

№6 ноябрь 2013

ХАКАСИИ



# Шопинг ГИД

16+

рекламно-информационный журнал



**ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ**  
на колготки и белье  
для корпоративных клиенток!

Если ваш коллектив - женский,  
более того, если он дружный,  
**НАШЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВАС!**

т.: 8(3902) 35-74-97

**ДОСТАВКА СУШИ**

**21-21-08**  
**21-21-09**

**ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО**

Минимальная сумма бесплатной доставки 200 руб.

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



[www.sushi19.ru](http://www.sushi19.ru)

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

**АССОРТИ**



**350 р.**

**Сакура** Цезарь ролл,  
Калифорния хит ролл,  
Дракон ролл



**1400 р.**

**Фунаэ**  
Кунсей темпура ролл, Балтимор ролл,  
Нипон ролл, Хакайдо ролл,  
Зеленая поляна ролл, Калифорния ролл,  
Филадельфия, Черная жемчужина ролл



**990**

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



**550 р.**

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



**1900 р.**

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

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



**590 р.**

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



**590 р.**

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

**РОЛЛЫ**



**180 р.**

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



**150 р**

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

**175 г.**



**180 р.**

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

**190 г.**



**150 р.**

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

**215 г.**



**150 р.**

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

**175 г.**



**160 р.**

**ЭНДРИЧ**  
ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР, ТОРИ (КУРИЦА ПО-ЯПОНСКИ)  
ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, СОУС СПАЙСИ

**235 г.**



**200 р.**

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

**255 г.**



**160 р.**

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

**220 г.**



**200 р.**

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

**230 г.**

\*Источником 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





160 p.

215г.

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



200 p.

215г.

**ДЖИНАЖЕР РОЛУ**  
ЛОСОСЬ, ТУНЕЦ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, КУНЖУТ



120 p.

190г.

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



150 p.

150 г.

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



150 p.

180 г.

**ЗБИ РОЛУ**  
КРЕВЕТКИ ТИГРОВЫЕ, ОГУРЕЦ, МАЙОНЕЗ, КАПУСТА МОРСКАЯ НОРИ



160 p.

200г.

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



280 p.

215г.

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



150 p.

180 г.

**ИКУРО РОЛУ**  
ЛОСОСЬ, ИКРА ЛОСОСЕВАЯ, КУНЖУТ



180 p.

230г.

**НАИС РОЛУ**  
БЛИН, МЯГКИЙ СЫР, АНАНАС, КЛУБНИКА, КАУБНИЧНЫЙ СИРОП



150 p.

175 г.

**ТОРТИЛЬЯ КУНСЕЙ**  
ЛОСОСЬ КОПЧЕННЫЙ, СЫР, ОГУРЕЦ, ТОРТИЛЬЯ



160 p.

220г.

**КАГУВАСЗ РОЛУ**  
ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ЛИСТ САЛАТА, СПАЙСИ СОУС



160 p.

185г.

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



280 p.

220г.

**КАЛИФОРНИЯ УНАГИ РОЛУ**  
МЯСО КРАБА, УГОРЕЦ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ, ИКРА ТОБИКО



150 p.

190 г.

**КАСУМИ РОЛУ**  
ЛОСОСЬ КОПЧЕННЫЙ, МАЙОНЕЗ, ОГУРЕЦ, ОМЛЕТ, КУНЖУТ БЕЛЫЙ



180 p.

210г.

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



210 p.

265г.

**АЛЯСКА РОЛУ**  
ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, КОЖА ЛОСОСЯ, МЯГКИЙ СЫР, ИКРА МАСАГО, СМЯДКИЙ СОУС



200 p.

250г.

**ЯИЧНЫЙ ОМЛЕТ РОЛУ**  
КОПЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ, ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, ИКРА МАСАГО



220 p.

205г.

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



150 p.

197 г.

**САКИ УНАГИ РОЛУ**  
ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, УГОРЕЦ, АВОКАДО, МАЙОНЕЗ, КУНЖУТ ЧЕРНЫЙ



290 p.

235г.

**КАНАДА РОЛУ**  
КОПЧЕННЫЙ УГОРЕЦ, ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, МЯГКИЙ СЫР, КУНЖУТ, АВОКАДО, ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ



150 p.

205 г.

**ЧИКЕН РОЛУ**  
КУРИЦА КОПЧЕНАЯ, СЫР ВУКО, АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, КУНЖУТ БЕЛЫЙ



160 p.

225г.

**ХОТ ФЬУЖЕН РОЛУ**  
ЖАРЕНАЯ КОЖА ЛОСОСЯ, ОГУРЕЦ, ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ, ИКРА МАСАГО СОУС ХОТ



160 p.

235г.

**ХОТ САКИ РОЛУ**  
СОУС ХОТ, ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, ИКРА МАСАГО



150 p.

180 г.

**ТЕМПУРА-МАГУРО**  
ТУНЕЦ СЫР, ОГУРЕЦ

## Модный салон

- 6 Как выбрать шубу, или что нужно знать о мехах?
- 12 Таблицы соответствия мужской одежды.
- 13 Gold Line. Женская одежда и аксессуары.
- 14 10 советов для безупречного макияжа губ.
- 15 LOREN: самые коварные заблуждения при выборе корректирующего белья.
- 16 Обувные тренды модного сезона 2013-2014.
- 19 Florange. Будем успешны вместе!
- 20 ТОП-5 модных трендов в маникюре 2013 года.
- 22 Копилка советов.



Как выбрать шубу, или что нужно знать о мехах?



Топ-5 модных трендов в маникюре 2013 года



Выбираем детские комбинезоны



Как выбрать межкомнатные двери?

## Детский мир

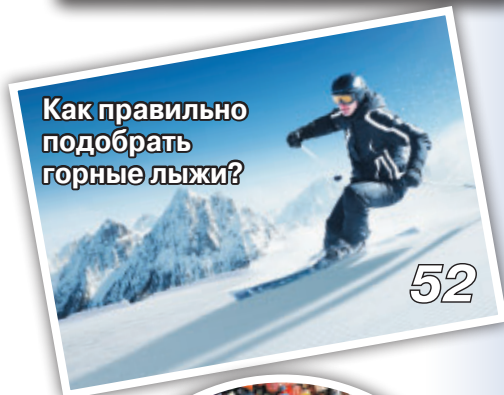
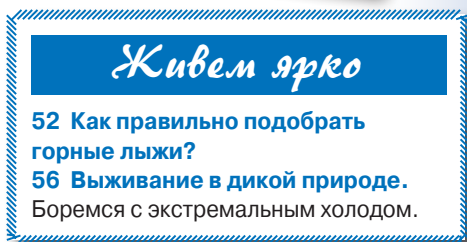
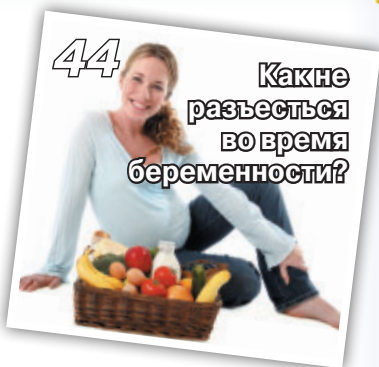
- 24 Выбираем детские комбинезоны.
- 29 InfoLife. Способности, заложенные природой.
- 30 Как оформить детскую?
- 32 Правила выбора детской косметики.

## Домашний уют

- 34 Знакомьтесь, салон-магазин «Декорация».
- 36 Как выбрать межкомнатные двери?
- 38 Как грамотно подойти к выбору матраса для кровати?
- 40 Какую собаку лучше завести в квартире?
- 42 Копилка советов.

## Красота и здоровье

- 44 Как не разгеесться во время беременности? Наши советы.
- 46 Диета для модельной внешности.
- 48 Опасные симптомы во время спортивных занятий.



## Живем вкусно

- 60 Любопытные факты про еду.
- 62 Овощи гриль. Наши рецепты.
- 64 Маркировка E на продуктах питания.
- 66 Копилка советов.



## **КАК ВЫБРАТЬ ШУБУ, ИЛИ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕХАХ?**

*Обычно, при выборе мехового пальто возникает стандартный вопрос: какое качество у этой вещи. При всей простоте и кажущейся однозначности, очень часто, между продавцом и покупателем возникает недопонимание. Ведь меховое пальто не имеет таких универсальных сравнительных показателей, как «время разгона до 100 км», «количество пикселей» или «мощность всасывания».*

*Поэтому, что такое хорошее качество (как и счастье), в данном случае, каждый понимает по-своему.*

Единственный объективный параметр качества – износостойкость. Остальное лежит в абстрактно-субъективной области: для одних, качество – это модный дизайн, известная марка и оригинальный фасон, для других - страна производства, для третьих – мех, выделка и пошив, для четвертых - срок службы.

Ценность меха определяется по густоте волосяного покрова, его высоте, мягкости, наличию блеска. Самым ценным мехом считается норка или соболь. Качество норки различается по окрасу, «густоте» и способу пошива. Самая дешевая норка - ореховая, то есть светло-коричневая, затем идет темно-коричневая. Потом - разнообраз-

ные рыжие, от сочного золотисто-медового до светло-янтарного. Еще дороже черная норка, бежевая, серая и голубая (тоже серая, но с седовато-голубым отливом).

В следующей ценовой категории - так называемый «турмалин» (бежевый подшерсток и коричневый длинный волос, что создает интересный дымчатый эффект) и белый мех (иногда - с серым волосом). Самая дорогая на сегодняшний день - норка «черный бриллиант», черная с синим или фиолетовым отливом. Неискушенному покупателю бывает трудно отличить ее от просто черной. К тому же умельцы-скорняки научились так ловко красить более дешевый мех,

что с первого взгляда и не отличишь, мех так же искрит-переливается. Метод один: развести пальцами подшерсток (он должен быть сугубо черным) и проверить цвет кожи. Если шкурка не подвргалась парикмахерским процедурам, она должна остаться белой.

Срок службы изделия находится в прямой зависимости от износоустойчивости меха. Наиболее долговечен мех выдры. Шубка из такого меха прослужит все 20 сезонов, из речного бобра - 18, морского котика - 15-17, норки - 10, куницы, голубого песца и каракуля - 7, лисицы, нутрии - 5, белки, сурка- 4, кролика - 2 сезона.

Качество шубы и других меховых изделий напрямую зависит от носкости меха. Ноский мех не лысеет, не выцветает, не вытирается. Шубе из такого меха не страшны ни дождь, ни снег, ни даже давка в общественном транспорте.

При оценке качества меха учитываются: густота, высота, блеск, прочность окраски, мягкость и цвет волосяного покрова; мягкость, тягучесть и прочность при растяжении кожаной ткани; наличие дефектов.

Важным показателем качества меха является носкость, которая приведена в таблице. Мех выдры имеет максимальную носкость (100 баллов и 20 сезонов носки до капитального ремонта).

Впрочем, все эти сроки относительны. Ведь некоторые женщины умудряются свою каракулевую шубу носить десятилетиями и передать внукам в приличном виде.

По показателю теплостойкости мех можно расположить в следующем порядке: песец, олень, енотовидная собака, лисица, волк, заяц, куница, соболь, норка, колонок, каракуль.

Плохо согревает мех стриженного кролика, козлика, сурка, горноста. И уж совсем не греет мех хомяка, суслика. Также шуба не должна быть слишком легкой.

В погоне за облегчением веса и экономией меха скорняки часто сильно растягивают мех: толщина кожи уменьшается, а расстояние между волосками увеличивается, в итоге шуба становится холодной.

Вес готового изделия зависит от длины меха, качества выделки шкурок и наличия утеплителя. Кстати, в последнее время утеплитель либо вообще не используется, либо применяется только в области груди и спины.

Теплее шубы из шкурок самцов, а вот самки более холодные, легкие и дорогие.

Ну, а теперь остановимся чуть подробнее на качестве изделия.

Качество шубы зависит от качества выделки меха и качества пошива.

Для того чтобы шкурка была пригодна к шитью, она должна быть мягкой и легко сгибаемой.

Нюансы выделки обычно зависят

<b>Мех</b>	<b>Сезоны</b>	<b>Носкость, %</b>
<b>Выдра</b>	20	100
<b>Бобр речной</b>	18	90
<b>Котик морской</b>	15	85
<b>Соболь</b>	12	80
<b>Норка</b>	10	70
<b>Енот</b>	9	65
<b>Песец</b>	7	60
<b>Куница</b>	7	60
<b>Каракуль</b>	6	50
<b>Овчина</b>	6	50
<b>Ондатра</b>	5,5	45
<b>Лисица красная</b>	5,5	45
<b>Рысь</b>	5,5	45
<b>Нутрия</b>	5	40
<b>Выхухоль</b>	4,5	35
<b>Белка</b>	4	30
<b>Кролик стриженный</b>	4	30
<b>Сурок</b>	3,5	25
<b>Кролик длинноволосый</b>	2	10
<b>Зяец</b>	0,8	5





ОТДЕЛ  
**«ГРЕЧЕСКИЙ МИФ»**

шуба из Греции не миф, а реальность!

г. Красноярск, ул. К. Маркса, 125 (ТЦ «Хамелеон», цокольный этаж)



от вида и состояния обрабатываемой шкурки. Для получения желаемого результата, шкурка проходит 4 основных стадии обработки: предварительное очищение и замачивание, удаление остатков жил, дубление кожи и заключительное очищение. Удаление защитного волосяного покрова (при необходимости), очищение обработанной шкурки для уменьшения веса и придания ей эластичности, выделяются и являются отдельной технической операцией.

Для того чтобы удостовериться в фабричном происхождении изделия, для начала понюхайте его. «Самовыделка» издает резкий, да к тому же не очень приятный запах.

Далее сомните какую-нибудь часть изделия, допустим, рукав или полочку. При разжати этот кусочек должен сразу же принять первоначальную форму. Помните, кожа должна быть мягкой, а волос блестящим и рассыпчатым.

Дальше погладьте мех «против шерсти». Длинные волоски не должны ломаться, а подпушек должен быть достаточно густым.

Самый простой способ проверить качество меха норки на прочность – это ухватить несколько волосков пальцами (как будто берете щепотку соли), приподнять шубку и немного покачать. Если волоски не вырвутся, перед вами надежная шуба.

Еще шубу можно встряхнуть и посмотреть, как осыпаются ворсинки. Если процесс явно неинтенсивный (после процедур просушки с любой свежей шубы будет «лететь»), то все нормально.

Ну и, конечно же, мех должен быть одинаковым по длине, по всей площади шубы. Недопустимы впадины и тем более проплешины.

Если мех крашенный - обратите внимание на цвет, он должен быть равномерным на всех деталях. Несколько раз проведите рукой по меху. У вас не должно остаться ощущения жирности на ладони, качественный мех всегда упругий и шелковистый на ощупь.

Отверните подкладку и посмотрите кожевую ткань. В хорошей шубе она мягкая, гладкая и эластичная. Если кожевая ткань жесткая, шуршит или гремит под

рукой, то велика вероятность плохого качества и недолговечности шубы.

## **СТОИТ ЛИ ПОКУПАТЬ ШУБЫ ИЗ КРАШЕННОГО МЕХА?**

Здесь следует понимать, для чего производилась окраска меха. Если для того, чтобы скрыть дефекты меха и его выделки (для этого, как правило, используются темные цвета), то это недопустимо.

Но существуют и другие назначения окраски. Например, для дикой нутрии окрашивание меха обязательно, т.к. натуральный цвет не очень привлекательный.

Кроме того, меховая мода диктует расширение цветовой гаммы мехов и очень часто применяется тонирование меха либо его окраска в один или несколько цветов.

Учитывая высокий уровень современных технологий и высокое качество красителей, такое окрашивание на качество меха существенно не влияет. Поэтому, если Вам понравилась шуба из ярко-красной норки или фиолетового песца, смело покупайте и ни в чем себе не отказывайте.

## **КАК ОТЛИЧИТЬ МЕХ ОТ ПОДДЕЛКИ?**

В данном обзоре речь не идет об определении, соответствует ли меховое изделие стандарту качества выделки и пошива. Зачастую за более дорогой мех выдают более дешевый, например, раньше за дорогой соболиный мех выдавали мех куницы. Мы заострим наше внимание на подобных случаях.

## **МЕХ БОБРА И МЕХ НУТРИИ**

Бобровый мех часто подделывают мехом нутрии. Чтобы отличить мех бобра, обратите внимание на подпушек. У бобра он густой. Второе, на что следует обратить внимание, это ость. У бобра она более длинная.

## **МЕХ НОРКИ, КРОЛИКА, СУРКА**

Мех норки носится очень долго. За мех норки часто выдают кроликов, которые прослужат пару сезонов, или сурков, которые служат чуть дольше.

Подделка определяется на ощупь. Ость у норки жесткая, а у кролика она очень мягкая. мех сурка неоднороден по длине волоса. мех норки – идеально ровный и при этом не колется.

### **МЕХ ЧЕРНОБУРКИ И ЛИСОПЕСА**

Чернобурка может быть подменена лисопесом. Обратите внимание на волос. У чернобурки волос имеет три цвета: на кончике он черный, в середине – белый, у основания – серый, в отличие от меха лисопеса. Волос у лисопеса двухцветный.

### **И ПОСЛЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА - КАЧЕСТВО ПОШИВА**

Следует придерживаться правила: чем меньше швов, тем прочнее изделие.

Приобретая шубу, по мере возможности (если она не пришита наглухо), загляните под подкладку. Проверьте на наличие дефектов швов рукава, кокетку, воротник и под ним.

По изнанке шубы проверьте швы, вы-

делку кожи и размеры пластин. Шкурки должны быть цельные, не менее 15 на 15 см. Если площадь «отреза» меньше - это «полупластина», стоимость такой шубы на 20-30% дешевле.

Если же вы видите, что шуба сшита из небольших кусочков, готовьтесь к тому, что такое изделие будет недолговечно. Качественно прослужит оно года 2-3, а потом изрядно потеряет свой лоск, а кусочки расплзутся.

Но есть и другой способ пошива - компьютерный подбор (это прерогатива итальянских производителей). То есть шуба состроена из мелких кусочков «по косой», но подогнаны они один к одному так, что снаружи - сущее загляденье. мех струится, как водопад, и даже блестит больше обычного. Из-за дорогой технологии такие шубы стоят столько же, сколько и цельные. Но по мере носки грани между кусочками становятся все более и более заметными, шуба при каждом вашем движении как бы «раскладывается» на множество частей.





