

№11 май 2014

ХАКАСИИ



16+
Шопинг



ГИД

www.avtogid19.ru рекламно-информационный журнал

ИЗУМРУД

подарки для выпускников!



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



Art & Pret-à-Porter



Мультибрендовый бутик «Авантюр Де Туаль» – это современная модная одежда, созданная в лучших европейских традициях для женщин, которые хотят выглядеть стильно: и на работе, и на отдыхе, и на празднике. Смелые идеи, незаурядные решения французских дизайнеров, смешение стилей, моды и искусства, цветов, фактур, сочетание неординарного края с изысканными деталями позволят Вам познать, что такое настоящий французский гламур.

Авантюр де Туаль – это одежда с характером: самовыражение индивидуальности и уверенности в себе. Оригинальность образов и воздушных силуэтов стирают привычные для нас границы, заставляя посмотреть на моду и стиль под новым ракурсом. Став посетителем французского бутика, Вы испытаете ощущение праздника и радости. Откройте для себя игривый мир моды вместе с Авантюр де Туаль.

Представлены все размеры: от 42 до 62.

Адрес: г. Красноярск, ул. Весны, 1,
ТК "Взлетка PLAZA"

(район автовокзала), 2 этаж.

☎ 8 (391) 209-96-16/8-983-269-96-16

Снежная Королева

КОРОЛЕВА МОДЫ ДЛЯ ЛЮБОЙ ПОГОДЫ

Магазин «Снежная Королева» для своих клиентов и ценителей моды предлагает коллекцию женской одежды «Весна-Лето» от французских и турецких брендов. Дизайнеры стремятся ещё более превознести женскую красоту, воплощая в своих коллекциях яркие цвета, свежие и смелые идеи.

Представленные модели от классики до авангарда отличаются своей элегантностью и креативностью силуэтов. Это мода нового измерения и для любого возраста.

Создаю свой образ!

Представлены все размеры:
от 42 до 62.

Адрес: г. Абакан, ул. Кирова, 102; ☎ (3902) 22-85-20

MADO et les Autres

Модный салон

- 6 Модные платья весна-лето 2014.
- 11 Отдел часов "Наше время" - мы создаем стиль вашему времени.
- 12 Деловой стиль одежды.
- 15 "Florange" предлагает новый майский каталог Natural Feeling.
- 16 Купальники 2014 года.
- 18 Камни по знаку зодиака.
- 20 Для тех, кто любит ювелирные украшения.

12

Деловой стиль
одежды

6

Модные платья
весна-лето 2014

26

Как одеть мальчика на
выпускной в
детском саду?

30

Картины в интерьере

Детский мир

- 22 Платья на выпускной в детском саду для девочек.
- 26 Как одеть мальчика на выпускной в детском саду?

Домашний уют

- 30 Картины в интерьере.
- 34 Экзотичные домашние животные.

Красота и здоровье

38 Модный макияж весна-лето 2014.

42 Интересные факты о позвоночнике.

44 Шоколадная диета.

Шоколадная диета



44

Народные приметы мая



52

Живем ярко

- 48 Выездная регистрация брака.
- 50 Современные настольные игры - досуг, объединяющий всю семью.
- 52 Народные приеты мая.
- 54 Что необходимо посетить в Крыму?

38

Модный макияж весна-лето 2014



Что необходимо посетить в Крыму?



54

Что такое черемша и чем она полезна?



62

Живем вкусно

- 60 Японская кухня.
- 62 Что такое черемша и чем она полезна?
- 64 Нужен ли избыток соли нашему организму?

По данным многочисленных опросов, проводимых известными журналами и телепередачами, более 75% мужчин утверждают, что женщины должны носить платья и каблуки. Ведь именно эти предметы гардероба делают женщину такой желанной и привлекательной. Некоторые дамы с этим не согласны, по их мнению, настоящая женщина может выглядеть сексуально даже, надев на себя мешок. Но кто это будет проверять на себе, когда мир современной моды изобилует всевозможными вариантами красивейших и великолепных платьев? Весна-лето 2014 не станет исключением. Дизайнеры уже сегодня предлагают нам свои коллекции. В них каждая модница найдет себе подходящее платье на любой случай. Итак, посмотрим, какие же фасоны, цвета и модели платьев будут самыми популярными на рубеже весенне-летнего сезона.

