первое и основное требование при выборе межсезонной детской одежды, особенно для ребенка до года, так как основную долю времени он проводит в коляске без активных движений. При этом необходимо не забывать о том, что ребенок не должен сильно потеть.
- ***Непромокаемая.*** Особенно важна непромокаемость для детей, которые уже активно гуляют на улице.
- ***Легкая.*** Не должна стеснять движений и отягощать.
- ***Удобная.*** Ребенок должен комфортно чувствовать себя одежде, ему не должно ничего натирать и давить.
- ***Прочная.*** Дети часто любят побе-

гать и поиграть, поэтому прочность занимает особое место при выборе демисезонной одежды.

• ***Легко отстирывающаяся.*** Необходимо выбирать материал, который будет легко чиститься.

• ***Безопасная и качественная.*** На одежде не должно быть мелких деталей (особенно у маленьких детей). Необходимо обращать внимание на сертификаты соответствия.

• ***Соответствие полу ребенка.***

Это требование можно отнести к детям от трех лет, когда они начинают различать свою принадлежность к тому или иному полу.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ

***На то, где находиться резинка:***

• На рукавах и штанинах - позволяет более плотно прилегать к ручке ребенка;

• На спинке и на подоле – для полного прилегания к телу;

• По краю капюшона – защита от ветра головы ребенка.

Где бы не находились резинки, они не должны сильно сжимать, чтобы не

мешать кровообращению.

***На молнию и липучки.***

• Молния обязательно должна быть с защитой в виде клапана или язычка.

• Липучки особенно удобны на рукавах, которые позволяют регулировать прижатие к ручке ребенка, в отличие от резинки.

***Воспользуйтесь этими советами, и вы легко подберете подходящую межсезонную одежду для вашего ребенка!***

***Ключевым понятием в подростковой моде становится движение. В одежде должно быть удобно двигаться всегда, независимо от занятия. Мода для подростков 2013 снова сместила позиции в сторону особого сочетания спортивного стиля и современных танцев. Если наряд в стиле хип-хоп сочетается с нарочитым романтизмом, то это, определённо, модный наряд.***

# ПОДРОСТКОВАЯ МОДА 2013:

## всегда в движении...

Цветовые решения в этом сезоне подростковой моды выделяются в два отчётливых направления.

Первое - практичность.

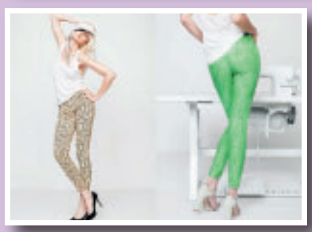
Это ткани с милитари-принтом, меланжевые оттенки серого.

При этом вполне возможны смелые сочетания милитари с гламуром, вышивка бисером по камуфляжу или яркие принты сочных оттенков на сером.

Второе направление — свежесть, и здесь настоящее буйство цветов, от кипенно-белого до насыщенного фиолетового.

Натуральные ягодные цвета для девичьих нарядов, подчёркнуто-светлые оттенки для юношей; подростковая мода 2013 гармонично перекликается с общими цветовыми решениями этого сезона, лишь расставляя усиливающие акценты.

То есть, если для взрослого наряда будет уместен, например, мягкий голубой оттенок, то подросткам подойдет пронзительная бирюза.



Натуральные ткани не уступают искусственным в подростковой моде. Лучше сделать выбор в пользу современных смесовых материалов, которые достаточно практичны в носке. При этом они обладают достоинствами натурального чистого хлопка, льна или шерсти.

По-прежнему актуальным остаётся деним. Джинсовая одежда была фаворитом комфорта и не собирается сдавать позиции. Разве что пояс джинсов всех фасонов окончательно сместился на законное место, на талию.

Современная подростковая мода 2013 года во главу угла ставит свободу, комфорт и практичность. Особое внимание стоит уделить практичной фурнитуре. Качество, в первую очередь, все застёжки, кнопки и молнии должны быть выполнены по высшему разряду!

Однако при этом, в моду входят скрытые застёжки, которые создают ощущение целостных моделей.

Молнии прячутся в швы, кнопки на карманах тоже делаются скрытыми. При подборе модного гардероба стоит уделить пристальное внимание аксессуарам. Забавная сумочка, рюкзак, шарф или пояс - вот что может придать завершённость образу. Главное, при этом, не сочетать «взрослые» вещи с нарочито подростковыми. Удобство и гармония, вот девиз модного подросткового гардероба в 2013 году.

***Для того, чтобы приобрести правильное и комфортное нижнее белье для своего чада, следуйте нашей инструкции.***

# ПРАВИЛА ВЫБОРА НИЖНЕГО БЕЛЬЯ ДЛЯ РЕБЕНКА

Самым важным моментом при выборе нижнего белья для ребенка, является качество ткани. Идеальный вариант, с помощью которого кожа сможет свободно дышать, детское белье из чистого хлопка без каких-либо примесей. Благодаря хлопковому белью, тема аллергических реакций и опрелостей будет закрыта.

Детки в восторге, когда белье украшено какими-то декоративными элементами - аппликациями, бусинами или лентами. Но будьте внимательны! Чем меньше возраст ребенка, тем надежнее эти детали должны крепиться. Лучше не покупать модели со стразами или металлическими креплениями.

После покупки белье обязательно нужно выстирать с мылом или порошком и после сушки прогладить горячим утюгом.

Многие девочки хотят быстрее повзрослеть и выбирают себе трусики фасонов танга и стринги. Но, необходимо понимать, что подобные модели могут вызвать не только дискомфорт, но и стать в некоторых случаях причиной целого ряда болезней.

Чрезвычайно важно одевать белье по сезону, чтобы ни в коем случае не застудить важные органы, а также, выбирать не слишком тугие и обтягивающие модели.

Гигиена превыше всего, поэтому обязательно обращайте внимание на толщину ткани. Будучи тонкой, она не сможет препятствовать проникновению грязи, а с грязью попадут и бактерии.

Белье обязательно должно быть по размеру. Обращайте внимание на толщину резинки, она ни в коем случае не должна передавливать, ведь это поспособствует нарушению кровоснабжения и может спровоцировать различные заболевания органов малого таза.

# Здесь Вас ждут!

## «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!**

## «КОТ В САПОГАХ»

**г. Абакан, ул. Советская, 113,**
**сити-центр «Владимирский»**

**МАГАЗИН ДЕТСКОЙ ОБУВИ**
**Детская обувь - по детским ценам!**

Большой ассортимент детской обуви известных брендов: Антилопа, Котофей, Зебра, Сказка, Парижская коммуна, Kapika, Tempo-Kids и другие. Размеры от самых крошечных (16 р-р) до подростковых (40 р-р).

**Скидка по карте постоянного покупателя от 4 до 10%. Жем вам с нетерпением!**

## детский центр развития «ТОЧКА РОСТА»

**г. Абакан, ул. Лермонтова, 25**
**(угловое помещение), район кафе «Эрмитаж»**
**часы работы: с 10.00 до 20.00**
**Запись по телефону: 26-57-62**

**Мы рады предложить вам и вашим детям следующие курсы:**
- Мини-сад
- Комплексные занятия, подготовка к школе, логопед
- Английский, китайский
- Музыкальные занятия, танцы, много творчества

## РЕПЕТИТОРСТВО

**т. 8-952-749-94-36**

**ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ ПОДГОТОВИТ К СДАЧЕ ЕГЭ И ГИА**

# Мастерица

## ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ

- Бисер чешский, наборы для вышивания (США, Бельгия, Великобритания, Франция, Голландия, Россия).
- Фетр, шерсть для валяния.
- Вырубные аппликации, бумага для купажа и скрапбукинга.
- Полимерная глина и инструменты для лепки FIMO.
- Металлогалантерея для рукоделия (спицы, наперстки, крючки, иглы)
- Инструменты для бисероплетения
- Мулине ДМС (Satin), металлизированные нити
- Органайзеры для хранения бисера, ниток и швейных принадлежностей

Милые дамы!
Приглашаем вас посетить наш отдел
и приобрести приятные и нужные покупки,
которые украсят ваш домашний уют.

**г. Абакан, ул. Ленина, 71,**
**отдел «Мастерица»**

# ВАШ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОЛ

## Или почему растет популярность наливных полов?

***Вы заметили, что в любом помещении всегда обращаете внимание на пол? Каким бы ни был интерьер и убранство квартиры, пол заметен всегда, в любом состоянии. К полу не меньше требований, чем к потолкам и стенам: по нему ходим, на полу любят играть дети, на нем стоят предметы быта. Среди многочисленных разновидностей напольных покрытий наливные появились сравнительно недавно.***

### В ЧЕМ ОСОБЕННОСТЬ НАЛИВНЫХ ПОЛОВ?

Наливные полы делают из полимеров ( в основном полиуретан или эпоксид). Это ровные бесшовные покрытия, можно сказать, «жидкий линолеум», в составе которого сухие строительные смеси и жидкий компонент. Качество пола зависит от соблюдения технологии изготовления и от поверхности, которая должна быть абсолютно ровной. Подготовка к заливке занимает больше времени, чем само нанесение покрытия.

### ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИВНЫХ ПОЛОВ

Достоинств у наливных полов много, и одно из них - это экологическая безопасность. Материалы для наливного пола нетоксичны, поэтому применяются также в детских и медицинских учреждениях. Наливные полы легко поддаются уборке, у них большой срок службы - от 20 лет. Они не выгорают и не стираются. одним словом, сделал и забыл! Наливной пол позволяет использовать любой понравившийся рисунок или орнамент.

### КАКИЕ ПОЛЫ ДЕЛАЕТ «ВИППОЛ»?

«ВИППОЛ» в Абакане - это эксклюзивные декоративные наливные полы с 3D изображением, с фотоизображением, с флюоресцентной краской, с трафаретным изображением, наливные полы с чипсами, блестками, одноцветные наливные полы и перламутровые. Только представьте, какое разнообразие красок, рисунков и фотографий! В зале пол может представлять собой морские глубины, в кабинете на полу - карта мира (Весь мир у ваших ног!). А детская комната - просто сказка! Цвета и рисунки можно выбрать в «ВИППОЛЕ» или использовать свои, в том числе и фотографии.

**Предъявителю журнала СКИДКА 4%**

### «ВИППОЛ» - ЗНАЧИТ КАЧЕСТВЕННО!

Специалисты «ВИППОЛА» не только качественно сделают пол в квартире, доме, коттедже или офисе, но и помогут, прежде всего, в выборе наливного пола и изображения для него. В результате взгляд будет радовать эстетичное, прочное напольное покрытие.

*На правах рекламы*

***Каждый дом, квартира, офисное здание, магазин, складское или любое другое помещение нуждаются в надежной защите. Ее, в числе прочего, обеспечивают входные металлические двери. Они служат не только частью основной конструкции постройки, но и элементом декора.***

# КАК ВЫБРАТЬ ВХОДНЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ?

При выборе тех или иных дверей важно руководствоваться некоторыми параметрами, которые помогут не ошибиться и приобрести в магазине качественную и надежную продукцию.

Начнем с того, что все двери, выполненные из металла и предназначенные для установки на входе, подразделяются на три основные категории:

- защитные;
- бронированные;
- огнеупорные.

Защитные двери еще называют противовзломными. Это особо прочные конструкции, которые способны противостоять грубой физической силе.

Если добавить сюда еще «хитрые» замки, то злоумышленникам будет сло-жно вскрыть их отмычками и другими приспособлениями. Открыть помещение можно будет только законному владельцу с помощью оригинального ключа. Жители квартир или частных домов в большинстве случаев предпочитают именно такие типы дверей.

Бронированные двери содержат в конструкции специальный лист-«ловушку», выполненный из качественного металла толщиной 3 мм.

Это пуленепробиваемые системы. Их устанавливают на особо важных стратегических объектах, например, на складах с боеприпасами и других помещениях, которые должны быть особенно хорошо защищены.

Огнеупорные двери активно противостоят огню и источникам воспламенения. Противостояние возгоранию может продолжаться порядка 60 - 100 минут. Этого времени достаточно до приезда пожарных. Установка таких дверей производится на складах, химических заводах, мебельных фабриках и так далее.

Входные двери перед покупкой нужно тщательно проверить. Следует обращать внимание на надежность петель и наличие торцевых штырей.

Немаловажным фактором качества является стойкость против взлома. Всего существует 13 степеней такой характеристики. Если подбирается входная дверь для квартиры, достаточно будет и изделия с третьей степенью противовзломной защиты. Конструкцию нельзя будет несанкционированно открыть монтировками или отмычками.

Обязательно нужно проверять информацию о компании-производителе.