Размеры : США / Европа / Россия

# ТАБЛИЦЫ СООТВЕТСТВИЯ МУЖСКОЙ ОДЕЖДЫ

Обхват груди / см	Обхват талии / см	Размер	Российский размер
86,4	71,1	S	44
91,4	73,7	S	46
96,5	76,2	M	48
101,6	83,8	M	50
106,7	86,4	L	52
111,8	91,4	L	52
116,8	94	XL	54
121,9	101,6	XL	54
127	104,1	XXL	56
132,1	109,2	XXL	56
137,2	111,8	XXXL	58
142,2	119,4	XXXL	58

Приобретая одежду, многие пользователи сталкиваются с неразберихой в размерах.

Казалось бы, откуда путаница? Ведь есть таблицы соответствия и все должно быть понятно. Но таблицы из ранних источников и магазинов могут отличаться на один, а то и на несколько размеров.

Номер воротничка сорочек иностранного производства может быть указан как в сантиметрах, так и в дюймах.

Стоит помнить, что размер в дюймах примерно в 2,5 раза меньше, чем размер в сантиметрах.

## ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РАЗМЕРОВ МУЖСКОГО БЕЛЬЯ

Международный	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
Великобритания	32	34	36	38	40	42	44
Россия	44	46	48	50	52	54	56

## ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РАЗМЕРОВ МУЖСКИХ СОРОЧЕК ПО НОМЕРУ ВОРОТНИЧКА

номер воротничка (обхват в см)	S (37-38)	M (39-40)	L (41-42)	XL (43-44)	XXL (45-46)	XXXL (47-48)
размер рубашки	44-46	48	50-52	54	56	58-62

предьявителю 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

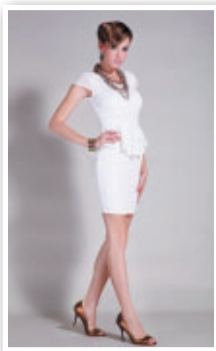
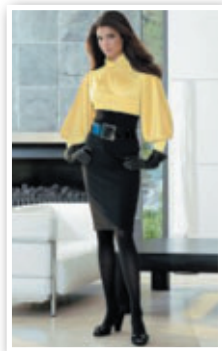


# GOLD LINE

## RAINBOW COLLECTION

### Женская одежда и аксессуары

Отдел «GOLD LINE» предлагает блузки, брюки, юбки, платья.  
Одеждой мы выражаем свою индивидуальность.



Легкая, свободная и удобная одежда говорит о раскрепощенности. О многом может сказать и фактура ткани, из которой изготовлена одежда. Одежда, изготовленная из твердой, толстой, жесткой или тяжелой фактуры ткани будет придавать образу властный характер. Тонкая, мягкая, легкая и бархатистая фактура ткани будет придавать одежде сексуальное значение.

Привлечь внимание к себе можно путём дополнительных элементов одежды. Украшения, декор и отделка одежды, т.е. вырез, пуговицы, запонки, брошки, закладки и оборочки, чаще всего несут в себе смысл сексуального характера, а ухудшения, если они не привлекают внимание к сексуальным зонам функциональности одежды - властного характера.

Однозначный вывод о характере человека по некоторым факторам сделать сложно, но некоторые элементы одежды и внешнего вида будут указывать на его характер и внутреннее состояние. Гармония в одежде и поведении указывает на адекватного человека.

**Надеемся, что в нашем магазине вы подберёте для себя одежду по своему характеру.**

**Ждем вас по адресу:  
г. Абакан, ул. Советская, 113,  
Сити-центр «Владимирский»,  
2 этаж, отдел «Gold Line»**

**[vk.com/lana.lana2000](http://vk.com/lana.lana2000)**



**Тщательный и деликатный макияж губ**

**является отражением вашей**

**индивидуальности, культуры, вкуса.**

**Правильный мейк ап губок подчеркнет**

**вашу природную красоту**

**и скроет недостатки**



## 10 СОВЕТОВ ДЛЯ БЕЗУПРЕЧНОГО МАКИЯЖА ГУБ

**Профессиональным визажистам известны маленькие хитрости и приемы, которые помогут сделать макияж губ идеальным. Предлагаем вооружиться этими простыми советами для безупречного макияжа губ.**

- Начинать макияж губ необходимо с пилинга. Чтобы избавиться от шелушащейся кожи, воспользуйтесь детской зубной щеткой, которая достаточно мягкая и не повредит нежную кожу губ. Можно прибегнуть и к специальному отшелушивающему средству для лица.

- Прежде чем приступить к макияжу губ, необходимо создать основу для помады. Для этой цели можно применить рассыпчатую пудру или тональный крем.

- Если у вас сухие губы, можете нанести тонкий слой гигиенической помады.

- Теперь вам необходим контурный карандаш. Легкими, короткими штрихами надо прорисовать им контур. Особое внимание уделите центру верхней губы. Если вы не умеете проводить ровную линию, можете поставить много мелких точек рядом друг с другом. При отсутствии карандашных линий помада растечется по краям. Контурный карандаш подбирайте в цвет помады, максимум расхождения - на оттенок светлее или темнее.

- Пришла очередь помады. Ее лучше всего наносить с помощью кисточки, а не пальцем и не стикером. В результате у вас получится очень ровный тон. Брать краску на кисточку следует маленькими

дозами и равномерно распределять от середины губ к уголкам. Если же вы все-таки предпочитаете наносить помаду из пенала, наносите ее плотным слоем.

- Чтобы безупречный макияж губ радовал вас как можно дольше, следует сделать помаду более стойкой. Промокните покрашенные губы бумажной салфеткой, а после этого нанесите ещё один слой помады.

- Если хотите добиться эффекта увеличения и “влажных” губ, нанесите поверх помады немного блеска, ваша улыбка будет неотразима.

- Чтобы мгновенно превратить блестящие губы в матовые, сначала нанесите помаду, затем немного рассыпной полупрозрачной пудры на слой помады.

- Обладательницам смуглой кожи традиционно подходят насыщенные, темные цвета – сливовые, винные. Для светлой кожи подойдут более светлые, карамельные оттенки.

- Выбирайте увлажняющую помаду – наряду с красящими пигментами она содержит вещества, которые питают нежную кожу губ. А вот стойкой помадой пользуйтесь только в особенных случаях – она сильно пересушивает губы.

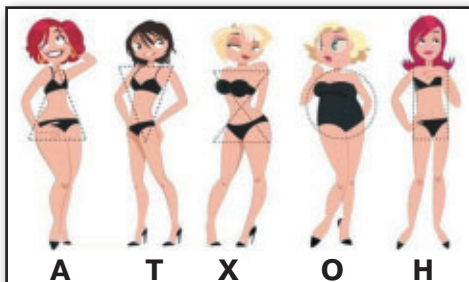


# САМЫЕ **КОВАРНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ** ПРИ ВЫБОРЕ КОРРЕКТИРУЮЩЕГО БЕЛЬЯ

## 1 «МНЕ НАДО ТОЛЬКО ЖИВОТ ПОДТЯНУТЬ»

При этом совсем не учитывается свой тип телосложения.

Основные типы фигуры: А Т Х О Н



Коррекция только в области живота с помощью полукорсета под грудь возможна лишь для дам с фигурой типа «Н» и «Т». Обладательницам фигур «А», «О», «Х» необходим комплексный подход при выборе модели корректирующего белья. Оно должно начинаться и заканчиваться в местах, не требующих коррекции, так Вы избавите себя от перетяжек и белье станет незаметным.

## 2 «ХОЧУ УМЕНЬШИТЬ ТАЛИЮ НА 7 СМ, НО ЧТОБЫ НИГДЕ НЕ ДАВИЛО»

Прислушайтесь к себе. На какие «жертвы» Вы готовы пойти ради стройной фигуры?

Если Вы терпеливы и целеустремленны, то смело выбирайте модели сильной степени коррекции, снабженные ребрами жесткости, для достижения максимального эффекта.

Если любое давление на тело воспринимаете, как пытку, либо есть проблемы со здоровьем, то Ваш вариант - модели средней и легкой степени коррекции, без вшитых пластин, легко растяжимые и мягкие на ощупь.

## 3 «СОВЕТУЕТЕ ВЗЯТЬ НОВЫЙ, ПРАВИЛЬНО

### ПОДОБРАННЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР? ДА, У МЕНЯ ДОМА 5 ШТУК ЛЕЖИТ...»

Наличие нового, правильно выбранного по объху бюстгалтера необходимо для лучшей посадки корректирующего изделия.

Плотный широкий пояс является дополнительной поддержкой Ваших форм и гарантирует надежную фиксацию коррекции на теле, особенно это касается высоких (до груди) моделей шорт и трусов.

## 4 «У МЕНЯ ПЛАТЬЕ С ПРОЗРАЧНОЙ СПИНОЙ И ПЛЕЧАМИ. НУЖНО УБРАТЬ ЖИВОТ И ТАЛИЮ «СДЕЛАТЬ»

Готовясь к торжеству, не спешите с покупкой наряда. Сначала надо подобрать подходящее Вам белье, при необходимости - коррекцию.

В таком белье Ваш размер одежды изменится в меньшую сторону, и Вы сможете позволить себе более облегающие наряды. От модели корректирующего белья (а не наоборот!) будет зависеть фасон платья и степень его открытости.

Зачастую, обещания абсолютной невидимости белья, особенно для пышных форм, являются лишь рекламным трюком!

## 5 «ПОМОГИТЕ ПОДОБРАТЬ ТАКОЙ ВАРИАНТ КОРРЕКЦИИ, ЧТОБЫ КО ВСЕМУ ГАРДЕРОБУ ПОДХОДИЛ»

Полностью универсальных вариантов корректирующего белья не существует. Каждая модель создана для поддержки определенных частей тела и подразумевает соответствующий фасон одежды.

Так, для брюк наилучшей «компанией» являются шортики до колена или корректирующие капри, а к юбке или платью удачно подойдут модели с трусами или укороченными шортами.



# Loren

салон моделирующего белья

г. Абакан

ул. Щетинкина, 69, т.: 8-923-398-18-10

ул. Пушкина, 58, т.: 8-923-398-09-96

Предъявителю журнала

СКИДКА 5% в ноябре

На правах рекламы

Сезон осень зима 2013-2014 года создает разнообразные обувные тренды, которые придутся по вкусу любой моднице, а также тем, кто просто следит за новинками в мире обувных тенденций.

# ОБУВНЫЕ ТРЕНДЫ МОДНОГО СЕЗОНА

**осень-зима 2013-2014**

Надо сказать, что многочисленные дизайнеры, которые принимали участие в разработках коллекций обуви сезона, постарались на славу. Любой, даже самый пытливый покупатель, сможет подобрать для себя великолепную пару удобной и стильной обуви, которая будет отвечать именно его запросам. Попробуем рассмотреть вышедшие тренды более детально.

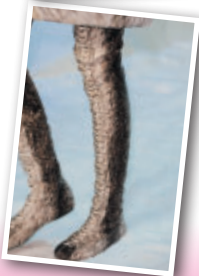
## ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Приобретая обувь, в первую очередь приходится обращать внимание на цвет. Ведь очень часто получается так, что выбирая себе, например, пару туфель, мы уже заведомо примеряем ее к тому или иному наряду, прикидываем, как будет обувь сочетаться с комплектом одежды. Дизайнеры придумали несколько цветовых решений, которые должны понравиться покупателям.

В первую очередь, трендом сезона будут все цвета, которые, так или иначе, относятся к осенним. Самыми ходовыми из них станут терракотовый, оливковый, насыщенный синий, глубокий зеленый, винный.

Однако горячо любимые всеми тона старой, доброй классики по-прежнему остаются достаточно популярными. Прекрасным приобретением станут обувные пары черного и бежевого цветов; классический красный, как всегда, подчеркнет яркую индивидуальность; все оттенки серого и жемчужного придадут образу свежесть и новое прочтение.

Чтобы точно не прогадать с выбором цвета, помните, основная направленность всего сезона - это монохромность. Поэтому старайтесь в выборе обуви придерживаться какого-то одного цвета и точно не совершите оплошность.





### ТЕКСТУРА

В новом сезоне предпочтение отдается двум основным текстурам — меху и коже. Что касается отделки из меха, то особой популярностью будет пользоваться овчина, мех пушистых зверьков, а также шкурки. Отделка обуви из перелистанных мехов сразу покажет знатокам обувной моды, что вы в тренде.

Новым дизайнерским решением стали специальные меховые мешки, которые надеваются на голенище сапога. Отличное решение в холодное время года, а главное, очень стильное.

Кожа также не станет исключением. Снова в моду возвращаются все варианты обуви с эффектом змеиной кожи. Не забывайте о том, что, если вы приняли решение надеть, например, такие туфли, то вся остальная ваша одежда должна быть выдержана в более спокойных тонах, чтобы образ не получился переполненным.

Традиционная гладкая кожа будет также уместна, а большим стилем ее наполнят различные металлические аксессуары – стразы, кисти, камни, пряжки из металла и т. д.

Очень выигрышно будет смотреться обувь, выполненная из кожи с эффектом «антик», т. е. намеренно состаренная, будто поношенная. Такую обувь нужно уметь носить и периодически проводить ее, так сказать, реставрацию.

В новом сезоне снова возвращается замша, которая была не в моде достаточно длительное время. Для осенне-зимней коллекции она подходит как нельзя кстати. Этот материал вообще очень хорошо сочетается с холодными временами года, делая обувь уютной и комфортной.

### ФАСОН

Подбирая обувь, мы привыкли обращать внимание и на то, как она выглядит.

## ОБУВЬ *Santhimo*

Италия ~ Испания ~ Финляндия ~ Россия

Открылся новый отдел  
обуви *Santhimo*

### НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ УЖЕ В ПРОДАЖЕ

**• МУЖСКАЯ ОБУВЬ • ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ • СУМКИ**

- Обувь высокого качества из натуральных материалов
- Рассрочка платежа
- Накопительная система скидок (дисконт)

г. Абакан, ул. Пушкина, 111  
тел.: 8-913-544-06-56

\*ТЦ «КАЛИНА», ул. Некрасова, 31а,  
2 этаж, левое крыло, тел.: 8-913-544-75-68





Именно от фасона зависит, будем мы в конечном итоге эту обувь брать или нет.

Всем любительницам сапог-валенков под названием угги, современные дизайнеры обуви дают зеленый свет. Угги держат свою популярность уже несколько сезонов подряд, не переставая радовать всех поклонниц уютной обуви. В дизайн сапог добавился лишь милый, очень домашний, вязанный орнамент.

Еще одним шикарным решением для любительниц удобной обуви станут жокейские сапоги. Только обязательно нужно подбирать эту обувь правильно.

Запомните, что настоящие жокейские сапоги должны быть с прямым высоким голенищем и низким каблуком, иногда они могут быть украшены пряжкой.

Такая обувь будет прекрасно сочетаться с повседневным стилем. Носить жокейские сапоги можно с узкими джинсами, леггинсами и трикотажными платьями.

Не сдают своих позиций в новом сезоне обувной моды и популярные ботильоны. Только им пришлось претерпеть некоторые изменения в виде добавления различных модных аксессуаров — пряжек, заклепок, бахромы и шнуровок.

Женские туфли-лодочки в новом сезоне приобретут значительные изменения - острый носок вновь возвращается. А в сочетании с длинным острым каблуком вообще будут смотреться очень оригинально. Однако для повседневной носки такая обувь не подходит - очень неудобная и непрактичная.

Смелым решением станет приобретение туфли с квадратным носком или вовсе срезанным.

Всеми женщинами любимые балетки продолжают гордо переходить из сезона в сезон, не теряя своей популярности.

Основными моделями сезона, на которые дизайнеры советуют обратить особое внимание, считаются мокасины и лоферы. В тренде они будут за счет все тех же аксессуаров - заклепок, бахромы и пряжек.

Такое изобилие вариантов модной обуви определено придется по вкусу всем, кто желает выглядеть стильно.

**Ну, а выбор остается  
только за вами!**

**Не бойтесь экспериментировать  
и выглядеть прекрасно!**





**Для начала давайте познакомимся!**

**Мы - это международная компания «Флоранж», которая производит уникальное коллекционное мужское и женское белье, а также купальники и ювелирную бижутерию. И все это по доступным ценам.**

# Florange

Каждая женщина в душе чуть-чуть актриса, а каждое новое платье или белье, как новая роль. Для женщины нет более сложной работы, чем выглядеть красивой с 8 утра до 12 ночи. И в этом вам помогут наши стилисты по подбору нижнего белья. Не останутся без внимания и мужчины.

По каталогу вы можете заказать любой размер от самого маленького до большого. Самым взыскательным дамам мы готовы предложить великолепную ювелирную бижутерию.

Каждый раз, когда мы видим новый каталог, думаем: «Ну все! Лучше и красивее уже быть не может». И, к счастью, каждый раз ошибаемся.

**Florange** сегодня - лидер на рынке прямых продаж нижнего белья! Особенность нашего бизнеса заключается в том, что мы общаемся с нашими клиентами через консультантов, минуя розничную сеть, предоставляя скидки. Благодаря этому наши клиенты получают возможность экономить, а консультанты зарабатывать.