МОДНЫЕ ПЛАТЬЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2014

А ТАКЖЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ К ВЫПУСКНОМУ

Модные цвета платьев

Исследовательский центр Pantone, который занимается изучением цвета и его непосредственным влиянием на моду, огласил самые востребованные и модные цвета весны-лета 2014. Для женского гардероба это яркий синий, классическая орхидея, голубой, теплые серый и бежевый, оранжевый, желтый и цвет красного острого перца. Стоит ли говорить о том, что весенняя и летняя одежда таких цветов будет априори модной и стильной, а в сочетании с ультрамодным фасоном она будет просто вне конкуренции.

Модные принты: черно-белый бум

Безусловным лидером среди модных принтов в этом сезоне станет черно-белый. Это может быть клетка и 3D-клетка, гусиная лапка, абстракция, цветы и растения в стиле барокко и многое другое. Модные дизайнеры, будто сговорившись, выпустили огромное множество платьев, декорированных черно-белым принтом.

Еще один вариант черно-белого бума – платья в горизонтальную полоску.





Такой разный горох

Ставший уже традиционным горох, по-прежнему популярен. Однако сейчас он предстает перед нами в качественно новом амплуа. Обратите внимание, как дизайнеры обыграли вариант с привычным горохом, превратив его в металлические диски или хаотично разместив россыпью по тонкому шифону.

Леопард и неуходелика

Такие варианты принтов встречаются несколько реже в коллекциях кутюрье с мировым именем, однако это не повод вычеркнуть их из модных рядов.

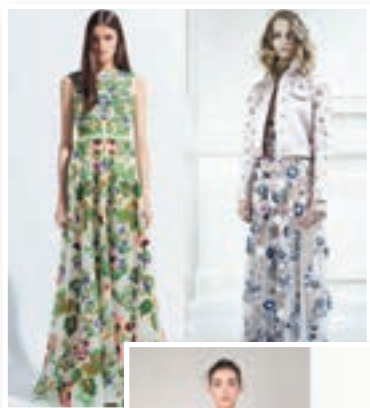


Цветы, цветы

Много, очень много цветов. Под таким девизом пройдет сезон весна-лето 2014. Большие и маленькие, цветные и черно-белые цветы станут лучшим украшением платья в этом году. Поистине летние платья с цветочным принтом гарантируют вам позитивное и цветущее настроение на протяжении всего сезона. Особенно популярны цветочные платья в пол.

Платье-бондо весна-лето 2014

Неизменно красивыми и модными этой весной и летом будут платья бондо. Причем юбка такого платья может быть самой разнообразной: от консервативного футляра до trumpet dress (платье-труба). Главная тенденция – отсутствие каких-либо лямок. Такое платье выгодно подчеркнет красоту ваших плеч и линии декольте, а также сделает акцент на груди.



Платье-мешок

Такой фасон тоже будет весьма популярен в грядущем сезоне весна-лето.

Бесформенное платье свободного кроя поможет скрыть недостатки фигуры и станет отличным вариантом для будущих мам – животик в таких платьях абсолютно не виден. Платье-мешок можно встретить во многих модных коллекциях.



Модные платья в пол

Огромный выбор платьев в пол ожидает нас грядущей весной и летом. Это и повседневные, и пляжные платья, и платья-сарафаны ярких и сочных летних расцветок.

Поскольку ключевым направлением в моде 2014 стала женственность, то значительное количество платьев в пол в модных коллекциях вполне объяснимо. Что, как не платье в пол, может так изысканно и утонченно подчеркнуть красоту женского силуэта?

Отдельно среди всех вариантов платьев в пол хочется выделить платья через одно плечо. Такой фасон также довольно часто встречается в коллекциях весна-лето и имеет массу поклонниц среди женщин всего мира.



И еще одна вариация платьев в пол – платья с экстремальным разрезом сбоку. Ведь весна и лето – самое время, чтобы показать миру себя и свои лучшие стороны. А стройные, красивые, длинные ноги, пожалуй, самое сильное оружие женщины.



ателье “Алекс”

- Пошив и ремонт одежды из кожи, меха, дубленки
- Широкий ассортимент натуральной кожи для пошива одежды
- Чистка, покраска



г. Абакан, ул. К. Перекрещенко, 2. т.: 8(3902) 25-90-73, ул. Кирова, 112, т.: 8-960-777-77-27



Полупрозрачные платья

Вспомните, как завораживали откровенные, но ни капли не вульгарные полупрозрачные платья легендарной Мэрилин Монро. Этим летом и весной почувствовать себя на месте сексуальной роскошной красавицы сможет каждая, ведь в моду вступают (а точнее врываются с невероятной скоростью) полупрозрачные платья – комбинации и платья-туники. Если вы считаете, что ваша фигура еще не настолько идеальна, чтобы так открыто и смело ее демонстрировать, то у вас есть еще в запасе несколько месяцев, чтобы исправить сложившуюся ситуацию. Оно действительно того стоит, эти легкие и воздушные платьица никого не смогут оставить равнодушным. А для тех, кто считает, что столь смелые и даже дерзкие эксперименты не для него, существуют специальные платья, имитирующие полупрозрачные, надетые на голое тело или нижнее белье, но на самом деле они имеют тонкую подкладку цвета Nude. Такой вариант поможет вам постепенно раскрыть в себе всю скрытую в вас природную женственность и сексуальность.