Стоит делать выбор в пользу той фирмы, которая уже много лет работает на рынке в данной сфере и не имеет нареканий со стороны клиентов.

Хорошая компания должна уметь обращаться с покупателем, помогать ему при приобретении изделия, давать полезные советы и предоставлять гарантию.

Уверенные в качестве своей продукции фирмы дают гарантию на двери 10 лет и более. Современные фирмы, занимающиеся продажей дверей, нацелены на конкуренцию. Поэтому важно придирчиво оценить предложения и поискать оптимальные варианты. Среди них обязательно удастся выбрать фирму, где и двери

отличного качества, и цены на них приемлемые.

Особого внимания заслуживают замки. Их сегодня в продаже огромное множество и их стоимость существенно разнится. Самыми надежными на сегодняшний день считаются сувальдные замки.

К цилиндровым запорным устройствам особенно сложно подобрать ключи. Дисковые варианты открываются да-же с помощью обыкновенной жвачки.

Для того чтобы обеспечить наибольшую степень надежности и защищенности входной двери, следует устанавливать не менее двух разных по типу замков. Дополнительные ограничители открытия замков увеличат степень безопасности и противовзломности системы.

Стальные двери необходимо снабдить качественной фурнитурой. Глазок нужно подбирать пуленепробиваемый, с заслонкой. Петли должны быть стальными и на опорных подшипниках. Они дольше служат и практически не скрипят.

Для входных дверей важны тепло- и звукоизоляционные характеристики.

Этот показатель для качественной дверной конструкции – не менее 25 %. В ее полости должен находиться наполнитель. Лучше всего, если он будет состоять из пенополиуретана и базальтовой ваты.

При покупке стоит попросить у продавца сертификаты на выбранные изделия. При их изготовлении производителем не должны быть использованы токсичные материалы, которые могут приводить к негативному воздействию на самочувствие и состояние здоровья людей, находящихся в здании.

При выборе дверей для квартир в многоэтажных домах можно покупать достаточно простые варианты. Их не открыть мелкими отмычками, а с кувалдой или монтировкой вор вряд ли придет на операцию, тем самым он привлечет к себе внимание со стороны соседей и обязательно окажется задержанным.

Более надежные системы рекомендовано выбирать для дач, загородных коттеджей и пентхаусов. Эти постройки чаще всего находятся вне поля зрения людей. Здесь злоумышленники и могут применить грубую физическую силу и эффективные, но издающие шум инструменты.

Поэтому лучше отдать предпочтение крепкой двери, с несколькими замками разных типов, а также обустроить систему сигнализации.

ZOOМАРКЕТ Кот&Пёс
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ КОРМОВ ДЛЯ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ
АММУНИЦИЯ ДЛЯ СОБАК
ТОВАРЫ ДЛЯ ГРУММИНГА
ИГРУШКИ, КЛЕТКИ, ДОМИКИ, ЛЕЖАНКИ, АКСЕССУАРЫ
ОГРОМНЫЙ ВЫБОР
РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ
Милые пушистые и пернатые питомцы ждут вас!
г. Абакан, ул. Пушкина, 100. т.: 8(3902) 22-69-84

***Кому не хотелось бы промозглой осенью или суровой зимой, придя домой, развалиться в удобном мягком кресле с интересной книгой и бокалом вина перед домашним камином, пышущим жаром и тихо потрескивающим дровами?***

# ВИДЫ КАМИНОВ ДЛЯ ДОМА

В нынешнее время, благодаря прогрессивным технологиям и интересным идеям дизайнеров, домашний камин можно установить практически в любом доме, на загородной даче, квартире и даже на любом этаже высотной постройки. Но сначала надо определиться с выбором. Есть великое множество различных видов каминов и способов выбрать камин, чтобы он подошел вашему дому.

Но давайте сначала углубимся немного в историю. Это обогревающее устройство служит людям не один десяток веков. Изначально это был открытый очаг, который служил для приготовления пищи и обогрева жилища человека. Дым рассеивался по всему объему помещения, и только значительно позже стали проделывать отверстие над очагом.

Впоследствии обогреватель переместили к стене для удобства и лишь позже его начали встраивать в стену, сооружая в ней топку и дымоход. Эти изменения происходили на протяжении многих веков и только в 12 веке камины приняли такой внешний вид, который мы можем наблюдать и сегодня, и отвечали современным техническим требованиям. В Средневековье каминные обогреватели были больших размеров, в них с легкостью можно было изжарить на вертеле быка и изготавливались они из тесаного камня.

В эпоху Ренессанса камины начали привлекать художников. Их стали украшать флорентийской мозаикой. Конструктивные решения отделки домашних обогревателей включали пилястры, колонны. Для их изготовления применяли мрамор и гранит.

В России камины стали появляться во времена Петра I в домах богатых бояр.

Камин — это была привилегия, которую даровал царь Петр русскому зажиточному дворянству. Он был показателем социальной значимости представителя высшего сословия.

Путь преображения домашнего камина начался с величественного барокко и роскошного рококо, продолжился чудным модерном, подчеркнутым конструктивизмом и плавно возродился в современные стили техно и хай-тек.

В наше время мода на камины возвращается и в современном интерьере помещения очень часто можно наблюдать его оригинальный дизайн. Открытый огонь, природное тепло, живое пламя - это атрибуты, которые создают уют и непередаваемую атмосферу в вашем доме.

Как же выбрать камин для себя?

Во-первых, надо определиться, для каких целей вы хотите использовать домашний камин: для обогрева жилища, либо он будет решать функцию украшения помещения, т.е. декора.

Второе, на что вы должны обратить внимание, это конструктивные и технические характеристики обогревающего устройства. Это и наличие дымохода, встроенного в стену, пожаробезопасность, долговечность, наличие достаточного места для его установки в помещении, вид топлива. Немаловажно и то, как вы будете производить чистку камина.

Основной показатель любого камина — это, конечно, его КПД ( коэффициент полезного действия) и его мощность, то есть объем топки. И чем сильнее топка изолирована от внешней среды и больше по размеру, тем выше КПД обогревателя. Эти данные указываются в его паспорте, при условии, что вы приобретаете камин в централизованных точках продажи.

Очень часто камины, изготавленные частным образом мастером-умельцем, без какой-либо технической документации, и здесь надо ориентироваться на честное слово и репутацию мастера. Каждый волен выбирать, что ему подходит.

Камины также различают по конструктивным особенностям. Они бывают с открытым пламенем и электрические. К первым относятся дровяные классические и газовые. В зависимости от вида камины бывают с открытой топкой и закрытой, которая намного пожаробезопаснее. Хочу обратить ваше внимание на то, что дровяные камины имеют очень низкий КПД – около 30%, а то и меньше. Это существенный минус для таких обогревательных устройств. Дрова сгорают там быстро, красиво, а вот обогрев оставляет желать лучшего.

Но ведь камин в современных домах – это в большей степени элемент дизайна, и служит для создания хорошего настроения, успокоения нервов, и в меньшей степени для обогрева помещения. Хотя и не без этого.

Чтобы повысить эффективность таких каминов, топки делают изолированными от внешнего пространства, устанавливают вентиляторы и дымососы, которые уходящее тепло используют для повторного разогрева. Это в значительной степени повышает стоимость камина, но КПД его уже составляет 65-70%.

Что можно сказать о газовых каминных обогревателях? Они получили широкое распространение из-за того, что газ есть практически в любом доме и не надо заниматься подготовкой дров и их хранением. Используемый газ (пропан) дает пламя, а имитацию дров создают негорючие материалы.

Что немаловажно, КПД такого камина составляет 80%, а это значительно выше, чем у обыкновенного дровяного камина.

Он также безопасен в эксплуатации. Но для его установки необходимо получить поставить в известность службу газа и получить разрешение.

Электрический камин тоже довольно неплохой вариант. Во-первых, он самый безопасный в эксплуатации. Во-вторых, такие камины создают совершенную имитацию горения деревянных дров (либо угля), если можно так выразиться.

Они имеют высокую степень теплоотдачи – это тоже несомненный плюс. Современные электрические камины комплектуются пультом дистанционного управления, с помощью которого можно произвести необходимые настройки обогрева и уровня пламени.

Минусом таких обогревателей может быть отсутствие хорошей и надежной электропроводки. Ну и, конечно, лично ваше отношение к такого рода каминам.

# КАКОЙ ПЛЕД ВЫБРАТЬ

***Прежде чем приступить к выбору пледа, определитесь, с какой целью вы его планируете использовать: укрывать предметы мебели (кровать, диван, кресло), либо закутаться им морозным вечером в уютном кресле? Аможет вы собираетесь его подарить дорогому вам человеку?***

## ДИЗАЙН И РИСУНОК

Очень важным моментом в выборе пледа является расцветка. Она должна вписываться в интерьер помещения, если вы выбираете плед-покрывало.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА МЕСТА СГИБОВ

Если они четкие и ворс на этих местах свалялся или потерся, значит такой плед будет служить недолго.

## КАКОЙ РАЗМЕР ПЛЕДА ВАМ НУЖЕН

Выбор размера пледа зависит от цели его использования. Например, вы собираетесь его брать с собой в дорогу, следовательно, вам нужен небольшой, легкий вариант, чтобы его легко можно было сложить и он не занимал бы много места.

## КРАЙ ПЛЕДА

Посмотрите на край пледа, как он обработан. Декоративно обшит лентой, тесьмой, обработан крупнотекстурной ниткой «через край» или украшен свисающими косичками. Здесь дело вкуса, главное, чтобы декор края сочетался со стилем интерьера и был качественно выполнен. Не менее важным является и то, из какого материала сделан плед.

## СОСТАВ ПЛЕДА

Микрофибра, кашемир, мохер, шерсть – все это теплые и красивые по пледы, но они различаются фактурностью, износостойкостью, весом и другими немаловажными свойствами. Плед из хлопка – легкий вариант, пригодится больше летом, чем зимой. Он не столь теплый.

Хлопковые пледы считаются самыми экологичными. Недостаток такого варианта – пледы из 100 % хлопка имеют низкие сроки службы, как и хлопковая одежда. После нескольких стирок они могут значительно потерять свой первоначальный внешней вид. Однако в сочетании с акрилом, срок службы таких изделий увеличивается значительно.

Акриловый плед – прочный, теплый, мягкий, легкий и не притягивает пыль. Устойчив к разным аллергенам и бактериям. Очень удачное решение, если у человека есть аллергия на шерсть или пыль. Конечно же, пледы из чистого хлопка – идеальный вариант, но они не очень долговечны и достаточно скоро теряют свой вид. Поэтому, если думать о практичности, лучше стоит остановиться на комбинированном варианте, из хлопка с акрилом. Такой плед будет служить вам долго и надежно. К тому же, он очень прост в уходе. Его спокойно можно стирать в машинке при температуре до 30 градусов и бережном режиме, в отличие от пледов из овечьей шерсти, для которых рекомендуется только сухая чистка.

Шерстяные пледы – отлично согревают, дышат, полезны для вашего здоровья! Всем известно, что шерсть способна уменьшать боль в спине, суставах, стимулирует кровообращение. Но, к сожалению, такой плед не подходит людям, страдающим аллергией.

Пледы из пашмины – это комбинация шерсти, хлопка и шелка, дающая в результате мягкую и прочную ткань, надежно согревающую и устойчивую к истиранию.

Меховые пледы – один из самых популярных вариантов. Изготовляют их как из искусственного меха, так и из натурального. Пледы из искусственного меха привлекают низкой ценой. За ними проще ухаживать. Плед из натурального меха стоит намного дороже, но ведь он экологичен.

Плед из кашемира – показатель роскоши и изящества. Он мягкий и теплый, легкий и приятный на ощупь. Недостаток – быстро изнашивается, поэтому для увеличения продолжительности жизни пледа из кашемира в его состав добавляют другие нити (например – шелк), что также облегчает и уход за ним.

И напоследок, какой бы выбор вы не сделали, мы надеемся, что вам никогда не придется сожалеть о приобретении пледа – ведь это частичка вашего уюта и тепла.


Качественная мебель для уютного дома!

Энергия уюта

гостиная «ЛАРГО»

кухня «АССОЛЬ»

детская «ЛЕОН»

мягкая мебель

обеденная группа

- 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

# Здесь Вас ждут!

## «ВИППОЛ»

**г. Абакан, ул. Пушкина, 113, офис 30**
**тел.: 8-960-771-03-61, 8-913-449-25-13**
**Фалиц-Готлиб Евгений Владимирович**

**Эксклюзивные декоративные наливные полы для дома и офиса.**
Разнообразие цветов, рисунков, фотографий и хорошее качество исполнения.