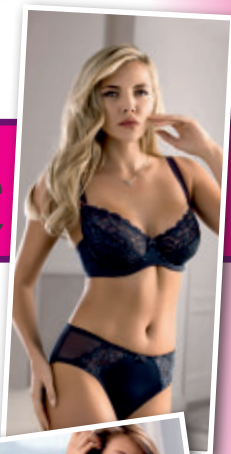
**Возможности для бизнеса в компании огромные:**

- получать дополнительный заработок
- реальный шанс построить свой бизнес
- приобретение белья **Florange** со скидкой
- минимальные финансовые вложения
- возможность карьерного роста и самореализации
- свободный график работы
- приобретение новых друзей и знакомых
- шанс стать успешным и помочь в этом другим

**Сегодня Florange - это:**

- десятки тысяч консультантов, нашедших свое призвание
- сотни тысяч довольных клиентов
- сервисные пункты во всех регионах РФ

Светлана Козловская,  
директор фирмы Florange в Абакане



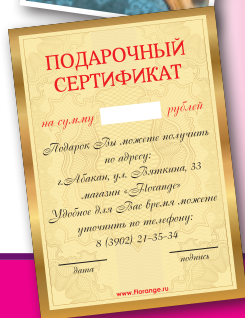
**С Florange возможно все!  
Наш девиз: «Будем успешны вместе!»**

**с 1 октября в Абакане по ул. Вяткина, 33 открылся Сервисный пункт. Он предполагает обслуживание всех консультантов на равных условиях, регистрацию новых консультантов, прием и выдачу заказов, прием обменов и возвратов, информационную поддержку о проводимых акциях, программах и мероприятиях.**

**Ждем вас по адресу: г. Абакан, ул. Вяткина, 33**

**тел.: 8(3902) 21-35-34**

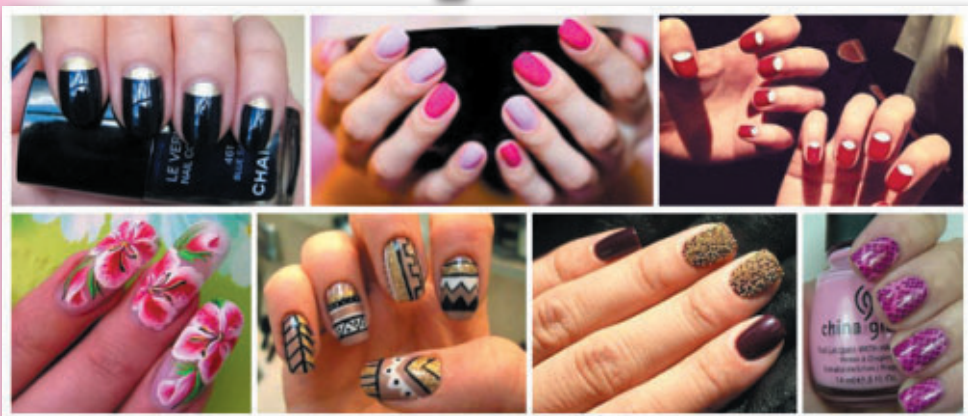
**Работаем с 10.00 до 19.00, без выходных**



**Модный маникюр 2013 года предоставляет неограниченные возможности для создания гармоничного облика.**

**В моде сезона - закругленные и миндалевидные формы ногтей, которые могут быть короткими или средними по длине.**

## ТОП-5 модных трендов в маникюре 2013 года



**Обратите внимание, что в этом сезоне, и это очень модно, цвет ногтей должен соответствовать цвету обуви. Максимальная разница может быть только в пару тонов. Кроме того, по-прежнему модно, чтобы цвет лака для ногтей сочетался с цветом губной помады.**

### **ТРЕНД 1: ЕСТЕСТВЕННОСТЬ**

Первое место победителя среди модных лаков для ногтей уже не первый год принадлежит nude-лакам. Если вы любите ухоженные ногти, но не любите яркие цвета, эта тенденция, безусловно, заинтересует вас. Короткие овальные или миндалевидные ногти, окрашенные в телесные и молочные оттенки, слегка видимые бледно-персиковые или нежно-розовые очень модны в этом сезоне.

Такие полупрозрачные тона подчеркнут естественную красоту здоровых ногтей и хорошо сочетаются со всеми

стилями и цветами одежды в вашем гардеробе. Обратите внимание, что прозрачный маникюр с умеренным блеском является ведущим вариантом в этом сезоне.

### **ТРЕНД 2: ФРЕНЧ И ЛУННЫЙ МАНИКЮР**

Вы можете создать прекрасный французский маникюр при помощи традиционного белого цвета или поэкспериментировать с другими оттенками в этом сезоне.

Альтернативой французского маникюра является слегка видоизменённый





френч, его даже проще создать. Просто выберите ваш любимый цвет и нанесите его на кончики ногтей слегка наклонным образом.

Модные дизайнеры остановили свой выбор на лунном маникюре, играя с различными цветами и оттенками. В этом случае, вы должны выбрать базовый цвет, а контрастный лак применить не на кончиках ваших ногтей, а на ногтевую лунку, создавая форму полумесяца.

### ТРЕНД 3: ЯРКИЙ ЦВЕТ И МЕТАЛИК

Однотонный маникюр сочных ярких цветов без каких-либо рисунков прекрасно дополнит модный образ. Из наиболее актуальных цветов можно отметить желтый, оранжевый, малиновый, насыщенный синий, ярко-зеленый и ярко-фиолетовый.

Лучше всего такой маникюр будет выглядеть на коротких или лишь немного отросших ноготках. Если вы не готовы отказаться от длинных ногтей, предпочтительнее будут не менее модные пастельные оттенки: бежевый, оливковый, светло-коричневый, розово-бежевый и бледно-желтый.

Если простые однотонные ногти кажутся вам слишком скучными, можно покрасить каждый ноготь лаком разного цвета или сделать эффектный маникюр с плавным переходом цвета.

Актуальней будут такие оттенки, как металлик, золото, свинец, серебро или жемчуг.

### ТРЕНД 4: НОГТЕВОЙ ДИЗАЙН

Чтобы быть уверенной, что рисунок на ваши ногти достаточно актуален, лучше остановиться на зверином узоре естественных оттенков или абстрактном геометрическом узоре, выполненном разными оттенками одного цвета. В этом сезоне вы можете попробовать создать полосатые, клетчатые, леопардовые, газетные и змеиные ногти.

Градиентный маникюр, омбрэ, эффект перехода цвета, когда более темный оттенок плавно перетекает в светлый, можно сделать различными способами. Например, с помощью обычной пороллоновой губки. Выберите один яркий трендовый оттенок и белый цвет и получите очень красивый маникюр 2013. Есть и более сложные реше-

ния с использованием трех лаков для ногтей. Если нет времени на то, чтобы сделать переходы расплывчатыми, покрасьте ногти полосками разных лаков в одной гамме. Этот вариант тоже в моде.

### ТРЕНД 5: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕКОР

Любительницам дополнительного декора лучше вместо стразов использовать маникюрный бисер, которым модно покрывать всю поверхность ногтя. Вы можете выбрать понравившийся вам цвет лака для маникюра, будь то естественный или яркий и красочный, и, как последний штрих, украсить его стразами или драгоценными камнями.

Самым ярким, креативным и экстравагантным барышням в 2013 году непременно стоит попробовать праздничный икорный маникюр. Для создания на ногтях 3D эффекта в роли «икры» выступают яркие микро-бисеринки фирмы Сiate, именно они и способствовали рождению данного модного тренда. Для маникюра выбирайте один или два цвета, впрочем, под хорошее летнее настроение допустимы и радужные миксы.

25  
НОЯБРЯ  
ДВОРЕЦ  
МОЛОДЕЖИ  
начало в 19:00  
ARTISTIKA  
15 лет с вами!  
Э.Си  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
Юлия  
САВИЧЕВА  
с программой  
«Сердцебиение»  
WWW.ARTISTIKASHOW.COM  
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.: 23-31-90

# КОПИЛКА СОВЕТОВ

- Если верх одежды весьма легкомысленный, то и низ должен быть в том же стиле.
- Выбирая классику, покупайте вещи идеальные по размеру. Классика должна быть совершенной.

- Модный сегодня цвет волос - равномерный и натуральных оттенков. Забудьте о мелировании и разных цветах на волосах.
- Меховая вещь не должна сливаться с волосами, это смотрится смешно.

- С фиолетовым цветом хорошо сочетаются бутылочно-зеленый, холодный розовый, сиреневый, бежевый, серый, лазурный и даже красный.
- Для вечернего выхода в одежде должно блестеть что-то одно - либо платье, либо аксессуары.

- Полупрозрачные вещи смотрятся вульгарно и уродуют фигуру. Но если вы очень любите полупрозрачные блузки, обязательно необходим кокетливый жакет, чтобы немного прикрыть тело.

- Плоская подошва обуви - признак домохозяйки и олигархов. Если вы себя не относите ни к тем, ни к другим, вставайте на высокий каблук.





# Здесь Вас ждут!

## 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.**

## парикмахерская «АЗАЛИЯ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 58.  
тел.: 8-909-524-05-59,  
8-913-057-33-92 (Татьяна Магда)  
Режим работы: с 10.00 до 20.00

**ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ.**  
Свадебные и вечерние прически. Лечение волос.  
**МАНИКЮР, НАРАЩИВАНИЕ ВОЛОС.**

**Предъявителю журнала скидка 10%**

## «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

## 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%**

## сервисный пункт «FLORANGE»

г. Абакан, ул. Вяткина, 33.  
тел.: 8(3902) 21-55-34

Режим работы: с 10.00 до 19.00, без выходных

**ФРАНЦУЗСКОЕ КОЛЛЕКЦИОННОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ**

для мужчин и женщин.

**ЭЛИТНАЯ БИЖУТЕРИЯ** по доступным ценам.

## женская одежда и аксессуары «GOLD LINE»

г. Абакан, ул. Советская, 113,  
сити-центр «Владимирский», 2 этаж,  
отдел «Gold Line»  
[vc.com/lana.lana.2000](http://vc.com/lana.lana.2000)

**ОТДЕЛ «GOLD LINE» ПРЕДЛАГАЕТ:**

блузки, брюки, юбки, платья.  
Одеждой мы выражаем свою индивидуальность.  
**Надеемся, что в нашем магазине вы подберете  
для себя одежду по своему характеру.**

## 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)

## салон моделирующего белья «LoReN»

г. Абакан, ул. Пушкина, 58. т.: 8-923-398-09-96  
ул. Щетинкина, 69, т.: 8-923-398-18-10  
Режим работы: с 10.00 до 20.00,  
суббота-воскресенье: с 10.00 до 19.30

**Сталкивались ли вы с трудностями в подборе белья?**

Профессионалы нашего салона помогут сделать  
правильный выбор!

**Салон «LoReN» - эксперт в подборе комфортного  
белья по доступной цене!!!**

## «Шоппинг ГИД Хакасии»

**РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ**

**ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:**

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

## ОБУВЬ «SANTIMO»

г. Абакан, ул. Пушкина, 111  
тел.: 8-913-544-06-56,  
ТЦ «Калина», ул. Некрасова, 31а,  
2 этаж, левое крыльцо  
тел.: 8-913-544-75-68

Италия, Испания, Финляндия, Россия  
**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!**  
Мужская обувь, женская обувь, сумки.





# по возрасту ВЫБИРАЕМ ДЕТСКИЕ КОМБИНЕЗОНЫ

Для малышей до года подойдет слитный комбинезон с двумя молниями. Они облегчат процесс упаковки ребенка, который еще не контролирует свое тело и не может помочь. Не лишними будут пинетки и варежки в комплекте. На капюшоне должны быть стяжки для подгонки под размер головы. В нижней части комбинезоны обычно расширяются, ведь малыш гуляет в стремительно растущем подгузнике.

Для ребенка до полугода подойдет комбинезон типа «мешок с рукавами», но имейте в виду, что из этого «мешка» вы скоро вырастаете. Поэтому идеальный вариант - это комбинезон-трансформер.

Ребенок до года не нуждается в суперсовременных комбинезонах, ему подойдут бюджетные варианты на одном слое синтепона или холлофайбера.

Для ребенка, который самостоятельно передвигается во время прогулки, выбираем комбинезон более требовательно. Желательно наличие защитных резинок на рукавах и штанинах. Необходима кулилка или резинка на талии и на подоле куртки.

Что удобнее: слитный комбинезон или раздельный комплект, этот вопрос решайте в индивидуальном порядке.

Слитный комбинезон быстрее одевается и успокаивает особо мнительную маму, которой все время кажется, что ребенку «поддувает».

Раздельный комплект практичен в возрасте после 1,5 лет. Размер полукомбинезона можно отрегулировать с помощью лямок.

Ребенку раннего возраста не подходят утепленные штаны на резинке, в них неудобно ходить, да и теплее ему в полукомбинезоне. Поэтому вариант куртка+штаны оставляем на возраст от пяти лет.

Длина куртки должна быть до середины бедра. Даже если ребенок присядет, спинка останется закрытой. Чтобы штанины не задирались при ходьбе, нужны штрипки, если их нет – пришейте сами.

Застежки-молнии должны быть закрыты специальной планкой, предохраняющей от ветра. Обратите внимание, закрывает ли ворот шею. К сожалению, даже очень дорогие комбинезоны грешат «дырами» в районе горла. В любом случае, старайтесь обойтись без шарфика. Для защиты горла носите водолазку. Либо на помощь придут шапки-шлемы.

Для детей старше пяти лет и подростков



подойдут комплекты с утепленными штанами. Опросы показывают, что мамы предпочитают покупать два комплекта верхней одежды. Оно и понятно, наша погода способна утопить в грязи, и для этого иногда достаточно сделать два шага от подъезда. Приятно, когда дома лежит еще один комплект, особенно если в этот день нужно идти еще куда-либо.

Другой вариант, для бегających деток покупают два полукомбинезона и одну куртку. Ведь полукомбинезоны стираются чаще.

Комбинезон «для грязи», как правило, берут дешевый, с рынка, чтобы его было не жаль.

Эти комбинезоны чаще всего имеют выдуманную фирму и выдуманные названия утеплителей на ярлычках (типа «халафайбер»)

«Холлофайбер» - зарегистрированная торговая марка, поэтому другие написания этого названия не имеют с ней ничего общего.

### ЧЕМ ПЛОХИ ДЕШЕВЫЕ КОМБИНЕЗОНЫ?

Первое, ткань быстро вышаркивается, на попе и коленках появляются белые пятна, надрывы, ткань подкладки превращается в лохмотья. Поэтому желательно покупать недорогие комбинезоны от известных фирм, а не безымянную грусть китайских провинций. Это даст хоть какую-то гарантию качества.

Вторая причина, результаты проверок детской одежды из года в год показывают, что до 50% китайской одежды с рынка (да и в магазинах) производится с нарушениями гигиенических норм.

Веселые кислотные оттенки гарантируют присутствие ядовитых красителей. Собираясь купить дешевый комбинезон «на грязь», присмотритесь к фирмам отечественным или ближнему зарубежью.

### ВАЖНО!

- Комбинезоны на современных утеплителях (изософт и пр.) создают микроклимат вокруг тела, зависящий от активности ребенка и погоды за бортом. Качественная одежда по мере сил поддерживает внутри температуру чуть ниже температуры тела. Поэтому ребенок под верхней одеждой на ощупь будет казаться прохладным, это не означает, что он замерз. Это нормально. Мембранные комбинезоны в идеале поддерживают эту температуру в любых условиях. И в жаре, и в холоде ребенок всегда чувствует себя одинаково комфортно. Конечно, если он не перекутан.

- Если вы настроены выбрать качествен-

ный комбинезон, обратите внимание на ярлычки, вшитые во внутренние швы.

Вам говорят, что комбез на изософте? Проверьте, есть ли ярлычок с зарегистрированной торговой маркой Isosoft®. Также на этикетке может быть написано: «верх полиэстер, подкладка полиэстер, утеплитель полиэстер». В этом случае должна быть другая этикетка (бирка) с указанием, что за утеплитель использован.

Такая же история с любыми другими утеплителями, например, холлофайбер должен быть указан как «Холлофайбер®», и НИКАК ИНАЧЕ!!!

Технологии хай-тек, применяемые в разработке материалов для спортивной одежды, начинают плавно перетекать в детскую одежду. С каждым годом их становится все больше. Рассмотрим наиболее распространенные варианты.

### КОРДУРА (Cordura®)

Материалы внешних покрытий детских комбинезонов Кордура (Cordura®) была разработана фирмой DuPont по армейскому заказу США. Он представляет собой толстый нейлон со специальной структурой



**ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА  
для детей  
2013/14**



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

переплетения нитей разной толщины, с водоотталкивающей пропиткой и с полиуретановым покрытием.

Cordura® знаменита своей уникальной прочностью и долговечностью. Ткани Cordura® широко используются везде, где необходимо сопротивление проколам, разрывам и грубому трению.

Отличие настоящей Cordura® от подделки: изнутри прозрачная пропитка, сквозь нее видна толстая тканевая основа; сама ткань матовая, довольно жесткая, слегка ворсистая. Вода с нее скатывается шариками.

### НЕЙЛОН (Nylon) ИЛИ ПОЛИАМИД

И его тоже изобрела фирма DuPont. Это искусственное волокно имеет более узкое применение, чем полиэстер, но идеально подходит для спортивной или детской одежды.

Это легкие, «дышащие», быстросохнущие, высокопрочные ткани, которые прекрасно сохраняют форму и не требуют специального ухода. Если указано, что изделие из полиамида обработано тефлоном, значит, комбинезон водонепроницаемый.

Nylon Tafetta - прочный материал, непродуваемый, водоотталкивающий и дышащий.

HEMI TEC – непродуваемый, дышащий и стойкий к загрязнениям полиамид, обработанный с изнаночной стороны микропористым полиуретаном. Он не пропускает воду внутрь, но пропускает влагу от тела наружу.

HEMI PROOF – двухсторонний материал, разработанный шведскими специалистами. Прочный полиамид на поверхности ткани отталкивает воду, ветер и грязь. Изнаночная сторона ткани заламинирована поливинилом. Это гарантирует полную водонепроницаемость материала.

### POLYESTER

#### (полиэстер, полиэфир, лавсан)

Это общее название полиэфирных волокон. Обладает хорошей прочностью, подходит для спортивной и детской одежды.

Это легкие, «дышащие» водостойкие ткани, которые прекрасно сохраняют форму и не требуют специального ухода. Однако полиэстер при всей его привлекательности менее прочен, чем нейлон.

Polyester Microfibre - ткань из сверхтонких волокон. Благодаря им, очень быстро отводит влагу от тела.

Ткань Active – непродуваемый, дышащий материал, обработанный специальной водо- и грязеотталкивающей пропиткой.

Знающие люди утверждают, что у ткани «Актив» низковаты водоотталкивающие

свойства.

Polypropylene (полипропилен) - это слой материала, который при прилегании непосредственно к телу быстро впитывает влагу, удаляет пот, не имеет запаха.

Хорошо отталкивает грязь. Недостаток: быстро изнашивается.

Болонья - капрон, получивший название от итальянского г. Болонья. Обработывается водо- и грязеотталкивающими составами и отличается почти полной водонепроницаемостью.

К сожалению, после пропитки болонья становится и воздухопроницаемой, то есть она не относится к дышащим тканям. В ней душно, пот не выводится наружу. Рассчитана на температуру от -5.

Одежду из «болоньки» не стоит покупать активному ребенку. В ней он будет сильно перегреваться, и в принципе, одежда из ткани «болонья» официально не рекомендована детям ясельного и дошкольного возраста, как не гигиеничная. Но ее широко используют производители дешевой верхней одежды.