Модные вечерние платья

Вечерние платья представлены шикарными моделями из атласа, бархата, шелка самых стильных цветов. Это и ослепительно синий, цвет «кайенского перца», цвет Hemlock (хвойный, вечно-зеленый). Среди наиболее модных и платьев бандо, и ассиметричные модели, и варианты с разрезами, а также платья фасона trumpet dress (он же «труба», «русалка»). Такие платья имеют обтягивающий силуэт с резким расширением к низу.



Мы рассмотрели варианты модных платьев весна-лето 2014. Надеюсь, теперь вам будет намного легче ориентироваться в тенденциях и направлениях, а каждая модница сможет подобрать свое идеальное платье.



ANNE KLEIN

“Без Анны Кляйн не было бы современной концепции дизайнерской спортивной и повседневной одежды, она первая сделала модную одежду понятной, практичной и доступной по цене”, - так охарактеризовал роль легендарного нью-йоркского модельера ее ученик Кельвин Кляйн.



МЫ СОЗДАЁМ СТИЛЬ ВАШЕМУ ВРЕМЕНИ



Anne Klein – это “alma mater” для американской моды, как Dior для французской.

Но не только в создании модных коллекций одежды и обуви проявила себя Анна Кляйн. Её первый проект часов вышел в свет в 1976 году и вот уже более 30 лет пользуется заслуженным успехом во всём мире.

Бренд ANNE KLEIN предлагает множество вариантов на выбор: стального, золотого цветов, а также в комбинированном исполнении. Разнообразные варианты браслетов. Они отличаются большим модельным рядом и тем, что это часы на все случаи жизни.

ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ЧАСЫ ANNE KLEIN?

- Коллекции Anne Klein включают модели всех стилей.
- Огромный выбор часов – от новейших тенденций до классической элегантности – на любой вкус.
- Доступные цены делают часы Anne Klein идеальными как в качестве подарка, так и покупки для себя.
- Дополнительные съёмные застёжки, которые позволяют изменять длину браслета под необходимый размер.
- Натуральные бриллианты на циферблате и безеле.
- Кристаллы Swarovski.
- Натуральный перламутр на циферблатах.
- Вставки из цветной эмали.
- Модели из пластика.
- Минеральные стекла на всех моделях.
- Натуральные кожаные ремешки.
- PVD-покрытие.
- Надежные кварцевые механизмы Ronda (Швейцария), Citizen, Seiko (Япония).
- Защита 3 ATM (На часах обозначается 100ft (100 футов = 3 ATM).
- 2 года международной гарантии.

Отличие часов Anne Klein от других фэшн-брендов заключается в том, что это не локальная марка, рассчитанная на поклонников стиля и самого бренда.

Бренд ANNE KLEIN – это глобальный, международный бренд массового рынка, созданный для того, чтобы удовлетворить спрос на модные и в тоже время удобные часы.



**Мы ждем Вас в отделе часов “Наше время” по адресам:
г. Абакан, ул. Пушкина, 127а (ТД “Командор”),
ул. Пушкина, 99а (ТД “Золотой дом”), 2 этаж**

Если человеку, по роду его занятий, приходится часто встречаться с посторонними людьми, при этом есть необходимость произвести на них серьезное впечатление, то он должен помнить, что даже в начале XXI века, встречать его, все-таки, будут по одежке. Поэтому предельно важно, чтобы одежда была строгой, сдержанной и соответствовала его статусу. Только тогда, оценив визуальную картинку, начинают вникать в то, какой же ум стоит за одежкой, и тут уже все зависит, конечно же, от индивидуального мастерства и умственных способностей.

ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ ОДЕЖДЫ



ИСТОРИЯ СТИЛЯ

Как же научиться выглядеть деловито, но при этом не быть серой мышкой или, чего хуже, «сухарем»? Для этого и существует деловой стиль одежды, который способствует организации деловых отношений, в том числе между мужской и женской половинами, потому что дает возможность оценить не только женские достоинства, а ее профессионализм и деловую хватку. Именно с такой целью стиль и возник в XIX веке, а толчком для дальнейшего его развития стала мировая война 1914-1918 гг., когда на плечи хрупких женщин ложилась непосильная управленческая ноша, требующая от них деловитости и серьезности. Женщины отошли от светских бесед и погрузились в бизнес и политику.

Вы скажете, что все это скучно, но, увы, если к созданию образа деловой женщины подойти с фантазией, да еще учитывать все основы делового стиля, то скучать вам не придется. Итак, начнем!



ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ УРОВНИ СТИЛЯ

Если вы выбрали для себя деловой стиль одежды сегодня, то вы обязаны помнить, что он очень консервативен и подчиняется моде с большим трудом. Это конечно не значит, что стиль не подразумевает никаких новшеств, но необходимо помнить о том, что в нем присутствуют устоявшиеся нормы и правила. На протяжении всего существования стиля в моде, сформировались его основополагающие уровни:

1. Business Formal, (строгий) формально деловой стиль одежды;
2. Executive business casual (Modern Business) – управленческий повседневный стиль;
3. Business casual – условный (неформальный) деловой стиль.

BUSINESS FORMAL

Классический (формальный) деловой стиль. Он является самым консервативным и наиболее требовательным. Используется он в юридических, банковских, страховых, политических и образовательных учреждениях, а также на собеседовании. Создание такого образа предусматривает:

- темную, спокойную однотонную цветовую гамму;
- изделия из шерстяной ткани;
- костюм;
- длина юбки – до (+/- 5 см) колена;
- свободный крой брюк;
- белый воротничок;
- длинный рукав блузы;
- телесного цвета тонкие колготы;
- туфли-лодочки (каблук от 3 см.);
- волосы собраны в пучок;
- макияж и маникюр – натуральный «no make-up»;
- парфюм – очень легкий;
- бижутерия – маленьких размеров.



EXECUTIVE BUSINESS CASUAL**Повседневный управленческий стиль.**

Если в вашей организации нет дресс-кода, то это ваш стиль. К тому же так можно ходить на различные выставки, собрания и в церковь. В этом варианте стиля строгие ограничения отсутствуют, поэтому существуют способы выражения некоторой индивидуальности:

- цвет и рисунок ткани может быть не обязательно в темных тонах;
- ткани можно использовать не только шерстяные;
- пошив костюмов может быть индивидуальным, причем, можно выбрать жилет вместо жакета;
- юбка - той же длины (+/-5см);
- короткий рукав допустим;
- обязательны колготки;
- допускаются распущенные волосы;
- к макияжу, маникюру и парфюму - требования те же;
- бижутерия может быть крупнее.

**BUSINESS CASUAL**

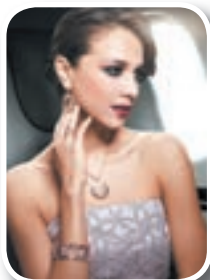
Неформальный деловой стиль. Такая вариация делового стиля наиболее свободна. Одежда может использоваться в тех компаниях, где нет строгого дресс-кода. В ней можно ходить в кино, на прогулку, на шоппинг, на неформальные встречи. Стиль подразумевает:

- цвет, рисунок и текстура тканей – в пределах разумного;
- не обязателен жакет;
- юбка той же длины;
- возможен короткий рукав;
- обязательны колготки;
- можно носить обувь с открытым носком;
- прическа – на выбор;
- макияж и маникюр – неброский, но уже можно не натуральный;
- бижутерия разрешена.



СОЗДАВАЯ СВОЙ СТИЛЬ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛАХ ХОРОШЕГО ТОНА, ДАЖЕ ТАМ, ГДЕ СТРОГИЙ ДРЕСС-КОД НЕ ДЕЙСТВУЕТ.

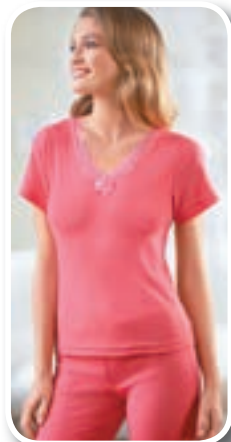
Florange



- *Новый майский каталог ювелирной бижутерии Florange порадует прекрасных женщин своим изяществом и разнообразием!*
- *С нашими украшениями Вы будете неотразимы!*