## «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!**

## Zoомаркет «КОТ&ПЕС»

**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!**
**Милые пушистые и пернатые питомцы ждут вас!**

## 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!**

## «МАСТЕРИЦА»

**г. Абакан, ул. Ленина, 71, отдел «Мастерица»**
**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ!!!**
Бисер, наборы для вышивания, фетр, шерсть для валяния, вырубные аппликации, полимерная глина, металлогалантерея для рукоделия, инструменты для бисероплетения, мулине, метализированные нити, органайзеры для хранения бисера, ниток и швейных принадлежностей.

## ЗООТОВАРЫ и КОРМА ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

**г. Абакан, ул. Ломоносова, 22**
**тел.: 8-923-218-33-40**
**Режим работы: с 10.00 до 20.00**
**ВСЕ ДЛЯ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ ПИТОМЦЕВ.**
Наполнители, игрушки, корма, аммуниция, средства по уходу, домики и многое другое.
**Работаем под заказ.**
**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЖУРНАЛА СКИДКА 5%**

## «КОМФОРТ ПЛЮС»

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ “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**
**Фотопечать на холсте и виниловых обоях.**
**Модульные картины.**
Не тяни - натяни натяжные потолки!
Матовые, сатиновые, глянцевые.
Фотопечать, многоцветные, многоуровневые.
**Все краски мира на вашем потолке!**

## РЕПЕТИТОРСТВО

**т. 8-952-749-94-36**

**ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ ПОДГОТОВИТ К СДАЧЕ ЕГЭ И ГИА**

## Телефоны рекламной службы

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

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

*«ШоппингГИД Хакасии» - ваш ГИД в мире покупок!*

салон красоты
STUDIO ИМИДЖ
ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ
НОВИНКА!!!
Перманентное выпрямление волос
т. 32-27-27, 32-28-28

# НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА РЕСНИЦАМИ

**КАСТОРОВОЕ МАСЛО:**

• Делает ресницы длиннее и гуще.

• Очень хорошо укрепляет ресницы, предотвращая их выпадение.

• Если у вас сильно выпадают ресницы, то проводите процедуры с касторовым маслом не менее 3 раз в неделю, оставляя его на всю ночь.

• Для профилактики достаточно наносить масло на 1 час.

**РЕПЕЙНОЕ МАСЛО:**

• Также хорошо влияет на рост и густоту ресниц.

• Предотвращает выпадение ресниц, придает им бархатистый и насыщенный цвет.

• Наносите равномерно на ваши ресницы 3-4 раза в неделю на 1 час.

**КОМПРЕССЫ ДЛЯ РЕСНИЦ И БРОВЕЙ:**

• Очень хороший эффект ухода за ресницами дает компресс, это своего рода маска. Мы делаем маски для лица, почему не сделать такое для наших ресничек?

**КАК СДЕЛАТЬ КОМПРЕСС?**

• Делаем небольшие жгутики из ваты, для бровей и ресниц, то есть всего четыре жгута.

• Пропитаем их натуральным маслом.

• Теперь подготовим бинт и пергаментную бумагу.

• Прикладываем жгутики на ресницы и брови.

• Накрываем их пергаментной бумагой и сверху кладем кусочек бинта.

• Оставляем такой компресс на 10 минут.

• Смываем теплой водой.

**ДЛЯ КОМПРЕССА ПОДОЙДУТ СЛЕДУЮЩИЕ МАСЛА:**

1. миндальное масло;
2. персиковое масло;
3. облепиховое масло.

Этот несложный дополнительный уход за ресницами в домашних условиях уже через 2 недели даст результат и вы сразу заметите, что ресницы становятся гуще и длиннее!

# 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**

***После горячего, а порой и жгучего летнего солнца коже, чтобы восстановиться нужны влага и прохлада. Не зря именно влагу и прохладу сполна в это время нам дает природа. Вместе с тем, резкие перемены температуры воздуха и холодный ветер негативно отражаются на коже. К счастью, все перечисленное легко поправить, если немного скорректировать ежедневный уход за лицом осенью, добавив к нему несколько специальных процедур.***

# УХОД ЗА ЛИЦОМ ОСЕНЬЮ

После лета особое внимание нужно уделить не только коже лица, но шее и зоне декольте, плечам и рукам. Они так же как и лицо находятся в зоне активного воздействия солнца и требуют восстановления после лета.

## УХОД ЗА ЛИЦОМ ОСЕНЬЮ: ПРОГРАММА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Наверное каждая женщина замечает как меняется ее кожа по сезонам - летом при повышении температуры она становится более жирной, а с наступлением холодов — более сухой. Центральное отопление еще более провоцирует сухость кожи. У обладательниц природной сухой кожи при этом еще и повышается чувствительность.

Поэтому осенью нужно заменить тюбики и флакончики на нашем туалетном столике, оставшиеся там с лета. Подбирая коллекцию для осени, учтите, что увлажнение кожи – главная осенняя процедура. Само собой при выбре крема стоит учесть и возраст, и тип кожи, и ее состояние.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ШЕЕ

Все процедуры для лица повторяются и для нее. Особенно это важно в холодное время года, когда шея все время укутана одеждой и почти не дышит. Ухаживайте за ней, лелейте ее и не экономьте на ней свой крем! Базовая программа ухода за кожей на каждый день остается прежней. Это очищение, тонизирование, увлажнение и питание.

## ОСОБЕННОСТИ ОСЕННИХ ПРОЦЕДУР

- ***Умывание***

С наступлением холодов так и тянет побаловать себя тепленькой водичкой. В этом случае кожа очень быстро становится изнеженной и вялой. Горячая вода стремительно сушит кожу, а холодная, дарящая удовольствие летом, осенью и зимой может привести к простудам. Оптимальный вариант — приятно прохладная.

- ***Очищение***

Гели для умывания, содержащие спирт, могут остаться только для жирной кожи. Всем остальным лучше перейти на очищающие средства со смягчающим и питающим эффектом и не содержащим спирт. Важно, чтобы эти средства обладали хорошо выраженными увлажняющими свойствами. Особенно это важно для зрелой кожи!

Обратите внимание, что тоник является не просто важной, но необходимой частью в очищении. Очищение кожи способствует более интенсивному испарению влаги, а наша задача, наоборот, максимально сохранить ее. Тоник прекрасно справляется с этой задачей, а заодно удаляет остатки косметики, очищает поры и даже увлажняет. Кожа после хорошего тоника делается гладкой и эластичной!

- ***Увлажнение и питание***

Увлажнение в процессе очищения это только подготовка. Настоящее увлажнение будет обеспечено с помощью крема. Для ухода за лицом осенью обратите внимание на серию кремов, которыми вы замените летнюю серию. До морозов, когда мы опять сделаем замену, еще есть время.

А сейчас, у осенней коллекции должна быть ярко выражена функция увлажнения. Наилучшими увлажняющими свойствами обладают, например, гиалуроно-

вая кислота, а также экстракты зеленого чая и виноградных косточек.

Кроме того, у каждой женщины могут быть свои задачи, которые для нее особенно актуальны в этот сезон. Например, разглаживание мимических морщин из-за того, что летом приходилось много щуриться. Поэтому, помимо увлажнения, можно обратить внимание на крема, решающие специфические задачи.

- ***Дневной крем***

Сейчас, пока еще не пришла пора минусовой температуры, перед выходом на улицу можно использовать крема, обладающие максимально увлажняющими свойствами.

Дневные крема помимо увлажнения несут еще и защитную функцию от губительного воздействия окружающей среды и осенней погоды, в частности, дождя, ветра, снега. Они образуют на коже защитную пленку, предотвращая потерю влаги.

- ***Ночной крем***

Ночные крема в большей степени, чем дневные, выполняют функцию питания кожи. Ночной крем для осени должен помочь коже восстановить утраченный летом баланс влаги, а еще сделать кожу мягкой и эластичной, чтобы ее не постиг эффект «кирзовых сапог».

- ***Крем для кожи век***

Само собой, не забывайте о коже вокруг глаз. Она самая тонкая и по этой причине самая беззащитная перед солнцем.

Даже если вы в течение всего лета не снимали солнцезащитные очки, все равно ей досталось – дало свое плоды летнее обезвоживание и то, что на ярком солнце мы почти постоянно незаметно щуримся.

Поэтому стоит осенью позаботиться о хорошем креме для век, не экономя на своей молодости. Конечно, лучше той же серии, что и дневной или ночной крем.

Вообще рекомендую всегда использовать всю серию кремов одной коллекции. И периодически — раз в месяц или в дв (если вам больше 40 лет) менять коллекции.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ОСЕНИ

Осень – прекрасное время для специальных процедур, которые выполняются курсами или 1-2 раза в неделю.

- ***Маски***

Обратите внимание на готовые маски: увлажняющие, успокаивающие и восстанавливающие.

Обязательно проведите осенью поделайте курс, а также возьмите за правило в любой сезон хотя бы раз в неделю делать для лица специальные маски. Сейчас в продаже ассортимент масок достаточно широк.

- ***Пилинг***

Говоря про уход за лицом осенью, просто нельзя не сказать про пилинг. Это время лучшее для того, чтобы уделить этой процедуре максимальное внимание!

После пилинга кожа обновляется, а питательные и увлажняющие компоненты крема гораздо лучше проникают в кожу. Поэтому после правильного пилинга кожа выглядит молодой, здоровой и ухоженной!

Глубокий пилинг, который выполняется в салонах, необходимо делать только осенью, так как летом очень велик риск после процедуры получить сильную пигментацию, которую практически не устранишь.

Зимой особо нежная и чувствительная кожа после глубокого пилинга негативно реагирует на слишком низкие темепературы воздуха. Весна - это время активного солнца, которое опасно для обновленной кожи. Так что остается только осень.

Поверхностный пилинг можно выполнять круглый год, правда учитывая правила для разных сезонов. В домашних условиях выполняется только поверхностный пилинг при помощи скраба.

Но даже поверхностный пилинг способствует обновлению, а значит омоложению кожи, ее выравниванию, освежению цвета лица, повышению упругости. Поэтому это одна из моих любимых процедур!

Осенью скраб можно применять один раз в 7-10 дней при сухой коже и 1-2 раза в неделю при жирной коже. Соответственно можно определить график для нормальной и комбинированной кожи.

Для чувствительной кожи график определяется как для сухой или реже. Особенное внимание при этом уделяется выбору средства для пилинга. Желательно, чтобы оно предназначалось для чувствительной кожи!

Перед тем, как нанести скраб очистите лицо при помощи геля, молочка или лосьона. После удаления скраба нанесите на лицо сначала тоник, а потом один из кремов – дневной или ночной, в зависимости от времени дня.

Одно маленькое дополнение. Если кожа сильно травмирована солнцем, то стоит немного повременить даже с домашним пилингом и сначала восстановить ее – увлажнить и напитать.

**ПРОПИСНАЯ ИСТИНА: ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ХУДЕТЬ – ЭТО ВЕСНА И ЛЕТО. НО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, РЕШИВШЕГО БОРОТЬСЯ С ПРОБЛЕМОЙ, СЕЗОННОСТЬ ОТНЮДЬ НЕ ПОМЕХА.**

# ПОХУДЕТЬ ОСЕНЬЮ СЛОЖНО, НО ВОЗМОЖНО

Это правда, что осенью и зимой организм работает несколько иначе, чем в теплую пору. Природное начало заставляет человека утепляться и накапливать дополнительный подкожный жир.

Серотанина, отвечающего за релаксацию и счастье катастрофически не хватает, поэтому вполне естественно, что мы пытаемся пополнить запасы этого гормона, потребляя больше легкоусваиваемых углеводистых продуктов.

Похудеть осенью не так уж и просто, но если соблюдать правила игры, обязательно придете к заветному финишу первыми, оставив позади лишний вес. Готовы попробовать?

## ОСЕННЕЕ ПИТАНИЕ

Для зимней терморегуляции организму потребуется больше белков и жиров. Поэтому питаться в осенний подготовительный период только овощами и фруктами было бы опрометчиво. Впереди лютая русская зима, а это значит, определенный запас полезных веществ обязательно должен быть.

Как так, совсем отказаться от низкокалорийной еды в пользу мяса? Не совсем. Время от времени устраивайте полезные разгрузочные дни. Благо осень дарит нам огромное количество недорогих сезонных овощей и фруктов, из которых можно приготовить множество вкусных и полезных блюд.

Кстати, продолжайте кушать фрукты каждый день. И полностью откажитесь от десертов. Любых, даже самых низкокалорийных!

## ОСЕННИЕ ДИЕТЫ

Если летом умудрились обрасти парой - тройкой лишних килограммов, можно попробовать одну из осенних диет. Виноградная, тыквенная, дынная или арбузная диеты будут как нельзя кстати.