### ПОДКЛАДКА ДЕТСКИХ КОМБИНЕЗОНОВ

Подкладки делают из полиэстера, хлопчатобумажной ткани или из флиса.

FLEECE (флис) – искусственная шерсть. Мягкий, теплый, выводит влагу наружу. Легок в уходе, не деформируется и не дает усадки после стирки. Обладает высокой износостойкостью. Может быть разной толщины: 100, 200 или 300.

Еще один вариант толщины - совсем тонкий микрофлис, который обычно используют для отделки одежды.

Polar Flees Antipilling - приятный на ощупь материал с незакатывающимся ворсом. Хорошо сохраняет тепло, защищает от сырости и не поглощает влагу.

Polartec - высокотехнологичный флис с незакатывающимся ворсом, очень прочный, гипоаллергенный. Обладает свойствами вентиляции, быстро высыхает и превосходно греет тело.

WINDPROOF (100, 60) - это ветроустойчивый и дышащий флис, где цифры обозначают, сколько процентов ветра блокирует флис.

### УТЕПЛИТЕЛИ ДЕТСКИХ КОМБИНЕЗОНОВ

#### Thermolite (термолайт).

Патентованный утеплитель компании DuPont.

Используется как в экстремальном спорте, так и в повседневной жизни. Соответствует высоким требованиям, предъяв-



# GIPNOZ

МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК  
ОТДЕЛ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ

г. КРАСНОЯРСК,  
УЛ. 78-Й ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ БРИГАДЫ, 10



# БЕБИ-БУМ

**мега магазин игрушек**

г. Абакан, ул. П. Коммунаров, 184  
 тел.: 8(3902) 28-19-22  
 e-mail: Baby-bum@inbox.ru

ляемым к специальной спортивной одежде.

### **Синтепон.**

Материал из лавсана, состоящий из мелких волокон. Несколько устаревший, хотя современный синтепон и отличается от старого. Он полегче и лучше держит тепло, но проигрывает современным утеплителям по всем статьям: плохо «дышит», легко промокает.

Сейчас, в основном, применяется в дешевых вариантах одежды. В России более понятно название лавсан, которое не создает видимости применения каких-то супертехнологий, а произвести волокно с полосами внутри технически не так уж и сложно.

Иногда синтепон используют не для утепления, а для наполнения, чтобы одежда не выглядела слишком тонкой и радовала глаз мнительных мамашек. Основной недостаток синтепона – его малая живучесть. Его качества значительно ухудшаются после каждой стирки, а стирать весенние комбинезоны и куртки приходится часто.

### **Термофил, холлофан и холлофилл.**

Высокотехнологичные утеплители нового поколения – мягкие, легкие, тонкие, прекрасно сохраняют тепло, полностью восстанавливают первоначальную форму после сжатия, не вызывают аллергию.

### **Мембрана.**

Мембранные комплекты и комбинезоны идеальны для нашей грязной слякотной весны, они абсолютно непромокаемые и непродуваемые за счет проклеенных швов и особых пропиток.

Принцип действия мембраны таков, что ребенок никогда не вспотеет на прогулке, а значит, он не замерзнет. Ребенку в мембранной одежде не страшны мокрые качели и скамейки, грязные песочницы, падения в лужи, это актуально в весенний сезон.

Ему не нужен и второй комплект «на грязь», мембранка легко отмывается под струей воды, ее можно протереть губкой.

Вода и грязь не проникает внутрь комбинезона, частая стирка в машинке не требуется.

Стирка нужна один раз в 1-1,5 месяца (сама мембрана со временем засаливается).

У этой одежды есть три «минуса»: необходимость специального ухода, спортивный фасон (никаких рюшек) и отсутствие универсальности (под мембрану нужно одевать только синтетику, ребенок должен двигаться).

Есть еще один «минус» чисто психологический: наслаиваетесь про «бедного замерзшего» ребенка, которого вы жестоко одели в «какую-то тряпочку».

Первый «минус» преодолевается легко: его просто игнорируют. Мембранную одежду желательно обрабатывать специальными спреями. Но ребенок, все-таки, не спортсмен и не походник, поэтому пару сезонов можно обойтись без обработок.

А вот стирать мембранку нужно только специальными средствами «для спортивной одежды». Как показывает опыт мамочек, эти средства плохо отстирывают загрязнения, грязные места лучше обработать мыльной губкой.

Третий «минус»: Одежда под комбинезоном должна быть из синтетики – либо содержать синтетику (смесовые колготки и пр.). На прохладную ветреную погоду (от -5 и ниже) одеваем под комбез флисовый или шерстяной костюм, под ним должны быть колготки и футболка с добавлением синтетики. От нуля до -5: кофта из флиса или шерсти, колготки. До +5: кофточку/водолазку с добавлением синтетики и смесовые колготки. В любом случае смотрите по погоде и по состоянию ребенка. Если ребенок на прогулке мало ходит или спит в коляске, вам еще рано покупать мембранку. В ней надо двигаться, чтобы мембрана работала правильно.

В чём заключается принцип работы мембран? Одни имеют химическую струк-

туру в виде плёнки с порами размером в несколько тысяч раз меньше капли воды, но больше молекулы  $H_2O$ . Поэтому капля просто не проходит сквозь них. Таким образом, обеспечивается водонепроницаемость.

А вот молекулы водяного пара проходят через поры свободно. При появлении пота возникает разница в парциальном давлении водяных паров под курткой и снаружи. Это и является движущей силой для удаления пара наружу. Такие мембраны называются микропорными (Microporous). При активной многочасовой работе из-за очень хороших «дышащих» свойств, они поистине незаменимы.

Другой тип мембран представляет собой плотную плёнку без всяких пор, не пропускающую воду. Однако эта плёнка выводит молекулы водяного пара (опять же, если есть разница в парциальном давлении) за счёт открытых связей специальных химических соединений. Подобные мембраны называются гидрофильными (Hydro-philic). Если нужно долго работать под затяжным дождём или снегопадом, они не подведут.

У мембран обоих типов есть свои достоинства и недостатки. Микропорные «дышат» лучше гидрофильных. Гидрофильные лучше тянутся и не забиваются грязью, так как не имеют пор. Чтобы микропорные мембраны дольше служили, надо стирать одежду специальными моющими средствами (в России легче всего найти средства под маркой «Nikwax»).

Из микропорных мембран в российских магазинах можно встретить знаменитый Gore-Tex, Porelle. Гидрофильные мембраны представлены более широко: Sympatex, Ultitex, Sofitex, Cyclone, TransActive и др.

Встречаются и комбинированные, типа Tri plePoint. Лучше других себя зарекомендовали Gore-Tex и Sympatex».

### **УХОД ЗА ДЕТСКИМИ КОМБИНЕЗОНАМИ С СОВРЕМЕННЫМИ УТЕПЛИТЕЛЯМИ.**

Стирка при температуре не более 30-40 градусов, нежелательно пользоваться средствами, содержащими отбеливатели. Кондиционеры использовать можно, но только в низкой концентрации.

При стирке одежды на мемборане используются только специальные моющие средства. Стирать лучше вручную или на режиме ручной стирки при температуре 30 градусов, не замачивать. После стирки изделие отжимают вручную, не скручивая.

Сушить одежду нужно в расправленном виде при комнатной температуре. Ни в коем случае не сушите мембранную одежду в сушильном шкафу или на батарее: мембране придет конец.



# InfoLife

Способности заложенные природой

В Абакане появился чудо-аппарат!  
Уникальный шанс для родителей  
узнать о способностях своего ребенка!

**Узнайте, какая профессия и вид спорта подходят вашему малышу, какие генетические проблемы по здоровью он мог приобрести, как алкоголь может влиять на его организм, и какими психологическими качествами он обладает.**

**А также о том, с каким уровнем эгоизма, общительности и одаренности он рожден!**

- За 5 минут по отпечаткам пальцев программа рассчитает отчет на 16 страниц.
- Полноценное резюме, которое поможет поделиться в жизни!
- Безопасно. Безболезненно. Возраст – от 1 года.
- До вас мы протестировали 6000 человек! Точность методики – от 92 %.
- Стоимость: 350 рублей. Делаем коллективные скидки!!!

**Мы находимся  
в спорткомплексе «Абакан»,  
ул. Катанова, 10**

**Предварительная запись:  
Яна: 8-983-196-35-60  
Надежда: 8-913-446-93-18**

**НЕ УПУСТИТЕ ШАНС РАСКРЫТЬ  
ВОЗМОЖНОСТИ СВОЕГО РЕБЕНКА!**



**Интерьер детской комнаты заметно влияет на формирование характера ребенка.**

**Как правильно расставить мебель и на что нужно обратить внимание, чтобы малыш вырос гармоничной личностью?**



## КАК ОФОРМИТЬ ДЕТСКУЮ?

Детская – это не просто спальня ребенка, это место, где малыш занимается, играет и общается с друзьями. Именно поэтому детскую комнату можно разделить на несколько функциональных зон. Речь, конечно, не о перегородках. Вы можете сделать это с помощью цвета и оформления. Особенно важно такое решение, если в одной комнате живет несколько детей.

### ПОЛНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Главное требование при оформлении детской комнаты – безопасность. Каждый день маленький “почемучка” дает о себе знать: ему интересно все увидеть, услышать, потрогать, почувствовать. Именно поэтому ни о каких стеклянных и других, легко бьющихся и ломающихся предметах, а также мебели с острыми углами даже речи быть не может. Детская мебель непременно должна быть функциональной. Оформите комнату так, чтобы все шкафы, полки, столы, ящички находились в пределах досягаемости ребенка. Материал, из которого изготовлена мебель, должен быть сертифицирован и соответствовать стандартам качества.

### ДА БУДЕТ СВЕТ!

Не стоит забывать о правильном ос-

вещении. Разумеется, окно – это обязательное условие. Желательно, чтобы оно выходило на солнечную сторону, тогда в комнате будет светлее.

А как только на улице начинает смеркаться, на помощь могут прийти встроенные светильники. Разместите их по всей комнате, чтобы функциональные зоны были равномерно освещены. Кроме того, в детской обязательно должны быть ночник и настольная лампа, которые обеспечат ребенку достаточное освещение при чтении книг или рисовании.

### РОЗОВЫЙ, ГОЛУБОЙ ИЛИ...?

Розовый – для девочек, голубой – для мальчиков. Такая цветовая гамма уже давно устарела. Если ваш ребенок еще не “вылез из пеленок”, лучше оформить комнату в пастельных тонах.

А когда малыш подрастет, цвет стен лучше выбрать в зависимости от его характера. Если ребенок гиперактивный, то подойдут мягкие и спокойные тона, а если он меланхолик, используйте более яркие цвета, чтобы повысить физическую активность ребенка.

В любом случае не стоит делать из детской одно большое яркое пятно и перегружать ее контрастными цветами. В этом



случае комната будет выглядеть слишком агрессивной. Пусть лучше это самое пятно будет в одном экземпляре. Например, фотообои на одной из стен с изображением любимого мультяшного героя или красивого пейзажа.

### **КОВЕР ИЛИ ПАРКЕТ?**

Все маленькие дети любят играть на полу или просто сидеть на нем. Именно поэтому важно, чтобы пол в детской комнате был легко чистящимся и теплым. Самый лучший вариант - деревянное покрытие. Если его обработать лаком, оно будет не только красивым, но и долговечным. Подойдет и пробковый паркет. Он отличается прекрасными теплоизоляционными свойствами. А если вы решили остановить свой выбор на ковролине, помните, что ворс должен быть не слишком длинным, а сам ковер - не слишком мягким.

### **РАЗБЕРЕМ ПО ПОРЯДКУ ВСЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЗОНЫ В ДЕТСКОЙ КОМНАТЕ.**

#### **1. Спальная зона.**

В этой зоне слишком много света не нужно, он должен быть мягким и приглушенным. Будет неплохо повесить над кроватью бра, чтобы вечером можно было почитать книжку, не используя основное освещение. Цвета также должны быть расслабляющими и настраивающими на сон: зеленый, голубой, бежевый... А если ребенок боится засыпать в темноте, можно сделать на потолке эффект ночного неба со звездами и месяцем, которые будут подсвечиваться едва заметным светом.

#### **2. Учебная зона.**

Атмосфера этой функциональной зоны должна настраивать на учебный процесс, давать возможность сосредоточиться. Для оформления учебной зоны подойдут желтый, красный, оранжевый цвета. Они стимулируют умственную деятельность, привлекают внимание и пробуждают интерес.

Главное - это не переборщить. Иначе у ребенка пропадет всякая усидчивость, и он захочет перебраться из учебной зоны в игровую. По стенам можно развесить интересные географические карты, плакаты, поставить на стол глобус или микроскоп. Пусть ребенок почувствует себя настоящим маленьким ученым. В этой зоне должно быть как можно больше света, а само рабочее место лучше расположить рядом с окном, ведь нет ничего

лучше естественного освещения.

#### **3. Игровая зона.**

В этой зоне не жалей ярких и насыщенных цветов. На пол лучше постелить ковер, так как ребенок во время игры много ползает. Особое внимание уделите игрушкам. С большими и мягкими дети любят спать, так как они успокаивают и дарят тепло. Мелкие игрушки развивают моторику, учат усидчивости и аккуратности, а различные конструкторы развивают логику и сообразительность. Кстати, игра - это именно то, с помощью чего дети осваивают жизненные навыки и умения. Каждая девочка должна иметь в своем игровом арсенале маленькую кухню, где будет столик, плита, столовые приборы, чашки, тарелки. Игра в дочки-матери также подготавливает девочку ко взрослой жизни. Побеспокойтесь о том, чтобы у вашей дочки была игрушечная кровать, коляска, куклы, пеленки, одежки, бутылочки. В комнате мальчика найдется место различным конструкторам, наборам игрушечных инструментов, машинкам. Сделайте в игровой зоне творческий уголок, где ребенок смог бы рисовать, лепить, клеить и вырезать. Пусть малыш почувствует себя мастером на все руки!

#### **4. Спортивный уголок.**

Занятия спортом очень важны для ребенка. Они помогают снять повседневную нагрузку от учебы и улучшить самочувствие. Небольшой тренажерный комплекс - самый лучший вариант. Разумеется, не нужно делать из комнаты тренажерный зал. Достаточно будет повесить шведскую стенку, турник, качели, кольца и веревочную лестницу. Все эти "тренажеры" вполне поместятся даже в самом маленьком углу комнаты. Для спортивной зоны также подойдут яркие цвета: красный, оранжевый, желтый. Эти насыщенные краски стимулируют физическую активность. Не забывайте о том, что оформление комнаты придется менять по мере взросления ребенка, и, рано или поздно, обои со зверюшками придется переклеить. Чтобы потом не пришлось обустраивать комнату заново, пусть некоторые предметы интерьера будут "на вырост". Например, шкаф-купе или письменный стол. Детская комната - маленький мир вашего ребенка. От того, какой будет эта комната и насколько приятно и комфортно будет в ней находиться, зависит развитие творческих способностей малыша, его навыков и талантов, а также стремление к учебе и интерес к жизни.



# ПРАВИЛА ВЫБОРА ДЕТСКОЙ КОСМЕТИКИ

**С появлением ребенка у каждой мамы возникает вопрос: как выбрать идеальные средства по уходу за нежной кожей малыша? Торговые сети предоставляют огромный ассортимент, но, приобретая детскую косметику, нужно быть особо внимательной и взыскательной. И чтобы в следствии правильного ухода у младенца была красивая и здоровая кожа, мама должна помнить главные правила выбора детских косметических средств.**

Всегда читай этикетку на продукции! На этикетке должна быть информация, с какого возраста можно использовать средство, срок годности, состав.

- Средства по уходу за ребенком не должны содержать синтетических ароматизаторов и красителей, «идентичных натуральным», и традиционных консервантов.

- Количество ингредиентов в составе хорошей детской косметики должно быть минимальным. Кожа младенца еще не имеет достаточно сильного защитного слоя, в отличие от взрослых, поэтому способна активнее впитывать наносимые на нее средства. А накопление химических компонентов может вызвать аллергические реакции.

- Выбирай косметические средства, обязательно соответствующие возрасту твоего ребенка.

- Обращай внимание на срок годности детской косметики. Средства с истекающим или уже истекшим сроком годности

небезопасны. К тому же, важно помнить об условиях хранения косметики. При неправильном хранении средство может выйти из строя раньше времени, расслоившись, изменив цвет и запах.

- Каждое новое детское средство перед применением тестируй, нанося на небольшой участок кожи (как правило, внутренняя поверхность предплечья). Если через сутки нет ни сыпи, ни покраснения, то такой косметикой можно пользоваться.

- Покупай детскую косметику в специально предназначенных для этого местах, в специализированных магазинах, аптеках, где, как правило, есть возможность поговорить с консультантом и протестировать средство (если не на ребенке, то хотя бы на себе).

И чтобы не ошибиться в выборе детской косметики, самое главное - заранее получить о ней достоверную и подробную информацию.

Тогда забота о малыше принесет только радость и удовольствие!





# Здесь Вас ждут!

## «INFOLIFE»

### СПОСОБНОСТИ, ЗАЛОЖЕННЫЕ ПРИРОДОЙ!

В Абакане появился чудо-аппарат!  
Уникальный шанс для родителей узнать  
об особенностях своего ребенка!  
Стоимость 350 руб. Делаем коллективные скидки!!!

Мы находимся в спорткомплексе «Абакан»  
по адресу: г. Абакан, ул. Катанова, 10  
Предварительная запись:  
Яна 8-983-196-35-60, Надежда 8-913-446-93-18  
Не упустите шанс раскрыть возможности своего ребенка!

## СТУДИЯ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «САША»

г. Абакан, ул. Пушкина, 193.

тел.: 8(3902) 32-02-30

**ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2013-2014 год.**

Пуховики, куртки.

