№8 февраль 2014

ХАКАСИИ

Шоппинг ГИД

16+

рекламно-информационный журнал

ОТДЕЛ
«ГРЕЧЕСКИЙ МИФ»
шуба из Греции не миф, а реальность!
г. Красноярск, ул. К. Маркса, 125 (ТЦ «Хамелеон», цокольный этаж)

GIPNOZ

МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК
ОТДЕЛ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ

г. Красноярск,
ул. 78-й Добровольческой бригады, 10

СВАДЕБНЫЙ САЛОН

LOUISE

BRIDAL

АБАКАН, УЛ. СТОФАТО, 5 «Д»

louisebridal19.ru

ТЕЛЕФОН: 8-983-199-6539

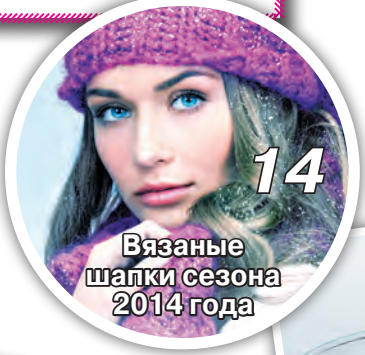
vk.com/louisebridal19

Шопинг ГИД

Читайте в номере:

Модный салон

8 17 фактов о нижнем белье.
9 Florange. Как должен сидеть “идеальный” бюстгальтер?
10 Модные дубленки 2014 года.
12 Модные ботильоны зимы 2014 года.
14 Вязаные шапки сезона 2014 года.
16 Копилка советов.
17 Индивидуальный пошив меховых пальто.



Детский мир

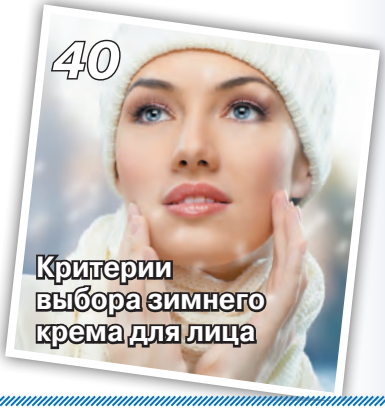
20 Топ-10 подарков для мальчиков.
24 Как ходить по магазинам с ребенком.

Домашний уют

28 «Уютный дом». Мебель для вас.
30 Межкомнатные арки.
32 Эклектика в интерьере.
34 Аквариумы в интерьере квартиры.
37 Копилка советов.

Красота и здоровье

40 Критерии выбора зимнего крема для лица.
42 Как сбросить 12 кг в новом году?
43 Сеть специализированных магазинов «Линда».
45 Крем для лица с витамином А “Солярис”.
46 Интересные факты о фитнесе.

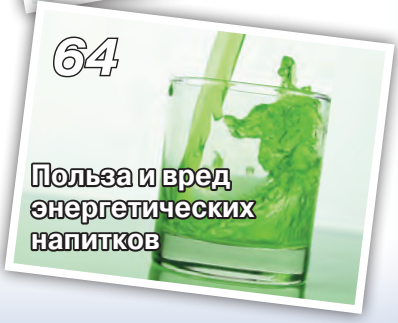


Живем ярко

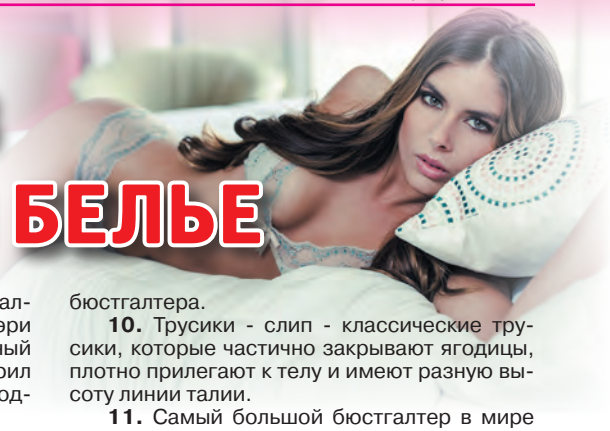
50 Хорошие подарки на День Святого Валентина.
52 Лучшие места для отдыха в России. Топ-10
56 Интересные факты о языках.
58 ООО “Авангард”. Бухгалтерская служба.

Живем вкусно

60 Основные правила выбора качественного чая.
64 Польза и вред энергетических напитков.



17 ФАКТОВ О НИЖНЕМ БЕЛЬЕ



1. По одной из версий, первый бюстгалтер придумала в 1914 году американка Мэри Фелпс Джекобс, которая сделала пробный вариант из носовых платков. Ее муж одобрил выдумку жены и продал патент на производство предпринимателям.

2. Самый дорогой бюстгалтер в мире выпущен компанией Victoria's Secrets. На нем 3900 драгоценных камней, среди которых бриллианты и рубины. И стоит он 12,5 миллионов долларов.

3. Впервые словосочетание «нижнее белье» появилось в конце XIX века.

4. Ваш (по размеру) бюстгальтер должен застегиваться на средний крючок, а между тканью и телом должны свободно помещаться два пальца.

5. Всеми любимый неглиже – выдумка известной фаворитки французского короля маркизы де Помпадур.

6. В Киеве установлен памятник нижнему белью. Весит памятник 300 килограмм, диаметр составляет 2 метра. Он сделан в виде глобуса, только вместо материков на нем расположены разные виды нижнего белья.

7. Лифчики «пуш-ап» с выталкивающим эффектом по рекомендациям маммологов нельзя носить больше двух часов в сутки. Давление на молочную железу может стать причиной появления всевозможных опухолей.

8. Красный цвет нижнего женского белья стоит на первом месте по популярности у мужчин.

9. Растяжки на груди очень часто являются следствием неправильно подобранного бюстгалтера.

10. Трусики - слип - классические трусики, которые частично закрывают ягодицы, плотно прилегают к телу и имеют разную высоту линии талии.

11. Самый большой бюстгалтер в мире сшила компания Триумф. Бюстгалтер соответствует «28» размеру бюста. На его изготовление ушло 70 метров ткани.

12. Если вы стираете нижнее белье в машинке, то во время стирки лучше использовать специальные мешочки, которые защищают белье от повреждений.

13. Многослойность нижнего белья женщины XIX века - начала XX века состояла из: чулок, панталон и сорочки, корсета, нижней юбки с воланами из кружева, скрывающую ноги, льняной кофточки на корсет, подушечки для турнюра, второй нижней юбки из плотной ткани, верхней одежды - корсажа и верхней юбки или платья.

14. Секонд-скин или «вторая кожа» - полупрозрачный бюстгальтер телесного цвета, который изготавливается из ткани с высоким процентом нейлона или лайкры, достаточно необычно смотрится под тонкой, облегающей одеждой.

15. По опросам Американской компании выяснилось, что в среднем у каждой опрошенной есть по 21 бельевому комплекту.

16. Поролоновые чашечки в бюстгалтере придумал парижский модельер Чарльз Фредерик Ворт.

17. Самым дорогим является кружевное белье премиум класса - белье ручной работы, которое не раздражает кожу.

Как должен сидеть «идеальный» бюстгальтер?

Florange

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ПОДХОДИТ ЛИ ВАМ ВЫБРАННЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТРИ ГЛАВНЫЕ ДЕТАЛИ:

1. Корсетная часть.

• В первую очередь убедитесь, что бюстгальтер пришелся вам впору под грудью. Чаще всего женщины покупают бюстгальтеры, которые велики им под грудью. Что происходит в этом случае? Лента-застежка зафиксирована недостаточно плотно на теле, а значит, не способна оказать должную поддержку. Корсетная часть задирается наверх и доставляет неудобство. Чтобы этого избежать, женщины регулируют бретельки и натягивают их до предела, делая максимально короткими. Это большая ошибка!

• Если бюстгальтер слишком мал вам под грудью, это видно невооруженным глазом: корсетная часть задирается наверх, застежка расстегивается, бретели постоянно сваливаются. Самое неприятное: тесная корсетная часть сдавливает плоть, и на спине появляются неэстетичные жировые складки.

• Многие женщины списывают наличие подобных складок на особенности своей фигуры, полагая, что стоит им похудеть - и с этой проблемой будет покончено. Возможно, но с этим недостатком можно легко справиться, просто подобрав подходящий бюстгальтер.

• Ваш бюстгальтер должен располагаться строго горизонтально по спине. Корсетная часть должна плотно обхватывать спину – это основа поддержки. В то же время, передняя и задняя часть корсетной конструкции должны располагаться на одном уровне и проходить параллельно полу.

2. Бретели.

• Внешний вид бретелей, их ширина и форма, как и ширина корсетной части, и объем чашки бюстгальтера напрямую связаны с его размером. Широкие бретели чаще используются в бюстгальтерах, конструкция которых разработана специально для пышной, тяжелой груди. Именно такие бретели способны оказать должную поддержку, оставаясь удобными. Однако следует помнить, что главную нагрузку должна взять на себя именно корсетная часть, а не бретели. Задача бретелей – зафиксировать бюстгальтер на плечах.

• Если бретели натянуты слишком туго, бюстгальтер будет подниматься вверх, что может привести к неприятным ощущениям в области шеи, спины и плеч.

• Бретели должны разделять ответственность за поддержку вашей груди, но не брать на себя весь груз!

3. Чашечки.

• Если чашечки слишком велики, на них образуются складки, грудь не получает достаточной поддержки, а складки и морщинки видны под одеждой.

• Если чашечки слишком тесные, создается ощущение, что грудь вот-вот выпадет. Грудь нависает над чашечками, часть груди в таком случае может выскальзывать снизу из-под косточек бюстгальтера. Каркасы должны располагаться дугой вокруг грудей и ни в коем случае не должны впиваться в грудь. В противном случае, вам нужен бюстгальтер с большим объемом чашечек.

➤ ***Новый каталог купальников порадует наших покупательниц уже в марте.***

➤ ***Распродажа белья и бижутерии сезона 2013 года!***

Ждем вас по адресу:

г. Абакан, ул. Вяткина, 33 (напротив музыкального колледжа),

тел.: 8(3902) 21-35-34. Работаем с 10.00 до 19.00, без выходных

На правах рекламы

МОДНЫЕ ДУБЛЁНКИ 2014 ГОДА

Наверное, трудно найти более подходящую по всем параметрам одежду в холодное время года. Дубленки прочно обосновались в гардеробах как мужчин, так и женщин. Они отлично и стильно выглядят, выполняя при этом термическую функцию «на отлично». Еще десять лет назад дубленки стали мелькать в новых коллекциях всемирно известных дизайнеров и модных домов, что ясно дало понять продвинутой публике все преимущества этого вида верхней одежды. В новом 2014 году, судя по фото дизайнерских коллекций, дубленки будут так же популярны, как и ранее. Давайте попробуем разобраться, какие именно модели будут наиболее популярны в предстоящем сезоне.

Дубленки стали невероятно популярными среди девушек потому, что они выглядят весьма стильно и элегантно. К тому же они практичны и удобны при носке.

Наиболее популярным в этом сезоне материалом для женских дубленок зима- 2013-2014 станет натуральная овчина и песец, а также их разнообразные заменители. Мех способен защитить тело от холода даже в самые лютые морозы, поэтому использование элементов с мехом, отделки и вставок – обязательный момент при изготовлении дубленок.

В своих новых коллекциях верхней одежды дизайнеры декорировали мехом соболя, норки, песца и белки манжеты и капюшоны. Благодаря этому нехитрому приему любая дубленка начинает выглядеть еще более шикарно, элегантно и стильно.

Что касается актуальной длины женских дубленок зима-2013-2014 , в первую очередь, следует упомянуть модели средней длины, немного ниже колена.

Довольно популярными будут и дубленки в виде курток. Они отлично подойдут молодым девушкам, которые ведут активный образ жизни.

Если говорить о модных расцветках, рекомендуем носить дубленки классического кроя сдержанных цветов – шоколадного, бежевого, черного и белого. Подобные модели отлично подойдут как молодым особам, так и более зрелым дамам, как спортивным девушкам, так и серьезным бизнес-леди.

Также нельзя обойти вниманием и замечательную новую коллекцию белоснежно-белых женских дубленок, которые поражают своим утонченным видом.

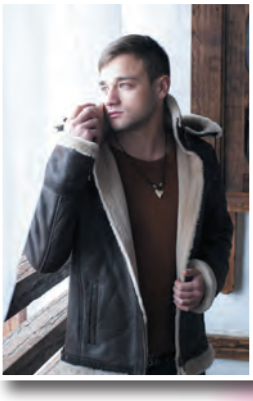
Дубленки не менее популярны и среди мужчин, что подтверждают новые коллекции мировых кутюрье. Стилисты советуют мужчинам выбирать дубленку в соответствии с тем, какой у него гардероб и основной стиль одежды. Также необходимо учитывать особенности внешности и тип фигуры. Если говорить конкретно о моделях, то в новом сезоне популярными будут ко-

роткие дубленки.

Модели, представленные на показах были настолько разнообразны, что кажется, смогли бы удовлетворить самый взыскательный вкус.

Многие из представленных дубленок имеют оригинальный и интересный декор, яркую цветовую палитру, однако, при этом весьма универсальны.

Мужчины, которые ведут активный образ жизни, обязательно должны обратить вни-



мание на модные в новом сезоне двубортные дубленки приталенного кроя, которые напоминают чем-то косуху. Следует отметить, что в предстоящем сезоне будут популярными мужские дубленки длиной до колена и немного ниже, преимущественно в классическом или милитари варианте.

Такие дубленки нередко напоминают пальто прямого кроя с традиционным воротником в английском стиле.

МОДНЫЕ БОТИЛЬОНЫ ЗИМЫ 2014 года

МОДНАЯ РАСЦВЕТКА БОТИНОК И БОТИЛЬОНОВ ЗИМА 2013-2014

В грядущем сезоне будут востребованы ботинки практически любых расцветок, поэтому не стоит ограничивать себя какими-либо рамками при выборе своей пары обуви. Это могут быть синие, черные, белые, красные, оранжевые или желтые кожаные ботинки – бери в расчет только свой гардероб и чувство стиля. Также, следует заметить, что в новых коллекциях всемирно известных дизайнеров можно было наблюдать ботинки и ботильоны как ярких, так и приглушенных тонов. Однако, несмотря на все это великолепное разнообразие, некоторые тенденции все же присутствуют. Например, из наиболее актуальных в новом сезоне цветов можно назвать бордовый, сливовый, серый, шоколадный и фиолетовый. Также обратите внимание на модели, которые содержат в себе несколько оттенков.

ДЕКОРАТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БОТИНОК И БОТИЛЬОНОВ ЗИМЫ 2013-2014

При создании модной обуви дизайнеры, как правило, не скупятся на различные детали и декоративные элементы. В зимний сезон 2013-2914 из всех способов украшения обуви на первое место уверенно встала отделка мехом. И правда, это актуально, тепло и красиво. Помимо меха будут весьма популярными и металлические пряжки, ремешки разной ширины и всевозможные застежки. Экспериментов с декорированием обуви с каждым новым сезоном становится все больше, что делает женскую моду еще насыщеннее и разнообразнее.

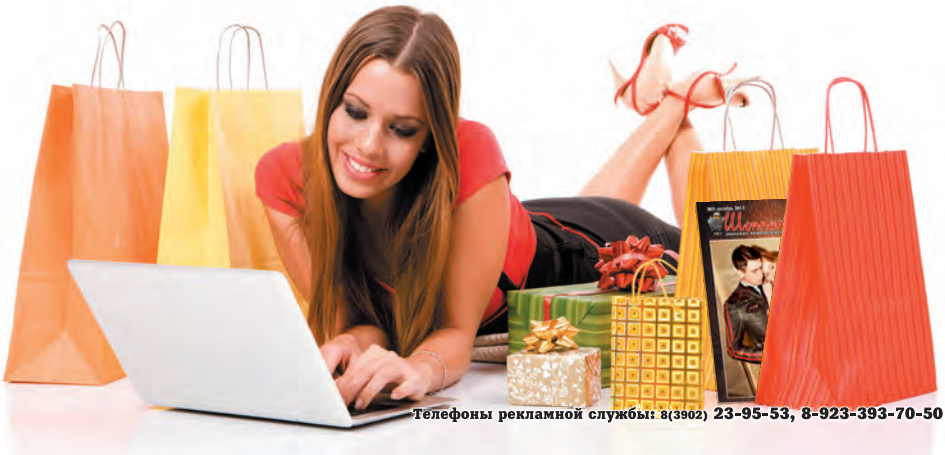
В этом сезоне многие модельеры предпочли минимализм и изящную элегантность. Например, на одном из показов известного Модного дома были представлены довольно простые модели ботинок разной высоты и на низком каблуке. Такая обувь смотрится простовато, но невероятно стильно. Теперь немного о форме носка модных в этом сезоне ботинок. Наиболее актуальными станут круглые и овальные носки. Забудьте о квадратных носах, они давно уже ушли в небытие.