Я не верю в быстрое похудение, и являюсь ярым сторонником комплексного правильного питания, однако для тех «упитышей», которые испытывают лишь небольшие проблемы с фигурой, такой подход вполне может быть оправдан.

Но не ищите моментальной панацеи. Некоторые уже сейчас пытаются быстро похудеть к Новому году. Заранее страхуясь, сидят поочередно на нескольких чудотворных монодиетах.

Возможно, что-то и поможет, но лишние килограммы опять вернуться с каждой съеденной под бой курантов тарелочкой оливье или селедки под шубой.

Дисциплинируйте себя, меняйте свой образ жизни прямо сейчас. А Новый год пусть станет своеобразным экзаменом, «проверкой на вшивость»!

**ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЕМ**

Простые пробежки или езда не велосипеде не помогут так, как летом. Поскольку калорий потребляется примерно на треть больше, нагрузки тоже придется увеличить.

Вы уже записались в спортзал? Нет?! Тогда сделайте это немедленно! От осенней прибавки в весе хорошо помогают физические упражнения с отягощением.

Правильные нагрузки на основные группы мышц положительно влияют на потерю веса и сжигание лишних калорий. Рекомендую не жадничать и обязательно заниматься по индивидуальной программе под пристальным взглядом опытного инструктора.

Тренировки с отягощением ускоряют обмен веществ в состоянии покоя. Это значит, что даже после занятий, когда вы расслаблены, калории все равно будут сжигаться. Просто чудо!

Профессионалы фитнеса считают: достаточно заниматься всего три раза в неделю по 20 минут. Результат будет заметен после 12 недель тренировок.

**ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Ловите каждый теплый денек. Гуляйте по осеннему парку, вдыхайте аромат золотых листьев - это однозначно поможет похудеть осенью.

Советую выбираться на улицу при каждом удобном случае. Пока нет слякоти, на протяжении всего бабьего лета и, желательно, вплоть до первых декабрьских морозов. Пеший моцион на свежем воздухе укрепит иммунитет и подготовит организм к приближающимся холодам и зимнему малоподвижному образу жизни.

***Худейте осенью и ничего не бойтесь! Добиться положительного результата вам вполне по силам!***


МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ

- глицериновое мыло ручной работы
- спа-серия «Сенсорное путешествие»
- органическое мыло ручной работы
- шоколадки для тела
- кремовые плитки
- скрабы
- соли и гейзеры для ванн
- молочко для ванн

URALSOAP

Уральская мыловаренная мануфактура

Натуральная косметика для ванн

Старинные рецепты красоты для вашей кожи

г. Абакан, ул. Советская, 113, сити-центр «Владимирский», отдел «Мыло ручной работы»

***«Дженерик (генерик, женерик, генерический препарат; англ. Generic) - это непатентованный лекарственный препарат, являющийся воспроизведением оригинального препарата, на действующее вещество которого истёк срок патентной защиты.***

# ДЖЕНЕРИКИ - ДЕШЕВЫЕ АНАЛОГИ ДОРОГИХ ЛЕКАРСТВ

На сегодняшний день существует много дешевых аналогов известных патентованных лекарств, которые можно свободно купить в любой аптеке.

Если после посещения врача вам выписали лекарства, стоимость которых может пробить серьезную брешь в семейном бюджете, то сперва следует узнать – возможно, существуют их более дешевые аналоги – дженерики, которые помогут вам сэкономить немалую сумму.

| Препарат | Действующее вещество | Примерная цена препарата / руб. | Дженерик | Примерная цена дженерика / руб. |
|---|---|---|---|---|
| Белосалик | Бетаметазон, салициловая кислота | 350 | Акридерм СК | 180 |
| Бепантен | Декспантенол | 230 | Декспантенол | 83 |
| Бетасерк | Бетагистин | 520 | Бетагистин | 220 |
| Быструмгель | Кетопрофен | 150 | Кетопрофен | 60 |
| Виагра | Силденафил | 850 | Динамико | 270 |
| Вольтарен | Диклофенак | 284 | Диклофенак | 28 |
| Гастрозол | Омепразол | 100 | Омепразол | 44 |
| Гептрал | Адеметионин | 1700 | Гептор | 800 |
| Де-нол | Висмута субцитрат | 950 | Гастро-норм | 220 |
| Детралекс | Диосмин, гесперидин | 600 | Венарус | 360 |
| Дипросалик | Бетаметазон, салициловая кислота | 280 | Акридерм СК | 180 |
| Дифлюкан | Флуконазол | 400 | Флуконазол | 25 |
| Длянос | Ксилометазолин | 80 | Риностоп | 20 |
| Зантак | Ранитидин | 250 | Ранитидин | 22 |
| Зиртек | Цетиризин | 240 | Цетиринакс | 70 |
| Зовиракс | Ацикловир | 250 | Ацикловир | 30 |
| Иммунал | Экстракт эхинацеи | 210 | Эхинацея | 50 |
| Имодиум | Лоперамид | 300 | Лоперамид | 15 |
| Йодомарин | Калия йодид | 200 | Калия йодид | 90 |
| Кавинтон | Винпоцетин | 600 | Винпоцетин | 225 |
| Клацид | Кларитромицин | 615 | Кларитромицин | 175 |

| Препарат | Действующее вещество | Примерная цена препарата / руб. | Дженерик | Примерная цена дженерика / руб. |
|---|---|---|---|---|
| Кларитин | Лоратадин | 160 | Лорагексал | 50 |
| Ксеникал | Орлистат | 2000 | Орсотен | 1000 |
| Лазолван | Амброксол | 320 | Амброксол | 15 |
| Ламизил | Тербинафин | 380 | Тербинафин | 100 |
| Лиотон | Лоратадин | 140 | Лорагексал | 48 |
| Максидекс | Дексаметазон | 110 | Дексаметазон | 40 |
| Мезим | Панкреатин | 275 | Панкреатин | 27 |
| Мидриацил | Тропикамид | 350 | Тропикамид | 100 |
| Мирамистин | Мирамистин | 225 | Хлоргексидин | 12 |
| Мовалис | Мелоксикам | 400 | Мелоксикам | 120 |
| Нейромультивит | Витамины B1, B6, B12 | 100 | Пентовит | 40 |
| Ношпа | Дротаверин | 180 | Дротаверин | 30 |
| Нормодипин | Амлодипин | 650 | Амлодипин | 40 |
| Нурофен | Ибупрофен | 100 | Ибупрофен | 12 |
| Омез | Омепразол | 165 | Омепразол | 44 |
| Панангин | Калия/магния аспарагинат | 120 | Аспаркам | 10 |
| Пантогам | Гопантеновая кислота | 320 | Пантокальцин | 250 |
| Панадол | Парацетамол | 40 | Парацетамол | 4 |
| Предуктал МВ | Триметразидинн | 850 | Триметразидин МВ | 120 |
| Ринонорм | Ксилометазолин | 45 | Риностоп | 20 |
| Сумамед | Азитромицин | 430 | Азитромицин | 100 |
| Трентал | Пентоксифиллин | 220 | Пентоксифиллин | 50 |
| Трихопол | Метронизадол | 80 | Метронизадол | 10 |
| Тридерм | Гентамицин, бетаметазон, клотримазол | 650 | Акридерм ГК | 300 |
| Троксевазин | Троксерутин | 210 | Троксерутин | 120 |
| Ультоп | Омепразол | 250 | Омепразол | 44 |
| Урсофальк | Урсодеоксихолиевая кислота | 210 | Урсосан | 165 |
| Фастум-гель | Кетопрофен | 240 | Кетопрофен | 60 |
| Финлепсин | Карбамезапин | 250 | Карбамезапин | 40 |
| Флюкостат | Флуконазол | 150 | Флуконазол | 25 |
| Фурамаг | Фуразидин | 350 | Фурагин | 40 |
| Хемомицин | Азитромицин | 270 | Азитромицин | 100 |
| Энап | Эналаприл | 130 | Эналаприл | 80 |
| Эрсефурил | Нифуроксазид | 390 | Фуразолидон | 3 |

Как видите, стоимость дорогих патентованных лекарств и дженериков может различаться весьма существенно. Однако в каждом конкретном случае о возможности замены назначенного препарата его более дешевым аналогом рекомендуем проконсультироваться с врачом. И будьте здоровы!

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА РУКАМИ ОСЕНЬЮ

***Руки нуждаются в заботе в любое время года, однако особого внимания они требуют именно осенью. Поэтому возьмите себе за правило выполнять несколько простых процедур перед выходом на улицу и на ночь. Не забывайте также об аккуратном маникюре (обрезном, европейском или аппаратном), который представит ваши руки хорошо ухоженными и во всей красе.***

***Итак, вот некоторые полезные советы, чтобы ручки чувствовали себя осенью хорошо и комфортно:***

1. Каждый день наносите на руки питательный или увлажняющий крем. Это можно делать на ночь, одев наверх хлопчатобумажные перчатки, или перед выходом на улицу. Однако следует дождаться, пока крем высохнет (за исключением некоторых специальных кремов, при использовании которых требуется обратное). Хорошие крема именно для осеннего периода могут содержать прополис, календулу, витамин F, камфору, масло виноградных косточек и экстракт липового цвета. При растирании такого крема на руках чувствуется согревающий эффект.

2. Во время выполнения пыльной домашней работы – уборки, мытья посуды, особенно если при этом Вы используете химические средства, надевайте перчатки. Так как именно осенью наша кожа на руках наиболее чувствительна и легко раздражается, приобретите себе латексные или силиконовые перчатки.

3. Периодически делайте пилинг рук (или специальные маски). Эта процедура отшелушивания позволит сохранить нежность и мягкость ваших рук. Для этого используйте какой-нибудь увлажняющий скраб,лучше всего приобретенный в аптеке. Нанесите немного скраба на руки, несколько минут помассируйте, а затем смойте теплой водой. Можно найти рецепты приготовления скрабов в домашних условиях.

4. В особом уходе нуждается кутикула вокруг ногтей. Она осенью страдает от сухости так же, как и кожа рук. Поэтому ей также необходимо увлажнение. Для этого можно использовать специальное средство для кутикулы, втирая его круговыми движениями. Кроме полезного увлажнения кутикулы, это также стимулирует кровообращение в корне ногтя, что весьма полезно для его нормального роста.

5. Не забывайте и о маникюре. Это не только накрашенные лаком ногти, но и аккуратно обработанные. Если появились заусенцы, ни в коем случае не пытайтесь их откусить или оторвать – будет только хуже.

Если у Вас ногти слабые и часто ломаются, укрепляйте их кремом для ног-

# Здесь Вас ждут!

## 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.

## салон красоты «ЛИНЬ-ЛИНЬ»

**г. Абакан, ул. Лермонтова, 6**
**тел.: 26-09-08**
**e-mail: sk_lin-lin@mail.ru**

**ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ:**
- брови (разные техники)
- веки
- губы

**СКИДКИ!!!**

## 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

## спортивный клуб «GYM TIME»

**г. Абакан, ул. Лермонтова, 25. т.: 8-923-391-11-91**
**8-923-583-28-38, 8-913-546-64-85**
**- Baby fitness (от 1 до 4 лет)**
**- Детский фитнес с элементами спортивной аэробики для детей 4-6 лет.**
**- Спортивная аэробика для детей 6-11 лет.**
**- Занятия для будущих мам**
**- Фитнес для взрослых.**
**- Впервые в Абакане аэростеп и аэроденс для детей 9-14 лет!**

## 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
- шоколадки для тела, кремовые плитки, скрабы,

а также оригинальные подарки для ваших близких.

## магазин «КРАСОТКА»

**г. Абакан, пр. Др. Народов, 20**
**режим работы: с 10.00 до 20.00**
**ул. Чкалова, 17, режим работы: с 9.00 до 18.00**
**тел.: 8(3902) 23-42-53**

**Продажа элитной парфюмерии и косметики.**
**Огромный выбор средств по уходу за кожей лица, волосами.**
**Бытовая химия.**
**Любовь к красоте - это любовь к себе!**

## 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)

## салон STUDIO «ИМИДЖ»

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

**УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПЕРМАНЕНТНОГО ВЫПРЯМЛЕНИЯ ВОЛОС!**

**РАССРОЧКА ДО 3-Х МЕСЯЦЕВ!**

На все вопросы вам ответят по телефону.