**В ВАШУ «САШУ» КАК ВСЕГДА  
ПРИШЛА МОДНАЯ ЗИМА!!!**

## «БЕБИ-БУМ»

г. Абакан, ул. П. Коммунаров, 184

тел.: 8(3902) 28-19-22

e-mail: Baby-bum@inbox.ru

**МЕГА МАГАЗИН  
ИГРУШЕК!!!**

## РЕПЕТИТОРСТВО

т. 8-952-749-94-36

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



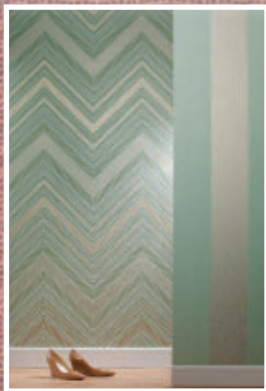
# Знакомьтесь, салон-магазины Декорация

**Не секрет, что современная европейская интерьерная мода во многом космополитична. Европейцы испытывают огромный интерес к различным национальным культурам во всем богатстве и многообразии их проявления. Стремление к взаимному культурному обогащению рождает новые тенденции в сфере интерьерного декора, где одна из ведущих ролей сегодня отводится обоям.**

Одна из европейских традиций – воспринимать дизайн как особый вид проектной деятельности, который всегда был и остается призванным удовлетворять эстетические и бытовые потребности широких слоев населения. Следуя этому принципу, создаются обойные коллекции, ориентированные на самые различные группы потребителей с учетом их вкусов и представлений о качестве жизни. Такое внимательное отношение к каждому человеку – одна из

отличительных черт менталитета жителей современной Европы, где все одинаково достойно жить в условиях, соответствующих самым высоким стандартам комфорта.

Применительно к большинству европейских коллекций обоев первостепенное значение приобретает свойство долговечности в условиях длительной и интенсивной эксплуатации обоев в помещениях как личного, так и общественного назначения. Высокие требования,





предъявляемые к экологической чистоте отделочных материалов в Европе, наделяют данные обои ещё одним существенным преимуществом. Вот почему подобные обои уже на протяжении многих лет широко используются в оформлении, как личных квартир, так и общественных объектов самого различного назначения, солидный перечень которых возглавляют гостиницы для размещения официальных правительственных делегаций от Пекина до Стокгольма.

Сегодня купить всё необходимое для ремонта дома и офиса - это всего лишь вопрос бюджета и потраченного времени. Если вы располагаете и тем и другим, закономерно встает вопрос, как получить от ремонта действительно индивидуальный и неповторимый результат.

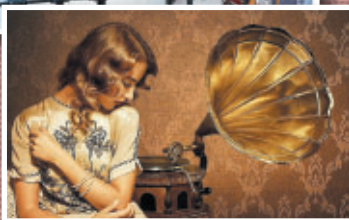
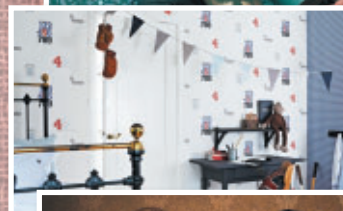
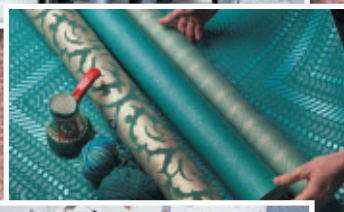
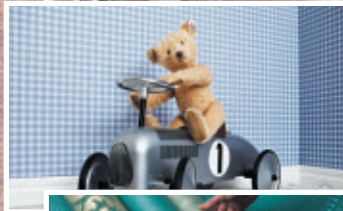
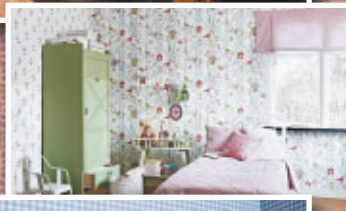
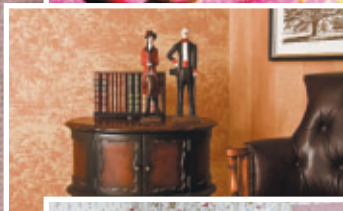
В решении этой непростой задачи вам поможет недавно открывшийся в Абакане салон-магазин «Декорация», располагающийся на ул. Некрасова, 23А. Салон предлагает обои премиум-класса европейского и российского производства таких всемирно признанных брендов, как Tiffany Design, Loymina, Boras Tapeter, ECO, Little Greene, Harlequin, KT Exclusive, Goordone и т.д.

«А как же цены?»: спросите вы. Как известно «отличное европейское качество» и «дешевая цена» - это совсем не синонимы. Однако, шведская компания Boras Tapeter предлагает вполне демократичные линейки своей замечательной продукции уже от 1100 рублей за рулон. Если учесть, что длина некоторых коллекций шведских обоев не 10, а 11 метров, то это вполне доступно.

Задумав обновить свой интерьер, посетите салон-магазин «Декорация», и вы будете приятно удивлены необычным, истинно европейским стилем и широким ассортиментом. А если добавить, что в салоне «Декорация» в качестве консультантов с вами будут работать профессионалы своего дела, что гарантирует вам действительно квалифицированную помощь, то... Приходите и оцените всё сами!

Кстати, сотрудники салона-магазина «Декорация» заинтересованы в общении с братьями по цеху, так что, если вы работаете в области дизайна или строительства, с вами будут рады как сотрудничать, так и просто пообщаться во время проведения тематических встреч и мастер классов.

Роман Максимов



**Салон-магазин «Декорация» ждет вас по адресу:  
г. Абакан, ул. Некрасова, 23а, тел.: 398-388**

На правах рекламы



**Как отличать хорошее изделие от некачественного, и какая конструкция оптимально подойдет для выполнения всех условий качественной жизни в уюте и комфорте?**

# КАК ВЫБРАТЬ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ?

## ВЫБОР ДВЕРЕЙ ПО МАТЕРИАЛУ ИЗГОТОВЛЕНИЯ

### 1. Деревянные двери

Производятся современные межкомнатные двери из разных пород древесины: дуба, красного дерева, ореха, сосны, ясеня и т.д. Наибольшей популярностью, благодаря ценовой доступности, пользуются изделия из сосны. Самая эксклюзивная и дорогая продукция изготавливается из красного дерева и других редких пород.

Деревянные двери обладают многими положительными качествами:

- Широкий диапазон стоимости.
- Хорошими тепло и звукоизоляционными свойствами.
- Широким выбором дизайна, различной окраской и фактурным оформлением.
- Повышенной прочностью.

### 2. Филенчатые двери

Являются самыми популярными изделиями, благодаря своим свойствам: каркасная система дверей обеспечивает сравнительно небольшой вес полотна. Створки филенчатого полотна выполнены из филенок-щитов, из промежуточных брусков и брусков обвязки.

Изготавливают филенчатые двери в основном из сосны или в комбинацией с другими породами древесины.

Плюсы филенчатых дверей:

- Большой срок службы.
- Устойчивость к влаге и перепадам температуры.
- Хорошие изоляционные свойства.

### 3. Двери из комбинированных и искусственных материалов

Самой большой популярностью пользуются двери «под дерево», которые производят с использованием ДСП, МДФ, ДВП, ламината, меламина, которые не только удешевляют изделия, но и обеспечивают им хорошие качественные и функциональные свойства (устойчивость к влаге, перепадам

температуры и т.д.) и значительный простор для дизайна.

МДФ является более качественным и долговечным материалом для изготовления дверей в сравнении с ДВП или ДСП. Продукция из МДФ по цене сопоставима с пластиком, но выглядят намного эффектнее, обладает отличной гидрофобностью и прочностью (в сравнении с деревом).

Из МДФ, ДСП и ДВП производят в основном щитовые и шпонированные двери с покрытием из натурального или искусственно-го шпона.

### 4. Мазонитовые двери

Имеют сотовую структуру, относятся к самым экономичным видам изделий. Несмотря на низкую цену мазонитовые двери неплохо смотрятся, окрашиваются в различную цветовую гамму. Срок эксплуатации этого вида дверей может составить до 10 лет. Современные производители предлагают окрашенные или загрунтованные двери под покраску. Легкий вес мазонитовых дверей не потребует применения усиленных петель, их легко транспортировать и монтировать. Главный недостаток – низкая звукоизоляция.

### 5. Двери из пластика

Двери из пластика относятся к сегменту эконом класса. Однако любители необычных интерьеров могут выбрать пластиковые двери необычной формы и дизайна.

## ВЫБОР ТИПА ОТКРЫВАНИЯ МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

Подбирая для обустройства помещений межкомнатные двери, следует учитывать тип их открывания, который значительно влияет на удобство, функциональность, красивый внешний вид и долговечность изделий.

**Распашные двери.** Это самая распространенная и популярная конструкция, обладающая многими достоинствами и преимуществами. Это наиболее практичные двери,

обладающие прекрасными показателями по тепло и звукоизоляции.

Обязательным требованием установки конструкции распашных дверей является наличие свободного пространства возле проема. Открывание одной створки распашных дверей может забирать площадь около 1 кв.м., поэтому монтаж распашных дверей в небольшом пространстве нежелателен.

Распашные двери имеют самую надежную конструкцию, универсальное оформление, различные виды дизайна, фактурные решения, большое количество качественных и долговечных комплектаций.

**Раздвижные двери.** Кроме традиционных распашных межкомнатных дверей широкой популярностью пользуются раздвижные двери. Такие конструкции имеют особый способ установки – они монтируются на раздвижные механизмы, состоящие из фурнитуры, определенного набора деталей и комплектующих элементов. Как правило, двери раздвижные устанавливаются на одну или две рельсы и могут состоять из одной или двух частей, в зависимости от величины дверного проема. Раздвижные двери устанавливаются на любые конструкции перегородок и стен, но не могут монтироваться в арочные проемы.

**Складные межкомнатные двери.** Выбирая внутренние двери в небольшие помещения можно рассмотреть вариант приобретения складных дверей, которые значительно экономят полезное пространство и идеально подходят для решения зонирования. Складные двери по конструктивному решению могут состоять из двух полотен – дверь «гармошка», или одного полотна – дверь «книжка», которая считается более надежной и долговечной из-за меньшего количества движущихся элементов.

Обычно складные двери используют для кухонь, столовых, кабинетов, гардеробных комнат, где они выполняют скорее декоративную роль, нежели практическую.

Сегодня на рынке можно встретить предложения комбинированных дверей «гармошки», сочетающей в себе складную и раздвижную конструкции. Такие изделия могут складываться пополам, а потом раздвигаться на стену. Как правило, складные элементы регулируются по высоте проема.

### ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

- Экологичность и безопасность. Важно, чтобы материалы для изготовления дверей были сертифицированы, а для покрытия использовалось качественное и безопасное покрытие.

- Поверхность качественной двери должна иметь идеально ровную, гладкую и приятную на ощупь поверхность. Лак, применяемый для покрытия дверей, должен быть экологичным, прочным, гарантирующим надежную защиту. Межкомнатная дверь должна иметь однородный, чистый и глубокий цвет, без пятен и вкраплений.

- Места соединений должны быть идеально подогнаны, без нахлестов и зазоров.

- Геометрия двери должна иметь идеальную форму, с максимальной разницей сторон до 1 мм.

- На качественной двери не допускается использование дешевых стекол, а для их фиксации используются только качественные герметики и уплотнители.

- Финишная отделка полотна и наличников должна быть одинакова по качеству и цвету.

Если межкомнатная дверь полностью соответствует вышеперечисленным параметрам, можно с уверенностью отметить, что производитель позаботился о качестве продукции, дверь изготовлена на высокотехнологичном оборудовании, с соблюдением технологии и стандартов.

Приобретая межкомнатную дверь нужно сделать предварительно точные замеры и взять с собой рулетку. Замеряют расстояние по периметру и по диагонали, от одного угла дверного проема до другого. При выборе двери со стеклом можно слегка ее потрясти. Если послышится дребезжание стекла, это будет означать, что производитель плохо его закрепил и в процессе эксплуатации оно может дать трещину. Обратите внимание на уплотнители, фурнитуру и другие комплектующие и декоративные элементы дверей.

Выбор и покупка межкомнатных дверей – серьезное и ответственное мероприятие, к которому необходимо отнестись с максимальной тщательностью.

**ДВЕРИ**  
РОССИИ  
магазины дверей

**СКИДКА\***  
**7%**  
\*предъявителю купона

• **стальные и межкомнатные двери**

• **арки**

• **ламинат**

• **фурнитура**

**АДРЕСА МАГАЗИНОВ в г. Абакане:**

- ул. Вяткина, 63. т.: (3902) 22-26-93
- ул. Аскизская, 152 «В». т.: (3902) 35-59-35
- ул. Торосова, 15. т.: (3902) 30-50-90



# КАК ГРАМОТНО ПОДОЙТИ К ВЫБОРУ МАТРАСА ДЛЯ КРОВАТИ



**Ортопедическим обычно называют матрас, который позволяет позвоночнику человека оставаться прямым в течение всего времени использования. На самом же деле, ни один матрас сам по себе нельзя назвать ортопедическим. Представьте себе полного человека, лежащего на мягком матрасе. Совершенно очевидно, что он прогнется в середине, и человек будет находиться в “позе банана”, вредной для позвоночника. С другой стороны, худенькая девушка, лежащая на очень жестком матрасе будет опять-таки лежать неправильно. Матрас не будет прогибаться, позвоночник будет в выгнутом положении.**

Поэтому необходимо соотносить ваши физические данные и свойства матраса.

- Полным людям следует присмотреться к жестким матрасам: пружинным с усиленными пружинами из толстой проволоки, беспружинным из плотных долговечных материалов.

- Худым лучше выбирать мягкие пружинные модели без использования койры или беспружинные матрасы из натурального латекса.

- Людям средней комплекции подойдет большинство моделей на независимых пружинах, в частности, модели, в которых используется комбинация койра-латекс.

- Детям и подросткам обычно рекомендуют беспружинные матрасы.

- Совсем маленьким детям все равно на чем спать, важно чтобы матрас хорошо проветривался. Как правило, им покупают кокосовый матрасик (наматрасник) толщиной 3-7 см. Для детей постарше уже важно, чтобы матрас был достаточно живучим, выдерживал прыжки на нем, и т.п. Для подростков рекомендуются жесткие матрасы.

- Пожилым людям наоборот не рекомендуются жесткие матрасы.

## **Остановите выбор на мягких или средне-жестких моделях.**

- При болях в пояснице жесткий матрас противопоказан, нужно выбирать из мягких, хорошо проминающихся и поддерживающих поясницу моделей.

- Людям с проблемами в верхних отделах позвоночника наоборот, стоит присмотреться к жестким матрасам.

## **Жесткие матрасы часто рекомендуют врачи-ортопеды своим пациентам, страдающим заболеваниями позвоночника.**

К советам врача следует прислушаться, однако, если вы здоровы, то спать на доске, покрытой одеялом, не стоит. Если в мягкой постели позвоночник прогибается, то на жестком ложе он выгибается дугой. На первое время это может дать некоторое облегчение, поскольку разгрузит одни мышцы, однако нагрузит другие. Кроме того, лежа на твердой поверхности, тело соприкасается с ней отдельными участками, на которые оказывается большое давление. Мягкие ткани сдавливаются, и нарушается кровообращение. Это никак не способствует ни расслаблению, ни отдыху.

## **Самое главное в матрасе - это то, чтобы вам было удобно.**

Не “вроде удобно”, а именно “удобно”! Матрас не должен быть излишне мягким или слишком жестким. Понятие удобства в значительной степени субъективно, поэтому ориентируйтесь не только на общие советы, но и на ваши личные предпочтения.

## **ВЫБОР РАЗМЕРА МАТРАСА**

Первое - это размер. Часто говорят 160x200, но возникает проблема. У матраса





наружный размер 160x200 или у кровати? Если внутренний размер кровати меньше, матрас просто не влезет в кровать. Значит, берем рулетку и измеряем внутренний размер кровати.

### ЖЕСТКОСТЬ

Второе, чего вы ожидаете от матраса - это степень его жесткости. Существует три вида жесткости: 1 - стандарт; 2 - средней жесткости; 3 - повышенной жесткости.

Понятия мягкости и жесткости - это субъективные категории. То, что мягко для одного, жестко для другого. И совсем не факт, что ортопедический матрас должен быть чуть помягче доски.

Скорее наоборот. На чрезмерно жестком матрасе позвоночник выгибается, на мягком прогибается, а независимый пружинный блок позволяет позвоночнику оставаться в естественном положении.

Если наступить на матрас коленкой, перенести вес всего тела на одну пружину, то он мягкий, а если лечь, то вес тела распределится по сотням пружин. В таком случае матрас распределит нагрузку пропорционально весу каждой отдельно взятой части тела.

### НАПОЛНИТЕЛИ

Самое важное - это наполнители!!!

Хороший ортопедический матрас - основа крепкого и здорового сна. Но при попытке приобрести матрас встает проблема выбора. Пружинный или беспружинный? Какой матрас подойдет именно вам? Мы постараемся рассказать вам, как устроены матрасы и какими свойствами они обладают. Надеемся, что это поможет сделать вам правильный выбор!

Современные матрасы делятся на пружинные и беспружинные. Основное отличие беспружинных - меньший пружинящий эффект. Такие матрасы выбирают люди, которым не нравится "выталкивающий" эффект пружин. Сказать, что беспружинный матрас лучше пружинного, или наоборот - непростая задача. Отсутствие в изделии пружинного блока делает ощущения несравнимыми с теми, которые испытываются на матрасах с пружинным блоком. Есть хорошие модели и среди тех, и среди других, однако, наибольший выбор матрасов средней жесткости - среди пружинных моделей. А вот жестких, наоборот, среди беспружинных.

**inson**

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАСЫ

**Lafja**  
МЕБЕЛЬНЫЕ ПОДСТОЛЫ

БОЛЕЕ 20 ВИДОВ • НЕСТАНДАРТНЫЕ РАЗМЕРЫ

г. Абакан, ул. Игарская, 13, т.: 8(3902) 26-42-29, 26-52-29

# КАКУЮ СОБАКУ ЛУЧШЕ ЗАВЕСТИ В КВАРТИРЕ?

**Чтобы разобраться в вопросе: «Какую собаку лучше завести в квартире?», стоит обратить свой взор на декоративных, как маленьких, так и на средних, а также и некоторые крупные породы собак.**

Не каждому животному будет уютно в квартире, однако, некоторым породам крупных собак оказывается довольно комфортно в таких условиях, так как большую часть времени они предпочитают лениво спать, «оживая» лишь, когда приходит с работы хозяин, или они идут на совместную прогулку.

Для таких квартирных условий подойдут породы собак, с которыми проще всего работать в плане дрессировки, а также, которые отличаются наиболее дружелюбным характером.

Бойцовые породы собак и разного рода служебные подойдут более для частных жилых домов или для опытных собаководов. Разумеется, крупной собаке, например, кавказским овчаркам также не желательно жить в условиях тесной квартиры.