Ну и как же не упомянуть традиционный способ декорирования ботинок - шнуровку? Кроме своих прямых функций она давно уже исполняет роль украшения обуви. В новом сезоне ультрамодной будет обувь с контрастными основному цвету шнурками. Хотя, некоторые дизайнеры представили обувь со шнурками в тон коже, из которой изготовлены ботинки. Причем, модно будет не завязывать их слишком туго, а наоборот, оставлять висеть свободно.

МОДНЫЙ МАТЕРИАЛ БОТИНОК И БОТИЛЬОНОВ ЗИМЫ 2013-2014

В предстоящем сезоне наиболее популярными для женских ботинок и ботильонов станут такие традиционные материалы, как нубук, матовая кожа и замша, которая, впрочем, не слишком-то практична, особенно в сезон дождей и снега. Интересно смотрятся модели, которые сочетают в себе вставки из меха и текстиля или кружев. Сочетание разных фактур в одной паре обуви - пожалуй, еще один яркий тренд нынешнего сезона.

Электронная версия журнала Шоппинг ГИД
на сайте: www.avtogid19.ru



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

Одним из вежнейших аксессуаров зимнего сезона является головной убор, который не только дополнит образ или добавит в него необходимый акцент, но и поможет уберечь голову от мороза и непогоды. Всеми любимые фетровые шляпы, легкие трикотажные шапочки и береты отправляются на антресоли, так как хоть и смотрятся хорошо, а от мороза не уберегут. Их место занимают теплые вязанные шапки различного типа и расцветок. Благо, дизайнеры каждый раз представляют новые коллекции аксессуаров, среди которых вязаным шапкам, как правило, уделяется достаточно много внимания.

ВЯЗАНЫЕ ШАПКИ сезона 2014 года

Итак, модные вязаные шапки зимы 2014 года в основном будут объемными и достаточно громоздкими с виду. Цветовая гамма самая разнообразная. Многие модели будут также иметь интересные декоративные вышивки, узоры и росписи в этническом стиле, который, надо заметить, весьма актуален в новом сезоне.

Кроме того, некоторые модели вязаных шапок будут иметь как специальную, узорчатую вязку разных народов мира, так и вставки из текстиля, вышивку бисером и многие другие декоративные элементы. Модницам также следует обратить внимание на вязаные шапки из легкой, пушистой нити. Подобные модели придают образу романтичности, легкости и некой ранимости.

МОДНЫЕ РАСЦВЕТКИ ВЯЗАНЫХ ШАПОК ЗИМЫ 2014

В этом сезоне будут весьма популярными вязаные шапки самых разных расцветок - от ярких и неоновых до спокойных, приглушенных и пастельных. Стилисты рекомендуют выбирать такие модели шапок, цветовая гамма которых не будет совпадать с основным цветом вашей одежды. Поэтому смело выбирайте практически любой понравившийся вам цвет, не боясь при этом выглядеть глупо. Помните, что некий контраст оставит вас только в выигрыше в этом сезоне.

Самыми актуальными оттенками в грядущем сезоне станут рыжий, шоколадный, кофейный, каштановый, белоснежно-белый, серый, нежно-розовый, светло-голубой и цвет слоновой кости. Популярным будет также сочетание двух контрастных цветов в одной модели.

МОДНЫЕ ФОРМЫ ШАПОК ЗИМЫ 2014

На показах всемирно известных дизайнеров были интересные модели “лыжных” шапок с помпонами, кисточками, а также ушанки с отделкой из меха и вставками из кожи. Также обратите внимание на креативные вязаные шапки со вставками из текстиля или даже ажурной ткани. Хитом сезона станут шапки в стиле Че Гевара.

Любительницы хулиганского стиля могут обратить внимание на весьма задорные шапки-носки, а также шапки в виде мордочек зверей с ушками на макушке.

Эти модели, разумеется, больше всего подойдут молодым особам.

ВЯЗАНЫЕ БЕРЕТЫ ЗИМЫ 2014

В этом сезоне набирает призовые очки давно забытый всеми головной убор французских художников - берет.

В новом сезоне он будет преимущественно исполнен крупной вязкой и шерстяными нитками, что делает его уместным даже в самые холодные дни.

Заядлым модницам следует предпочесть те модели беретов, которые имеют свободную форму и немного свисают сзади.

Выбирайте, в первую очередь яркие модели с интересными принтами или узорами.

Для дам, которые предпочитают более сдержанный стиль, дизайнеры подготовили стильные береты классических оттенков - таких, как бежевый, черный, темно-синий и белый.

Выберете свой стиль, цвет и форму шапки и будьте неотразимы!

КОПИЛКА СОВЕТОВ

Можно привести в порядок гардероб по цвету или стилю: для повседневной носки, на работу, на вечеринку. Вещи складывайте и вешайте по типам, а не вперемежку: сначала платья, потом юбки и блузки. Храните одежду в одном месте.

Прежде чем отправляться по магазинам, нужно провести ревизию в гардеробе. Если следовать этому совету, как одеться стильно и недорого, то можно каждый раз обнаруживать у себя в шкафчике массу не надетых, но красивых вещей.

Список необходимых покупок значительно упрощает задачу, как одеться стильно и недорого. Сделать его не сложно, проведя ревизию вещей. Писать нужно конкретные покупки, например, объемная сумка или клатч. Список должен быть всегда с собой во время походов по магазинам.

Ревизию вещей нужно проводить в начале каждого сезона. Она должна касаться как одежды, так и обуви. Разложите вещи по комплектам, что с чем можно комбинировать. Можно проводить сортировку по типам: юбки, брюки, блузы, свитера.

На коробках, в которых хранится обувь, напиши, чтобы понять, что в ней конкретно. Вешалки разных цветов помогут разделить одежду по типам: для повседневности, для торжественных случаев, работы, спорта.

В современном обществе натуральные шубы не утратили своего статуса, а богатство выбора пушнины позволяет удовлетворить вкус самого требовательного клиента.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОШИВ МЕХОВЫХ ПАЛЬТО

Среди мехов тоже есть свои фавориты, законодатели моды. Одни меха становятся более популярными, другие на время уходят в тень. Мода на пальто из натурального меха тоже меняется. В моде то объемные модели из пушистого длинного меха, то узкие приталенные модели из меха с коротким ворсом. Однако сам спрос на изделия из меха от года к году только растет.

Для индивидуального пошива шуб используются различные виды меха. Здесь возможности настоящих мастеров поистине не ограничены. По Вашему заказу можно создать уникальную шубу, которой не будет больше ни у кого. В ателье вы сможете подобрать подходящий фасон, который подчеркнет Ваши достоинства и скроет недостатки; обсудить с мастером детали кроя, отделки и фурнитуру.

Отдать предпочтение классическим длинным моделям или остановиться на короткие полушубке. Шубка из одного вида меха, где акцент будет сделан на крой и игру оттенков или сочетание двух видов меха, когда один оттеняет и подчеркивает красоту другого. Все в Ваших руках. Хорошо скроенная и сшитая шуба - это своего рода произведение искусства, которым можно гордиться.

Шубка из каракуля - признак основательности, благородства; шубка из рыси - это дерзость и вызов, эксцентричность и стремление привлечь внимание; соболь - это роскошь и изящество; норка - легкость, стремление меняться.

Пошив шуб - это выбор не только для женщины. Для представителей сильного пола шуба — это очень актуальный тренд. Конечно, шубы и меховые пальто для мужчин шьются из более тяжелого короткого меха, нежели женские шубки. Для мужчины идеальным вариантом может стать стриженая норка. А оторочка, например, соболем поднимет статус обладателя такой эксклюзивной вещи в глазах окружающих.

В результате совместного творчества с мастером в ателье вы получите эксклюзивную модель. Она будет привлекать взгляды окружающих, согревать Вас холодными зимними днями и вечерами, дарить неповторимые ощущения легкости, тепла, уюта.

Здесь Вас ждут!

Еврохимчистка «ЧИСТЫЙ ЛИСТ»

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

- ЧИСТИМ ВСЕ ВИДЫ ТЕКСТИЛЯ, ПУХОВИКИ.

- ЧИСТИМ, КРАСИМ ДУБЛЕНКИ, ШУБЫ НОРКОВЫЕ, КОЖАНЫЕ И ЗАМШЕВЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШЕМИР.

ювелирный магазин «ИЗУМРУД»

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

свадебный салон «LOUISE BRIDAL»

г. Абакан, ул. Стофато, 5д
тел.: 8-983-199-65-39
louisebridal19.ru vc.com/louisebridal19
СВАДЕБНЫЕ, ВЕЧЕРНИЕ, ДЕТСКИЕ ПЛАТЬЯ.
Аксессуары ручной работы.
огромный выбор шикарных фат.
ИЗЫСКАННЫЕ НАРЯДЫ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ КРАСОТЫ!

ателье «АЛЕКС»

г. Абакан, ул. К. Перекрещенко, 2.
тел.: 8(3902) 25-90-73
ул. Кирова, 112. т.: 8-960-777-77-27
ПОШИВ И РЕМОНТ ОДЕЖДЫ ИЗ КОЖИ, МЕХА, ДУБЛЕНКИ
- широкий ассортимент натуральной кожи для пошива одежды
-чистка, покраска

салон белья «MILAVITSA»

г. Абакан, ул. Советская, 156,
база «Веста»
тел.: 8(3902) 28-50-39, 26-12-68
ул. Крылова, 41. тел.: 8(3902) 34-81-73
КАЧЕСТВЕННОЕ БЕЛЬЕ НА ЛЮБОЙ ВКУС И РАЗМЕР!!!

«ЭЛЬСИНОР»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99,
ТК «Саяны», 2 этаж, бутик №7 «Эльсинор»
ПЛАТЬЕ - ХИТ СЕЗОНА
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И НА ПРАЗДНИК!
- Индивидуальный подход к каждому клиенту.
- Возможен заказ вечерних и выпускных нарядов.

ателье «КОКЕТКА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 48
(магазин «Эдельвейс», 2 этаж)
тел.: 8-983-270-14-92, 8-923-593-85-21
Работаем с 10.00 до 19.00, без обеда и выходных
- Консультации по выбору моделей одежды, ткани, фурнитуры, пошив одежды любой сложности
- Ремонт всех видов одежды
- Реставрация одежды из кожи и меха

НА ПОШИВ БОЛЕЕ 5 ИЗДЕЛИЙ - СКИДКА!
Мы всегда рады видеть вас!

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

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ
Предновогодние акции: маникюр + Shellac - 1000 р.
покраска + стрижка - гигиенический маникюр
В ПОДАРОК!
Предъявителю журнала скидка 10%

МАГАЗИН «ХОРОШИЙ»

г. Абакан, Центральный рынок,
можно пройти через магазин «Согдиана»

- **отдел эксклюзивных головных уборов**
- **отдел женской одежды из Польши**
- **отдел Second Hand**
- **отдел чистки головных уборов**

БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС!

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.

«DIDRIK»

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

ОСЕННЯЯ И ЗИМНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

салон часов «ПОЛЕТ ВРЕМЕНИ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99,
ТК «Саяны», 2 этаж, павильон 74
БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ ЧАСОВ
производителей России, Германии, Швейцарии, Японии.
- мужские часы
- женские часы
- молодежные часы
- будильники, электронные, настольные, настенные часы

НА 23 ФЕВРАЛЯ

ТОП-10 ПОДАРКОВ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

РАДИОУПРАВЛЯЕМЫЕ ИГРУШКИ

Разнообразие радиоуправляемых игрушек огромно. Автомобили, вертолеты, корабли, танки, роботы – любая стихия подвластна маленькому мечтателю. Такие игрушки отлично развивают ловкость и пространственное воображение. Это идеальный подарок для юного техника-исследователя, чье внимание привлекает все, что жужжит и движется. Однако стоит учитывать возраст ребенка. Некоторые игрушки на радиоуправлении предназначены для детей не младше 6 лет.

ТРАНСФОРМЕРЫ

Трансформирующаяся игрушка – настоящий праздник уже потому, что радости она приносит как две (а бывает и больше) игрушки сразу. А возможность самостоятельно преображать знакомые предметы в нечто новое замечательно развивает творческие способности ребенка. Такая игрушка станет классным подарком для мальчика, который стремится заглянуть внутрь любой игрушки в поисках чего-то большего.

Если ребенок любит разобрать все, что попадется под руку, трансформеры - то, что ему нужно.

КОНСТРУКТОР

Сборка конструкторов подчас требует немалой сосредоточенности и напряженного внимания, и, казалось бы, они должны нравиться только усидчивым и внимательным детям. Но нет! Практически любой мальчишка, даже самый большой непоседа, будет рад хорошему конструктору и с удовольствием проведет за ним не один час. Различные по тематике и сложности, эти игрушки действительно универсальны. А еще конструкторы для мальчиков способствуют развитию воображения, тренируют зрение и логическое мышление.

БАКУГАН

Если ваш сын или внук владеет тактикой игры и собирает бакуганов, ответ на вопрос «Что подарить мальчику на 23 февраля?» прост и очевиден. Любой игрок знает, что бакуганов много не бывает. А если даже их много, им точно не помешает усиление или новые ловушки.

Игра учит тактике, стратегии и подойдет сообразительному, азартному и общительному ребенку. А главный плюс бакугана в том, что это игра для компании. Она строится на взаимодействии с другими детьми, и нередко противник в сражении становится другом по жизни.

ШПИОНСКИЕ ЧАСЫ

Идеальный подарок для стильного любителя всевозможных тайн и секретов. Для шпионских игр ему понадобятся наблюдательность, живая фантазия, и, разумеется, разнообразные гаджеты, без которых тайному агенту придется туго. Увлекательные шпионские функции здорово дополняют и без того хороший подарок – часы. Это даже не совсем игрушка, а настоящий взрослый аксессуар, который можно носить каждый день, и который, к тому же, несет в себе шарм интересной игры.

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

Недаром железная дорога - любимая игрушка всех времен. Это воплощение страсти всех мальчишек к транспорту, движению и мощным машинам.

Железная дорога хороша еще и тем, что дает возможность по своему разумению организовать движение поездов, распоряжаться и управлять ими.

Супер подарок для мальчика на 23 февраля, обладающего задатками лидера, любителя покомандовать в доме.

НАСТОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ

Ваш сын обожает играть в футбол и зимой страдает от невозможности погонять мяч? Тогда вопрос о том, что подарить мальчику на 23 февраля не должен стоять перед вами!

Настольный футбол - это отличная эмоциональная игрушка, по увлекательности не уступающая самым продвинутым компьютерным играм. Ловкость рук и знание правил настоящего футбола - вот и все, что понадобится маленькому чемпиону. Отличный вариант подарка для эмоционального мальчика с живым характером и любовью к соревнованиям и победе. А еще – прекрасный повод проводить больше времени с сыном, ведь игра-то для двоих.

НАБОР ДОСПЕХОВ ДЛЯ ПЕРВЫХ РОЛЕВЫХ ИГР

Для мечтателя, чье сердце с раннего детства отдано фэнтези, нет подарка желаннее, чем доспехи. В каждом мальчике живет воин, и совсем не обязательно вооруженный огнестрельным оружием. Волшебство, которое дарят меч и щит (пусть и игрушечные), способно даже самого робкого мальчика превратить в отважного рыцаря без страха и упрека. А любая игра становится настоящей сказкой с необыкновенными приключениями.

ОБУЧАЮЩИЙ КОМПЬЮТЕР

Обучающий развивающий компьютер – отличная вещь для перерыва между подвижными шумными играми.