ТОП-10

# НЕОБЫЧНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ И ИНТЕРЕСНЫЕ ХОББИ

***Хобби – это такое увлечение, на которое тратится свободное время. И таких времяпрепровождений масса. Наверное, интересные хобби освобождают от стрессов и даютвозможность отойти от приземленных реалий хотя бы на недолгое время. Но то, что это доставляет удовольствие – факт. Рыбалка, охота, марки, монеты, их можно отнести к разряду обычных увлечений. Однако собирать монеты в долларах или, на худой конец, в рублях, тоже занятие не совсем обычное, согласитесь. Но в данном случае мы рассмотрим узанятия несколько иного плана. Это Топ-10 самых необычных увлечений и хобби.***

## № 10
## ЭТО ХОББИ БЫЛО НАЗВАНО «ДОБРЫМ»

Многие люди, у которых есть лишние деньги, занимаются благотворительностью. Совсем неплохо. Но вот появился один «товарищ», который превратил это благое дело в увлечение. Зовут его Рид Сандридж. После того, как его уволили с работы, он решил раздавать деньги всем, кому это необходимо. Десять долларов в день Рид отдаёт самому нуждающемуся. А потом делает запись в своём блокноте об этом добром деле. Оригинально, правда? Не одно доброе дело не должно остаться без учёта! Интересно, насколько его хватит?

## № 9
## ЭТО ИНТЕРЕСНОЕ ХОББИ– СТРИЖКА СОБАК

После стрижки бывает очень интересно посмотреть на дело рук своих. Чтобы сделали сами собаки, если бы смогли оценить творчество некоторых грумеров? Есть огромное количество различных соревнований, в которых участвуют наши милые четвероногие друзья. И в них «всё должно быть прекрасно», как сказал сам Чехов ( правда не по этому поводу): и физ.подготовка, и дрессура, и…т.д.

Но оригинальная стрижка или, как сейчас говорят, «гламурная» тоже должна присутствовать. Некоторые хозяева могут позволить своим питомцам выглядеть «сногшибательно». Сейчас этот

вид хобби очень распространён. И считается очень необычным.

## № 8
## ИНТЕРЕСНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ – КАРТЫ

Карты и связанные с ними игры - не очень доброе увлечение. Пагубное, можно сказать. Но, есть альтернативный вариант. Архитектура, богатство и известность. А причём здесь карты? Один человек из Лос-Анджелеса доказал, что объединив всё это в одно целое, можно жить «припеваючи». Просто он строит карточные домики!

## № 7
## НОМЕРНЫЕ ЗНАКИ ПОЕЗДОВ

Есть люди, которые любят что-то конспектировать, записывать. Некоторые делают это профессионально. А, если это хобби? Например, номер поезда, который отошёл с какого-то вокзала и его маршрут. Необычно? Однако этих людей становится всё больше и больше. И так по всему миру. Нужно отметить, что такое увлечение имеет свои плюсы, поскольку требует сосредоточенности и внимательности.

## № 6
## ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ГЛАЖКА БЕЛЬЯ

Экстремальные виды спорта сейчас

не редкость. Такой отдых в жизни некоторых людей присутствует, причём с каждым днём становится всё популярнее. Но заниматься глажкой белья на какой-нибудь скале? Это же надо и гладильную доску туда затащить, и какое-нибудь бельишко. Страховка, т.е. страховочный трос, сотня метров над уровнем моря и преспокойненько перегладить в подвешенном состоянии скопившиеся вещи. Как Вам такое интересное увлечение?

## № 5
## ПОЛИРОВКА ГРЯЗИ

Ещё одно необычное увлечение. В стране, где времена года меняются точно по графику, т.е. летом загорают, а зимой играют в снежки, гораздо легче придумать подходящее занятие. А, если зиму видят только в кино и не знают с чего начинать лепить снеговика? И тут можно придумать что-то интересное, если подойти к этому вопросу творчески.

Грязь, уж точно, есть везде. Скатать шар из этого «продукта» очень просто, этот процесс происходит вручную. Но на этом не заканчивается судьба шара. Его начинают полировать. Причём доводят до идеального состояния. Некоторые «грязевые» шарики становятся

произведениями искусства, которые продаются и, самое интересное, что и покупаются!

## № 4
## КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ БУТЫЛОК

Живет такой парень на земле, которого зовут Павел. Вроде ничего сверхъестественного. Но он очень любит молоко. «Эка невидаль», скажете вы.

Многие любят этот продукт за его свойства. Только Павел ещё и бутылки собирает из-под молока. Их у него скопилось уже более 10000 штук.

И эта коллекция бутылок считается самой большой. Сам Павел хочет открыть музей, где всё это богатство и выставит.

## № 3
## ВЫРЕЗАНИЕ ФИГУРОК ИЗ МЫЛА

Один скульптор на вопрос, как у него получаются такие шедевры, ответил: «Просто беру камень и убираю всё лишнее».

То же самое можно сказать и о тех, кто что-то мастерит из дерева или металла. А как Вам резьба по мылу?

В результате этого хобби получаются очень необычные фигурки. Правда, как их потом «смыливать», ведь красота уйдёт.

## № 2
## КАРТИНЫ ИЗ КАССЕТНОЙ ЛЕНТЫ

Кто-то ещё помнит аудиокассеты? Могут возразить, что это уже древняя история, никому не нужная. А вот и нет! Особенно, если талантливый человек, у которого с воображением всё прекрасно. Оказывается из этой ленты можно сделать картину. Поскольку материал эластичен, то фантазии есть, где разгуляться. В сети Интернет часто появляются подобные работы, из чего можно сделать вывод, что этим хобби увлечено не так уж мало людей. Второе место в Топ-10 «Необычные увлечения и интересные хобби» .

## № 1
## ОЧЕНЬ НЕОБЫЧНОЕ ХОББИ, НО…

В Норвегии есть жительница, которую зовут Кари. У неё не совсем обычное увлечение. Она убирает мусор. Что удивительного? Есть даже профессия такая – мусорщик. Так, да не так! Она собирает то, что выбрасывают на берег морские волны. Делает это она на протяжении 20 лет. А однажды Кари нашла украшение, которому 2500 лет. Ну и как? Смеяится или завидовать?

Лицензия №269980 выд. Министерством образования РХ

НОУ «Школа «ЛИНГВА»

10 лет работы в сфере образовательных услуг

Часы работы: с 9 до 20 ч.

Обучение языкам:
английскому
немецкому
французскому
китайскому
хакасскому
русскому
взрослых и детей, в группах и индивидуально
Подготовка к ЕГЭ

www.lingua19.ru

г. Абакан, ул. Торосова, 17,
тел./факс: 23-58-59, 23-61-97

ЗАКАЗ ТАКСИ в 2-Х ГОРОДАХ!

диспетчерская служба ВЕЗЁТ ЗАКАЗА ТАКСИ

СТОИМОСТЬ ПОЕЗДКИ СРАЗУ ПРИ ЗАКАЗЕ

МГНОВЕННЫЙ ЗАКАЗ С 10%* СКИДКОЙ

В Абакане (3902) 220-220

В Красноярске (391) 205-10-10

*Назови карту № 152 и получи 10% скидку от тарифов перевозчиков, сотрудничающих с Везет.
Заказ такси в г. Абакане и г. Красноярске
Осуществление заказа означает согласие с правилами и оговорками, размещенными на сайте www.rutaxi.ru

дисконтная карта № 152

диспетчерская служба ВЕЗЁТ ЗАКАЗА ТАКСИ -10%

скидка при заказах по городу

| | |
|---|---|
| Городской номер в Абакане | 220-220 |
| Городской номер в Красноярске | 205-10-10 |
| Заказ такси через интернет | www.rutaxi.ru |

Рекламораспространитель: ООО «Везет» ОГРН 1131901002090 г. Абакан, ул. Чертыгашева, д.126

# КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ЗА ИСПОРЧЕННУЮ ТУРПОЕЗДКУ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕЙС ЗАДЕРЖАН, А ДЕНЬ ПОТЕРЯН?

***Ситуация:*** вы сидите в аэропорту, рейс откладывают... В итоге потерян день отдыха, сутки, а бывает и больше. А ведь путевка стоит недешево, каждый день «золотой»! Что делать?

***Шаг 1:*** в аэропорту на маршрутной квитанции или отрывном талоне билета поставить отметку о фактическом дне и времени вылета. Ее ставит дежурный администратор аэропорта или представитель авиакомпании, туроператора.

***Шаг 2:*** узнать в туркомпании, сколько стоит ваш отдых, исключая перелет. Рассчитать потери (исходя из количества времени, что вы просидели в аэропорту).

***Шаг 3:*** написать в свободной форме претензию с требованием вернуть деньги. Важный момент: путевка – «комплексный» продукт. То есть, если вы брали ее у туроператора вместе с перелетом, он и должен компенсировать убытки. А вот если билет на самолет вы покупали отдельно, - отвечать будет авиакомпания.

***Шаг 4:*** по Закону о защите прав потребителей, ответ должен прийти в течение 20-ти дней. Если он не пришел или вам отказались возместить убытки, обращайтесь в суд.

***В суде понадобится:*** квитанция с отметкой из аэропорта, все бумаги, связанные с покупкой тура, желательно показания свидетелей задержки рейса. Пока сидите в аэропорту, обменяйтесь контактами с «товарищами по несчастью».

## ЧТО ВАМ ДОЛЖНЫ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ РЕЙСА:

- ***Если задержка более 2 часов:*** два бесплатных телефонных звонка или два сообщения по электронной почте, прохладительные напитки.
- ***Больше 4 часов:*** горячее питание (кормить должны каждые шесть часов днем и каждые восемь часов в ночное время).
- ***Больше 6 часов:*** вас обязаны разместить в гостинице.

## Я ПРИЛЕТЕЛ, БАГАЖ ОСТАЛСЯ

***Ситуация:*** самолет сел, все забрали свои чемоданы с конвейерной ленты... Вашего нет!

***Шаг 1:*** найдите отвечающего за багаж сотрудника, который есть в каждом аэропорту.

***Шаг 2:*** заполните заявление свободного образца с указанием рейса. Копия, заверенная сотрудником аэропорта, остается у вас.

Обычно багаж доставляют следующим рейсом, но бывает, что вещи не находятся совсем. Тогда пишите заявление в адрес руководства авиакомпании с требованием возместить потери. По международным стандартам, компенсация составляет около 600 рублей за килограмм веса багажа.

## НЕ ПЯТЬ, НЕ ЧЕТЫРЕ, И ДАЖЕ НЕ ТРИ...

***Ситуация:*** вы купили путевку в пятизвездочный отель, а вас привезли в явный «клоповник»...

***Шаг 1:*** если вас привезли в другой

отель, требуете у отельного гида разместить вас именно в том, что заявлен в путевке. Или в другом, но такого же уровня.

***Шаг 2:*** если вам отказали, вы можете сами выбрать другой отель, скорее всего, придется доплатить, но потом можно взыскать с туркомпании эту сумму.

***Шаг 3:*** соберите информацию о том отеле, который не оправдал ваши ожидания: сделайте фото, видео, скачайте отзывы с сайтов, обменяйтесь контактами с другими гостями.

***Шаг 4:*** вернувшись домой, обратитесь с претензией в турагенство. Не помогли – идем в суд.

### ЭКСКУРСИЯ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ

***Ситуация:*** вам попался гид-хам, автобус заглох среди пустыни, вместо обещанных слонов вам показали обезьян… Все это - некачественное оказание услуг.

Как только почувствовали на экскурсии, что «пахнет жаренным» доставайте фотоаппарат, видеокамеру, и снимайте! В крайнем случае, подойдет даже аудиозапись на диктофон. Обменяйтесь телефонами с другими туристами. Желательно, чтобы они жили неподалеку от вашего города, в суде ценится лишь личное присутствие свидетелей конфликта.

Дальнейшие действия те же, что и в предыдущих случаях: претензия туроператору, суд.

### ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ

• Часто ответчик требует, чтобы дело рассматривалось там, где зарегистрирована фирма (туркомпания, туроператор). Это незаконно. Вы имеете право подать заявление в суд в том городе и том районе, где непосредственно купили путевку.

• Согласно Постановлению Пленума N 17, при любом нарушении прав потребителя можно требовать компенсации морального вреда. При этом не обязательно подтверждать его какими-либо доказательствами, справками, показаниями свидетелей. Сам факт того, что вас обманули, не оправдали ваши ожидания – доказательство ваших моральных страданий.

• Если суд признает ваши требования справедливыми, вы можете взыскать еще 50 процентов от присужденной суммы возмещения убытков за то, что ответчик добровольно не отреагировал на ваши справедливые претензии.

• В одностороннем порядке никто не может изменить договор. Например, внезапно увеличить стоимость тура, сославшись на рост цен, или поменять отель.

• По Закону о защите прав потребителей, претензию нужно успеть предъявить в течение срока действия договора. Он составляет 20 дней с момента окончания путешествия! После этого вы уже не сможете дать делу ход.