Лучше заводить собаку гладкошерстную и желательно без подшерстка. Чрезмерное количество шерсти остается основной проблемой в плане гигиены особенно в тех семьях, где есть маленькие дети и люди, страдающие аллергией.

К гладкошерстным можно отнести следующие породы собак:

- басенджи,
- бостон терьер,
- китайская хохлатая (относится к гипоаллергенным породам собак),
- карликовый пинчер,
- такса (карликовая такса),
- мопс,
- французский бульдог,
- керн,
- цвергшнауцер,
- йоркширский терьер (они практически не линяют, но их необходимо стричь),
- керри-блю-терьер,
- пули,
- фландрский бувье и другие.

Аллергикам лучше обратить свой взор на потенциальные гипоаллергенные породы собак.

Основной проблемой, особенно в городских условиях и у людей, которые чрезмерно загружены работой, может стать выгул собак. Поэтому, если вы не хотите долго гулять со своим питомцем или у вас попросту нет на это времени, то для вас





# ЗооМАРКЕТ КОТ & Пёс

**БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ КОРМОВ ДЛЯ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ**

**АММУНИЦИЯ ДЛЯ СОБАК**

**ТОВАРЫ ДЛЯ ГРУММИНГА**

**ИГРУШКИ, КЛЕТКИ, ДОМИКИ, ЛЕЖАНКИ, АКСЕССУАРЫ**

**ОГРОМНЫЙ ВЫБОР**

**РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ**

**В КЛУБЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ЖИВОТНЫХ РАБОТАЕТ КИНОЛОГ!  
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЩЕНКОВ РАЗНЫХ ПОРОД!**

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

подойдут следующие породы собак:

- чихуахуа,
- той терьер,
- пекинес,
- мопс,
- шпиц,
- йоркширский терьер,
- китайская хохлатая,
- русский той,
- японский хин и т.д.

Если вы любитель активных видов спорта, часто устраиваете велопоголки и долговременные пешие походы, то для вас подойдут собаки, которые отличаются невероятной активностью, силой и выносливостью.

Сюда можно отнести следующие породы собак:

- лабрадор (чрезмерно гиперактивная порода собак),
- дог (основная проблема - это очень крупные саки),
- американский бульдог,
- шиба-ину,
- хаски (невероятно темпераментные саки),
- овчарки (швейцарская, немецкая),
- боксер (очень выносливая собака),
- доберман пинчер,
- доберман,
- миттельшнауцер,
- ротвейлер,
- бобтейл,
- долматинец,
- фокстерьер жесткошерстный,
- бигль,
- бордер колли,
- кокер-спаниель,
- шипперке,
- скотч-терьер.

## **КАКУЮ СОБАКУ ЛУЧШЕ ЗАВЕСТИ В КВАРТИРЕ?**

По мнению некоторых опытных собаководов лучшим выбором окажутся следующие особо мирные, спокойные и добро-

душные породы собак:

- кокер-спаниель (английский, американский),
- ирландский сеттер,
- лабрадор ретривер,
- ньюфаундленд,
- такса,
- мопс,
- пудель,
- папильон,
- джек рассел терьер и ряд других.

Особое внимание стоит уделять бойцовым, служебным, охотничьим и пастушьим породам собак.

Если уж ваш выбор пал на одну из таких пород, стоит всегда помнить о том, что с ними необходимо упорно заниматься и как-то реализовывать их потенциал путем упорной дрессировки, долговременных и разнообразных прогулок, комплексному, поэтапному развитию отдельных нужных вам качеств животного. Если на это не обращать внимание, то со временем у животного могут произойти сбои в психике.

Поэтому идеальный выбор собаки, подходящей для квартирных условий - это, преимущественно, декоративные породы собак или средние по размерам, которые отличаются добродушным характером, легко поддаются дрессировке и отлично ладят не только с маленькими детьми, но и с другими животными.

Итак, какую собаку лучше завести в квартире? Любая собака может стать идеальным компаньоном и верным другом для всей семьи, если правильно и гармонично её воспитывать и выбирать будущего питомца, руководствуясь не только своими прихотями и мнением, а учитывая пожелания всех членов семьи и, в особенности, индивидуальные характеристики выбранной вами породы собак!

Помните, что собака «злой» не рождается, она такой становится от взаимодействия с человеком!



# КОПИЛКА СОВЕТОВ

Если у вас нередки перебои в подаче электроэнергии, положите в морозилку кусок любого металла (идеально подойдёт медь) — это поможет избежать размораживания холодильника. Полезным будет небольшой кусок металла, положенный в морозилку, даже после того, как свет уже отключили. Хотя эффект будет меньше, чем если бы вы позаботились об этом заранее.

Очень быстро разморозить холодильник можно, наполнив горячей водой обычную резиновую грелку и поместив её в морозилку.

Разморозив холодильник, протрите заднюю стенку глицерином. Благодаря этому на ней будет значительно меньше и гораздо медленнее намерзать лёд.

От неприятного запаха в холодильнике легко избавиться в течении 2-3 часов, если положить туда на блюдечке половинку очищенной луковицы. Есть и другой эффективный способ: разложите на полках кусочки чёрного хлеба и не открывайте холодильник несколько часов.





# Здесь Вас ждут!

## ортопедические матрасы «INSON»

г. Абакан, ул. Игарская, 13  
тел.: 8(3902) 26-42-29, 26-52-29

**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ МАТРАСЫ:  
БОЛЕЕ 20 ВИДОВ!!!  
НЕСТАНДАРТНЫЕ РАЗМЕРЫ!!!**

## Зоомагазин «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
- Амуниция для собак, товары для груминга
- Игрушки, клетки, домики, лежанки, аксессуары

**РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ.**

**В клубе любителей животных работает кинолор!  
Большой выбор щенков разных пород!**

## 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%**

## салон-магазин «ДЕКОРАЦИЯ»

г. Абакан, ул. Некрасова, 23а  
тел.: 398-388

**ОБОИ ПРЕМИУМ-КЛАССА!!!**

европейского и российского производства  
всемирно признанных брендов:

Tiffany Design, Loymina, Boras Tapeter, Eco, Little Greene, Harlequin, KT Exclusive, Goordone и т.д.

## 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, амуниция, средства по уходу, домики и многое другое.

**Работаем под заказ.**

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ ЖУРНАЛА СКИДКА 5%**

## «ДВЕРИ РОССИИ»

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

**МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ**

(шпонированные, ламинированные, МДФ, грунтованные, ПВХ, с патиной)

**СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ** (утепленные, противопожарные)  
**СКИДКА 7%** (действует до 30.08.2013)

## «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, гляцевые.  
Фотопечать, многоцветные, многоуровневые.  
**Все краски мира на вашем потолке!**

## 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!**



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

**ВСЕХ БУДУЩИХ МАМОЧЕК, НЕСОМНЕННО,**

**ИНТЕРЕСУЕТ ВОПРОС ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

**ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ.**

**ВЕДЬ ИЗВЕСТНО, ЧТО ЛИШНИЙ ВЕС И ЧРЕЗМЕРНОЕ**

**УВЕЛИЧЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА В ПЕРИОД**

**ВЫНАШИВАНИЯ РЕБЕНКА ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

# КАК НЕ РАЗЪЕСТЬСЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Безусловно, беременность - это не время для диет и истощения организма физическими упражнениями, но все же питание должно быть сбалансированным, а образ жизни здоровым и размеренным. Запомните, беременная женщина должна есть для двоих, а не за двоих. В среднем, общая прибавка массы тела за всю беременность должна составить у женщин с нормальным и дефицитным весом до беременности около 9–15 кг.

## **ЧЕМ ГРОЗИТ ЛИШНИЙ ВЕС ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ?**

Неправильный обмен веществ у женщин не редко провоцирует болезни сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, а так же нарушение функций эндокринной, не говоря уже о “мелочах”, варикозного расширения вен.

Во время беременности возрастает нагрузка на позвоночник и внутренние органы, поэтому если при вынашивании уже есть лишний вес, то вам грозит целый букет заболеваний.

При лишнем весе беременной ребенок тоже страдает. К нему поступает недостаточное количество питательных веществ и кислорода. У малыша могут развиваться неврологические заболевания вплоть до судорожного синдрома и порока сердца.

## **ЧЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТАТЬСЯ БЕРЕМЕННОЙ?**

Дополнительная энергетическая потребность беременной женщины составляет около 300 калорий в день. Их могут обеспечить бутылочка йогурта с мюсли или бутерброд с ветчиной. На последних месяцах беременно-

сти ежедневная энергетическая потребность составляет около 2800-3000 ккал.

Питание должно быть полноценным по белкам и несолькоко избыточным по витаминам и микроэлементам. Ешьте побольше молочных продуктов, яйца, рыбу, свежее мясо.

Постарайтесь включить овощи и фрукты в каждый прием пищи. Для поддержки обмена веществ и борьбы с запорами принимайте витамины и клетчатку. На завтрак можно есть бутерброды с помидорами, на десерт - яблоко, овощной салат на обед и ужин.

Старайтесь пить не менее двух литров воды в день. Пейте небольшими глотками.

Когда вам хочется сладкого, выбирайте сухофрукты и орехи (в них содержится много минеральных веществ), фруктовые салаты, морковь, горький шоколад или мороженое без взбитых сливок.

## **ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА БЕРЕМЕННОЙ?**

Шоколадный батончик, конфеты или хот-дог содержат в два раза больше калорий, чем куриная грудка с жареными тостами и порцией овощей и, кроме того, обеспечивают пустые калории, не приносящие пользы организму. Поэтому употребляйте полезную пищу, например, каши, мясо, рыбу, хлеб грубого помола, овощи. Откажитесь от фаст-фуда, жареных блюд, мяса, соусов, тортов и конфет.

Избегайте сладких, искусственно окрашенных и газированных напитков. Они не только не полезны, но и способствует ожирению. стакан такого напитка содержит до 100 калорий.





**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**



**Понятия о красоте  
за последние 60 лет  
сильно изменились.  
Современные девушки-  
модели худощавы, если  
не сказать больше.  
Поддерживать форму  
им помогают занятия в  
спортзале и специальная  
диета манекенщиц.**

**ДИЕТА**

**ДЛЯ**

**МОДЕЛЬНОЙ**

**ВНЕШНОСТИ**

**Для многих женщин манекенщица, модель, демонстрирующая на подиуме творения дизайнеров одежды, является символом идеального женского образа. Чрезмерную худобу, которой, как правило, отличаются манекенщицы, сложно назвать признаком красоты. Но то, что лишнего веса у большинства манекенщиц нет – это факт.**

**Мало кто из них имеет такие параметры от природы.**

**В большинстве своем манекенщицы сидят на жесткой диете.**

**Поговорим об одной из таких диет, которой (или похожих на нее) придерживаются манекенщицы и другие представительницы шоу-бизнеса.**

**Именно поэтому она и известна под названием «диета манекенщиц».**

**В УПРОЩЕННОМ (и самом строгом) ЕЕ ВАРИАНТЕ ЭТА ДИЕТА ВЫГЛЯДИТ ТАК:**

• На завтрак – яйцо, сваренное всмятку.

• На обед (примерно через 3-4 часа после завтрака) – 150-200 граммов нежирного творога, а также стакан чая или чашка кофе (и то, и другое, естественно, без сахара).

• Последний прием пищи (полдник) должен быть не позднее 15-16 часов дня. И по составу он повторяет обед – творог и чай либо кофе.

• Ужина, как такового, диета манекенщиц не предусматривает. Вечером, если будет появляться чувство голода, можно выпить чашку чая (лучше зеленого).

• Творог можно (но не очень желательно) заменить кефиром или йогуртом. Но стоит помнить, что последний может содержать сахар, поэтому лучше или выбирать йогурт без сахара, или ограничить его количество.

• В различных вариантах диеты манекенщиц допускаются некоторые послабления строгого режима питания. Так на завтрак или обед можно дополнительно съесть 50-100 граммов нежирно-

го мяса или овощей – капусты, огурцов, перца.

• Калорийность этой диеты очень мала – около 1000 калорий при необходимых женщине в среднем 2000—2500 энергетических единиц питания в день. Поэтому дольше трех дней в таком режиме питаться не рекомендуется, чтобы не нанести вреда организму.

• Это питание можно назвать даже не диетой, а разгрузочными днями. Но, несмотря на столь короткий курс, за эти три дня можно сбросить до 2-5 кг веса. Однако важно не только похудеть, но и сохранить результат.

• Чтобы вновь не набрать сброшенный лишний вес, после окончания курса диеты следует ограничивать (в разумных пределах, естественно) себя в еде постоянно.

• Если три дня есть очень мало, а потом «наверстывать упущенное», объедаясь сладостями и макаронами, то все результаты, достигнутые за несколько дней, пойдут насмарку.

• При нормальной реакции организма на подобный режим питания диету манекенщиц можно повторить несколько раз в год. Но, желательно, не чаще раза в месяц.

салон красоты

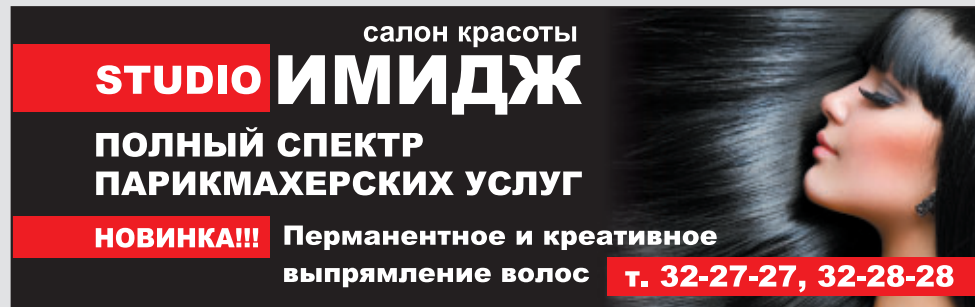
**STUDIO ИМИДЖ**

**ПОЛНЫЙ СПЕКТР  
ПАРИКМАХЕРСКИХ УСЛУГ**

**НОВИНКА!!!** Перманентное и креативное

выпрямление волос

**т. 32-27-27, 32-28-28**





**ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ  
МЫ ЧУТКО РЕАГИРУЕМ НА ЛЮБУЮ БОЛЬ  
В МЫШЦАХ ИЛИ СУСТАВАХ,  
НО МОЖЕМ ПРОПУСТИТЬ ДРУГИЕ  
ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ,  
КОТОРЫЕ ПОСЫЛАЕТ НАМ ОРГАНИЗМ**



# ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

## КАШЕЛЬ ВО ВРЕМЯ КАРДИО

**Вы думаете:** «В горле пересохло. Где моя бутылка с водой?»

**На самом деле:** возможно, это симптом астмы. «Обычно она ассоциируется с приступами удушья, - говорит Элизабет Перес, врач отделения скорой помощи Нью-Йоркского пресвитерианского госпиталя. - Однако единственным признаком данного заболевания может быть кашель, который появляется в ответ на нагрузку, полученную дыхательной системой. О том, как опасна астма, говорить не приходится».

**Что предпринять:** понаблюдайте, в какой момент тренировки у вас начинает першить в горле. «Если кашель обычно начинает одолевать вас после 20 минут кардиотренинга или после того как пульс поднялся до 160 ударов в минуту, или после 4-5-километровой пробежки, обязательно обратитесь к врачу», - говорит Перес. Старайтесь не тренироваться в душном, пыльном помещении, на холодном воздухе, вблизи от оживленных автомобильных дорог. «При астме и других заболеваниях дыхательных путей хорошо заниматься в теплом и влажном воздухе, например, плаванием или акваэробикой», - говорит

Светлана Вепринцева, персональный тренер TERRASPORT Коперник, специалист по физической реабилитации, чемпионка России и мира по самбо.

## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ВО ВРЕМЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Вы думаете:** «Это переутомление, сегодня лягу спать пораньше».

**На самом деле:** переутомление - меньшее из всех зол. «Гораздо хуже, если причина боли - высокое артериальное давление, - говорит Валерий Крамар, врач-невролог, консультант компании «Физомед». - Его резкое повышение может стать причиной серьезных осложнений, в том числе расслоения аорты или артериальных сосудов. Если у человека есть остеохондроз шейного отдела позвоночника, головная боль во время силовой нагрузки может возникнуть при спазме мышц шеи или когда вы слишком тужитесь. Чтобы избавиться от подобных проблем, нужно лечить остеохондроз при помощи мануальной терапии, артро-устройств (они способствуют восстановлению межпозвоночных дисков и суставов) и лекарственных препаратов».

**Что предпринять:** прервите трени-



# Анна Маттикова

Ваше счастье – мой успех!

Опыт индивидуального и семейного консультирования более 4,5 тысяч часов

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

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

## МЫЛО РУЧНОЙ РАБОТЫ

- глицириновое 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

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



ровку, чтобы измерить давление и пульс. Если показатели высокие (верхнее давление выше 130, а ЧСС — на 40% выше, чем в состоянии покоя), фитнесом в этот день лучше не заниматься. «А в будущем надо стараться подобных ситуаций избегать», — говорит Светлана Вепринцева. — Выполняя силовые упражнения, не задерживайте дыхание, не берите вес, который заставит вас сильно тужиться. В состоянии стресса, нервного возбуждения лучше предпочесть кардиотренировку умеренной интенсивности - 20-30 минут быстрой ходьбы или бега трусцой. Если повышенное давление - ваша обычная проблема, а полностью отказываться от силовых упражнений не хочется, лучше всего заниматься индивидуально, предупредив тренера о своем состоянии, и отказаться от клубных силовых программ вроде Pump it up».

### БОЛЬ В ГРУДИ ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ НАГРУЗКЕ

**Вы думаете:** «У меня здоровое сердце, ему просто пришлось поработать».

**На самом деле:** не зря на беговой дорожке и велотренажере в клиниках проводят так называемые стресс-тесты, которые позволяют врачу выявить у пациента скрытые кардиологические проблемы, коронарную или сердечную недостаточность. Если во время пробежки или долгой велосипедной прогулки заныло сердце, оставлять этот симптом без внимания нельзя. «Конечно может оказаться, что это были не проблемы с сердцем, а, например, межреберная невралгия», — говорит Валерий Крамар. — Такое часто бывает у нетренированного человека при необычной нагрузке. На вдохе-выдохе мышцы начинают чаще сокращаться, происходит спазм и ущемление нервных окончаний. Однако разобраться, что стало причиной вашего состояния, способен только врач».