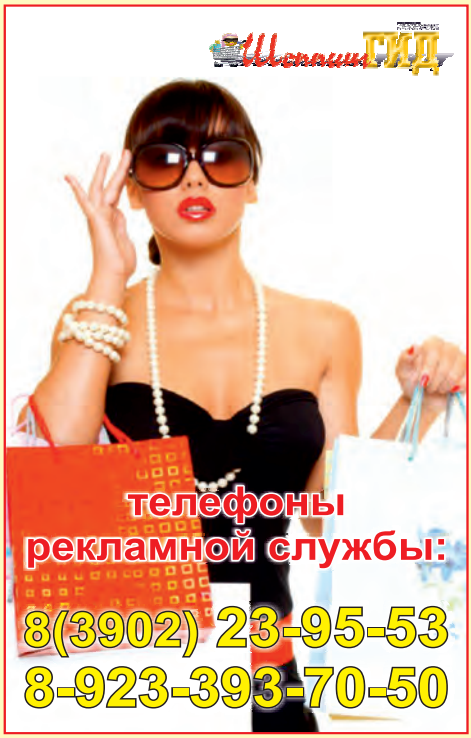
Он пригодится всем детям, начинающим знакомство с алфавитом, цифрами и многим другим. Ведь даже эпизодическое общение с такой игрушкой дает отличные результаты в обучении чтению и счету. Отличным вариантом станет и приобретение хита сезона – детской обучающей приставки 3vi. И кто знает, возможно интерактивная игрушка – первый шаг будущего IT-специалиста к настоящему компьютеру?

ЖВАЧКА ДЛЯ РУК

Жвачка для рук приятнее и удобнее пластилина и теста для лепки вместе взятых. Она яркая и веселая (бывают даже с классным запахом)!

Жвачку для рук можно мять часами, она не наскучит никогда. Этот подарок мальчику на 23 февраля подойдет как сорванцу, так и тихоне, потому что с хендгамом можно и лепить веселые фигурки, и проделывать разнообразные шалости, и просто размять пальцы.

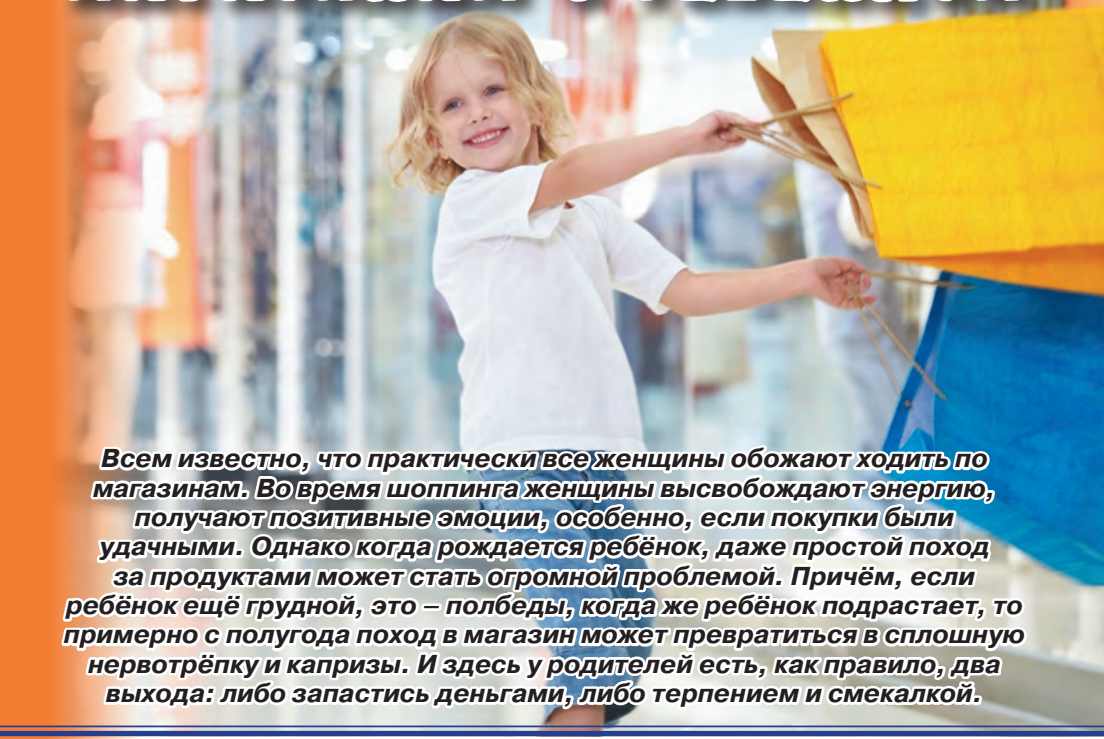
Пластичность и внешняя привлекательность такой жвачки позволяет ребенку ощутить себя настоящим скульптором. К тому же, жвачка для рук – незаменимая вещь для развития мелкой моторики у детей любого возраста.


Шопинг СИД
телефоны
рекламной службы:
8(3902) 23-95-53
8-923-393-70-50

HAPPY KIDS
ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА
ДО ГОДА
Ярко
Красиво
Удобно
Безопасно для наших детей!
Часы работы: понедельник - пятница с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 18.00, воскресенье с 10.00 до 16.00
г. Абакан, ул. Чертыгашева, 102
http://vk.com/id237281076
Предъявителю журнала скидка 10%

ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА
Ляля ШОП
от 0-6 лет
МИКА
Pampers
ОТ РОССИЙСКИХ И ЕВРОПЕЙСКИХ
ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
Ярыгина, 26

КАК ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ С РЕБЁНКОМ



Всем известно, что практически все женщины обожают ходить по магазинам. Во время шоппинга женщины высвобождают энергию, получают позитивные эмоции, особенно, если покупки были удачными. Однако когда рождается ребёнок, даже простой поход за продуктами может стать огромной проблемой. Причём, если ребёнок ещё грудной, это – полбеды, когда же ребёнок подрастает, то примерно с полугода поход в магазин может превратиться в сплошную нервотрёпку и капризы. И здесь у родителей есть, как правило, два выхода: либо запастись деньгами, либо терпением и смекалкой.

Если мы рассматриваем процесс хождения по магазинам с точки зрения педагогики, то профессионалы советуют ограничить походы с детьми в магазины до того возраста, пока они не начнут понимать и принимать ваши объяснения, и вы не научитесь с ними договариваться. Особенно стоит ограничить походы в магазины, где вы обязательно пройдёте мимо игрушек или сладостей.

Совет этот имеет право на существование, но в практической жизни он применим крайне редко. Вообще говоря, каждая мама и так знает, что лучше оставить ребёнка дома, чем таскать его по магазинам, только вот возможности такой иногда не бывает. Иногда вообще нет возможности оставить ребёнка, и приходится брать его с собой везде и всюду, даже в магазины, где куча разных сладостей и игрушек. Для многих такой шопинг крайне тревожен: дети рвутся ко всему, что их привлекает и вызывает интерес, плюс это всё обязательно надо купить. Отказы или любого рода уговоры заканчиваются истерикой на полу на кассе, среди кучи других покупателей. Это нелицеприятное зрелище, которое выматывает и ребёнка, и маму.

Какой же из этого есть выход? Постепенно приучать ребёнка к походу в магазин. Поставить для начала себя на его место.

Вам не так сложно это сделать, стоит лишь посетить тот магазин, ассортимент которого больше всего Вас привлекает. Вспомните, как разбегаются глаза, и хочется купить сразу всё. К счастью, с годами, опытом, знаниями и финансовыми возможностями Вы нау-

чились бороться с этим желанием. А как же ребёнок? Он тоже должен научиться бороться с этим, но у него нет ещё вашего опыта и ему надо помочь.

Как же можно помочь малышу, чтобы он более легко переносил поход по магазинам и не терял голову при виде огромного разнообразия игрушек?

1. ИГРА

Главная деятельность ребёнка - это игра, она помогает ему адаптироваться в реальной жизни. И именно в ней ребёнок учится той или иной модели поведения.

Игра в магазин - именно в это вы должны играть и проигрывать с малышом в разных вариациях то, что вас волнует, рассматривая всевозможные модели поведения. Используйте театрализованные представления.

Их смыслом должен стать показ негативного поведения ребёнка в магазине. Моралью должно стать то, что ребёнок обязан увидеть, как некрасиво это смотрится со стороны, и вместе с ним найти правильный выход.

В зависимости от возраста малыша, он сам должен сказать, каким должно было быть поведение, как мама должна была бы себя повести. Он сам может предложить те варианты, которые бы его устроили.

Для закрепления будет идеально, если вы используете незнакомые и интересные ребёнку игрушки, чтобы он по-настоящему заинтересовался, и попробуйте уже опять обыграть всё это. Через игру вы в практике готовите его, моделируя ту ситуацию, которая вам нужна.

Каждый раз играйте с малышом ровно столько, сколько он будет заинтересован в игре, не принуждайте его.

2. РАССКАЗ

Естественно, вы должны сами рассказывать о том, каким должно быть поведение, как надо себя вести, что приемлемо, а что нет.

3. ПОИСК КОМПРОМИССА

Также нельзя говорить с ребёнком в ультимативной форме. Каждое решение должно приниматься вами обоими. Тогда малыш охотнее будет следовать тем или иным правилам и установкам. Естественно, каждое решение должно оговариваться, и подлежать объяснению: почему так, а не иначе, какие могут быть последствия и так далее.

4. ЗАРАНЕЕ ГОТОВИТЬ РЕБЁНКА К ПОХОДУ В МАГАЗИН

Перед тем, как пойти в магазин, надо поговорить с ребёнком, куда вы скоро пойдёте в, что там будут игрушки, и оговорить его поведение.

Вероятнее всего, уже на этом этапе ребёнок будет просить купить ему хоть что-то. В таком случае его можно замотивировать, и пообещать сделать покупку в конце похода в магазин, в случае, если вы всё быстро сделаете, и всё будет хорошо.

Можно проговорить, как будет вести себя ребёнок в магазине. Но ещё раз напомним, что есть смысл проводить беседы, только если он уже знает вариации правильного поведения, и вы с ним их обыгрывали.

Тогда ребёнок будет знать, о чём говорит. Если же всё только на словах, и вы не играли ни в какие игры, то в магазине всё может обернуться совсем не так, как хотелось бы.

5. В МАГАЗИНЕ ОБЩАЙТЕСЬ С РЕБЁНКОМ

Придя с ребёнком в магазин, больше с ним разговаривайте и переключайте внимание на себя. Несомненно, это довольно сложно сделать, но постарайтесь. Ведь если вы не можете взять себя в руки, и говорить с ребёнком, то как он может не забыться и не уйти в игрушки с конфетами, с головой забыв обо всём на свете.

6. ОБЪЯСНЯЙТЕ ЦЕЛЬ ПОХОДОВ В МАГАЗИН

Ребёнок должен знать, зачем вы идёте в магазин, какова главная цель покупки. Также информировать о том, что всё стоит денег, а у вас их ограниченное количество. Объяснения надо строить, ориентируясь на возраст ребёнка.

Пожалуй, это - основные методы, с помощью которых вы сможете адаптировать малыша к походам в магазин и сделать их интересными, и приятными для вас обоих.

21 февраля Семинар о Силе Действия «Решительность»

РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

У вас есть мечта? Или может, вы хотите что-то изменить в своей жизни? Хватайтесь за эту возможность и скажите себе: Теперь я точно это сделаю! Сделать шаг, который вы не решались сделать раньше, совершить прыжок в неизвестность, подойти к человеку, к которому не осмеливались подойти, или реализовать ценную идею, которую вынашивали годами. Пришло время действовать, а Янош вам даст сигнал к началу. Получите удовольствие от различных активаций, которые мы проведем в течение дня, вооружившись темой «решительность». Самое время сделать то, что вы всегда хотели сделать, и сегодня это произойдет!

Действие и решительность

У вас есть такая мечта, думая о которой, вы спрашиваете себя: почему она до сих пор остается мечтой? Что стоит между вами и вашим желанием? Может, у вас не хватает времени, денег, вдохновения или знаний? Или какие-то силы противостоят вам, будто кто-то или что-то не дает вам расти? Или может, вы в конфликте с собой и боретесь со страхами, сомнениями и неуверенностью? В то же время вы видите, что кто-то продвинулся гораздо дальше, у кого-то больше знаний или опыта, а вам еще нужно учиться, и поэтому вы чувствуете разочарование. Если вы узнаете в себе подобные признаки, тогда пришло время отпустить эти ограничивающие убеждения. Ваша мечта не останется просто мечтой, если вы примете ответственность на себя и начнете действовать.

На этом семинаре Янош вдохновит вас на то, чтобы прорваться сквозь все барьеры. Решительность станет ключевой темой, что поможет изменить жизнь. Ловите момент и поднимайтесь на новые высоты. Ничего плохого не может произойти, потому что с открытым сердцем и чистыми намерениями вы можете создать все, что захотите, и вы просто обречены на успех.

Стоимость участия:
9 000 руб. при оплате до 5 февраля, 10 000 руб. после 5 февраля

22 февраля Мультимедийная презентация-активация «Фокус внимания»

ФОКУС ВНИМАНИЯ

Пришло время сделать обзор своей жизни и смахнуть со стола все то, что отжило и более не служит вам. Что сейчас для вас важно, а что потеряло свою ценность? Куда направлены ваши желания, и что удерживает вас от их реализации? С помощью расширенной активации Янош вдохновит вас на то, чтобы идти к вашей мечте, не сворачивая с пути. В этом вам поможет частота кода Фокус Внимания, который позволит фокусироваться на цели и не отвлекаться от намеченного.

Вы, несомненно, помните моменты, когда вам внезапно хотелось все изменить. У вас есть четкая цель, и вы абсолютно готовы действовать. Рано или поздно наступает момент, когда ваша уверенность рушится, и вы теряете это чувство. Кто-то или что-то отвлекает вас от цели, и мотор постепенно глохнет. Друг, подруга или кто-то из семьи отвлекает ваше внимание. Это может быть коллега, который отговаривает вас осуществить новый план. Или

вы получаете огромный счет, который не ожидали получить. Что бы то ни было, это не должно остановить вас от выполнения задуманного. Во время семинара Янош детально обсудит с вами эту тему и поможет укрепить творческие силы и способность концентрироваться.

РАСПИСАНИЕ

19.02.14	Частные сессии	Расписание	
		10:00 – 10:45	
		11:00 – 11:45	
		12:00 – 12:45	
		15:00 – 15:45	
		16:00 – 16:45	
		17:00 – 17:45	
21.02.14	Семинар о Силе Действия «Решительность» New	Расписание	
		09:30 – 10:00	Регистрация
		10:00 – 11:30	Часть 1
		11:30 – 12:00	Перерыв
		12:00 – 13:00	Часть 2
		13:00 – 14:00	Перерыв на обед
		14:00 – 15:30	Часть 3
		15:30 – 16:00	Перерыв
		16:00 – 17:00	Часть 4
22.02.14	Презентация: «Фокус Внимания» New	Расписание	
		10:30 – 11:00	Регистрация
		11:00 – 12:30	Часть 1
		12:30 – 13:00	Перерыв
		13:00 – 14:30	Часть 2
		14:30 - 15:00	Перерыв
22.02.14	*Дополнительное обучение по работе с кодами	15:00 - 16:30	Обучение работе по работе с кодами *(300 руб.)*

г. Красноярск, пр. Мира, 88, «Дом Кино»
Стоимость участия:
3 000 руб. при оплате до 5 февраля
4 000 руб. при оплате после 5 февраля
***Стоимость участия в Обучении по работе с кодами - 300 руб.**

8-950-401-42-17 Жанна,
8-902-923-08-85 Алексей,
E-mail: soznanie81@mail.ru

Здесь Вас ждут!

детская одежда «ЛЯЛЯШОП»

г. Абакан, ул. Ярыгина, 26

КАЧЕСТВЕННАЯ ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА
ОТ 0 ДО 6 ЛЕТ
ОТ РОССИЙСКИХ И ЕВРОПЕЙСКИХ
ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

детский магазин «HAPPY KIDS»

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 102
Режим работы:
понедельник-пятница с 10.00 до 19.00,
суббота с 10.00 до 18.00,
воскресенье с 10.00 до 16.00
http://vk.com/id237281076
ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА ДО ГОДА.
ЯРКО! КРАСИВО! УДОБНО!
БЕЗОПАСНО ДЛЯ НАЩИХ ДЕТЕЙ!
Предъявителю журнала СКИДКА 10%

«СТИЛЯГА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99,
ТК «Саяны-BEST», 1 этаж, бутик №3 «Стиляга»

- СТИЛЬНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ОТ ИЗВЕСТНЫХ ФИРМ:
VelaRicce, Bilemi, Deloras, Kodekc, Olimpia story,
Donilo, Kiko

РЕПЕТИТОРСТВО

т. 8-952-749-94-36

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ
ПОДГОТОВИТ К СДАЧЕ
ЕГЭ И ГИА

УЮТНЫЙ ДОМ

мебель для Вас

Компания «Уютный дом» с 2007 года специализируется на изготовлении качественной корпусной мебели и успела завоевать хорошую репутацию на рынке товаров и услуг Хакасии

Поздравляем вас с праздниками Днем Святого Валентина и Днем защитника Отечества!