• У всех крупных туроператоров есть офисы на зарубежных курортах. Узнайте заранее, где он находится. В случае любых проблем туда можно обратиться за помощью или с претензией.

### КТО ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ?

• Туроператор формирует для вас весь «пакет» отдыха, предоставляет услугу. Если она оказалась некачественной – претензии к нему.

• Турагенство – это посредник, который продает вам уже сформированный тур. Он отвечает за информирование. Если он не донес до вас какую-то информацию или предоставил неверные данные, он будет нести за это ответственность.

### ГДЕ ПОМОГУТ?

Хорошим подспорьем в деле отстаивания своих прав может стать заключение Роспотребнадзора. Вы можете обратиться в управление в том городе, где живете, описать ситуацию, показать доказательства. Специалисты составят аргументированное заключение, например, да – права были нарушены! Оно очень пригодится в суде. Помощь Роспотребнадзора – бесплатная. К слову, здесь помогают и правильно написать претензию к туроператору, и составить исковое заявление в суд, и даже, при необходимости, представить в суде ваши интересы.

***Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека***
***«Горячая линия» 8-800-100-00-04***
***сайт: www.rospotrebnadzor.ru***

# ПРОКАТ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕМОНТ ГОРНЫХ ЛЫЖ И СНОУБОРДОВ

**8-983-374-51-00 • 8-983-272-00-00**

# Здесь Вас ждут!

## турагентство «1001 ТУР»

**г. Абакан, ул. Ленина, 70а, офис 8.**
**т.: 8(3902) 215-499, 238-429, 8-961-738-54-99**
**e-mail: abakan@1001tur.ru**

**ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЛУЧШИХ ОПЕРАТОРОВ, СОБРАННЫЕ ВМЕСТЕ!**

- Горящие туры по всем направлениям.
- Опытные менеджеры.
- Сертификаты от 3000 руб. до 100000 руб.
- Беспроцентный кредит.

**ПОДАРИТЕ ЛЮБИМЫМ РАДОСТЬ!!!**

## такси «ВЕЗЕТ»

**Телефон в Абакане: 8(3902) 220-220**
**Телефон в Красноярске: 8(391) 205-10-10**

**ЗАКАЗ ТАКСИ В ДВУХ ГОРОДАХ!!!**
**СТОИМОСТЬ ПОЕЗДКИ СРАЗУ ПРИ ЗАКАЗЕ.**
**МГНОВЕННЫЙ ЗАКАЗ С 10% СКИДКОЙ**
**(при сообщении номера карты 152)**

## 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!**

## сауна «ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ»

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

**ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА!**

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

**ЖДЕМ ВАС КРУГЛОСУТОЧНО!**

## турагентство «СИБИНТУР»

**г. Абакан, ул. Вяткина, 5, офис 102,**
**тел.: 26-28-08, 8-923-393-05-00**

**ОТДЫХ, ТУРИЗМ, ЭКСКУРСИИ:**
отдых на море, путешествия по Европе, шоп-туры в Китай, экскурсии по России, детский отдых и экскурсии, отдых на турбазах Хакасии.

**Цены от ведущих туроператоров.**
**ВАШ ОТДЫХ - НАША РАБОТА!**
Кредит, рассрочка, оплата банковскими картами.

## НОУ «ШКОЛА ЛИНГВА»

**г. Абакан, ул. Торосова, 17**
**тел.: 23-58-59, 23-61-97**
**www.lingua19.ru**
**Часы работы: с 9.00 до 20.00**

**ОБУЧЕНИЕ ЯЗЫКАМ:**
английскому, немецкому, французскому, китайскому, хакасскому, русскому.

**Взрослых и детей, в группах и индивидуально!**
**ПОДГОТОВКА К ЕГЭ**
Лицензия №269980, выд. Мин. образования РХ

## кино-кафе «БЕЛАЯ АКУЛА»

**г. Абакан, ул. К. Маркса, 63**
**т.: 8-908-326-59-56**

- Караоке
- Бизнес-ланч (восточная, европейская кухня)
- Проведение праздников
- Wi-Fi

**ВПЕРВЫЕ В ХАКАСИИ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ 3D!!!**
**ШКОЛЬНИКАМ И СТУДЕНТАМ СКИДКА 10%**

## «МАСТЕР СУШИ»

**тел.: 8(3902) 21-21-08, 21-21-09**
**www.sushi19.ru**

**ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО!!!**
Минимальная сумма бесплатной доставки 200 руб.
Время приема и доставки заказа:
10.00 - 23.00
Пятница и суббота: 10.00 - 24.00

## ООО «Ломбард «ЛИЛИЯ»

**г. Абакан, ул. Торговая, 14, маг. «Калина»**
**ул. Володарского, 4,**
**ул. Пушкина, 1**
**ул. Пирятинская, 18**
**тел.: 8-903-077-04-44**

Ссуды под залог золота, автомобилей, бытовой техники, сотовых телефонов, оценка бриллиантов

**от 8%**

## ресторан «САКУРА»

**г. Абакан, ул. М. Жукова, 46**
**т.: 8(3902) 35-46-76**
**www.abakan-prazdnik.ru**

- Азиатская и европейская кухня.
- Зал до 60 персон.

**Свадебный каравай**
**и стильное оформление зала**
**В ПОДАРОК!**

ДОСТАВКА СУШИ
21-21-08
21-21-09

www.sushi19.ru

Мастер Суши
Абакан

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
Минимальная сумма бесплатной доставки 200 руб.

ВРЕМЯ ПРИЕМА И ДОСТАВКИ ЗАКАЗА: 10.00-23.00
Пт. - Сб. до 24.00

При заказе от 700 рублей – ролл в подарок *
В стоимость заказа входит: соевый соус, имбирь, васаби, палочки

## АССОРТИ

350 р.

**Сакура** Цезарь рору, Калифорния хит рору, Дракон рору

1400 р.

**Фунэ**
Кунсей темпура рору, Балтимор рору, Нипон рору, Хакайдо рору, Зеленая поляна рору, Калифорния рору, Филадельфия, Черная жемчужина рору

990

**Хот**
Креветка с угрем рору, Хот сяки рору, Батакон рору, Абури сяки рору, Хот фьюжен рору, Хот сяки хотатэ рору

550 р.

**Гейша**
Балтимор хит рору, Хакайдо рору, Нипон рору, Кунсей темпура рору

1900 р.

**Нагано**
Эбитен рору, Овара рору, Канада рору, Калифорния рору, Катерпилер, Кунсей маки, Филадельфия с лососем рору, Ночной Абакан, Эби, Магуро, Унаги, Хот сяки рору

При заказе ассорти «Нагано» ролл «Ясай рору» в подарок

590 р.

**Tokio Hotel**
Ясай рору, Калифорния хит рору, Черная жемчужина рору, Тунец острый

590 р.

**Мастер**
Эбитен рору, Кунсей темпура рору, Унаги темпура рору, Сяки темпура рору.

## РОЛЛЫ

180 р.
185г.

**УНАГИ МАКИ**
*КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ, ОГУРЕЦ, КУНЖУТ, СОУС УНАГИ, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ*

150 р
175 г.

**ИНЬ-ЯНЬ РОРУ**
*ЛОСОСЬ, СЫР, ОГУРЕЦ*

180 р.
190г.

**УНАГИ СПАЙСИ РОРУ**
*КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ, ОГУРЕЦ, КУНЖУТ, СОУС УНАГИ, СПАЙСИ СОУС*

150 р.
215г.

**КАЛИФОРНИЯ ХИТ РОРУ**
*СНЕЖНЫЙ КРАБ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ, КУНЖУТ*

150 р.
175г.

**ОВАРА РОРУ**
*ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ,ОГУРЕЦ, СТРУЖКА ТУНЦА, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ*

160 р.
235г.

**СЭНДВИЧ**
*ПЛАВЛЕНЫЙ СЫР, ТОРИ (КУРИЦА ПО–ЯПОНСКИ) ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, СОУС СПАЙСИ*

200 р.
255г.

**ФИЛАДЕЛЬФИЯ С ЛОСОСЕМ РОРУ**
*ОМЛЕТ, МЯГКИЙ СЫР, ЛОСОСЬ, СОУС УНАГИ*

160 р.
220г.

**ГЕЙША РОРУ**
*ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ, ИКРА МАСАГО, СНЕЖНЫЙ КРАБ*

200 р.
230г.

**НОЧНОЙ АБАКАН**
*ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, МЯГКИЙ СЫР, ИКРА ТОБИКО, ЧЕРНЫЙ КУНЖУТ*

*Источник информации об организаторе мероприятия - продавцы-консультанты или операторы ИП Григоренко О.П., о правилах его проведения, количестве призов по результатам мероприятия, сроках, месте и порядке их получения можно узнать по тел.: 21-21-08

**БАЛТИМОР ХИТ РОРУ**
ИКРА МАСАГО, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, СОУС ХОТ, СНЕЖНЫЙ КРАБ, ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ

**ДЖИНДЖЕР РОРУ**
ЛОСОСЬ, ТУНЕЦ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, КУНЖУТ

**ОСТРЫЙ ЛОСОСЬ**
ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, СПАЙСИ СОУС, КУНЖУТ

**ТОРТИЛЬЯ ЧИКЕН**
ЛЕПЕШКА ПШЕНИЧНАЯ С СЫРОМ, КУРИЦА КОПЧЕНАЯ, ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ, СЫР БУКО

**ЭБИ РОРУ**
КРЕВЕТКИ ТИГРОВЫЕ, ОГУРЕЦ, МАЙОНЕЗ, КАПУСТА МОРСКАЯ НОРИ

**ОКИНАВА РОРУ**
КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ, АВОКАДО, ИКРА МАСАГО

**КАЛИФОРНИЯ РОРУ**
МЯСО КРАБА, АВОКАДО, ОГУРЕЦ, ИКРА ТОБИКО, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ

**ИКУРУ РОРУ**
ЛОСОСЬ, ИКРА ЛОСОСЕВАЯ, КУНЖУТ

**НАЙС РОРУ**
БЛИН, МЯГКИЙ СЫР, АНАНАС, КЛУБНИКА, КЛУБНИЧНЫЙ СИРОП

**ТОРТИЛЬЯ КУНСЕЙ**
ЛОСОСЬ КОПЧЕНЫЙ, СЫР, ОГУРЕЦ, ТОРТИЛЬЯ

**КАГУВАСЭ РОРУ**
ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ЛИСТ САЛАТА, СПАЙСИ СОУС

**ДРАКОН РОРУ**
СТРУЖКА ТУНЦА, ОГУРЕЦ, ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ИКРА МАСАГО, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ

**КАЛИФОРНИЯ УНАГИ РОРУ**
МЯСО КРАБА, УГОРЬ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ, ИКРА ТОБИКО

**КАСУМИ РОРУ**
ЛОСОСЬ КОПЧЕНЫЙ, МАЙОНЕЗ, ОГУРЕЦ, ОМЛЕТ, КУНЖУТ БЕЛЫЙ

**ЧЕРНАЯ ЖЕМЧУЖИНА РОРУ**
ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, ИКРА МАСАГО, АВОКАДО, СНЕЖНЫЙ КРАБ

**АЛЯСКА РОРУ**
ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, КОЖА ЛОСОСЯ, МЯГКИЙ СЫР, ИКРА МАСАГО, СЛАДКИЙ СОУС

**ЯИЧНЫЙ ОМЛЕТ РОРУ**
КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ, ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, ИКРА МАСАГО

**ФИЛАДЕЛЬФИЯ**
ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, МЯГКИЙ СЫР, КУНЖУТ ИКРА ТОБИКО

**СЯКИ УНАГИ РОРУ**
ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, УГОРЬ, АВОКАДО, МАЙОНЕЗ, КУНЖУТ ЧЕРНЫЙ

**КАНАДА РОРУ**
КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ, ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, КУНЖУТ, АВОКАДО, ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ

**ЧИКЕН РОРУ**
КУРИЦА КОПЧЕНАЯ, СЫР БУКО, АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, КУНЖУТ БЕЛЫЙ

**ХОТ ФЬЮЖЕН РОРУ**
ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ, ИКРА МАСАГО СОУС ХОТ

**ХОТ СЯКИ РОРУ**
СОУС ХОТ, ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, ИКРА МАСАГО

**ТЕМПУРА-МАГУРО**
ТУНЕЦ СЫР, ОГУРЕЦ

# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РОЛЛАХ И СУШИ

***В современном мире японская кухня набрала невероятную популярность. Эта популярность возникла благодаря таким блюдам, как роллы и суши. Мы постарались собрать только самые оригинальные и интересные факты о роллах и суши.***

В Японии предпочитают маки-суши, то есть роллы, в которых рис и начинка заворачивается в водоросли нори. Западному миру пришлись по вкусу роллы, где рис и рыба снаружи. Такой способ приготовления роллов придумал шеф-повар первого американского суши-бара Икиро Масита в 70-х годах прошлого столетия. Заметив, что посетителям не очень нравится вкус нори, находчивый японец спрятал водоросли внутри роллов, которые быстро стали настоящим хитом.