• *Каталог Natural Feeling порадует своими моделями любительниц мягкого, нежного, гипоаллергенного белья и одежды для дома из хлопка. Приятный к телу трикотаж в сочетании с изысканным дизайном, а также разнообразие моделей и цветовых решений несомненно вызовут интерес!*

- *Мужчины выбирают стиль, а не моду!*
- *Большая коллекция белья для мужчин.*
- *Качественный трикотаж и хлопок заинтересуют самого взыскательного потребителя!*



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*

МОДНЫЙ ТРЕНД №1: КУПАЛЬНИКИ ВЯЗАНЫЕ КРЮЧКОМ (КРОШЕ) И СО ВСТАВКАМИ МАКРАМЕ

Связанные крючком купальники были в моде 30 лет назад. И в 2014 они снова популярны. За это время технологии производства стали более совершенными, благодаря чему купальники 2014 смотрятся намного изысканнее и эффектнее. Рукодельницы и любительницы handmade могут попробовать подобрать подходящие нитки в магазине и связать себе удобный купальник самостоятельно.

Даже если для лета 2014 вы выберете себе купальник из эластана или полиамида, дополните его стильным вязаным крючком топом. Кроме топа мы также советуем купить или связать (можно и заказать в ателье) парео. Восхищенные взгляды мужчин будут направлены этим летом на пляже только на вас! Если вы предпочитаете закрытые купальники, вы можете выбрать ажурный купальник с имитацией вязки крючком.



КУПАЛЬНИКИ 2014:

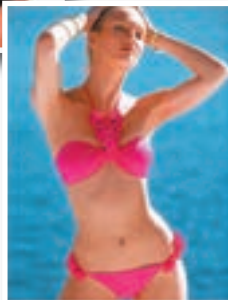
5 эффектных трендов для знойного лета

МОДНЫЙ ТРЕНД № 2: КУПАЛЬНИКИ С ПРИНТАМИ

Купальники с принтами – этническим, цветочными, геометрическими присутствуют в модных коллекциях каждый год. 2014-й не стал для этого тренда исключением.

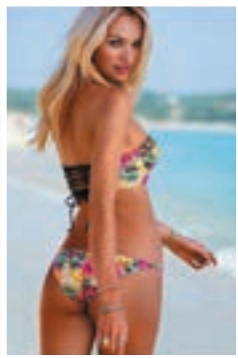


МОДНЫЙ ТРЕНД №3: ПЕРЕКРУЧЕННЫЕ ШЛЕЙКИ И ЗАВЯЗКИ



МОДНЫЙ ТРЕНД №4: КУПАЛЬНИКИ НЕОНОВЫХ ЦВЕТОВ 2014

Купальники неоновых и кислотных цветов будут смотреться на вас тем эффектнее, чем лучше вы загорели. Помните только, злоупотребление ультрафиолетом приводит к преждевременному старению.



МОДНЫЙ ТРЕНД № 5: КУПАЛЬНИКИ В СТИЛЕ РЕТРО

- Женственность и грациозность 50-х и 60-х годов прошлого столетия не перестает вдохновлять современных дизайнеров.

- Шнуровка бюстгалтера, как на корсете в сочетании с современным фасоном и ярким принтом, добавляет купальнику 2014 шарма и изыска.

- Еще один ремикс ретро-стиля для пляжного сезона 2014 – черный лаконичный купальник с высокими трусиками и бюстье на косточках.



Для того чтобы предстоящим летом 2014 выглядеть модно, можно не только купить купальник одного из представленных нами фасонов, но и, сверившись с палитрой модных цветов сезона весна-лето 2014, выбрать купальник любого модного и наиболее комплиментарного вашему типу внешности цвета. Это может быть открытый купальник, цельнокроеный, с юбочкой или купальник-танкини. Также не забывайте, что купальники белого и черного цвета никогда не выходят из моды.

ЖЕЛАЕМ ВАМ БЫТЬ САМОЙ КРАСИВОЙ ЭТИМ ЛЕТОМ!



MILAVITSA

- нижнее белье
- колготки
- купальники

г. Абакан, ул. Советская, 156,
база «Веста»,
тел.: 28-50-39, 26-12-68
ул. Крылова, 41, тел.: 34-81-73

КАМНИ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

Начиная с древних времен и по сей день астрологи утверждают, что каждый драгоценный и полудрагоценный камень относится к определенному знаку Зодиака. Поэтому во все времена рекомендовалось носить ювелирные украшения с камнями, которые соответствуют дате рождения его обладателя.