Наша продукция отличается высоким качеством материалов, фурнитуры, приемлемой ценой, а так же индивидуальным подходом к заказчику. Перед началом работы мы предоставляем наглядный проект с учётом всех Ваших пожеланий. Подбираем материалы и фурнитуру конкретно для данного изделия.

Качественная работа повышает долговечность мебели и удобство использования.

Стоимость зависит как от габаритов, так и от материалов, которые используются при изготовлении. Так же на цену влияет наличие различных дополнительных функциональных элементов.

- **У нас вы платите только за материал и работу мастеров.**
- **Вызов замерщика при заключении договора бесплатный.**

Узнать подробности
Вы можете по телефону в Абакане: 27-71-70
Наш адрес: г. Абакан, пр. Нефтяной, 20

т.: 8-923-212-60-18

Для оптовиков ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК!!!

«ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ

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

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

МНОГО МЕБЕЛИ В НАЛИЧИИ на ул. П. Коммунаров, 131, ул. Островского, 22, ул. Аскизская («Обои центр», подвал)

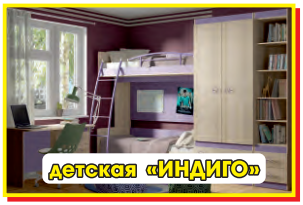
Телефоны рекламной службы
8(3902)23-95-53
8-923-393-70-50

Качественная мебель для уютного дома!

Энергия уюта

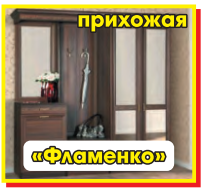
гостиная «БРИДЖИТ»

диван «ПАРМА»



детская «ИНДИГО»

диван «ВЕРОНА»



прихожая «Фламенко»

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

РАССРОЧКА на 10 месяцев без первоначального взноса и переплаты*

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

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

Арка в переводе с латинского означает «дуга», «изгиб». По сути, это криволинейное перекрытие проема в стене (окна, двери) или пространства между двумя опорами, зачастую, колоннами. Арка появилась уже в архитектуре Древнего Востока, а широкое распространение получила в архитектуре Древнего Рима. Арками украшали храмы, дворцы и дома обеспеченных людей.

МЕЖКОМНАТНЫЕ АРКИ

С течением времени арка практически не претерпела значительных изменений. Зодчие изменяли ее ширину, высоту или радиус дуги, украшали ее с большей или меньшей пышностью, но она всегда оставалась узнаваемым элементом с характерным изгибом.

Несмотря на многовековую историю, арки с легкостью приживаются почти в любом доме, в любом стиле. Сегодня в большинстве случаев арки применяют в декоративных целях. Они сглаживают прямые углы, которые делают дом скучным квадратом.

Благодаря аркам в оформление любого интерьера можно привнести неподражаемость, величественность, налет старины и благородства. Межкомнатные арки создают в доме неповторимый дух античности.

Арка в свободном пространстве может выступать в роли дверей и таким образом делить помещение на зоны. При этом арочный проем позволяет видеть следующую комнату. Кроме того, широкая арка — прекрасное решение, если необходимо создать эффект плавно перетекающих друг в друга комнат. Благодаря арке можно отказаться от установки межкомнатных дверей в проем, в результате чего сэкономить метр-другой свободного пространства.

Например, гостиную можно не отделять дверью от прихожей, а создать ощущение целостности пространства арочным проемом. Гостю открывается обзор гостевой части уже из прихожей, а это придает дому особую открытость и уют. Этот же проем будет отлично смотреться на границе кухни и столовой. Здесь функцией межкомнатной арки будет являться удобный беспрепятственный проход из одной комнаты в другую.

Особенно уместны межкомнатные арки в коридорах. Так, если коридор в вашей квартире длинный и узкий, оживить его и зрительно сократить можно, устроив поперек арочный проем. Оригинальная межкомнатная арка сделает скучный коридор более интересным. Можно также встроить в арку светильник, что еще более подчеркнет обаяние вашего дома. Помимо функции объединения пространства небольшую арку достаточно часто используют и как вход в комнату.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ МЕЖКОМНАТНЫХ АРОК

• Классическая арка напоминает свод, имеющий форму правильного

Классическая

круга. Это самый распространенный вид арки. Классическая арка вписывается в любой интерьер квартиры.

- «Эллипс» — уводит от стандартных окружностей и позволяет подчеркнуть индивидуальность интерьера помещения.
- Арка в виде коромысла.
- «Романтика» – в виде свода с прямой центральной частью и закругленными углами.
- «Модерн» — арочный проем в виде свода, который имеет форму правильного эллипса.
- Арка с декоративной зашивкой углов или трапеция.
- «Портал» — самая простая арочная конструкция, которая не требует подготовки арочного проема.

Вряд ли возможно перечислить все вариации и случаи использования межкомнатных арок между помещениями. Здесь главное - положиться на фантазию профессионалов или вашу собственную, и тогда самое неожиданное место вашей квартиры преобразится с помощью новой детали интерьера — арки.

ДВЕРИ РОССИИ
магазины дверей
СКИДКА* 7% предъявителю купона
• стальные и межкомнатные двери
• арки
• ламинат
• фурнитура
*акция действует до 1 апреля 2014 г.
www.abakan-doors.ru
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

Коромысло

Эллипс

Романтика

Трапеция

Портал

Модерн

Интерьер – это та же мода.
И вовсе необязательно подбирать «сумку»
под цвет «туфель».
А может противоречия и есть то,
что помогает достичь гармонии?

ЭКЛЕКТИКА В ИНТЕРЬЕРЕ

Эклектика – своеобразный винегрет в дизайне. Классика и футуризм, барокко и модерн, арт-деко, хай-тек и этно… Этот стиль дает полную свободу действий. Нет, это не бездумное соединение черт и деталей различных стилей. Это целостная и гармоничная картина. Если ты не можешь выбрать для себя какой-то определенный стиль, эклектика подойдет как нельзя лучше. Экспериментируй с формами, цветами и текстурами. Главное – не переусердствовать и не превратить свой «домашний очаг» в полнейший хаос. Лучше ограничиться смешением двух-трех стилей и объединением их за счет фактуры и цвета. Так как же создать интерьер в стиле эклектика и обустроить свой дом?

НАВЕДИ ФОКУС

Винегрет винегрету рознь, так что не стоит смешивать все подряд. Для начала определись с основными элементами в декоре. На них будет держаться весь интерьер.

Кстати, основным элементом может быть все, что угодно: цвет стен, антикварная люстра или трюмо, ваза, декорированные подушки или ковер.

Не бойся экспериментировать! Просто сфокусируй свое внимание на том, что тебе действительно по душе.

Для начала выбери краску для стен или расцветку обоев. Это будет твоим ориентиром в дизайнерском хаосе.

Кстати, эклектика не подразумевает определенного сочетания цветов. Все зависит лишь от твоих вкусовых предпочтений.

ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

История непременно должна сочетаться с современностью. Тогда ни одна вещь не будет выглядеть лишней

Салон-магазин
Декорация
ОБОИ ПРЕМИУМ-КЛАССА
Абакан, ул. Некрасова 23 А, тел. 398 - 388, vk.com/dekoracia

и, тем более, бесполезной.

ВЫБЕРИ МЕБЕЛЬ И ДЕКОР В СООТВЕТСТВИИ С ОСНОВНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ

Не бойся сочетать несочетаемое. В конце концов, именно этого и требует эклектика. Вещи, символизирующие разные эпохи и разные страны, вполне могут уживаться в одном интерьере. Ничто не мешает поставить антикварный столик или шкаф в комнату, обставленную современной мебелью.

Но не забудь о деталях, объединяющих столь разнохарактерные предметы. Пусть это не будет строгое соответствие, но какая-то тонкая связь между ними все же должна прослеживаться.

Попробуй накинуть на диван декоративное покрывало, а столик украсить ажурными салфетками той же цветовой гаммы.

Кстати, будет неплохо, если эти же цвета будут повторяться и в других деталях интерьера. Тогда предметы будут дополнять друг друга и создадут гармоничную композицию.

СБОРНАЯ СОЛЯНКА

Эклектика, как никакой другой стиль, приемлет совмещение грубых тканей с элегантными, смешение потертых и гладких поверхностей. Уникальные вещи и сувениры, привезенные из разных стран, могут стать отличным дополнением к интерьеру.

Но если не хочешь получить в итоге «сборную солянку», не стоит сгребать все в одну кучу. Эклектика – тот же стиль. И он, как и все остальные, предъявляет определенные требования к интерьеру дома.

Кстати, шторы, ковры, и прочие предметы, дополняющие образ, также подбираются по одной тематике, стилю или орнаменту.

ИЗ РАЗНЫХ ОПЕР

Картины, изображающие античность, могут запросто соседствовать с современными произведениями искусства. А чтобы никто не сказал о твоей домашней «выставке», будто она «из разных опер», одинаковые багеты помогут создать впечатление единства.

Кстати, ты можешь повесить и свои собственные фотографии или детские рисунки. Главное – создать контрасты. Пусть фотографии будут цветными и черно-белыми.

У эклектики есть еще две отличительные черты – компактность и функциональность. Так что, если все же решила оформить квартиру в этом стиле, запасайся шкафами-купе. Чем больше свободного места, тем лучше.

Эклектика – это не беспорядочное смешение всех существующих в интерьере стилей. Несмотря на то, что она предусматривает сочетание несочетаемого, все же стоит ориентироваться на основные элементы. Тогда интерьер получится стильный, изящный и со вкусом.

АКВАРИУМЫ В ИНТЕРЬЕРЕ КВАРТИРЫ

Если раньше аквариум в доме был преимущественно хобби хозяина – любителя разноцветных рыбок, то сегодня – это мощный дизайнерский ход, с помощью которого можно полностью преобразить одну из комнат, а то и всю квартиру. Собственно говоря, даже наличие рыб в нем не обязательно. Современные аквариумы существуют в самых различных вариациях, но цель у них одна – изменить в интерьере квартиры набор привычных красок, добавить ауру спокойствия и умиротворяющую атмосферу.

Скажем сразу, аквариумный декор - удовольствие не из дешевых. Но кроме внушительных денежных вложений, он требует постоянного ухода и присмотра. Зато, в отличие от других аксессуаров, такой «подводный» уголок можно видоизменять хоть по нескольку раз в год, меняя декорации и водных жителей. Да и глаз он радует, не в пример обычным декоративным предметам.

ВИДЫ АКВАРИУМОВ

Прежде всего, следует определиться с видом и размером аквариума. Это может быть:

1) Напольный аквариум

Емкость для воды может стоять на специальной тумбе или прямо на полу. Такой вариант наиболее удачен в плане ухода и размещения. К тому же, если уход за рыбками и чистка аквариума не придется вам по душе, декор можно с легкостью демонтировать, чего не скажешь о встроенных модификациях. Традиционный вариант – стеклянный параллелепипед на тумбе. Но существует множество вариаций от округлых чаш до ассиметричных форм с различными скосами, закруглениями, плавными переходами, которые помогут «вписать» конструкцию в любое отведенное место.

При выборе напольного аквариума обращайте внимание не только на внутреннее оснащение, но и на внешнюю поддержку. Тумба под емкость должна быть крепкой и с «запасом» выдерживать вес.

При этом следует учитывать не только массу воды и самой чаши, а и всего оборудования. Например, вес полностью подготовленного к эксплуатации аквариума объемом в 200л в среднем составит 300кг. Вертикальные аквариумы называют напольными колоннами.

Их высота может достигать 3м, форма емкости – округлая или многогранная. Подобные «башни» эффектно смотрятся как в углу, так и посередине комнаты, но только в просторных помещениях. Такой аквариум достаточно сложно оформить и чистить самостоятельно - обычно он устанавливается в элитных квартирах специалистами по аквариумистике с периодическим «сервисным обслуживанием».

Недостатки: все напольные конструкции занимают много места, поэтому в комнате, загруженной мебелью или отличающейся малыми размерами, большая модель будет смотреться громоздко.

ZOOМАРКЕТ Кот&Пёс

- Большой ассортимент кормов для домашних питомцев
- Аммуниция и товары для грумминга
- Одежда и обувь
- Профессиональные шампуни и корма
- Игрушки, клетки, домики, лежанки, аксессуары
- Средства гигиены для животных
- Работаем под заказ

Клуб КИНОЛОГ
- Подготовка документов РКФ
- Подготовка собак к выставкам
- Услуги хендлера

г. Абакан, ул. Пушкина, 100. т.: 8 (3902) 22-69-84
ул. Аскизская, 210 «Б»

2) Аквариум, встроенный в стену

Оригинальное дизайнерское решение, выполняющее две функции: декоративную (одновременно украшает две смежные комнаты) и зонирующую пространство. Глубина такого аквариума, обычно, не превышает 35см, а ширина может достигать и 3м. Разумеется, чтобы обзавестись такой водной перегородкой в стационарной стене, необходимо планировать её размещение ещё на стадии ремонтных работ, подготовив нишу соответствующего размера и подводку электричества.

Второй вариант встроенных в стену аквариумов - возведение межкомнатных перегородок. В таком случае не потребуется разрушать часть стены, достаточно только заказать специальную конструкцию перегородки (металлической, деревянной), рассчитанной под размеры и вес вашего аквариума.

Недостатки:

• конструктивные особенности - чтобы иметь доступ для кормления и ухода за рыбками, необходимо оставить свободное пространство над чашей аквариума, которое декорируется съемными панелями;

• отсутствие мобильности. Передвинуть или демонтировать встроенную конструкцию довольно проблематично, поэтому такое решение подходит для людей, уже содержавших аквариум и готовых к сложностям ухода. Впрочем, есть и альтернативный вариант - не заселять аквариум рыбками, а обустроить имитацию морского дна с красивой подсветкой, экзотическими ракушками, засушенными морскими звездами, разноцветными камнями и веточками элодеи. Ухода за таким «кусочком моря» практически не потребуется, а свою декоративную функцию в украшении интерьера он успешно выполнит.

3) Подвесные конструкции

Один их самых популярных вариаций оформления таких аквариумов – в виде окна или картины, которую вешают на стену. Глубина таких подводных «картин» обычно не превышает 20см, переднее стекло оформляется багетом.

Это компромиссный вариант для небольших помещений, когда жильцы мечтают об аквариуме, а поставить его негде. Такая конструкция смотрится эффектно, занимает минимум полезной площади. А если нет проблем с площадью, то лучше отдать предпочтение другим вариантам.

Недостаток: малый размер, ограничение по массе (до 50л), сложность в обслуживании. Обычно в аквариуме такого вида заводят самых маленьких обитателей, за которыми интересно наблюдать только на расстоянии вытянутой руки, а издалека он выглядит обычной картиной.

4) Настольные мини-варианты

Все же, основное предназначение аквариума – «оживлять» интерьер, поэтому даже небольшая чаша на 3-10л на подоконнике или столе станет украшением помещения. Но в таком маленьком аквариуме нет места для полного комплекса оборудования, поэтому и рыбок там много не поместится (1-5шт – максимум).

5) Аквариумы, встроенные в мебель

Обычно, это барные стойки или журнальные столики, в конструкции которых предусматривается емкость квадратной, прямоугольной либо асимметричной формы, встроенная в специальный поддерживающий каркас. Существуют и бескаркасные конструкции из стекла повышенной прочности, которое может выдержать не только вес верхней защитной крышки, а и выполнение предметом меблировки своего функционального предназначения.