Исходя из отзывов владельцев японских ресторанов и суши-баров, один из самых продаваемых и востребованных роллов в России – это ролл Калифорния.

Роллы и суши очень эффективный антидепрессант.

Роллы и суши в Америке в самом начале своей популярности были популярнее кока-колы. Порции подавались в несколько раз больше. Для поддержания свежесть рыбы, американские повара использовали соевый соус или уксус для маринования.

Одна из последних новинок японской кухни – суши с насекомыми, но по понятным причинам, этот деликатес не каждый хочет попробовать. Согласно опросам, проведенным в 2012 году, более 60 % опрошенных отказываются есть суши с насекомыми и считают это «омерзительным».

Голубой тунец является одним из часто используемых продуктов в приготовлении роллов. Этот тунец наиболее ценный среди других

видов семейства скумбриевых. Как факт, в 2009 году в Японии на аукционе голубой тунец продали с молотка за 105 тысяч долларов США.

Среди всех поваров роллов и суши, большинство – это мужчины. Такая статистика не имеет ничего общего с неравенством полов. Данный факт объясняется тем, что температура тела у мужчин обычно немного ниже, чем у женщин. Именно температура тела влияет на вкус роллов и суши.

Настоящие суши-повара осваивают искусство приготовления около 10 лет. Хотя сейчас в силу возросшего спроса на этот продукт и нехватки мастеров к приготовлению допускаются и мастера с 2-х летней практикой. Но в самой Японии до сих пор повар должен учиться готовить рис 2 года и рыбу 3 года.

Рис до 17 века использовался лишь для сохранения рыбы и выбрасывался. И лишь потом его стали использовать в пищу вместе с рыбой, и он стал неотъемлемой частью суши. А родиной суши вообще является Китай, откуда и был перенят японцами способ хранения рыбы при помощи риса.

«Танцующий окунь»-это название одного из самых дорогих видов суши. Такое название вполне объяснимо: это блюдо относится к деликатесам и подается к столу практически с живой рыбой.

Перед подачей рыбу только обдают кипятком и заворачивают в рис. Не редкость, когда хвост рыбы во всю бьется у заказчика на блюде.

Последний рекорд Гиннеса по длине ролла установили повара-сушисты из Екатеринбурга. В декабре 2011 года они создали ролл размером 2,5 км.

Цвет маринованного имбиря и васаби, которые мы привыкли видеть при подаче роллов, на много бледнее. Цвет им придают искусственным путем.

В суши-барах очень часты заказ – суши с креветками. Чтобы креветки не теряли форму и свой уникальный вкус, на производство суши они доставляются в виде ледяных брикетов.

Существуют ролл-автоматы для приготовления суши и роллов. Во многих странах Южной Азии такие автоматы установлены и облегчают работу суши-поваров, а иногда даже заменяют поваров.

# САКУРА
## РЕСТОРАН

г. Абакан, ул. М. Жукова, 46
Расширенное меню: www.abakan-prazdnik.ru
тел.: 35-46-76, 8-952-746-9696

## АЗИАТСКАЯ КУХНЯ

Азиатская кухня славится изысканностью, самобытностью, это богатая витаминами и полезными веществами здоровая, вкусная пища.

Большинство блюд азиатской кухни острые с использованием специй, приправ, растительных ингредиентов и морепродуктов.

Доставка обеда в офис – это удобно, возможность сэкономить время и пообедать ресторанной едой, не выходя из офиса, ведь не всегда есть время посещать ресторан. Заказ доставки можно делать как разово, так и на постоянной основе.

### БЛЮДА ОТ ШЕФА

1800 р. 1,8 кг

**САЗАН В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ**

560 р. 400 г

**БАРАНИНА В КУНЖУТЕ**
с перчеными лепешками и острым соусом.

2800 р. 1,6 кг

**УТКА ПО-АЗИАТСКИ**
с заварными лавашами, овощами и пикантными соусами (блюдо на 5 персон).

### САЛАТЫ

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА от 300 руб.

165 р. 220 г

**БАКЛАЖАН ФАРШИРОВАННЫЙ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ С ОСТРЫМ СОУСОМ**
баклажан, перец болгарский, чеснок, зелень, соус.

255 р. 200 г

**ДЕЛИКАТЕСНЫЙ**
язык отварной, огурец свежий, кунжут, кинза, острая заправка.

255 р. 200 г

**ЗАКУСКА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ**
говядина, огурец свежий, болгарский перец, морковь, зелёный лук, корейская заправка.

110 р. 200 г

**КИМЧИ ИЗ ОВОЩЕЙ**
огурец свежий, перец болгарский, капуста, морковь, кунжут, острый соус.

210 р. 200 г

**САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ**
кальмары, огурец свежий, зелень, красный перец.

210 р. 200 г

**САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ГОВЯДИНЫ**
говяжий язык, огурец, морковь, чесночная заправка.

175 р. 200 г

**САЛАТ СЕУЛ ГОВЯДИНА С ФУНЧОЗОЙ И ОВОЩАМИ**
говядина, огурец, фунчоза, корейские пряности.

210 р. 200 г

**ХЕ ИЗ КЕТЫ**
филе кеты, лук репчатый, огурец свежий, корейская заправка.

180 р. 175 г

**ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ**
баклажаны, перец болгарский, морковь, кунжут, кинза, острая заправка.

### СУПЫ

145 р. 350 г

**КУКСА С ГОВЯДИНОЙ**
лапша рисовая, огурец, капуста, чеснок, помидоры, говядина, корейский соус.

160 р. 300 г

**СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ЯЙЦОМ**
морской коктейль, огурец, яйцо, кинза.

180 р. 300 г

**СУП ИЗ ТОФУ С МЯСОМ И ЦУККИНИ**
говяжий бульон, свинина, тофу, цуккини, зелёный лук.

180 р. 300 г

**СУП С ГОВЯДИНОЙ И КИНЗОЙ**
говяжий бульон, говядина, лук, чеснок, кинза.

175 р. 300 г

**СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И ГОВЯДИНОЙ**
морские водоросли, кинза, говядина, соевый соус.

ЗАКАЗЫ ПО ДОСТАВКЕ с 11:00 до 24:00

ДОСТАВКА ГОРЯЧИХ БЛЮД В ТЕРМО-КОНТЕЙНЕРАХ

262 р. 280 г

**СВИНИНА СО СПАРЖЕЙ И ОВОЩАМИ**
свинина, морковь, спаржа, кинза, соевый соус.

246 р. 170 г

**ПУЛЬКОГИ ИЗ КУРИНЫХ КРЫЛЬЕВ**
маринованные куриные крылья, обжаренные во фритюре.

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

60 р. 160 г

**РИС ЖАРЕНЫЙ С ОВОЩАМИ**
китайский рис, морковь, огурец, лук.

60 р. 160 г

**РИС ЖАРЕНЫЙ С ЯЙЦОМ**
китайский рис, яйцо, лук зеленый.

335 р. 300 г

**КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ В КОРЕЙСКОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ**
куриные крылья, морковь, огурец, корейский соус.

247 р. 300 г

**БАКЛАЖАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ**
говядина, баклажаны, картофель, морковь, соевый соус.

212 р. 500 г

**СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ**
кусочки свинины маринованные, лепешки с красным и черным перцем и корейской морковью.

289 р. 300 г

**КУРИНАЯ ГРУДКА В КЛЯРЕ С ОВОЩАМИ**
куриное филе, морковь, зеленый лук, острый перец.

414 р. 280 г

**ПУЛЬКОГИ ИЗ СВИНИНЫ**
кусочки свинины маринованные, лист салата, кинза, лук зеленый, острый красный перец.

297 р. 300 г

**РЕБРА СВИНЫЕ С ОВОЩАМИ**
свиные ребрышки, морковь, огурец, соус.

294 р. 300 г

**СВИНИНА В КЛЯРЕ**
филе свинины, морковь, огурец, корейский соус.

262 р. 280 г

**СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ОБЖАРЕННОЕ С ОВОЩАМИ**
сердце говяжье, морковь, огурец, чеснок.

## РОЛЛЫ

424 р. 280 г

**ФОРЕЛЬ В КЛЯРЕ С ОВОЩАМИ**
филе форели, морковь, лук зелёный, перец жгучий.

397 р. 300 г

**ШАМПИНЬОНЫ С ГОВЯДИНОЙ**
вырезка говядины, шампиньоны свежие, морковь, кинза, жгучий перец.

281 р. 270 г

**СВИНИНА ЖАРЕНАЯ С ТОФУ**
свинина, тофу, перец болгарский, чеснок, морковь, жгучий соус.

100 р. 190 г

**ВЕСЕННИЙ РОЛЛ**
болгарский перец, шампиньоны, огурец, укроп, нори, рис.

70 р. 35 г

**СПАЙСИ ЭБИ**
тигровые креветки, огурец, соус спайси, рис.

105 р. 100 г

**ВИЛ ТАН**
рис, огурец, соус спайси, язык отварной.

150 р. 205 г

**ФИЛАДЕЛЬФИЯ РОЛЛ**
лосось, зелёный лук, творожный сыр, рис, нори.

140 р. 175 г

**НОБУНАГА МАКИ РОЛЛ**
лосось, огурец, сыр фета, икра тобико (красная), рис, нори.

160 р. 180 г

**КАЛИФОРНИЯ**
авокадо, мясо краба, майонез, икра тобико (красная), рис, нори.

115 р. 180 г

**ТОРИ**
припущенное куриное филе, пекинская капуста, огурец, творожный сыр, рис, нори.

210 р. 200 г

**ДРАКОН**
копченый угорь, огурец, креветки, творожный сыр, кунжут, рис, нори.

115 р. 185 г

**ЗУБ ДРАКОНА**
мидии, огурец, творожный сыр, кунжут, рис, нори.

120 р. 190 г

**БИФ ТЕРИЯКИ РОЛЛ**
говядина, авокадо, огурец, кунжут, соевый соус, нори, рис.

110 р. 160 г

**ИНЬ ЯНЬ**
рис, нори, форель м/с, огурец.

135 р. 190 г

**КИМ БАП**
рис, морковь, цуккини, огурец, нори, кинза.

99 р. 180 г

**ГРЕЧЕСКИЙ РОЛЛ**
нори, рис, салат зелёный, огурец свежий, томат, сыр фета.

240 р. 210 г

**БЛАД РОЛЛ**
авокадо, нори, рис, сыр творожный, тунец.

250 р. 195 г

**КАЛИФОРНИЯ МАГУРО**
рис, нори, авокадо, тунец, майонез, икра тобико (красная).

145 р. 185 г

**БИРРУ МАКИ**
нори, рис, лосось, огурец, сыр творожный, стружка тунца.

150 р. 185 г

**БОСТОН ТЕНЗАН**
нори, рис, салат зелёный, огурец свежий, майонез, креветки, кунжут.

***Как приятно осенним днем, прервав рыбалку, посидеть у разведенного костра. Уже не таким хмурым кажется осеннее небо, забываются рыболовные неудачи, и ты с наслаждением греешь ладони над игривым пламенем, любуясь застывшими на берегу деревьями. Листья осыпаются и плывут по реке. Потрескивают дрова в огне, дымится в котелке наваристая уха, расточая на всю округу сводящий с ума аромат.***

# ПОХОДНАЯ КУХНЯ

***Но не одну уху можно сварить в походных условиях. Даже имея минимальный набор продуктов, всегда можно приготовить прекрасное рыбное блюдо на костре. Если на рыбалке вы собираетесь перекусить собственноручно приготовленным уловом, не забудьте положить в рюкзак две-три луковицы, две морковки, соль, перец, лавровый лист. Иногда не мешает прихватить с собой один лимон и какую-нибудь приправу, в состав которой входит много подходящих сушеных овощей и соль.***

## ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕНЫЙ В ГЛИНЕ

Выпотрошенного леща весом 800-1200гр. натирают изнутри и снаружи «Вегетой» (снаружи – с небольшим добавлением соли), кладут внутрь рыбы разрезанную на четыре части луковицу среднего размера, 1–2 лавровых листа, 2–3 дольки лимона. Затем леща заворачивают в листья лопуха (1–2 листа на рыбу), для надежности обматывают нитками и затем обмазывают тонким слоем разведенной водой глины. Глина должна быть эластичная. Сформированную таким образом глиняную лепешку засыпают горячими углями. Примерно через 30 минут рыбу переворачивают на другой бок и готовят еще 20 минут.