**Что предпринять:** прекратите тренировку и, не впадая в панику, попытайтесь определить характер боли. Если неприятные ощущения возникают при легком надавливании, при движении, если вы можете нащупать болезненное место, скорее всего, дело все-таки в мышцах. Но и в этом случае стоит показаться врачу. Немедленно обратитесь за помощью, если болит внутри и сильно, есть головокружение, больно дышать.

### КОЛЮЩАЯ БОЛЬ В ПРАВОМ БОКУ ПРИ БЕГЕ

**Вы думаете:** «Нормальная ситуация.

Так бывало и на школьных уроках физкультуры».

**На самом деле:** «Боль в правом подреберье во время длительных аэробных нагрузок - вполне естественное явление, — подтверждает Светлана Вепринцева. — Так напоминает о себе печень — кровяное депо организма. При тренировке кровотока в печени усиливается, за счет чего она увеличивается в объеме и давит на свою наружную капсулу, где много нервных окончаний». Однако это не единственно возможная причина, утверждают медики. На интенсивную, непривычную физическую нагрузку может отреагировать болезненным спазмом и желчный пузырь».

**Что предпринять:** подскажет сам организм. Скорее всего, вы просто не сможете продолжить тренировку. А едва остановитесь - боль стихнет. Если этого оказалось недостаточно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, слегка помассируйте область печени и, восстановившись, попробуйте вернуться к тренировке, снизив при этом темп. Если тренировка давно закончилась, а боль не прошла, обратитесь к врачу.

### ТОШНОТА ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС

**Вы думаете:** «Наверное, что-то не то съел».

**На самом деле:** стоит припомнить не что, а когда вы ели. Подкрепиться нужно за 1-2 часа до тренировки. Если вы плотно поели за полчаса и, к тому же, пища была грубой или тяжелой, она все еще лежит в желудке. И он непременно отреагирует, когда вы начнете качать пресс.

Если в последний раз вы перекусили за 4-5 часов до занятия, вас тоже будет мутить, причем от любой интенсивной физической нагрузки. Глюкозы, которая в условиях напряженной работы нужна и мышцам, и мозгу, не хватит «на двоих», и дело может кончиться обмороком. Кроме того, тошнота может быть признаком того, что во время тренировки поднялось или упало давление.

**Что предпринять:** если после обеда прошло всего полчаса, упражнения на пресс лучше отодвинуть на конец занятия или вовсе на другой день. Вообще не успели поесть вовремя? Прямо перед тренировкой перекусите чем-то легким и углеводистым: выпейте сладкий йогурт, съешьте несколько сухофруктов, яблоко или банан. В крайнем случае уже в фитнес-клубе выпейте сок или чай с сахаром.





# Здесь Вас ждут!

## косметика «ДЗИНТАРС»

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

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

## семейный фитнес-клуб «СТРЕЛИЦИЯ»

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

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

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

## 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!**

## 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.

## психолог, тренер Анна мантикова

Запись по телефону: 8-902-928-22-47  
Режим работы: с 8.00 до 21.00  
Подробности на сайте: [psychologists.blogspot.ru](http://psychologists.blogspot.ru)

**Опыт индивидуального и семейного  
консультирования более 4,5 тысяч часов.**

- Темы: кризисы, вкус жизни, здоровье, воспитание.
- Судебная экспертиза
  - Супервизия для психологов

## сеть магазинов «ЛИНДА»

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

**Огромный ассортимент, низкие цены!**  
Продажа парфюмерии, косметики, бытовой химии.

## салон красоты «ЛИНЬ-ЛИНЬ»

г. Абакан, ул. Лермонтова, 6  
тел.: 26-09-08  
e-mail: [sk\\_lin-lin@mail.ru](mailto:sk_lin-lin@mail.ru)

**ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ:**  
- брови (разные техники), веки, губы  
**ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ**  
**ОКРАШИВАНИЕ ВОЛОС WELLA**  
**СКИДКИ!!!**

## салон STUDIO «ИМИДЖ»

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

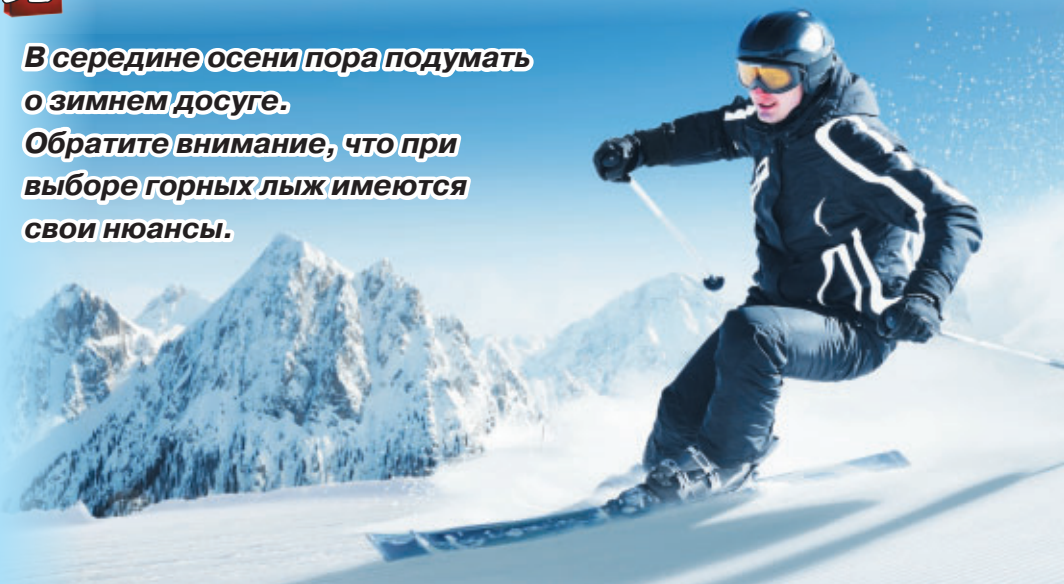
**УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА  
ПЕРМАНЕНТНОГО И КРЕАТИВНОГО  
ВЫПРЯМЛЕНИЯ ВОЛОС!**

**РАССРОЧКА ДО 3-Х МЕСЯЦЕВ!**

На все вопросы вам ответят по телефону.



**В середине осени пора подумать о зимнем досуге. Обратите внимание, что при выборе горных лыж имеются свои нюансы.**



## КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ?

### ДЛИНА (РОСТОВКА)

Ростовку горных лыж подбирают в зависимости от роста, веса, уровня мастерства и стилевых предпочтений лыжника. Со временем можно будет всё это самостоятельно определять, но для начала лучше воспользоваться следующими правилами: если физическая форма не в лучшем состоянии, либо новичок не слишком уверен в своих силах – надо брать лыжи из расчёта «рост минус 20 см».

Тут стоит отметить, что брать лыжи из такого расчёта на практике не очень удобно, так как при нормальном уровне тренировок новичок вскоре приобретает все необходимые навыки, научится ездить быстрее. Тут уже работает следующее правило; если уровень подготовки уже довольно высок, и лыжник собирается серьёзно тренироваться, то расчёт «рост минус 10 см»; и, наконец, если лыжник давно

катается и уверенно стоит на лыжах – то длина лыж может быть равна росту.

В целом, в последнее время выбирают более короткие лыжи, в пределах минус 10-15 см от роста. Но опять-таки – многое зависит от предпочтений конкретного человека, в стиле, склонах и т.д. Например, длинные лыжи лучше держат на естественных трассах, на целине, они наиболее подходят для длинных и широких трасс. В то время, как короткие лыжи, конечно, более манёвренны, на них легче кататься по сложным, обледенелым и неровным трассам, они более лёгкие.

### ГЕОМЕТРИЯ ЛЫЖИ

Под геометрией принято понимать ширину талии, носка и пятки. Принцип выбора ширины талии таков: для оборудованных трасс это не более 68 мм; для необъезженных трасс, целины – более 75 мм.

живем ярко



**ПРОКАТ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕМОНТ  
ГОРНЫХ ЛЫЖ  
И СНОУБОРДОВ**

**8-983-374-51-00 • 8-983-272-00-00**





Средняя ширина – для универсальных лыж, на которых можно кататься и там, и там. Лыжи с узкими пятками и носками более манёвренны, но зато с широкими – устойчивы.

Проще говоря, можно выделить общее правило для геометрии лыж – чем шире лыжи, тем они стабильнее, устойчивее, на них не «утонешь» в снегу, идя по целине. Узкие же лыжи подходят для ледяных, жёстких трасс, они лёгкие и манёвренные.

### ЖЁСТКОСТЬ

Что касается горных лыж, то их тоже можно разделить на несколько групп по уровню мастерства лыжника. Самые лёгкие и мягкие лыжи – это лыжи для начинающих; более жёсткие и сложные в управлении – лыжи для продвинутых и экспертов; наконец, самыми жёсткими, сложными и доро-

гими лыжами являются горные лыжи для спортсменов. Они требуют высокого мастерства и хорошей физической формы.

При выборе жёсткости особое внимание надо уделить весу лыжника, уровню его подготовки и агрессивности катания. Чем больше эти показатели, тем жёстче должны быть лыжи.

Новичкам лучше выбирать мягкие лыжи – они легче в управлении, хорошо амортизируют неровности трассы, кроме того, их же берут, если намереваются кататься по целине.

Торсионная жесткость. При движении силы, действующие на лыжу, стремятся завернуть её. Именно торсионная жёсткость отвечает за то, чтобы такого не происходило.

Практически все модели известных марок выпускаются с хорошим уровнем торсионной жёсткости. Про-

## ПЕЧАТЬ НА:

г. Абакан, ул. Пушкина, 54,

маг. Кристалл,

отд. ТРАФАРЕТ

8-913-444-77-18

Участникам группы

[VK.com/tokline](https://vk.com/tokline)

**СКИДКИ!**

- **ФУТБОЛКАХ**

- **КРУЖКАХ**

- **ПОДУШКАХ**

- **КОВРИКАХ**

- **ПАЗЛАХ**

- **СУМКАХ**

**И МНОГОЕ ДРУГОЕ**





верить её, к сожалению, нельзя. Тут работает соотношение «цена-качество». Не стоит брать дешёвые лыжи в неспециализированных магазинах. В идеале же лучше положиться на опытного инструктора при покупке первых лыж.

### ВИБРОГАШЕНИЕ

При движении лыжник неминуемо проезжает по неровностям трассы, отчего лыжа начинает мелко вибрировать – это может быть чревато потерей устойчивости и травмой. Именно виброгашение отвечает за то, как поведут себя лыжи на средней и большой скоростях. Чем лучше поглощаются колебания, тем увереннее входят лыжи в поворот, тем надёжней лыжник чувствует себя на высоких скоростях.

**Удачи на склонах!**

**24**  
НОЯБРЯ  
НАЧАЛО В 19:00  
АДМ

**Нина Усатова**  
Александр Панкратов-Черный  
Игорь Силар, Зоя Бурия, Кира Ирекилис-Петрова  
Кералл Полукин, Александр Саваткин, Режиссер - Андрей Москвитин

Лирическая комедия по пьесе Степана Лобозерова

**ЛЮБОВЬ - НЕ КАРТОШКА,  
не выбросишь в окошко**

23-31-90 [www.muzgord.ru](http://www.muzgord.ru)

**мар цветов**  
**Эдельвейс**  
все к празднику

- ★ БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОРХИДЕЙ
- ★ БОЛЬШОЙ ВЫБОР КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ
- ★ ИЗГОТОВЛЕНИЕ СВАДЕБНЫХ БУКЕТОВ
- ★ Закачка шаров гелием
- ★ Небесные фонарики, хлопушки, сувениры
- ★ Реквизит и призы для конкурсов
- ★ Приглашения на свадьбу

**Международная  
доставка цветов  
GRAND FLORA**

**ЦВЕТЫ ОПТОМ!  
НИЗКИЕ ЦЕНЫ!**

г. Абакан, ул. Вяткина, 46  
тел.: 34-67-52  
8-962-844-67-53

# ВЫЖИВАНИЕ В ДИКОЙ ПРИРОДЕ



**Отправляясь в горы или в лес в холодное время года, будьте предельно внимательны, чтобы наука выживать вас не коснулась. Ведь длительное пребывание на холоде вызывает обморожение – это онемение и затруднительное функционирование отдельных частей человеческого тела и, в целом, всего организма с дальнейшими осложнениями, вплоть до ампутации или недееспособности.**

Обморожения могут причинить значительный вред. Если человек находится в экстремальной ситуации, на морозе, то необходимо принять меры, чтобы увеличить устойчивость организма к предельно низкой температуре. Это позволит максимально долго продержаться в сложной климатической среде. Выживание в дикой природе зависит от многих факторов.

## ОДЕЖДА

Одежда защищает большую часть тела человека от низкой температуры. Чтобы избежать обморожения, ей необходимо уделить особое внимание. Конечно, одежда должна быть непромокаемой и теплой, и в то же время, легкой и не стесняющей движения.

В случае тумана, дождя, мокрого снега промокшую одежду необходимо просушить возле костра или открытого огня. Если нет возможности снять и просушить одежду, то не прекращайте двигаться. Движения позволяют усилить

приток крови к конечностям, что умножит шансы на выживание в экстремальных условиях.

Если начался мокрый снег или дождь, ищите укрытие.

Немаловажно защищать голову и лицо от ледяного ветра. Если шапка намочла, просушите ее, обернув на время голову любой тканью или шарфом.

## ОБУВЬ

Не носите тесную обувь, которая сдавливает сосуды нижних конечностей, увеличивая вероятность обморожения.

Ноги больше всего подвержены воздействию холода, так как они соприкасаются с замерзшей землей и снегом. Большая по размеру обувь натирает ноги, повышая их уязвимость к непогоде.

Ноги на морозе могут отекают. Постарайтесь периодически двигать пальцами, сжимать и разжимать их, чтобы предотвратить обморожение.



Не менее важно, чтобы обувь была не только теплой и по вашему размеру, но и сухой. Следует отметить, что мокрую обувь, как и одежду, необходимо просушить около огня.

Если пошел дождь и просушить обувь невозможно, то утепляйте ноги любым способом. Пригодится бумага, трава, сухие ветки, куски сухой ткани. Все это можно вложить в обувь, чтобы немного ее просушить и утеплить. Бросать намоченные ботинки или сапоги и идти без обуви - очень опасно.

## **ПИЩА**

Чтобы предотвратить переохлаждение и обморожение, пейте больше горячей жидкости.

Холодная пища и вода требуют больше энергии для переваривания, а она так необходима организму.

Если подогреть еду не представляется возможным, старайтесь тщательно пережевывать продукты, согревая пищу во рту.

## **КУРИТЬ НА ХОЛОДЕ ОЧЕНЬ ОПАСНО!**

Сигарета на морозе провоцирует сужение сосудов, а алкоголь также вреден при предельно низких температурах, хоть и бытует мнение, что он согревает организм.

## **АЛКОГОЛЬ**

Алкоголь расширяет сосуды, за счет чего увеличивается теплоотдача организма, поэтому риск обморожения становится выше.

## **ЧТО НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ, ЧТОБЫ ВЫЖИВАНИЕ В ЛЕСУ БЫЛО ВОЗМОЖНЫМ?**

Вам понадобятся:

- лопата;
- спички;
- топорик или нож;
- веревка;
- кастрюля;
- спальник.

## **ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, Позволяющие выжить на холоде**

• Позаботьтесь о месте ночлега. В снегу можно выдолбить отверстие, но

так, чтобы вход в него находится не по направлению к ветру. В толще снега температура обычно выше, чем снаружи. Закутавшись в спальник мешок, в такой «норе» можно переночевать. Если рядом растут хвойные деревья, собирайте ветки и положите их в качестве подстилки.

Многие люди, оказавшиеся в экстремальных условиях, полагают, что лучше построить ночлег из деревяшек, бревен, обломков транспортных средств или установить матерчатую палатку, но это не лучший ночлег. Такие убежища насквозь продуваются ледяным ветром, так как имеют много щелей.

• Разведите огонь. Если поблизости нет сухих веток и растительности, то разгребите снег. Обычно под ним находится мох, который будет топливом для костра.

• Вскипятите воду, заварите ягоды, сохранившиеся под снегом. Такой горячий напиток вас взбодрит. Еду перед употреблением обязательно подогрейте. Если есть нечего, пищу необходимо найти.

Из длинной веревки можно сделать подобие силков, в которые, вероятно, попадет птица или заяц.

Если нет, то ешьте растительную пищу – мох, корешки деревьев, внутреннюю кору лиственных деревьев. Все эти растения можно залить водой и сварить похлебку.

Лучше, чтобы костер не погас, поэтому на ночь его нужно закрыть специальной конструкцией от снега и дождя. Тем более он отпугнет от вас диких животных.

• Больше двигайтесь, если позволяет ситуация. Активной деятельностью на морозе можно заниматься 8-12 часов. 10 часов остается на отдых и сон, 1-2 часа — на устройство ночлега.

Пассивное выживание на морозе гораздо лучше, чем активные поиски спасения, но тактика поведения должна зависеть от конкретных обстоятельств.

Чрезвычайные зимние происшествия обычно возникают не по вине природы, а от незнания элементарных правил людьми, из-за легкомыслия, слабой подготовки к походу, из-за пренебрежительного отношения к мерам безопасности.

**БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!**

# Здесь Вас ждут!

## печатный салон «ТРАФАРЕТ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 54, маг. «Кристалл»,  
тел.: 8-913-444-77-18

Подарочно-сувенирная и рекламная фотопечать, моментальная цифровая печать, буклеты, брошюры, визитки, печать на футболках, кружках, бейсболках, подушках, ковриках для мыши, сумках. Печать фотографий, цветных и черно-белых документов.

**Студентам и участникам группы vk.com/40kline скидки!**

## 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!!!**

## 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: rogan@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!**

## мир цветов «ЭДЕЛЬВЕЙС»

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

Оформление свадеб живыми цветами, тканями, шармами.  
Составление букетов, большой выбор комнатных растений, закачка шаров гелием.