ОСОБЕННОСТИ РАЗМЕЩЕНИЯ АКВАРИУМОВ В ИНТЕРЬЕРЕ КВАРТИРЫ

Место для аквариума должно быть хорошо освещено и иметь идеально ровную

поверхность для установки. Лучший вариант – стена, противоположная окну, чтобы на емкость с водой попадали только непрямые лучи под углом 45°. Так света будет достаточно, но при этом аквариум не будет насквозь просвечиваться, что особенно не рекомендуется для ярких тропических рыбок.

Разумеется, оптимальный вариант для размещения аквариума - гостиная или спальня. В прихожей и ванной мало света и места. В кухне - сильные перепады температур.

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ АКВАРИУМ: ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Объем аквариума

Это только кажется, что чем меньше аквариум, тем проще за ним уход. На самом деле, чем больше объем емкости, тем реже нужно будет менять воду. Кроме того, в больших аквариумах замечательно живут даже рыбы, чувствительные к температурным перепадам (например, те же цихлиды).

Для нормальной жизнедеятельности рыбам и растениям нужен кислород, а поддерживать правильный газовый баланс в аквариуме меньше 100л просто невозможно. Алгоритм для расчета: площадь водной поверхности емкости должна быть больше квадрата высоты водного столба в 2,5 раза и более. Только в таком случае газообмен в аквариуме считается нормальным.

Поэтому рекомендуемая начальная «точка отсчета» - емкость в 100л. Кроме того, размер аквариума зависит от водных обитателей. Чем крупнее рыба, тем больше объём чаши. Например, для жителей длиной более 5см, размер минимальной «планки» повышается до 200л.

В больших аквариумах (от 400л) без труда разместятся и «замаскируются» все необходимые фильтры и системы обеспечения нормальной жизнедеятельности. Ведь, несмотря на ведущую декоративную функцию, аквариум – это, прежде всего, маленькая биологическая система замкнутого цикла. И если ей не обеспечить нормальные условия для жизни, вместо окна в водный мир вы получите кладбище для рыбок.

2. Ширина и высота

Узкий аквариум (менее 40см ширины) не позволит создать живописный «рельеф» и декор подводного мира. Помимо того, что рыбки в таких емкостях допустимы лишь маленьких размеров, ещё и не каждые водоросли там приживутся. Подавляющее большинство аквариумных растений требует высоту среды обитания не менее 50см. В противном случае придется удовольствоваться искусственными аналогами.

3. Материал для емкости

Прозрачная поверхность аквариумной чаши может быть изготовлена из акрилового стекла либо простого, силикатного. Несмотря на более высокую устойчивость акрила к случайным ударам, опытные аквариумисты предпочитают обычное стекло. Считается, что такие емкости не подвержены оптическим искажениям и меньше царапаются при чистке.

Акриловое стекло обычно заказывают для аквариумов емкостью от 500 л (акрил легче и прочнее стекла).

4. Дизайн аквариума

В зависимости от выбора «населения» и внутренних декораций аквариумы могут быть:

• Географическими - помещают рыбы и растения из одной местности;

• Смешанными - подбор обитателей осуществляется по цветовому признаку, вне зависимости от мест их происхождения;

• Видовыми - здесь проживают рыбы одного вида (рода). «Чужие» подселяются редко, для стимулирования развития каких-либо качеств, например защиты потомства;

• Подводными садами (голландский вариант) преобладают различные растения, рыбы могут отсутствовать либо служить дополнением к основному антуражу;

• Открытыми - вариант для больших помещений (великолепно смотрится в зимнем саду). В конструкции таких аквариумов отсутствует верхняя крышка и растения свободно поднимаются над поверхностью воды;

• Биотопными - оптимальные для разведения рыб аквариумы, в которых максимально точно воспроизводится участок какого-либо подводного ландшафта (скалистый берег озера, океанский риф). Растения и рыбы подбираются также из этой местности.

Аквариум выбирают в соответствии с собственным вкусом, финансовыми возможностями и размерами свободной площади. Но при этом не следует забывать, что рыбки будут жить только в таком водоеме, где им будут созданы условия, максимально приближенные к природным.

КОПИЛКА СОВЕТОВ

Ковёр можно вычистить так: разбросать несколько горстей мелкой поваренной соли и подмести веником, предварительно прокипячённым в воде с моющим средством. При подметании веник надо несколько раз промывать в горячей воде. Остатки соли убирают пылесосом.

Полы из линолеума нельзя мыть горячей водой или водой с добавками соды и нашатырного спирта- лучше всего их мыть тёплой водой с 60 % хозяйственным мылом.

Паркетные полы хорошо протирать влажной тряпкой, смоченной холодной водой с добавкой глицерина (столовая ложка на стакан воды). Если же паркетный пол покрыт лаком, то его также следует протирать влажной тряпкой (но лучше смочить ее в воде с добавкой глицерина). Мыть паркетные полы горячей водой не рекомендуется.

Ковёр после чистки будет лучше блестеть, если по нему несколько раз провести губкой, смоченной этиловым спиртом (или денатуратом).

Здесь Вас ждут!

«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
www.abakan-doors.ru
МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
(шпонированные, ламинированные, МДФ, грунтованные, ПВХ, с патиной)
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ (утепленные, противопожарные)
СКИДКА 7% (действует до 01.03.2014)

Zoomаркет «КОТ&ПЕС»

г. Абакан, ул. Пушкина, 100, ул. Аскизская, 210Б
т.: 8(3902) 22-69-84,
Режим работы: с 10.00 до 20.00

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

РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ.
В клубе любителей животных работает кинолог!
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%

«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

- МОДУЛЬНЫЕ КАРТИНЫ НА ХОЛСТЕ.

- ФОТОПЕЧАТЬ НА ПОТОЛКЕ, ХОЛСТЕ, ОБОЯХ.

- ОТЛИЧНЫЙ ПОДАРОК К ПРАЗДНИКУ!

ветеринарная клиника «ВЕТ-АЛ»

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

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ВЕТЕРИНАРЫ!
БОЛЬШОЙ ОПЫТ РАБОТЫ!

«Шоппинг ГИД Хакасии»

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ

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

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.

«ВЕТЕР ПЕРЕМЕН»

г. Абакан, ул. П. Коммунаров, 131,
тел.: 8-923-212-60-18
ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ
НА ЛЮБОЙ ИЗОЩРЕННЫЙ ВКУС!
Стеклянные фартуки, фасады от ЛДСП до массива, купе от 11 т.р./1 погонный метр, кромка ПВХ 2 мм, много мебели в наличии на ул. Островского, 22, ул. Аскизская («Обои центр», подвал).
ЗАМЕР БЕСПЛАТНО!

ООО «УЮТНЫЙ ДОМ»

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

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

«ПИЛОМАТЕРИАЛ»

г. Абакан, ул. Буденного, 92б
тел.: 32-97-95, 8-902-010-97-95

-ПИЛОМАТЕРИАЛ:
-брус, доска. В наличии и на заказ.
-СТОЛЯРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
-ОКНА, ДВЕРИ, МАЛЫЕ ИГРОВЫЕ ФОРМЫ
ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«ЭНЕРГИЯ УЮТА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 19
т.: +7(3902) 34-48-48,
e-mail: evromebel11@mail.ru
Гостиные, кухни, спальни, детские, обеденные группы, прихожие.
У нас вы можете приобрести мебель в рассрочку на 10 месяцев без первоначального взноса и переплаты.
КАЧЕСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ ДЛЯ УЮТНОГО ДОМА!

ДНТ «РОДНИКИ»

ДАЧНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ТОВАРИЩЕСТВО «РОДНИКИ»
План раздела участков, подробности, местность на e-mail: dntrodniki@yandex.ru
т.: 8-903-987-61-07
Реализуем земельные участки площадью от 7 до 14 соток под индивидуальное строительство в экологически чистом сосновом бору на берегу оз. Джойка (3 км от Минусинска и в 28 км от Абакана). Есть зимний водопровод, электричество.

ДЛЯ УХОДА ЗА СОБОЙ ВЫБИРАЕМ ЛУЧШИЙ ЗИМНИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА

Многие женщины, которые внимательно относятся к своему внешнему виду, и ухаживающие за своим лицом, давно заметили, что не только солнечные лучи жаркого лета добавляют морщинок коже. Зимняя стужа так же пагубно влияет на ее состояние. Поэтому в холодное время года надо особенно тщательно заботиться о себе.

КРИТЕРИИ ВЫБОРА ЗИМНЕГО КРЕМА ДЛЯ ЛИЦА

ПРИЧИНЫ ПРИОБРЕСТИ ЗИМНИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА

Лучшим зимним кремом для лица может стать только тот, который способен устранить причины сухости кожи, покраснения, раздражения и шелушения.

Если женщина пользуется увлажняющим кремом, надо его правильно наносить на кожу, только перед сном, после принятия ванны или душа.

Утром и днем очень желательно пользоваться питательными кремами, консистенция которых более густая, а в состав входят витаминные комплексы и питательные вещества, необходимые зимой.

Повышенная необходимость в питательных веществах кожных покровов зимой обусловлена прежде всего тем, что они страдают от резких перепадов температур, ведь на улице может быть -15 С и –25 С, а в помещениях, например, +22 $С^0$. Кроме того работает отопление, которое высушивает воздух.

ЛУЧШИЙ ЗИМНИЙ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА ТОТ, КОТОРЫЙ ПРИМЕНЯЮТ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

В данный момент различные косметические бренды могут предложить прекрасной половине человечества специальные средства по уходу за лицом зимой. Но не следует спешить покупать очередное разрекламированное средство.

Лучший зимний крем для лица – это средство, отвечающее «запросам» определенного типа кожи и не содержащее каких-либо компонентов, применение которых может навредить. Состав некоторых кремов предполагает не постоянное применение, а использование в течение определенного отрезка времени.

Например, есть средства зимнего ухода за кожей, которые наносятся только на время пешей прогулки на морозе и занятий зимними видами спорта на открытом воздухе. При возвращении домой такое средство надо сразу же смыть водой.

Утром, собираясь выходить из дома, наносить очень толстым слоем питательное средство на лицо не надо. Такие крема имеют жирную и густую консистенцию, поэтому достаточно наложить немного, чтобы образовалась тонкая защитная пленка.

Приобретать косметические средства лучше в специализированных магазинах. В них можно получить грамотную консультацию или же испытать на себе действие, попросив пробник интересующего крема. Если нанесенный на участок кожи крем не впитался за десять минут, и в месте нанесения выступили капельки воды, нужен ли крем именно этот, стоит подумать.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗИМНЕГО КРЕМА

В составе зимних кремов должны обязательно присутствовать:

- вазелин, который смягчает поверхность кожи;
- витамин С, который благотворно действует на кровеносные сосуды;
- витамин А, который омолаживает и питает слои кожи;
- вытяжки таких растений как ромашка, листья зеленого китайского чая, календула. Они снимут возникшее раздражение;
- натуральные растительные масла из авокадо, жожоба и ши. Они не допустят обезвоживания кожи.

НУЖЕН ЛИ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА, ЕСЛИ…

1. Нет времени. Если женщина спешит на работу, на свидание или на деловую встречу и просто не успевает нанести на лицо защитное зимнее средство минут за сорок до выхода, лучше этого не делать совсем. Крем, содержащий питательные вещества надо наносить обязательно правильно, по линиям, рекомендуемым для массажа лица. Слой крема должен образовать тоненькую пленку, а чтобы он быстрее и равномернее впитался, надо похлопать слегка ладошками по лицу.

2. Жирная кожа. Иногда обладательницы жирной кожи задумываются, нужен ли им крем для лица. Конечно же, он нужен, ведь жирная кожа так же нуждается в питании и увлажнении. Таким женщинам надо покупать крема, обладающие очень легкой консистенцией и наносить их на отдельные проблемные участки, минуя зоны, где жирность кожи повышена. Лучший зимний крем для лица тот, в состав которого не входят различные минеральные масла.

Правильный выбор крема на зиму позволит вам сохранить свою кожу от влияния перепадов температур и пересыхания.

В НАЧАЛЕ НОВОГО ГОДА МЫ СНОВА ОБЕЩАЕМ СЕБЕ, ЧТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОХУДЕЕМ И ВЕРНЕМСЯ К ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ. ОДНАКО НЕ ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ, И МЫ В КОТОРЫЙ РАЗ ТЕРПИМ НЕУДАЧУ

Так уж повелось, что на Новый год мы строим планы на будущее, принимаем новые решения, а некоторые из нас в очередной раз обещают себе и своим близким, что в этом году обязательно похудеют. Но проходит год, и мы снова не меняем свой образ жизни, а как следствие, в лучшем случае, вес остается прежним или прибавляется на несколько килограмм. Так почему же мы не похудели и в этом году?

КАК СБРОСИТЬ 12 КГ В НОВОМ ГОДУ?

Проблема в том, что многие из нас строят грандиозные планы по поводу своей фигуры, но если мы решили похудеть, то принимаемся за слишком строгие диеты и ждем невыполнимых результатов за слишком короткий промежуток времени.

Первым делом записываемся в фитнесс-клуб или планируем жесткие физические нагрузки, покупаем кучу ненужных приспособлений для похудения и обязательно красивую спортивную одежду и обувь.

В результате – мы очень быстро остываем к нашим грандиозным планам, а весь спортивный инвентарь остается пылиться в шкафу.

Главное, не надо принимать глобальных решений. Надо понять, что маленькие изменения помогут похудеть намного легче, чем если мы принимаемся за что-то грандиозное.

Примите решение похудеть в этом году и помните, что если вы будете терять каждый месяц по килограмму, то в конце года похудеете на 12 килограмм.

Также важно не переносить на завтра то, что можно сделать сегодня. Самая главная отговорка - начать худеть после праздников, потому что диета в эти дни невозможна.

Кстати во время праздников и, особенно, новогодних набирается до 3 килограммов лишнего веса, ведь мы ста-

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ

Линда

Поздравляем с Днем Святого Валентина и 23 февраля!!!
Предлагаем подарки к праздникам для ваших близких.
С нашими товарами жизнь станет комфортнее и чище!

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

рательно готовим калорийный стол.

Примите решение хотя бы не набрать вес за праздничные дни. Начать год лучше с изменения привычек питания, обращая внимание на то, что вы едите, на то, какие десерты украшают ваш новогодний стол, а после праздника прогуляйтесь на свежем воздухе вместо того, чтобы с утра начать доедать все свои запасы.

ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗ ТРУДА ЗА ГОД МОЖНО СБРОСИТЬ 12 КИЛОГРАММ, ТОЛЬКО ЛИШЬ ВНЕСЯ НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОИ ПРИВЫЧКИ:

1. Откажитесь от сахара в кофе. Не обязательно полностью исключать сахар, но в одной чашке кофе уменьшить порцию его наполовину.

Убрав одну чайную ложку сахара из кофе, мы сэкономим 20 калорий. Если вы выпиваете четыре чашки кофе в день - это уже на 80 калорий меньше.

2. Не покупайте сладкие напитки. Пейте чистую воду вместо сладких напитков, так вы уменьшите калорийность вашего рациона и уменьшите количество простых и неполезных сахаров.

Один стакан сладкого напитка содержит примерно 150 калорий. Выпив несколько стаканов воды, вместо калорийных напитков мы сможем сэкономить около 500 калорий в день.

Чтобы не ошибиться с выбором напитков, изучите информацию на сайте Академия напитков - все о газировке. Там вы узнаете, какие напитки подходят для здорового питания.

3. Чаще готовьте блюда с клетчаткой. Пищевые волокна в продуктах тяжелее перевариваются, что приводит к увеличению расхода калорий.

Ешьте фрукты и овощи с кожурой, замените белый рис необработанным, а хлеб покупайте из цельной муки.

4. Избавьтесь от продуктов с транс-жирами. Очистите свои кухонные шкафы и холодильник от продуктов, содержащих насыщенные жиры и транс-жиры. Они обладают низкой питательной ценностью и слишком калорийны.

5. Замените тарелки. В последнее время размер выпускаемых тарелок все больше увеличивается, оправдывая предложение «мы едим глазами». Купите маленькие тарелки и вы будете есть меньше.

6. Для похудения не обязательно записываться в тренажерный зал или начать бегать на длинные дистанции. Достаточно увеличить расход калорий с помощью ходьбы, используйте шагомер, добавляя каждую неделю количество шагов.

7. Если вы еще не научились экономить деньги с помощью списка продуктов для супермаркета, то вы можете начать это делать, а кроме финансов, вы можете следить за здоровьем и калорийностью продуктов.