Каждый знак Зодиака имеет свои характеристики, в том числе и полезные ювелирные вставки. Правильно подобранные драгоценные и полудрагоценные камни аккумулируют энергию человека, чтобы в трудную минуту помочь своему хозяину. Рекомендуется выбранный камень постоянно носить на себе. Тогда накопленная в камне энергия увеличивает возможности человека и оберегает его.

Подобранные драгоценные и полудрагоценные камни следует правильно носить - они должны касаться кожи. В противном

случае эффект будет не полный, так как энергия планет эффективно передаваться не будет.

Выбирая ювелирный камень, надо учитывать для какого знака Зодиака он подходит, а также его значение для будущего владельца. Поскольку такой значительный подарок должен приносить исключительно удачу, благополучие и здоровье! Считается, что ношение камня, который не соответствует знаку зодиака под которым родился его обладатель, оказывает дурное влияние на его судьбу.



ОВЕН - с 21 марта по 20 апреля

- **счастье в любви** - рубин
- **благополучие в деньгах** - агат, цитрин, алмаз, бриллиант, бирюза
- **здоровье** - сердолик, жемчуг, горный хрусталь



ТЕЛЕЦ - с 21 апреля по 21 мая

- **счастье в любви** - сапфир
- **благополучие в деньгах** - изумруд, розовый кварц
- **здоровье** - оникс, авантюрин, агат



БЛИЗНЕЦЫ - с 22 мая по 21 июня

- **счастье в любви** - агат
- **благополучие в деньгах** - сердолик, цитрин, жемчуг, тигровый глаз
- **здоровье** - александрит, сапфир



РАК - с 22 июня по 22 июля

- **счастье в любви** - лунный камень
- **благополучие в деньгах** - хризопраз, зеленоватый аквамарин
- **здоровье** - серый авантюрин



ЛЕВ - с 23 июля по 23 августа

- **счастье в любви** - янтарь
- **благополучие в деньгах** - хризолит, сердолик, горный хрусталь
- **здоровье** - золотистый кварц, циркон, красный гранат, сардоникс



ДЕБА - с 24 августа по 23 сентября

- **счастье в любви** - сердолик, нефрит
- **благополучие в деньгах** - сапфир, желтый агат, цитрин, гранат
- **здоровье** - изумруд, алмаз, горный хрусталь, оникс, жадеит



ВЕСЫ - с 24 сентября по 23 октября

- **счастье в любви** - лазуритопал
- **благополучие в деньгах** - морион, цитрин, нефрит, турмалин
- **здоровье** - опал, хризолит, аметист



СКОРПИОН - с 24 октября по 22 ноября

- **счастье в любви** - аквамарин, гранат
- **благополучие в деньгах** - топаз, тигровый глаз, кровавик
- **здоровье** - александрит, малахит, бирюза, турмалин, берилл



СТРЕЛЕЦ - с 23 ноября по 21 декабря

- **счастье в любви** - аметист
- **благополучие в деньгах** - бирюза, гранат, изумруд, топаз, халцедон,
- **здоровье** - голубой кварц, гиацинт, хризолит



КОЗЕРОГ - с 22 декабря по 20 января

- **счастье в любви** - малахит
- **благополучие в деньгах** - гранат, бирюза, турмалин, тигровый глаз
- **здоровье** - рубин, морион, халцедон, циркон



ВОДОЛЕЙ - с 21 января по 20 февраля

- **счастье в любви** - аметист, гранат
- **благополучие в деньгах** - обсидиан, нефрит
- **здоровье** - бирюза, соколиный глаз, аквамарин, лазурит



РЫБЫ - с 21 февраля по 20 марта

- **счастье в любви** - жемчуг
- **благополучие в деньгах** - изумруд, сапфир синий, турмалин, аметист
- **здоровье** - аквамарин, хризолит, опал

МАГИЯ САМОЦВЕТОВ

УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ УКРАШЕНИЙ

с использованием полудрагоценных и поделочных камней!

ПРИ ССЫЛКЕ НА ЖУРНАЛ СКИДКА 10%

г. Абакан, пр. Ленина, 78, маг. «Леди», отдел «Магия самоцветов»

Для тех, кто любит ювелирные украшения

5 инструкций по применению

В жизни современного человека драгоценные камни, золото, платина значат многое. Это и материальная ценность и выгодное вложение капитала, и знак силы, власти богатства, роскоши.

Покупая драгоценный камень, человек приобретает не только красивый минерал, но и определённое положение в обществе, а камень хорошего качества и работа первоклассного ювелира – это выгодное вложение капитала, который со временем возрастает в цене. Обладание ювелирным украшением влияет на человека и указывает на его статус и вкус иногда даже больше, чем машина, телефон или одежда.