**Самые низкие цены! Работаем по безнал!**  
Цветы оптом!

## «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

## Школа танцев «FREE MOVE»

**ПРОВОДИМ ЗАНЯТИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:**

Hip-Hop, Popping, Top Rock  
House, Locking

**Ограничений по возрасту нет!**

г. Абакан, Абаканский дворец молодежи,  
тел.: 8-983-278-30-39

Режим работы:

**в понедельник и в четверг - с 18.00 до 20.00,**

## кафе «МЮНХЕН»

г. Абакан, ул. Итыгина, 12  
тел.: 8-923-399-38-38, 8-923-305-99-99  
Режим работы: с 9.00 до 21.00

**У НАС ВЫ МОЖЕТЕ ОТВЕДАТЬ БЛЮДА  
ВОСТОЧНОЙ И ЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНИ!**

Проводим банкеты, юбилеи, корпоративы.

## 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.

**ПРОВЕДЕНИЕ НОВОГОДНИХ ВЕЧЕРОВ,  
КОРПОРАТИВОВ,  
НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ В РЕСТОРАНЕ!!!**

## коптильный цех «КОПТИЛКИН»

тел.: 8-908-325-11-18, 8-923-582-10-00

**ЗАНИМАЕМСЯ КОПЧЕНИЕМ МЯСА.**

- свинина
- курица

**КОПЧЕНИЕ ИЗ МЯСА ЗАКАЗЧИКА**

Принимаем комплексные заявки от организаций.  
Бесплатная доставка на дом.



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



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



# ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ

## про еду

- Популярный в Китае и на острове Ява суп «ласточины гнезда» готовится из гнезд стрижей.

- Если потрясти емкость с орехами разных размеров, то самые большие орехи окажутся наверху.

- Технически говоря, кофе - это фруктовый сок.

- Большинство губных помад содержат рыбу чешую.

- Фруктоза - основной ингредиент спермы.

- Самый употребляемый продукт на завтрак - яйцо.

- Яблочные косточки содержат цианогенные гликозиды. 50-60 г этих косточек могут привести к смертельному отравлению взрослого человека.

- Картофельные чипсы были изобретены в 1853 году в Саратога-Спрингс, Нью-Йорк.

- Жуки на вкус как яблоки, осы - как

кедровые орехи, а черви похожи на жареный бекон.

- Тунец - единственная рыба, к которой подают красное вино (ко всем остальным - только белое).

- Генномодифицированные яблоки красивые и круглые за счет внедрения в них гена лосося.

- Во всем мире в год выпивается столько кока-колы, что ею можно наполнить 3.5 миллиона ванн.

- Арбуз - это ягода.

- Лук не имеет вкуса, только запах.

- Огурец на 95% состоит из воды.

- Римляне ели не сидя (это считалось плохим тоном), а полулежа на диванчиках вокруг стола.

- Мочевина добавляется в сигареты для дополнительного аромата.

- Большие дозы кофе смертельны. Если у вас получится выпить 100 чашек за 4 часа, вы, скорее всего, умрете.



• Если вы постоянно пьёте кофе, то при отказе от него вас ждёт «кофеиновое похмелье» — сонливость, раздражительность и депрессия.

• В современном мире еда, прежде чем попасть на ваш стол, преодолевает в среднем 2400 километров.

• Морковь изначально была фиолетовой. А морковка, в том виде, в котором мы привыкли ее видеть, была выведена в четырнадцатом веке в Голландии с использованием мутации семян североафриканской желтой моркови. На то, чтобы получить оранжевый цвет селекционеры потратили около двухсот лет.

• Кола очищает унитазы лучше всех очистителей.

• Молоко используется для производства клея, красок и некоторых ви-

дов пластика.

• Самый старый обнаруженный рецепт супа датируется 6000 годом до нашей эры. Главный ингредиент - мясо бегемота.

• 80% населения Земли регулярно употребляет в пищу насекомых.

• Самый популярный фрукт в мире - манго, но самые «наиболее выращиваемые» - виноград, бананы, яблоки и кокосовые орехи.

• Чашка эспрессо содержит меньше кофеина, чем чашка обычного кофе.

• Более 70 процентов пищевых продуктов для населения Земли составляют всего 12 видов растений и 5 видов животных.

• В среднем человек проводит за едой 5 лет жизни.

# Кафе Мюнхен

ЕВРОПЕЙСКАЯ И ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ



**ПРОВЕДЕНИЕ:**

- юбилеев
- банкетов
- корпоративов

г. Абакан, ул. Итыгина, 12

тел.: 8-923-399-38-38

8-923-305-99-99

часы работы: с 9.00 до 21.00

**Мясо, поджаренное на углях - это бесспорно вкусно. А что вы думаете про овощи, запеченные на гриле? Если вам, как и мне, крайне симпатичны овощи гриль, то ниже вы сможете прочитать, как сделать их такими.**

## ОВОЩИ ГРИЛЬ

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ОВОЩИ НА ГРИЛЕ?

Рецептов приготовления овощей на гриле масса, различаются они маринадами и соусами, с которыми подаются. Главное условие для жареных овощей на гриле, присутствие этого самого гриля-решетки и раскаленных углей. Решетку можно заменить шампурами, но это не во всех случаях удобно. Правда, некоторые умудряются готовить маринованные овощи гриль дома. Для этого подготовленные овощи заворачивают в фольгу и запекают в духовке около получаса. Имитация овощей гриль неплохая, но рассматривать мы будем, как приготовить овощи на настоящем гриле. Ведь никакая плита не заменит углей, легкого запаха дымка и особого очарования, которое приобретают все блюда, приготовленные на природе.

### ОВОЩИ ГРИЛЬ В ОСТРОМ СОЕВОМ СОУСЕ

#### Ингредиенты:

- баклажан – 1 шт.;
- перец чили – 1 шт.;
- кабачок – 1 шт.;
- оливковое масло – 4 ст. ложки;
- шампиньоны – 6 шт.;
- морковь – 1 шт.;
- лимонный сок – 4 ст. ложки;
- томатный сок – 250 мл;
- соевый соус – 4 ст. ложки;
- чеснок – 2 зубчика;
- лук – 1 шт.;
- сливочное масло – 20 г;
- соль - по вкусу.

#### Приготовление

Сначала делаем маринад для овощей гриль. Для этого мелко шинкуем лук, измельчаем чеснок, очищаем и нарезаем чили. Нарезанные овощи помещаем в миску, добавляем соль, соевый соус, томатный сок, оливковое масло и лимонный сок. Все перемешиваем. Далее готовим овощи, которые будем мариновать: споласкиваем, чистим и режем их крупными кусочками. Отправляем овощи к маринаду и оставляем на 2-3 часа. После раскладываем овощи на решетке (или нанизываем на шампуры) и обжариваем до готовности. Из остатков маринада можно приготовить





соус для овощей гриль. С этой целью к маринаду добавляем сливочное масло и кипятим минут 10 на малом огне, пока не испарится лишняя жидкость. Соус пробуем, при желании можно добавить немного сахара.

### **РЕЦЕПТ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ**

#### **Ингредиенты:**

- любые овощи – 1 кг;
- растительное (желательно оливковое) масло – 5 ст. ложек;
- чеснок – 2 зубчика;
- морская соль – по вкусу;
- розмарин – 1 щепотка.

#### **Приготовление**

Смешиваем масло, давленный чеснок, соль и розмарин. Очищаем и нарезаем овощи, заливаем их маринадом и оставляем на пару часов. Запекаем, разложив овощи на решетке над раскаленными углями.

### **ОВОЩИ ГРИЛЬ С ОВЕЧЬИМ СЫРОМ**

#### **Ингредиенты:**

- помидоры – 250 г;
- лук – 2 шт.;
- перец зеленый, паприка – 2 шт.;
- сыр овечий, консервированный в масле – 150 г;
- тимьян – 2 ч. ложки.

#### **Приготовление**

Удаляем основания плодоножек у помидор, очищаем паприку от семян и перегородок. Помидоры нарезаем на 8 частей, паприку режем на кусочки. Очищаем лук и нарезаем крупными кубиками. Смешиваем овощи, тимьян и овечий сыр. Выкладываем их на фольгу и запекаем на гриле около 10 минут.

### **РЕЦЕПТ ПРЯНЫХ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ**

#### **Ингредиенты:**

- лук-шалот – 125 г;
- консервированная кукуруза в початках – 1 банка;
- цукини – 2 шт.;
- растительное масло – 40 г;
- пряные травы на ваш вкус.

#### **Приготовление**

Чистим лук-шалот, нарезаем кукурузные початки на кусочки длиной 3 см. Моем цукини, удаляем остатки цветка и плодоножки и нарезаем кружками толщиной в 1 см. Смазываем шампуры

маслом и нанизываем на них овощи, чередуя цукини, кукурузу и лук. Готовим минут 10, не забывая переворачивать. Смешиваем масло и пряные травы и смазываем этим составом готовые овощи.

### **ГАРНИР ИЗ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ**

Самый простой способ приготовить овощи гриль из всех перечисленных. Не требуется никаких маринадов и ухищрений, ведь овощи сами по себе вкусны. Нужно всего лишь их обжарить на углях, нанизав на шампуры.

Можно это проделать с баклажанами, помидорами, перцем, да с чем угодно. Нанизав целиком овощи на шампуры дожарить их до полной готовности, потом обгоревшую кожуру снять, овощи нарезать и сложить в горшок (кастрюлю).

Добавляем зелени и еще немного доводим до готовности. Таким образом, получается замечательный гарнир, вкусный и полезный.

**КОПТИЛКИН**

**КОПТИЛКИН**

**Принимаем**

**комплексные заявки**

**от организаций**

**Доставка на дом**

☎ **8-908-325-11-18**  
**8-923-582-10-00**

**ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ  
(ИХ ИЗВЕСТНО НЕСКОЛЬКО СОТЕН)-  
ПРОСТОЙ И ДЕШЕВЫЙ СПОСОБ  
ПРИДАТЬ ПРОДУКТУ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ  
ВИД И ЦВЕТ, УСИЛИТЬ ВКУС,  
А ТАКЖЕ ПРОДЛИТЬ СРОК ЕГО ХРАНЕНИЯ**

## МАРКИРОВКА **E** НА ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Раньше названия этих химических веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что в 1953 году, в Европе, решено было заменить полные названия химических пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами. Индексом E (от Europe) в рамках Европейского сообще-

ства принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре, указанной после буквы E.

<b>E100 - E182</b>	<b>Красители.</b> Усиливают цвет продукта.
<b>E200 - E299</b>	<b>Консерванты</b> (удлиняют срок годности). Химически стерилизующие добавки. Защищают от микробов, грибков, бактериофагов.
<b>E300 - E399</b>	<b>Антиокислители</b> (замедляют окисление, защищают от прогоркания жиров и изменения цвета). По действию схожи с консервантами.
<b>E400 - E499</b>	<b>Стабилизаторы</b> (сохраняют заданную консистенцию продукции). Загустители - повышают вязкость.
<b>E500 - E599</b>	<b>Эмульгаторы</b> (поддерживают однородную смесь несмешиваемых продуктов, например воды и масла). По действию похожи на стабилизаторы.
<b>E600 - E699</b>	<b>Усилители вкуса и запаха.</b>
<b>E700 - E899</b>	<b>Зарезервированные номера.</b>
<b>E900 - E999</b>	<b>Пеногасители</b> (предупреждают или снижают образование пены). Антифламинги и другие вещества.



**БЕЗОПАСНЫЕ «Е»**

По настоящему (а не официально) безвредными можно назвать лишь небольшое количество пищевых добавок, но даже их врачи не рекомендуют употреблять детям до 5 лет.

E100 - куркумин (краситель), может содержаться в порошке ээрри, соусах, готовых блюдах с рисом, варенье, кандированных фруктах, рыбных паштетах

E363 - янтарная кислота (подкислитель), содержится в десертах, супах, бульонах, сухих напитках

E504 - карбонат магния (разрыхлитель теста), может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли

**Выводы**

Внимательней читать надписи на этикетках. Не глядя, вполне можно купить крахмал со вкусом, запахом и цветом

колбасы.

Некоторые добавки вредны только в больших количествах, но канцерогены имеют свойство накапливаться в организме. Так что, со временем это даст о себе знать. Любая модификация продуктов делает их потенциально опасными для здоровья. Употребление синтетических усилителей вкуса и цвета – это обман собственного организма.

Наличие на пищевой упаковке маркировки в виде знака «Без ГМО» не гарантирует отсутствие в продукте генно-модифицированных компонентов.

Употребляйте экологически чистые продукты, свежие сырые овощи, фрукты и ягоды. Не покупайте продукты с большим сроком хранения, указанным на этикетке. Это верный признак того, что там много консервантов.

**ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК**

<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123	E510	E513E	E527				
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151	E160	E231	232	E239	311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154	E250	E252					
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270							
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	



# КОПИЛКА СОВЕТОВ

- Хлеб долго не черствеет, если в хлебницу рядом с ним положить кусочек сырого картофеля.
- Свежий хлеб легко нарезать на тонкие ломтики, если нож опустить на одну-две минуты в кипяток.
- Чтобы печенье в духовке не пригорело, под формы надо сыпать немного соли.



- Чтобы уничтожить в кухне запах готовящейся пищи, насыпьте на горячую конфорку немного соли.
- Икра кетовая, паюсная, зернистая долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху тонкий слой растительного масла и плотно закупорить.
- Новую сковородку необходимо прокалить с жиром, а затем протереть с солью.

- Горчица, разведенная на молоке вместо воды, значительно лучше сохраняется, не сохнет.
- Грецкие орехи приобретают приятный вкус лесного ореха, если их до употребления слегка прокалить в духовом шкафу.
- Вы варите кофе. Бросьте туда маленькую щепотку соли - вкус кофе улучшится.

## Рекламно-информационный журнал "ШопингГИД 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 Республики Хакасия.

Учредитель: ИП Максимов Роман Эльмирович

Главный редактор: Покорева С. К.

Дизайн/верстка: Гец Е. Н.

Адрес редакции: Россия, 655004, Республика Хакасия,

г. Абакан, ул. Кравченко, 11А

Телефоны рекламного отдела: 8(3902)23-95-53,

8-923-393-70-50

E-mail: avtogid19@yandex.ru

## Типография ООО "Кооператив Журналист"

655017, Республика Хакасия, г. Абакан,

ул. Советская, 71, тел.: (3902) 22-43-38

Подписано в печать: 30.10.2013

Дата выхода: 05.11.2013

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+



**САКУРА**

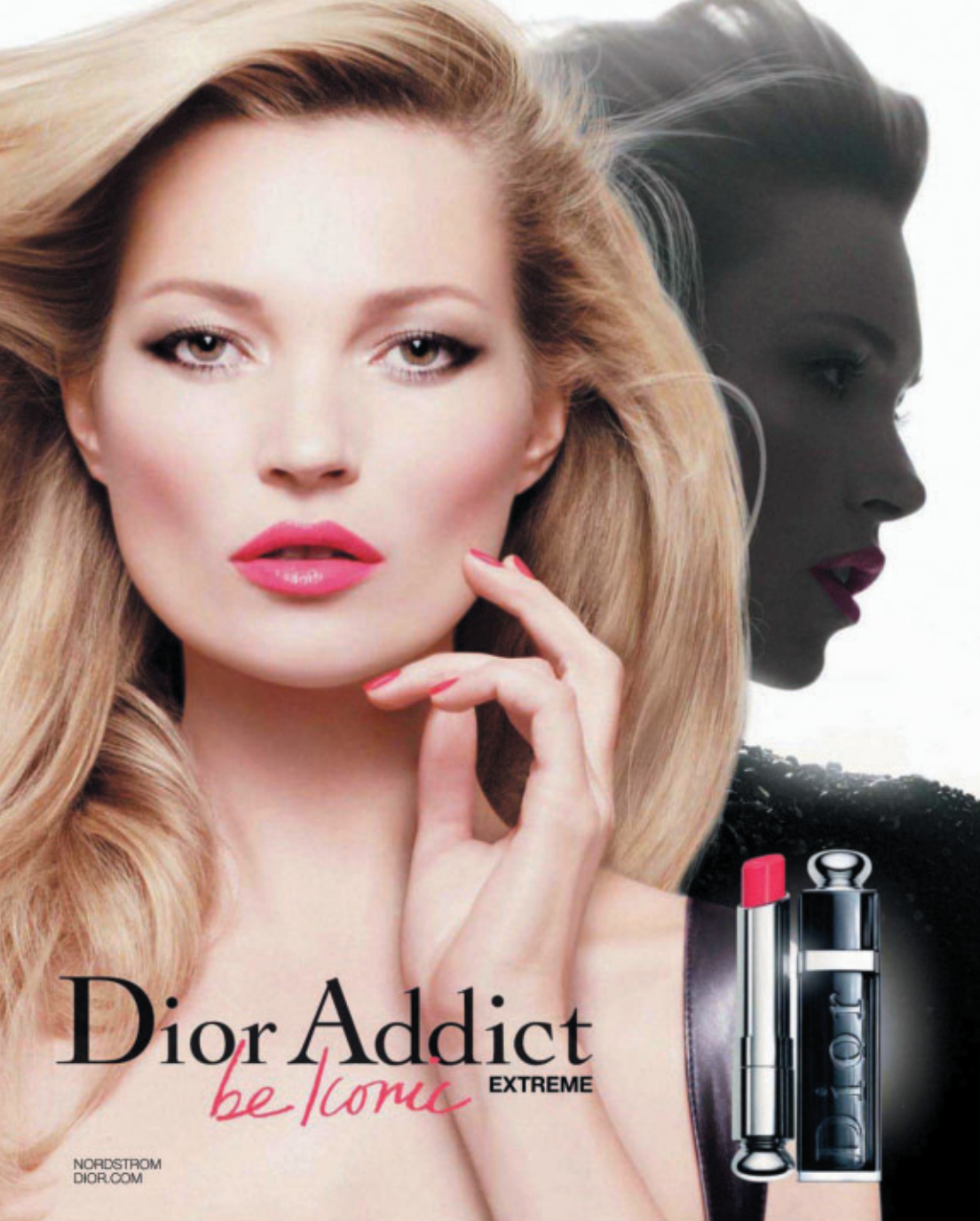
**РЕСТОРАН**



**ПРОВЕДЕНИЕ НОВОГОДНИХ ВЕЧЕРОВ,  
КОРПОРАТИВОВ,  
НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ В РЕСТОРАНЕ**

**ул. МАРШАЛА ЖУКОВА, 46  
ТЕЛЕФОН: 35-46-76**





# Dior Addict

*be/come* EXTREME

NORDSTROM  
DIOR.COM



ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

8-800-2001-700

WWW.ETORA.RU

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