Составляя список и придерживаясь его при покупках, вы не сможете принести в дом бесполезную и вредную пищу, которая ставит под угрозу ваше похудение.

8. Перед тем как отправится за покупками, обязательно поешьте, чтобы не покуситься на перекус и не набрать ненужных продуктов.

9. Начните следить за изменением вашего веса. Делайте замеры раз в неделю, чтобы знать результаты вашей работы.

10. Ведите дневник питания. Записывайте все, что кладете в рот. Такой дневник прекрасный индикатор того, что попадает в наш организм.

11. Не отказывайте себе в ресторанной еде. Просто поинтересуйтесь, где используются свежие продукты с низким содержанием жира, и не ешьте в ресторанах каждый день.

Если порция слишком большая, поделите ее с кем-то или попросите упаковать с собой.

Важно пообещать себе начать новый год с небольших изменений. Это не составит большого труда, а значит, есть больше шансов добиться результата.

Dr. Nona
INTERNATIONAL LTD.

Постепенное старение кожи – проблема, с которой сталкивается со временем каждый. Как же добиться того, чтобы кожа оставалась красивой в любом возрасте? Королём среди средств, замедляющих старение кожи, признан ретинол – активная форма витамина А.

Крем для лица с витамином А «Солярис»

При его регулярном потреблении нормализуется отшелушивание мёртвых клеток с поверхности кожи, улучшается упругость её каркаса, подавляется мутация клеток кожи, вызванная неблагоприятными воздействиями окружающей среды (солнечные лучи, экологические факторы и т.д.), стимулируется рост здоровых сосудов в коже.

Но витамин А очень неустойчив по своей природе и быстро разрушается под воздействием окружающей среды.

Учёным из клиники «Lenom» удалось добиться длительного сохранения витамина А в активной форме.

Впервые в мире создан крем регенерирующий для лица «Солярис», в состав которого входит ретинол витамин А, полученный из архибактерий Мёртвого моря. **Уникальность крема в том, что он не содержит парабенов и консервантов!**

Крем для лица «Солярис» можно регулярно использовать после 30 лет.

Уже через несколько недель применения Ваша кожа помолодеет, станет более упругой, нежной, эластичной, достойной восхищения.

Омолаживающее активное действие - главное принципиальное отличие «Крема для лица с витамином А «Солярис» от всех, существующих на мировом рынке.

Крем отлично впитывается, не оставляя жирного блеска и подходит для любого типа кожи.

Испытайте целебно-омолаживающее воздействие минералов Мертвого моря!»

Мертвое море - это Ваши красота и здоровье!

Запись на сеанс проводится по телефонам:
8-902-996-4721 (Татьяна), 8-913-056-2257

Адрес: г. Абакан, ул. Колхозная, 34 (рядом с ул. Кирова, 112)
e-mail: tania2034@yandex.ru

На правах рекламы

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ФИТНЕСЕ

В КАКОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Невозможно точно сказать, какое время больше всего подходит для тренировки. Важно лишь тренироваться в одно и то же время. Организм привыкает к режиму, определенный ритм занятий делает их намного эффективнее. Не имеет большого значения, будет ли это утро, день или вечер.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ?

Примерно за час перед тренировкой можно легко перекусить. Это позволит вам поддержать уровень сахара в крови, чтобы провести полноценные занятия без слабости и головокружений. Плотно есть лучше за 2-3 часа до занятий. Тренироваться на полный желудок не только неудобно, но и вредно.

СТОИТ ЛИ ПИТЬ ВОДУ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ?

Во время интенсивных занятий усиливается потоотделение, таким образом, человек теряет воду. Потеря всего 3% от всей жидкости в организме может вызвать сильные головокружения и усталость. Обязательно пейте воду во время тренировки — несколько глотков каждые 10-15 минут, и в любой момент, когда чувствуете жажду.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ДЕЛАТЬ РАЗМИНКУ?

Для полноценной тренировки разминка действительно необходима. С помощью разминки вы разогреваете мышцы, подготавливаете организм к физическим нагрузкам. Пяти – десяти минут на беговой дорожке или велотренажере, и 1-2 минуты «махов» ногами и руками будет достаточно.

КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ?

Комплексное решение является наиболее эффективным. Сочетайте силовые упражнения, аэробные нагрузки и упражнения на растяжку. Таким образом, вы сможете привести тело в норму, поддержать тонус мышц и суставов и улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

КАК БЫСТРО МОЖНО ХУДЕТЬ?

Без вреда для здоровья можно худеть не более 1кг в неделю. Правда, в начале программы похудения можно

сбрасывать и больший вес. Но, постоянно сбрасывая больше килограмма в неделю, вы будете «сжигать» не только жир, но и мышцы, энергопотребление которых и отвечает за похудение.

МОЖНО ЛИ ЗАДЕРЖИВАТЬ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ?

При тренировках правильное дыхание очень важно. Перед выполнением упражнения обязательно уточните технику его выполнения.

Правильное дыхание насыщает мышцы кислородом, необходимым для эффективной тренировки. Заниматься нужно в хорошо проветриваемом зале.

ПОЛЕЗНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ?

Боль - это сигнал организма о том, что ему причиняется вред. Игнорируя боль, можно превратить ее в травму, например, разрыв связок. Если ваши мышцы болят, стоит отдохнуть лишний день.

КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ?

Делайте перерывы на 1-2 дня между тренировками, чтобы организм отдохнул. Увеличивайте нагрузку не более чем на 10% в неделю.

Перед тем, как сделать новое упражнение, обязательно узнайте о правилах его выполнения, особенностях дыхания и т.д. Правильное выполнение поможет избежать травм и повысит эффективность тренировок.

Итак, мы рассмотрели основные вопросы, связанные с фитнес-тренировками. В современном мире, где большинство людей страдает от гиподинамии, физическая активность действительно необходима. Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

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

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

Здесь Вас ждут!

компания «Dr. Nona»

г. Абакан, ул. Колхозная, 34
т.: 8-902-996-47-21, 8-913-056-22-57

ДАРИМ ВАМ УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ:
- испытать целебно-омолаживающее воздействие минералов Мертвого моря
- индивидуально подобрать для себя необходимые косметические препараты
- получить море удовольствия, а также консультацию по применению продукции

сеть магазинов «ЛИНДА»

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

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

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.

СПЕЦИАЛИСТ

тел.: 8-923-218-3535

УНИКАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ!
ДЕЙСТВУЕТ БЫСТРО!
СЧАСТЛИВОЕ ЗАМУЖЕСТВО! КРЕПКАЯ СЕМЬЯ!
ФИНАНСОВАЯ ЗАЩИЩЕННОСТЬ!
РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ!

магазин «КРАСОТКА»

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

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

косметика и парфюмерия «ДЗИНТАРС»

г. Абакан, ул. Щетинкина, 70, маг. «Сударушка», ул. Пирятинская, 1, ТЦ «Саяны»
т.: 8-923-394-44-55

Интернет-магазин www.dzintarsshop-abakan.ru
Парфюмерия мужская и женская, декоративная косметика, средства по уходу за лицом, телом и волосами.

парфюмерия «ПАРФЮМ-ВОЯЖ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 199а
тел.: 8-950-307-17-79

КОСМЕТИКА, ПАРФЮМЕРИЯ,
КОСМЕТИКА ПО УХОДУ ЗА ТЕЛОМ:

крема, мыло ручной работы, бомбочки для ванн.

скрабы тростниковые, парфюмированные.

медицинский центр «Физио - МЕД»

г. Абакан, ул. Крылова, 68а
тел.: 359-202, 26-23-50, 8-913-053-77-23
www.fizio-med19.tiu.ru

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ:
- Процедуры по уходу за лицом и телом.
- Аппаратная косметология.
- Восковая депиляция.

салон красоты «ЛИНЬ-ЛИНЬ»

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

Перманентный макияж, наращивание ногтей (акрил), наращивание ресниц, наращивание волос, покрытие ногтей гель-лак, маникюр (виды), педикюр (виды), услуги косметолога, оформление и покраска бровей и ресниц, биозавивка ресниц, полуперманентная тушь, депиляция (виды), парикмахерские услуги (окрашивание волос WELLA)

Часы работы с 9.00 и до последнего клиента

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.

медицинский центр **«Физио - МЕД»**

г. Абакан, ул. Крылова, 68а
тел.: 359-202, 26-23-50, 8-913-053-77-23
www.fizio-med19.tiu.ru

КОНСУЛЬТАЦИИ ЛОРа, НЕВРОЛОГА, ОРТОПЕДА, ПЕДИАТРА, ФИЗИОТЕРАПЕВТА, ГИНЕКОЛОГА.

- Физиотерапевтический кабинет.
- Массажный кабинет.

ХОРОШИЕ ПОДАРКИ НА ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

своими руками

Подарки на День Святого Валентина своими руками излучают не только любовь, но и заботу, радость и чувство собственного достоинства. У каждого из нас возрастает самооценка, когда нам делают дорогие (не только в материальном плане) сюрпризы в день влюбленных. Это означает, что мы в этой жизни делаем что-то правильно, ведь ради нас стараются. Важно не быть эгоистом и научиться думать о дорогих людях. Поэтому на приближающийся День Святого Валентина обязательно подарите любимому человеку сделанный своими руками презент.

К сожалению, на сегодняшний день деньги являются основой нашей жизни. За них мы можем купить все что угодно. Поэтому влюбленные давно уже перестали удивляться в праздник всеобщей любви. Мы знаем, что нас будет ждать магазинная валентинка, купленный в кондитерском магазине торт и шампанское. Безусловно, это неплохой вариант для встречи 14 февраля, ведь равнодушие и отсутствие вообще какого-либо подарка гораздо ужаснее. Тем не менее, каждому в глубине души хочется получить что-то особенное. Что именно? Вы узнаете дальше.

Сюрприз на День святого Валентина, который вы сделаете своими руками, должен быть романтическим, красивым и символичным. Для его создания вам понадобиться вдохновение, которое вам, естественно, даст ваша вторая половинка. Для начала определитесь с идеей подарка, затем купите все необходимое и в завершение подарите его любимому человеку.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ НА ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА СВОИМИ РУКАМИ ДЕВУШКЕ

Подчас мы даже не подозреваем, насколько талантливы. Поэтому позвольте своей душе раскрыться и создайте максимально необычный подарок своей даме сердца. Наиболее трогательно выглядят подарки, которые делал своими руками мужчина.

Большинство людей уверены, что ру-

коделие - это исключительно занятие женщин. Поэтому девушки безумно радуются, когда им дарят подарок, сделанный руками любимого парня.

Девушке на 14 февраля можно подарить квартиру, наполненную воздушными шарами. Парень сможет прекрасно потренировать свои легкие. Выбирайте шарики не только в форме сердца.

Они могут быть разного размера, цвета и фасона. Главное - это количество. Повесьте их на стены, разбросайте на полу, а на кровати выложите сердце из маленьких шариков. Поверьте, это довольно милый подарок.

Девчонки приходят в восторг от мягких игрушек. Так почему бы вам не подарить ей плюшевого медвежонка. Только не купленного в магазине, а сшитого вашими руками. Найдите в интернете выкройку или же сделайте все на глаз (все-таки не самолет собираетесь строить). Купите мех симпатичного цвета, нитки и вату для его набивания. На животик мишке обязательно приклейте сердечко. Такая мягкая игрушка для девушки будут дороже сотни других.

Так же можно подарить валентинку, сделанную своими руками. И не обязательно чтобы она была из бумаги. Ткань и фантазия вам в помощь! Главное - это вырезать из ткани две равные половинки сердца, а в остальном все элементарно.

Если хотите удивить свою даму, тогда подарите ей на 14 февраля украшения. Только, естественно, нельзя их покупать в магазине. Найдите подходящий браслет, закупите материалы и сплетите его. Возможно, с первого раза у вас не выйдет шедевр, но это так приятно осознавать, что ваш парень старался вас сделать более красивой.

Испеките любимой торт-сердечко. Плюс в том, что он готовиться просто. Все-таки не нужно возиться с коржами. Также, если вы все сделаете по инструкции, у вас получиться великолепный десерт на День Святого Валентина. А это не только приятно, но и вкусно.

ПОДАРКИ НА ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА СВОИМИ РУКАМИ ПАРНЮ

Такие презенты наибольшим образом оценят романтические натуры. Вы можете сделать для любимого мужчины красивую рамку для фотографий своими руками. Украсьте ее сердечками, вставьте ваше лучшее совместное фото и на обратной стороне напишите признание в своих чувствах.

Подарите любимому авторскую футболку. На обычной белой футболке напишите водостойкими красками обо всех ваших чувствах. Можно нарисовать портрет парня. Не обижайтесь, если этот подарок он не будет носить на работу. Все-таки это красивый сувенир, а не повседневная одежда.

Оригинальным подарком на 14 февралю будет чашка. Но не простая, а расписанная вашими руками. Купите краски, обычную чашку и тонкие кисточки. Нарисуйте на ней красное сердце и скромно напишите: «люблю». Подарите ее необычно, например, налейте в нее любимый напиток своей половинки и принесите его.

Свяжите парню свитер. Это отличный, теплый подарок на День Святого Валентина. Только, если вы хотите чтобы ваш мужчина носил подарок не только дома, тогда выбирайте при вязке современные цвета и узоры.

Подготовьте необычный подарок своими руками. Пришлите вашему молодому человеку на работу анонимное приглашение на встречу в необычном месте, например на стадионе, в театре или библиотеке. В это время в назначенном месте организуйте ему спонтанный секс. Такой подарок ему запомниться на всю жизнь!

Подарок на День Святого Валентина должен запомниться надолго. Поэтому всегда есть смысл прилагать усилия. Если вам подарили сувенир ручной работы, пусть и не самый симпатичный (не все рождены художниками) - радуйтесь. Это означает, что вас действительно любят.

ТОП-10

В нашей стране так много удивительного и прекрасного, что просто необходимо увидеть своими глазами. Попробуем составить небольшой список тех замечательных мест, куда можно «направить свои стопы».

ЛУЧШИЕ МЕСТА ДЛЯ ОТДЫХА В РОССИИ

10 МЕСТО
КУНГУРСКАЯ ЛЕДЯНАЯ ПЕЩЕРА
(Пермский край, Урал)

Эта пещера самая популярная достопримечательность Урала. По протяжённости она считается седьмой в мире, поскольку ее площадь почти шесть тысяч квадратных метров, хотя для туристов открыты и приспособлены для посещений только полторы тысячи из них.

В пещере 48 гротов с фантастическими сталактитами и сталагмитами и 70 чистейших озёр, которые, в свою очередь, соединяются с водами реки Сылвы.

Нужно отметить, что Кунгурская пещера располагается на берегу этой речки. С 1914 года один очень предприимчивый господин стал водить сюда экскурсии.

А, поскольку желание увидеть чудо росло, то с 1969 года действует Кунгурское бюро путешествий и экскурсий.

Существует легенда, по которой сам Ермак зимовал в окрестностях этой пещеры.

9 МЕСТО
МИР ПЯТИ ОЗЁР
(Юго-запад Сибири, Омская область)

Эта группа озёр территориально располагается в Омской и Новосибирской областях, хотя и не так далеко друг от друга.

А объединяют их самые разные легенды. Одна из них, о том, что в результате падения осколков метеорита появились эти озёра.

По другой – все они объединены одной подземной рекой. Что это за озёра? Данилово, Линёво, Щучье, Урманное или Шайтан-озеро.

А где же пятое озеро? Его считают вымышленным и называют Потаённым. Вода в первых трёх считается «живой». Четвёртое, т.е. Шайтан-озеро расположено посреди болот, и вода в нём «мёртвая».

И вот ещё одна легенда. На дне этого озера находится храм бога обезьян (индусский эпос). Ну а пятое, вроде никто не видел. Может надо только захотеть его увидеть? И сказка станет былью.

8 МЕСТО
ИЛЬМЕНСКИЙ ЗАПОВЕДНИК
(Урал, Челябинская область, недалеко от города Миасс)

Большую часть площади этого заповедника занимают леса.

Здесь же расположены озёра, – их 30. Самое часто посещаемое - это, конечно же, Ильменское озеро. 13 видов растений занесены в Красную книгу, более 70 ожидают того же решения.

При заповеднике действует научный музей. Здесь также проводится фестиваль бардовской или авторской песни.

Среди всей этой красоты ещё и песни слушать. Великолепный отдых!