## ШАШЛЫК ИЗ СУДАКА ИЛИ ЩУКИ

Выпотрошенного крупного судака или щуку режут поперек на куски толщиной 25–30 мм, укладывают в кастрюлю или ведерко (годится пластиковое

из-под пищевых продуктов), пересыпают солью, перцем, сушеной зеленью петрушки, добавляют разобранный на дольки один лимон и оставляют мариноваться под гнетом на 3–6 часов, в зависимости от температуры воздуха.

Чтобы рыба промариновалась быстрее, лучше посуду с шашлыком поставить вблизи костра, но не на жару, иначе подготовленный продукт просто сварится.

Иногда, чтобы было больше маринада, которым пропитываются куски рыбы, можно добавить полусладкого или сухого вина (лучше белого) или просто родниковой воды.

Подготовленные таким способом куски рыбы выкладывают на решетку, которую помещают на угли. С каждой стороны рыбу следует пропекать по 15–20 минут до образования румяной корочки.

## ХЕ ИЗ СУДАКА ИЛИ ЩУКИ

Рыбу разделывают на филе, тщательно удаляют кости, затем нарезают на кубики размером 15 х 15 мм. Кубики рыбного филе укладывают одним слоем на лоток или широкую тарелку.

В походных условиях можно сделать лоток с бортиками из пищевой фольги. Затем подготовленная рыба равномерно посыпается сахаром, солью, молотым перцем и обильно поливается соком лимона для получения приятного кисло-сладкого рассола.

Лимонного сока должно быть столько, чтобы кубики рыбного филе были погружены в него на одну треть.

Через 15–20 минут блюдо готово. Оно имеет превосходный вкус и является прекрасной закуской под любые крепкие напитки.

## ФОРЕЛЬ РУЧЬЕВАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

Берут почищенную и выпотрошенную форель весом 250–500 гр., слегка натирают крупной солью и «Вегетой», внутрь рыбы кладут кусочки лимона и лука. Затем рыбу кладут на фольгу, обкладывают зеленью петрушки и укропа, заворачивают и засыпают углями. Через 10 минут форель переворачивают на другой бок и готовят еще 5-10 минут. Вынутой из углей форели дают слегка остыть; едят рыбу прямо на фольге.

## ШАШЛЫК ИЗ ФОРЕЛИ ПРУДОВОЙ

Крупную прудовую форель режут поперек на порционные куски толщиной 20 мм, которые затем натирают крупной солью с добавлением рыбных специй. Куски рыбы сразу кладут на решетку и обжаривают с обеих сторон до готовности. Обычное время готовки – 20–25 мин. К готовой рыбе подают зелень петрушки, укропа и кинзу.

## ЩУКА СВЕЖЕПОЙМАННАЯ, ПОЖАРЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ

Для приготовления рыбы потребуется походная сковорода.

Только что пойманную крупную щуку разрезают на порционные куски, солят, слегка перчат, обваливают в муке и обжаривают на сковороде в сильно раскаленном подсолнечном масле. Если щука небольшая, ее разрезают вдоль по хребту и, отделяя хребтовую кость, получают две полоски филе, которые

режутся на кусочки средней величины. Для готовности рыбы достаточно обжарить филе по 10 минут с каждой стороны. Щука, приготовленная таким образом, сочная и очень вкусная. После жарки щуки на этом же масле можно поджарить нарезанный ломтиками картофель и подать к рыбе.

## ЗАБУБУРИХА

У народностей, живущих на берегу Северного Ледовитого океана, есть один способ приготовления рыбы, носящий такое странное название. На севере обычно берется нельма, муксун или другая ценная рыба, но можно приготовить забубуриху из филе речных хищных и нехищных рыб – получается не менее вкусно. Забубуриха в домашних условиях готовится на глубокой сковородке, а в походных – в котелке с широким дном.

Итак, картофель нарезают толстыми дольками, солят и укладывают на дно котелка. На картофель сверху кладут слой нарезанного кольцами лука и, по желанию, слой нарезанной тонкими кольцами моркови. В овощах кое-где прячут лавровый лист. Затем овощи покрываются кусочками рыбного филе, предварительно посоленными и натертыми специями. Родниковой воды в котелок наливается столько, чтобы она наполовину захватила рыбу. Котелок накрывают крышкой и готовят блюдо 25–30 минут на среднем огне, после чего снимают и подают дымящуюся и ароматно пахнущую забубуриху на походных тарелках.

## ШАШЛЫК ИЗ СОМА ПО-КАЛМЫЦКИ

Берут кусок из средней части сома, разделывают его на филе, из которого нарезают крупные кубики и укладывают их в котелок. Добавляют туда нарезанный кольцами лук, уксус, молотый перец, лавровый лист и маринуют 2–5 часов в зависимости от температуры воздуха. Пекут на углях, нанизав кусочки на шампуры. Подают с зеленью и соленьями.

## ШАШЛЫК ИЗ СОМА В СПЕЦИЯХ

Небольшого сома весом 3–4 кг разделывают на филе, нарезают на кубики весом по 30–35 г, кладут в котелок, добавляют туда 150–200 гр. белого сухого вина, 5 ложек карри, половину чайной ложки черного и четверть чайной ложки белого перца, немного «Вегеты». Соль добавляют по вкусу. Маринуют сома 2–3 часа, затем нанизывают кусочки рыбы на шампуры и пекут на углях.

## ШАШЛЫК ИЗ САЗАНА С КОНЬЯКОМ

1 кг филе сазана нарезают на кусочки весом 30–40 гр., посыпают солью, молотым черным и белым перцем, сбрызгивают коньяком, перемешивают и оставляют мариноваться на 2–3 часа. Затем нанизывают на шампуры и пекут на углях.

## ЗАЛИВНОЕ ПО-СЛАВЯНСКИ

Из судачьих, окуневых или щучьих голов вынимают жабры.

Головы кладут в 2-3-литровый котелок, наливают воды столько, чтобы покрыть головы, доводят до кипения и варят на слабом огне вместе с двумя целыми морковками в течение 40 минут.

За 20 минут до готовности в котелок кладут 2 целые луковицы и 2–3 лавровых листа. По окончанию варки

все вынимают из котелка и в 2–2,5 литра бульона кладут 4–5 кусков рыбного филе. Рыбу варят 15 минут и оставляют котелок на холоде до утра. Утром, выбравшись из палатки, вы отведаете необычайно вкусное и нежное блюдо.

## КАРП, ЗАПЕЧЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ, С БАКЛАЖАННОЙ ИКРОЙ

Карпа весом 1–1,2 кг очищают и потрошат, моют, затем натирают крупной солью и перцем, кладут на решетку и запекают на углях с обеих сторон по 10–15 минут.

Одновременно среднего размера баклажаны (3 шт.), помидоры (4 шт.) и очищенные луковицы (3–4 шт.) нанизывают на шампур и пекут на углях до готовности. Снятые с шампура овощи очищают от кожуры, нарезают и разминают в миске до получения однородной массы. В эту овощную икру добавляют нарезанную зелень петрушки и укропа, соль, перец, все перемешивают – это прекрасный гарнир для запеченого карпа.

## АССОРТИ ИЗ САЗАНА И РАКОВ В ПИВЕ

В 3-литровый котелок с широким дном наливают 0,5 литра пива. В пиво кладут шейки десяти средних раков и кусочки филе сазана, добавляют крупно нарезанные морковь, лук, зелень петрушки, укропа, лавровый лист, соль, молотый перец (черный и белый), доводят до кипения и варят на слабом огне 10–15 минут.

Отдельно готовят картофель. Для этого помытые, но не очищенные картофелины заворачивают в фольгу и засыпают углями. Затем приготовленный картофель очищают от кожуры, нарезают крупными дольками и кладут по краям тарелки, а в центре размещают ассорти. Блюдо украшают зеленью.

## САЗАН, ТУШЕННЫЙ В БЕЛОМ ВИНЕ

Кусок филе сазана весом 0,5 кг натирают крупной солью, кладут в котелок, вливают 1 стакан воды и 1 стакан белого сухого вина.

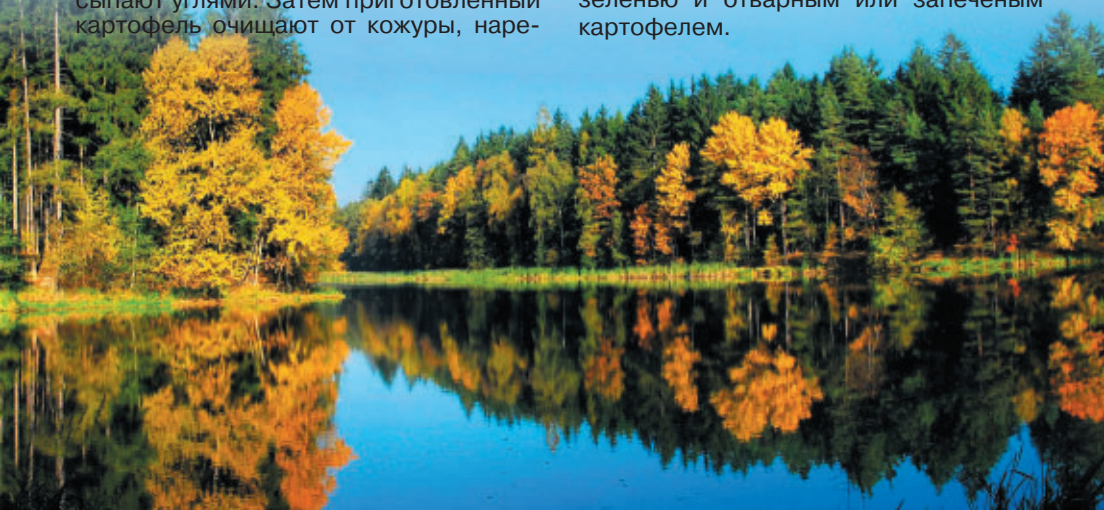
Рыбу тушат на слабом огне приблизительно 20 минут, после чего вынимают, нарезают на порционные куски, выкладывают на тарелки, сбрызгивают соком лимона и посыпают зеленью петрушки.

## ШАШЛЫК ПО-РЫБАЦКИ

Вначале готовят маринад: в 1,5 стакана воды добавляют по вкусу уксус, лук, измельченный чеснок, небольшое количество перца, 3–4 лавровых листа. Затем 500 гр. филе сазана, сома, судака или щуки нарезают кусочками весом 40–50 гр, кладут в маринад и выдерживают в нем 1,5–2 часа. После чего куски рыбы нанизывают на шампуры, перемежая с кольцами лука, и пекут на углях до образования румяной корочки. Подают шашлык с кетчупом или хреном.

## КАРП, САЗАН, ЯЗЬ С ХРЕНОМ

500 гр. филе вышеперечисленных рыб нарезают на порционные куски и кладут в котелок, добавляют 1,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки консервированного хрена, соль, перец, порубленную зелень, доводят до кипения. Затем ставят на слабый огонь, добавляют 1 стакан пива и тушат 15–20 минут. Подают со свежими овощами, зеленью и отварным или запеченым картофелем.



# КОПИЛКА СОВЕТОВ

• На кухне рекомендуется иметь минимум 3 настольных доски: для обработки сырых продуктов, для готовых продуктов и для разделки теста.
• Если блюдо пригорело, ставят кастрюлю в холодную воду, пригоревшее прилипает ко дну. После этого можно перелить кушанье в другую посуду.

• Сосиски будут вкуснее, если их сварить на пару или слегка поджарить.
• Чтобы при жарке кур образовалась румяная корочка, смажьте их сметаной.
• Когда жарите шницели или отбивные котлеты, предварительно удалите все жилки. При жарке жилки сворачиваются и делают мясо бесформенным.

• Если зелень привяла, поставьте ее в стакан с водой, предварительно добавив в нее уксус.
• Чтобы не портить весь лимон, а взять с него немного сока, проколите его спицей или толстой иглой, и выдавите необходимое количество сока.
• Чтобы удалить насекомых с овощей, перед варкой нужно погружать овощи в соленую воду.

**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:** 27.09.2013
**Дата выхода:** 02.10.2013
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+**

# Электронная версия журнала «АвтоГИД Хакасии»

# www.avtogid19.ru

ШКОЛЬНИКАМ И СТУДЕНТАМ
СКИДКА 10%
Wi Fi
КАРАОКЕ
БИЗНЕС–ЛАНЧ
&
ЕВРОПЕЙСКАЯ И
ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ
ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ
НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ
ВПЕРВЫЕ В ХАКАСИИ
3D
АБАКАН, УЛ.КАРЛА МАРКСА, 63
8 (908) 326–59–56