Вот несколько маленьких секретов, как правильно носить украшения

1. Не надевайте на одну руку больше двух колец. Причём они должны обязательно гармонировать по стилю. Например, украшения из золота не носят с изделиями из платины или серебра. Они должны быть выполнены из какого-то одного металла.

2. Не носят одновременно изделия с разными камнями. Например, серьги с рубином и кольцо с изумрудом. Не стоит украшать себя одновременно кольцами, браслетами, серьгами и колье. Такая

эkleктика больше подходит для новогодней ёлки.

3. Нежелательно носить дорогие украшения утром и днём, да ещё с повседневной одеждой. Кроме того, не стоит в это время дня надевать массивные украшения. Элегантные дамы предпочитают изящные часики с браслетом из хорошей кожи, тонкую золотую или серебряную цепь, скромные кольца, которые можно носить с миниатюрными жемчужными серьгами. Крупные драгоценности носят вечером, с соответствующим туалетом.

4. Золотые или серебряные броши с бриллиантами или стразами не прикалывают к блузам спортивного покроя. К такому наряду подходит ни к чему не обязывающая бижутерия. Кстати, носить бижутерию в сочетании с настоящими драгоценностями не полагается – это выглядит вульгарно, как любое смешение стилей.

5. Всегда лучше купить нитку настоящего жемчуга, чем украшать себя дешёвыми стразами.





Здесь Вас ждут скидки!

«МАГИЯ САМОЦВЕТОВ»

г. Абакан, пр. Ленина, 78, магазин «Леди»,
отдел «Магия самоцветов»

Отдел «Магия самоцветов» предлагает:
-фигурки животных, посуду, подсвечники, шкатулки,
часы, кристаллы, картины из каменной крошки.

**УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ УКРАШЕНИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛУДРАГОЦЕННЫХ
И ПОДЕЛОЧНЫХ КАМНЕЙ!**

При ссылке на журнал скидка 10%

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!!!

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.

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

**АКЦИЯ!!! При покраске,
мелировании волос с нашей краской -
КЕРАТИНОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ПОДАРОК!**

Маникюр, педикюр, наращивание.

Все виды парикмахерских услуг.

При предъявлении журнала скидка 10%

сервисный пункт «FLORANGE»

г. Абакан, ул. Вяткина, 33

(напротив музыкального колледжа)

тел.: 8(3902) 21-35-34

Работаем с 10.00 до 19.00, без выходных

ФРАНЦУЗСКОЕ КОЛЛЕКЦИОННОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

для мужчин и женщин.

ЭЛИТНАЯ БИЖУТЕРИЯ по доступным ценам.

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА»

г. Абакан, ул. Кирова, 102. т.: 8(3902) 22-85-20

**КОЛЛЕКЦИЯ ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ весна-лето
от французских и турецких брендов.**

- МОДЕЛИ ОТ КЛАССИКИ ДО АВАНГАРДА

- ЭЛЕГАНТНЫЕ И КРЕАТИВНЫЕ СИЛУЭТЫ

Это мода для любого возраста. Размеры от 42 до 62.

СОЗДАЙ СВОЙ ОБРАЗ!!!

КОРОЛЕВА МОДЫ ДЛЯ ЛЮБОЙ ПОГОДЫ!!!

салон часов «НАШЕ ВРЕМЯ»

г. Абакан, ул. Пушкина, 127а (ТК «Командор»),

ул. Пушкина, 99а («Золотой дом»), 2 этаж

Режим работы: с 10.00 до 20.00, без выходных

**Огромный ассортимент часов для мужчин и
женщин от ведущих мировых производителей.**

Casio, Seiko, Orient, Moschino, Morgan, Boccia, Kolber, Anne Klein

Мы создаем стиль вашему времени!

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



ПЛАТЬЯ НА ВЫПУСКНОЙ

В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

первый серьезный наряд

Выпускной всегда был и является важным днем не только для его участников, но и для их родителей. Особенно это правило актуально, когда речь идет не о выпускающихся из школы подростках, а о детях, которые переходят из детского сада в школу. Они покидают место, в котором многому научились, обрели друзей и любимых учителей, и теперь им предстоит новый жизненный этап, начало которого следует сразу после выпускного вечера. Отправной точкой для рассмотрения наиболее подходящего наряда послужат природные данные ребенка. В дальнейшем можно подбирать платье путем примерок, прислушиваясь к тому, что нравится девочке, а в чем ей неудобно, пробуя подходящие цвета, фактуру тканей, украшения.