7 МЕСТО
ГОРЫ ШИХАНЫ, БАШКИРИЯ
(недалеко от города Стерлитамак)

Шихан – это одиночная сопка или холм. Здесь, в Башкирском Предуралье, четыре одиночные горы – Тра-тау, Шах-тау, Юрактау, Куш-тау. Они тянутся на 20 км вдоль речки Белой. Сами Шиханы представляют собой известняковые отложения коралловых рифов.

Когда-то, очень много лет назад, на месте современной Башкирии было Уральское море. Нужно заметить, что один холм (Шах-тау) уже почти сровнялся с землёй, поскольку недалеко находится химический комбинат, для которого нужно сырьё. Может другие три холма не постигнет та же участь? Тем более, что туристы облюбовали эти места. Активно отдыхать здесь можно и зимой и летом. Говорят, что аналогичные горы остались только в Австралии.

6 МЕСТО
ПРИРОДНЫЙ ЗАПОВЕДНИК «СТОЛБЫ»
(Восточные Саяны, берег Енисея, Красноярск)

Сам заповедник основан в далёком уже 1925 году и территориально находится совсем недалеко от Красноярска. Площадь его более 47000 гектаров. Главная достопримечательность «Столбов» - это скалы.

Большинство из них имеет свои названия, что соответствует внешнему виду. Представьте себе розово-белые скалы, возвышающиеся над тайгой.

В этот заповедник приезжают туристы, которые любят отдыхать активно, т.е. с привлечением спорта. Здесь же и возникло такое понятие, как «столбизм», т.е. альпинизм почти без снаряжения, когда спортсмены могут подняться на любую скалу.

Основные места, часто посещаемые туристами, - это «Бобровый лог», «Центральные Столбы», «Китайская стенка».

5 МЕСТО
БАЙКАЛ
(Восточная Сибирь, граница Иркутской области и Республики Бурятия)

Пятерку Топ-10 «Лучшие места для отдыха» открывает «Славное море, священный Байкал» - так в песне поётся. А из неё слов не выкинешь, как известно. Если принять во внимание законы географии, то Байкал – озеро, но древние народы, жившие по берегам, считали его морем.

В 1997 году это «славное море» внесено в Список всемирного наследия ЮНЕСКО. Байкалу почти 30 миллионов лет, а признаков старения не наблюдается.

Считается, что озеро возникло в результате тектонических процессов, которые и продолжаются до сих пор. В виде огромного полумесяца на более чем 600 км, тянется Байкал в длину. Ширина его от 27 до 81 км. А глубина более 1600 метров, что делает Байкал самым глубоким озером нашей планеты.

Ещё здесь очень много пресной воды, пригодной для питья. 1/5 часть всей пресной воды на нашей планеты. Впечатляет!

Остаётся только приехать на это озеро удивительной красоты для того, чтобы просто посмотреть.

Можно также ознакомиться и с другими достопримечательностями этих мест. Например, остров Ольхон, который считают центром шаманизма. Да и, вообще, экскурсионные программы, составленные на любой вкус и возраст, очень интересны и увлекательны.

4 МЕСТО
ОЗЕРО СВЕТЛОЯР
(Нижегородская область, Воскресенский район)

Это озеро, с размерами 500х350 м, глубиной около 40 м – памятник природы федерального значения.

Происхождение Светлояра до сих пор вызывает споры, хотя последние исследования 2009 года подтверждают гипотезу о его метеоритном возникновении.

Однако, в своё время, в результате раскопок на одном из холмов были обнаружены остатки древних орудий (каменный век). Вообще, Светлояр самое загадочное озеро России.

Представьте себе, что вода из него может храниться в сосуде сколь угодно долго, не теряя своих вкусовых качеств, чистоты, прозрачности.

Слышали легенду о затонувшем Граде Китеже? Считают, что на берегу озера Светлояр стоял когда-то этот легендарный град.

Хану Батыю и его орде так и не удалось увидеть его, поскольку сама Богородица спасала Китеж. И на этом самом месте до сих пор стоит камень «Пята Богородицы».

При желании можно принять участие в Празднике на Ивана Купалу. Короче говоря, здесь ещё масса всего удивительного и привлекательного. Поезжайте и сами всё увидите!

3 МЕСТО
ПОЛУОСТРОВ КАМЧАТКА, КАМЧАТСКИЙ КРАЙ
(Омывается Охотским морем, Беринговым морем и Тихим океаном)

Самая главная достопримечательность полуострова – вулканы. Они есть и на флаге, и на гербе Камчатского края. Общее количество вулканов – три сотни, а действующие из них от 28 до 36. И все они включены во Всемирное Наследие ЮНЕСКО.

Столицей края является город Петропавловск-Камчатский. Более 14% территории Камчатского края – заповедные. Смотреть и наслаждаться!

Особенно на извержение вулкана или Долину гейзеров (одно из чудес России). А можно и поохотиться. На камчатского бурого медведя.

Или просто окунуться в термальный минеральный источник. Не говоря уже о том, что можно познакомиться с древней культурой коренных народов Севера.

2 МЕСТО
ОСТРОВ КИЖИ, КАРЕЛИЯ
(Остров Кижи расположен на Онежском озере, недалеко от Петрозаводска)

Архитектурный ансамбль XIII-XIX в с 1966 года стал музеем под открытым небом. А с 1993 года музей-заповедник «Кижи» в списках особо ценных объектов культурного наследия России.

Основные достопримечательности: Церковь Преображения Господня, Церковь Покрова Божьей Матери, Колокольня Погоста, Церковь Воскрешения Лазаря, Часовня Михаила Архангела. На острове 69 памятников традиционной деревянной архитектуры.

Можно сказать, что сделаны они без единого гвоздя. А ещё говорят, что план Преображенской Церкви чертил Петр I. Если повезёт, то можно «нарваться» на один из праздников.

Кижи, это один из 1650 островов Онежского озера. И этот небольшой остров знаменит на весь мир шедеврами деревянного зодчества.

1 МЕСТО
ЗОЛОТОЕ КОЛЬЦО РОССИИ

Золотое кольцо России — это древние русские города со своими удивительными и уникальными памятниками истории и культуры. Вот только несколько основных городов: Владимир, Суздаль, Кострома, Переславль-Залесский.

Русские провинциальные города в средней полосе, они прекрасны в любое время года. А берег Великой Волги притягивает с неимоверной силой.

Старинная архитектура, причём в каждом городе свой уникальный, неповторимый стиль. И, конечно, монастыри.

В Суздале, например, монастыри это основная часть городского ландшафта. Он похож на маленький сказочный городок. А Владимир – в XII веке был столицей Владимиро-Суздальского княжества. Здесь располагается Храм Успения Пресвятой Богородицы, где венчались на княжение многие князья.

А Кострому основал сам Юрий Долгорукий. Главной достопримечательностью в этом городке является Ипатьевский монастырь.

Ещё один город «на совести» Юрия Долгорукова – Переславль-Залесский. Это было очень давно, в 1152 году. Здесь же начинал свою «потешную флотилию» Пётр I. А Сергиев Посад с Троице-Сергиевой Лаврой? Конечно, это всё нужно видеть. Поезжайте!

Магазин-клуб
«Уголок настольных игр»

УГОЛОК НАСТОЛЬНЫХ ИГР

MAGIC The Gathering · WARHAMMER 40,000 · Carcassonne

Настольные игры
для взрослых и детей!

www.ugolokigr.ru vk.com/ugolokigr

Наш адрес:
г. Абакан,
ул. Пушкина, 54б
(ТЦ «Пушкинский»)
Время работы: с 10.00 до 19.00
без перерыва и выходных

В любой стране земного шара можно найти общий язык с местными обитателями. Для этого совсем не обязательно знать все существующие языки и наречия. Филологи утверждают, что достаточно знания четырнадцати языков: русского, татарского, китайского, английского, хинди и урду, бенгали, испанского, японского, немецкого, французского, итальянского, индонезийского, португальского и арабского. На них разговаривают более двух третей всего человечества. Но вот диалектов гораздо больше, чем языков. Только в одной Африке их насчитывается около тысячи. Свыше двухсот наречий существует в Индии, а население Индонезии, разбросанное на трех тысячах островов, говорит на двухстах диалектах.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЯЗЫКАХ

В мире насчитывается около трех тысяч языков, а если, к тому же, наречия принять за самостоятельные языки, то общее количество составит примерно пять тысяч. Таким образом, на каждый миллион человек приходится один язык. Интересно отметить, что по последним данным статистики, самым распространенным является мандарин - наречие китайского языка, с помощью которого изъясняется примерно 885 миллионов человек. К слову, на русском языке общаются 170 миллионов человек.

• Страна-рекордсмен - это Папуа-Новая Гвинея. Здесь общаются более чем на семистах папуасских и меланезийских языках и диалектах. Логично, что договориться о том, какой из них станет государственным было сложно. Поэтому, согласно конституции страны, государственный язык здесь отсутствует, а в документации применяется английский и его местный вариант — пиджин-инглиш (по-папуасски «ток-писин»).

• Как известно, английский язык считается одним из самым распостранённых и лёгких языков. НО! Недавно английские же лингвисты выяснили, что английский язык... - самый трудный из европейских языков. Во всяком случае, на нем труднее всего научиться читать. Дети других народов осваивают грамоту в среднем за год, а маленьким англичанам требуется для этого два с половиной года.

• В подавляющем большинстве языков мира слово “мама” начинается с буквы М.

• Язык Таки, распространенный в некоторых частях Французской Гвинеи, состоит всего из 340 слов.

• Азбукой монгольского языка является кириллица.

• В амазонских джунглях живет племя собирателей и охотников пираха, язык которого содержит только три слова для обозначения чисел — «один», «два» и «много». Причем «один» и «два» у пираха являются фактически одним и тем же слогом, различающимся лишь повышением или понижением интонации, что запутывает еще больше. Однако это еще не все сложности. Первое слово (то есть «один») может иногда употребляться в значении «примерно один», «мало», а слово «два» может означать на самом деле «не много». Точные числа не существуют в языке племени просто потому, что в них нет никакой надобности. Пираха имеют малоразвитую социальную структуру. Деньги они тоже не считают,

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 126, 2 этаж, офис 4
тел.: 8(3902) 32-50-33, 8-953-259-50-33, 8-902-012-28-58
Часы работы: с 9.00 до 17.00
перерыв: с 13.00 до 14.00
суббота: с 10.00 до 16.00
выходной: воскресенье
рассрочка, кредит
ТУРАГЕНТСТВО
Меридиан
e-mail: tours-meridian@mail.ru
Skype: TOURS MERIDIAN

валюту заменяет натуральный обмен. В связи с этим язык пираха ограничен только 10 согласными и гласными.

• В Организации Объединенных Наций существует только шесть официальных языков: английский, французский, арабский, китайский, русский и испанский.

• Кхмерский язык – австроазиатский язык, который является официальным языком в Камбоджи, имеет самый большой алфавит, состоящий из 74 букв. На этом языке разговаривает около 12 миллионов жителей Камбоджи и небольшая часть в других странах.

• Проведенный американскими социологами опрос выявил, что чуть больше 50% его участников самым сексуальным языком на планете считают итальянский, а 22% отдали свои голоса за испанский. В пятерку лидеров вошли и такие языки как американский, австралийский, английский язык и греческий.

• А самым легким языком, оказывается, считается...финский. На нем звучание всех букв всегда одинаково - как слышится, так и пишется. Хотя его грамматика гораздо сложнее английской - одних падежей 15.

• Раньше в ЮАР было только два официальных языка. Сейчас их двенадцать.

• Болгарский язык отличается от большинства славянских языков (кроме македонского языка) отсутствием падежей, наличием артикля, отсутствием неопределенной формы глагола.

• Акт английского парламента об обязательном использовании английского языка в государственных судах был написан на французском.

• Чем короче слова, тем больше вероятности выиграть сражение. К такому выводу пришли ученые-лингвисты из США, проанализировав опыт боевых действий на Окинаве во время Второй Мировой Войны. По их словам, американцы побеждали чаще чем японцы, поскольку на английском приказы отдаются быстрее нежели на японском. Ученые подсчитали, что в английском языке приказ об открытии огня содержит в среднем 5,5 символов, а в японском — 11. В русском языке таких символов 7,5. Однако во время опасных ситуаций приказы часто отдаются с использованием ненормативной лексики, что сокращает количество символов до 3!

(продолжение читайте в следующем номере

Английский, китайский, итальянский, французский, немецкий, испанский языки

ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Образовательные поездки: Англия, Китай, Ирландия и другие страны.

Подготовка к сдаче международных экзаменов (Cambridge ESOL).

г. Абакан, ул. Щетинкина, 40,
т.: 8(3902) 26-04-25,
8-902-467-04-25

Бухгалтерская служба АвангарД

Бухгалтерская служба «АвангарД» была основана в 2011 году, и уже на протяжении чуть более двух лет ведет успешную деятельность на территории Республики Хакасия, в городе Абакане. Компания предлагает широкий спектр бухгалтерских и юридических услуг. «АвангарД» осуществляет следующие виды деятельности: комплексное бухгалтерское обслуживание, постановка бухгалтерского учета, сдача бухгалтерской отчетности, оптимизация налогообложения, консультации.

Условия сотрудничества основаны на использовании механизма гибких цен, качественном обслуживании при ценах ниже конкурентов, оказании сопутствующих услуг, выгодная система льгот и скидок в зависимости от условий привлекают клиентов и помогают компании выдерживать конкуренцию на рынке.

Бухгалтерская служба «АвангарД» идет в ногу со временем. Использование новаторских методов в работе, новейшего оборудования, усовершенствованных программ последнего поколения позволяет качественно и в короткие сроки подготовить нужные документы, оперативно решить возникающие вопросы и своевременно формировать отчетность.

Опыт и профессионализм сотрудников - залог успешности компании. Сотрудники проходят курсы повышения квалификации, тренинги по программному обеспечению, семинары в государственных органах.

Клиенты, обратившиеся в службу на обслуживание, закрепляются за сотрудником, который является постоянным помощником в делах бизнеса.

Высокий уровень обслуживания, индивидуальный подход к каждому клиенту, точность в понимании деловых вопросов, компетентность и оперативность - это основные принципы работы.

Клиенты своевременно получают грамотную консультацию по минимизации расходов и оптимизации налогов.

Дружелюбная атмосфера и уютный офис, внимательность при общении с клиентами помогают сохранять сотрудничество на долгие годы.

Благодаря этому за последние годы компании удается не только оставаться одной из ведущих компаний региона, но и развивать свои технологии и достигать хороших показателей роста.

На правах рекламы

Здесь Вас ждут!

магазин-клуб «УГОЛОК НАСТОЛЬНЫХ ИГР»

г. Абакан, ул. Пушкина, 54б (ТЦ «Пушкинский»)
www.ugolokigr.ru vk.com/ugolokigr
Режим работы: с 10.00 до 19.00,
без перерыва и выходных

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!!!

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!!!

лингвистический центр «FOR YOU!»

г. Абакан, ул. Щетинкина, 40
тел.: 8(3902) 26-04-25, 8-902-467-04-25
- АНГЛИЙСКИЙ, КИТАЙСКИЙ, ИТАЛЬЯНСКИЙ, НЕМЕЦКИЙ, ФРАНЦУЗСКИЙ, ИСПАНСКИЙ ЯЗЫКИ
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОЕЗДКИ:
Англия, Китай, Ирландия и другие страны
- ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ (Cambridge ESOL)

турагентство «МЕРИДИАН»

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 126, 2 этаж, офис 4
тел.: 8(3902) 32-50-33, 8-953-259-50-33,
8-902-012-28-58
РАССРОЧКА, КРЕДИТ
Режим работы: с 9.00 до 17.00
перерыв: с.13.00 до 14.00
суббота: с.10.00 до 16.00, выходной - воскресенье
e-mail: tours-meridian@mail.ru Skype: TOURS MERIDIAN

турбюро «АЗИМУТ»

Офис на Чертыгашева: г. Абакан, ул. Чертыгашева, 106, офис 1Н. тел./факс: 8(3902) 23-83-07, сот.: 8-913-448-57-18
Офис на Вяткина: г. Абакан, ул. Вяткина, 16, оф.6. т./факс: 8(3902) 22-11-32, сот.: 8-983-262-87-70
Визы в Германию без присутствия, Шенген.
Перевод документов с иностранных языков.
Индивидуальный подход к подбору туров!
e-mail:rogah@inbox.ru www.turbyuro-azimut.ru
ВАШ ОТДЫХ НАЧИНАЕТСЯ С ВИЗИТА К НАМ!

стрелковый клуб «РОБИН ГУД»

тел.: 8-903-987-61-07
СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ «РОБИН ГУД»
приглашает любителей и новичков пострелять из лука, арбалета, а также пометать топоры и ножи.
В оружейной лавке стрелкового клуба “Робин Гуд” можно приобрести луки, арбалеты, расходные материалы.
ОБУЧЕНИЕ!!! КОНСУЛЬТАЦИЯ!!!

бухгалтерская служба «АВАНГАРД»

Победитель отборочного этапа Межрегионального конкурса «Лучшие товары и услуги Сибири-Гемма-2013» по Республике Хакасия”
г. Абакан, ул. Комарова, 2
т.: 8(3902) 25-90-20, 35-86-36, 8-961-895-56-04
www.avangard19.ru
e-mail: avangardbyx@yandex.ru
КОМПАНИЯ ОКАЗЫВАЕТ ШИРОКИЙ СПЕКТР БУХГАЛТЕРСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ УСЛУГ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

Бизнес аналитик

тел.: 8-913-059-6464

БИЗНЕС
- консультации
- тренинги
- моделирование

Просматриваю ТОЧНО!
Изменим ситуацию БЫСТРО!

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ

т. 8-952-749-94-36

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ ПОДГОТОВИТ К СДАЧЕ ЕГЭ И ГИА

ХИРОЛОГ

тел.: 8-913-346-36-66,
8-923-393-20-21, 27-41-25
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ ПО ЛИНИЯМ И ФОРМЕ РУКИ.

КОНСУЛЬТАЦИИ В СФЕРЕ ЛИЧНЫХ, ДЕЛОВЫХ И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.

С чем у вас ассоциируется слово «чай»? Для россиян – это горячий ароматный напиток с небольшим куском сахара, иногда с вишневым вареньем или долькой лимона, а некоторые народы предпочитают в чай добавлять молоко, соль и даже специи…

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА КАЧЕСТВЕННОГО ЧАЯ

Японцы и китайцы, к примеру, отдают предпочтение исключительно зеленым, желтым или белым чаям, без сахара и любых добавок. Они считают, что в этом случае вкус настоящего чая «убивается». Тут, как говорится, на вкус и цвет товарища нет. Самое главное, чтобы чай приносил максимальное удовольствие.

И все же, как для этого выбрать правильно качественный чай? Углубимся немного в историю.

Мы сегодня пьем чай и особо не задумываемся, откуда и когда к нам он пришел. Поговаривают, что скорей всего из Китая. Но чай там тоже откуда-то появился.

Есть большое количество мифов о том, как на свет появился чай. По одной из китайских легенд, император Шэнь-нун, большой эксперт по лекарственным растениям, как-то путешествовал по Китаю и решил отдохнуть. Разложив огонь он вскипятил воду, затем увидел, как в кипящую воду упало с чайного дерева несколько листочков. Получившийся отвар впоследствии оказался очень приятным на вкус и придал Шэнь-нуну сил и бодрости.

В российской истории с чаем дела обстоят гораздо проще. Еще в XVI веке атаманы казаков Ялышев и Петров посетили Китай. Там им предложили попробовать некий диковинный напиток местного приготовления. Они и стали первыми россиянами, которые отведали чаю, и он им пришелся по вкусу.

Чуть позже, в 1638 году, посол Василий Старков царю Алексею Михайловичу передал подарок от одного монгольского хана целых 64 кг чая, который тогда носил название «китайской травы».

А 1679 год по праву считается в «чайной» истории России поворотным. Именно в то время царская Россия заключила с Китаем первый торговый договор на поставку нам этой ароматной

сушеной травки. Этому посодействовал тогдашний российский посол в Китае Сапфарий, по происхождению грек. Он свои впечатления о китайском напитке описывал так: «Когда начинаешь привыкать, становится гораздо вкуснее».

Тогда чай поставлялся большей частью из провинций северного Китая, где он назывался «ча-э» или «ча-и». Именно поэтому русский аналог названия этого напитка приобрело наименование чая.

Однако тогда использовался он в основном как лекарственное средство. И не зря. Лекарственные характеристики чая, вне всякого сомнения, неоспоримы. Он легко утоляет не только жажду, но и голод (у монгол в напиток добавляется соль и сливочное масло, а затем взбивается).

Чай может взбодрить и снять усталость, он способен избавить вас от стресса, способствует перевариванию жирной еды, может вывести ядовитые вещества из организма и, несомненно, продлевает жизнь. Может именно поэтому в Японии и Китае так много долгожителей.

Но не следует забывать также о некоторых ограничениях относительно чая: не следует пить чай, заваренный накануне, нельзя более трех раз заваривать, не рекомендуется употреблять холодный чай на пустой желудок.

Несомненно, чайный вкус зависит, в первую очередь, от сухой заварки, то есть от ломких чайных листьев, которые прошли специальную термообработку. Чем выше качественные показатели чая – тем идеальней его вкусовые свойства.

Теперь стоит поговорить о самом важном - как необходимо правильно выбрать чай. Сегодня существуют для определения качества сухой заварки несколько критериев.

1. ЧАЙНЫЙ ЦВЕТ

Большинство черных чаев идеальным цветом листиков будет слегка черный, у зеленых – зеленовато-белый или зеленый.

К примеру, «ржавый» коричнево-бурый цвет черного сухого чая является показателем его среднего и даже ниже среднего качества. Недопустимым также для черного чая является ярко выраженный серый цвет чаинок. Побуревшие зеленые листья чая – брак.

2. ЧАЙНЫЙ БЛЕСК

Для высококачественного черного чая характерен неяркий отблеск, небольшой перелив сухих чаинок, так называемая «искра». Если этот блеск тусклый - это качество чая среднее и плохое.

3. ОДНОРОДНОСТЬ СЫРЬЯ

В идеальном чае все чаинки обязаны быть приблизительно одного размера. Он должен быть в соответствии с международным стандартом. В заварку среднего и плохого качества зачастую может попасть более мелкие чаинки и пыль.

4. ИНЫЕ ДОБАВКИ

Такой чай в простонародье чаще всего носит название «чай с дровами», а эксперты используют термин – «чай из ящика» (Chesty Tea). Иными добавками в такой чай могут быть не только чайные веточки, но и куски фанеры, дерева, фольги, бумаги и тому подобные вещи. Конечно, подобные добавки характеризует очень низкое качество чая.

5. СКРУЧЕННОСТЬ ЧАИНОК

Считается, что чем больше скручены чаинки, тем качественнее проходил

процесс ферментация и, следовательно, качество самого чая будет высоким. На сленге в штопор завитые чаинки носят название «проволочные» (Wiry).

Это так называемые «линные» тонкие закрученные чаинки. Они характерны для крупнолистного качественного чая. К слову, добросовестные чайные производители на упаковке делают небольшое прозрачное окошко. Таким образом можно оценить его скрученность и цвет.

6. СУХОСТЬ ЧАЯ

Качественный чай должен содержать приблизительно 3–6% влаги. Многие полагают, что чем выше в чае влага, тем его качество хуже. При 20% влажности чай покрывается плесенью и приобретает ядовитые свойства. Наоборот, если чай излишне высушен, то он будет слишком ломким.

Для того, чтобы проверить чай на сухость, необходимо взять несколько чаинок и растереть их между пальцами. Если они легко растираются в пыль, это очень плохо. Бывает, что чай не только пересушен, а сожжен. Определить такой чай можно по его горелому запаху.

7. ЗАПАХ ЧАЯ

Качественный чай, который вы выбрали, обязан быть правильно расфасован и обладать приятным чайным ароматом. Каждая марка чая теоретически имеет свой, свойственный только ему, запах. К примеру, зеленый чай характеризуется «травянистостью» или «горечью», черный – «смолисто-цветочностью» или «подслащенностью». Но и здесь не все так просто, так как существует очень много оттенков характеристик сорта. Исходя из этого, проще все-таки определять по запаху.

Учтите, что выбранный правильно чай не должен иметь запаха!

- **Гари или чего-то жженого.** Такие характеристики присущи для перегоревшего, пересушенного чая и, по сути, является производственным браком.
- **Металла.** Весьма специфический запах, что-то среднее между ржавчиной и окисляющейся медью.

Вообще посторонние запахи (косметики, бензина, кормом для кошек или собак, рыбой и тому подобным). Это все показатели плохой упаковки и неправильных условий хранения.

Именно эти семь основных характеристик качественного чая необходимо учитывать при выборе сухой заварки. Но вы сами должны понять, что для того, чтобы правильно выбрать качественный чай, необходимо самому набраться в этом деле опыта. Тогда вы получите удовольствие насладиться великолепным чаем и сможете себя ощутить счастливым и бодрым.

P.S. В нашей статье мы забыли упомянуть о чае в пакетиках. Большинство наших соотечественников удачно нарекли такой чай «утопленником». Они полагают, что подобный чай предназначен для ленивых людей, но к настоящему напитку никакого отношения он не имеет.

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

КОПТИЛКИН
KOPTiLKiN

Принимаем
комплексные заявки
от организаций
Доставка на дом

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

КАФЕ
Grill-Room
СВАДЬБЫ - КОРПОРАТИВЫ - БАНКЕТЫ
Вы приятно удивитесь
нашим низким ценам
и изысканной кухне!
г. Абакан, ул. Пушкина, 126
тел.: 8-923-214-39-09

О том, что энергетические напитки приравниваются к вредным, слышали многие, но не все знают почему. Споры относительно их безопасности для здоровья ведутся до сих пор. Однако, многие находят и положительные моменты в употреблении этих напитков. На чью сторону становиться- решать вам, но для этого необходимо знать о продукте побольше.

ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ И ИХ СОСТАВ

Что подразумевается под энергетическими напитками, которые еще называют энерготониками или энергетиками? В зависимости от состава они могут быть безалкогольными или слабоалкогольными, но при этом рассчитаны на стимулирование центральной нервной системы с антиседативным эффектом.

Обычно энергетические напитки покупают те, кому необходимо получить заряд бодрости, энергии, ощутить прилив сил и работоспособности. Это загруженные работой офисные служащие, студенты (особенно в период сдачи сессии), водители дальнобойщики, любители ночных клубов и т.д.

Как правило, емкости с напитком содержат газ, что ускоряет усвоение веществ, которые призваны «взбодрить» пьющего и поэтому долгожданный эффект от употребления напитка достигается очень быстро.

В составе энерготоников присутствует целый ряд тонизирующих веществ, которые могут меняться в зависимости от разновидности напитка и от производителя. Чаще всего в состав входят кофеин и стимуляторы в виде теофиллина и теобромина. Поскольку в некоторых растениях тоже содержится кофеин, то его могут заменить аналогом, например, экстрактом чая, мате или гуараны.

Максимально допустимой нормой концентрации кофеина считается 150 мг на 1 л. В энергетических напитках эта цифра значительно превышает допустимый предел и составляет от 240 до 360 мг на 1 л.

Нередки случаи, когда производители добавляют в состав тоников витамины. Их польза несомненна, но их бывает там столько, что это с лихвой покрывает суточную потребность организма.

Не стоит думать, что они добавлены во все энергетические напитки; в одних они есть, в других – нет, в одних их норма, в других – лишь небольшая часть.

Обратите внимание на присутствие в составе напитка сахарозы и глюкозы. Это легкоусвояемые источники энергии, т.е. углеводы. В состав энергетиков могут входить адаптогены (препараты, способные повышать неспецифическую сопротивляемость организма к воздействию вредной среды) и другие. Возможно наличие таурина, который способствует улучшению энергетических

процессов и укрепляет нервную систему.

ПОЛЬЗА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Утверждать что все энергетические напитки полезны, было бы, по меньшей мере, глупо. Их такое разнообразие, что наверняка найдутся те, у которых с трудом можно отыскать полезные свойства.

И тем не менее, энергетики способны повышать настроение и стимулировать мозговую деятельность. Условно их можно поделить на две группы:

1. Тоники, у которых акцент сделан на наличие в составе углеводов и витаминов (для лучшей стимуляции умственных возможностей и скрытых резервов организма);

2. Тоники, в составе которых основной заряд бодрости и энергии рассчитан на кофеин (для тех, кто испытывает повышенные физические нагрузки. Например, работа в ночное или внеурочное время).

Содержащаяся в напитках глюкоза быстро поступает в кровь и в результате окислительных процессов заряжает организм энергией.

Обычно, чтобы взбодриться, люди пьют кофе, но в данном случае, энергетические напитки намного дольше продлевают бодрость организма, а благодаря насыщенностью газами их начало воздействия ускоряется в несколько раз.

И последний, для многих немаловажный, плюс в пользу энерготоников. Их, в отличие от кофе, который не всегда есть возможность заварить и выпить, можно употреблять в любом месте и в любой необходимый момент, благодаря упаковке.

ВРЕД ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

Врачи предупреждают, что самое опасное в регулярном употреблении энергетических напитков – это возникновение зависимости. Если прекратить их пить, то организм начинает испытывать повышеную усталость, упадок сил, вялость. Все это заставляет человека вновь покупать бодрящий напиток, чтобы снять проявления нежелательных симптомов и вновь ощутить прилив сил.

Несмотря на ряд полезных свойств, злоупотребление этими напитками провоцирует возникновение проблем в сердечнососудистой деятельности, сексуальной сфере (снижает потенцию), вызывает бессонницу. Задействуя свои внутренние резервы, организм быстро истощается и наступает период усталости. Большое количество тонизирующих веществ и их высокая концентрация вызывают:

- аритмию
- повышение сахара в крови
- скачки артериального давления
- беспричинное беспокойство
- непроизвольное дрожание конечностей (тремор), учащенное сердцебиение (тахикардию)
- тошноту и рвоту
- немотивированную нервозность
- стрессовые состояния, переходящие в депрессию, истощение.

Чаще всего такие симптомы возникают при употреблении энергетических напитков с биоактивными добавками.

Врачи настоятельно рекомендуют не злоупотреблять тониками и ограничивать потребление одной банкой в день.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Из-за высокой концентрации всевозможных веществ и их большой дозировки, существуют ограничения и противопоказания к употреблению этих напитков. Чтобы не нанести вред здоровью их нельзя пить:

- больным глаукомой
- людям чувствительным к кофеину
- с легковозбудимой нервной системой или с нарушениями сна (при бессоннице)
- с сердечнососудистыми заболеваниями
- людям с повышенным артериальным давлением
- испытывающим приступы внезапной агрессии
- пожилым людям или подросткам
- беременным женщинам и кормящим матерям.

Нельзя пить энерготоники, смешивая их с алкоголем. Повышение артериального давления или усиленное воздействием алкоголя может вызвать ряд негативных последствий – вплоть до остановки сердца.

Здесь Вас ждут!

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.

кафе «GRILL-ROOM»

г. Абакан, ул. Пушкина, 126
тел.: 8-923-214-39-09

ВЫ ПРИЯТНО УДИВИТЕСЬ НАШИМ НИЗКИМ ЦЕНАМ И ИЗЫСКАННОЙ КУХНЕ!

Проводим свадьбы, корпоративы, банкеты.

сеть магазинов «УНЦИЯ»

г. Абакан, ул. Некрасова, 31а, ГМ «Калина»
тел.: 8-923-398-56-97

Унция - это сеть магазинов высококачественного развесного чая и кофе.

Покупатель приходит в такой магазин в поисках настоящего, свежего, неординарного. Чай в наших магазинах продается в унциях (1 унция =28,35 гр.). Эта небольшая мера и широкий ассортимент дают возможность всем любителям чая попробовать много разных сортов, в том числе и дорогих.

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

Типография ООО "Кооператив Журналист", 655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. Советская, 71, тел.: (3902) 22-43-38
Подписано в печать: 31.01.2014
Дата выхода: 04.02.2014
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+

НОВАЯ!

электронная версия журналов

«АвтоГИД Хакасии»

«ШоппингГИД Хакасии»

www.avtogid19.ru

Реклама ELLE is a trademark owned by HACHETTE FILIPACCHI PRESSE SA, Paris, France

“Полёт времени” салон часов

г. Абакан, ул. Пушкина, 99
ТК "Саяны", 2 этаж, пав. №74

ELLE
TIME & JEWELRY