Маленькая принцесса

Наверное каждая девочка мечтает хоть разок покрасоваться в наряде принцессы с облегающим лифом и длинной пышной юбкой в пол. Такие наряды необычайно красивы, из года в год юные модницы выбирают их для различных праздников в детском саду. И если на детских торжествах принято выбирать самых красивых девочек, то такое платье обязательно сделает маленькую принцессу звездой праздника.

Роскошные балльные платья идут, в первую очередь, худеньким девочкам с тонкими чертами лица. Как правило, подобные платья шьются из тканей нежных цветов – белого, оттенка шампанского, розового, лилового, голубого, фисташкового и других им подобных. Платья насыщенных цветов менее популярны, а черные наряды выглядят слишком по-взрослому, и на детских праздниках смотрятся зачастую довольно странно.

Шикарное длинное платье немислимо без соответствующих аксессуаров. Изящная атласная сумочка, перчатки, бусы или ожерелье и украшение в волосах сделают образ законченным. Плечи можно прикрыть изящной накидкой или палантином. К такому платью обязательно следует сделать прическу, например, поднять волосы вверх и выпустить несколько локонов на висках или на шее.

Выбираем платье

Белое платье для девочки – вариант наиболее торжественный, классический. Платье имеет очень модный дизайн «баллон», делающий юбку объемной, но не жесткой. Лиф украшен миниатюрными розами, рукава-бабочка придают образу юной леди легкость. К нему прилагаются короткие перчатки, можно подобрать маленькую сумочку. Талия платья обозначена поясом с изящным бантом-шнурком.



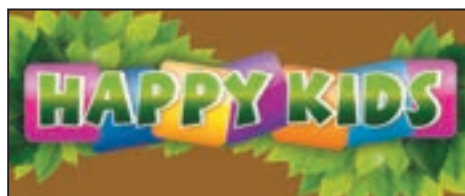
КРАСИВЫЕ НАРЯДЫ

девочкам
и мальчикам
на выпускной

*Новое поступление
весна-лето 2014*

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 63,
Центральный рынок,
Торговый павильон «Пайзан»
т.: 8(3902) 32-02-30

г. Черногорск, ул. Калинина, 17В,
Торговый центр «Ама», 2 этаж



ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА

ДО ГОДА



• Ярко



• Красиво



• Удобно

• Безопасно для наших детей!

Часы работы: понедельник - пятница с 10.00 до 19.00,
суббота - с 11.00 до 17.00, воскресенье - выходной.

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 102

<http://vk.com/id237281076>

Предъявителю журнала скидка 10%



Лиловый оттенок является одним из наиболее распространенных для платьев, предназначенных для всевозможных торжеств. Не зря платья подружек невесты нередко выбирают именно лиловые – они достаточно праздничны и не выглядят инфантильно, что может случиться с розовым нарядом.

Для девочки на выпускной платье из сияющего материала, например, атласа, муслина или тафты лилового оттенка становится прекрасной альтернативой девичьему розовому цвету.

В таком платье маленькая модница будет смотреться более строго, подчеркивая тем самым свое вступление

во взрослую жизнь. Длина платья до середины икры подчеркивает его особенное предназначение, и наряд смотрится особенно торжественно. Лиловый оттенок больше подойдет темноволосым девочкам.

Насыщенный сливовый оттенок платья и трапециевидный крой – идеальный наряд для тех девочек, которые хотят отделиться от детского образа, выбирая элегантность и сдержанность. Платье очень простое и удобное в ношении: длина и просторный силуэт не сковывают движения, шифон позволяет чувствовать себя комфортно в жару. К такому платью можно





подобрать туфельки нейтрального оттенка, но при желании собрать образ воедино. Можно купить босоножки или балетки в тон платью и украсить прическу лентой, обручем, цветком или бантом того же оттенка.

Простота наряда может быть ложной, но для выпускного вечера в детском саду для девочки не стоит искать сложностей, которые могут сыграть злую шутку с образом. Платье оттенка фуксии с шифоновым верхним слоем может показаться недостаточно торжественным, но оно станет превосходным вариантом для выпускного. Такой оттенок очень хорошо смотрится на светловолосых и светлокотых девочках, его цвет для данного возраста более чем актуален, а крой предоставляет полную свободу.

Еще один замечательный наряд для блондинок – голубое платье. Модель с тремя ярусами обладает легкостью, как в дизайне, так и в материале. Шифон становится лидером для выпускного вечера, который проводится жарким летом. Платье выглядит празднично, но избавлено от напыщенности, с ним можно надевать плоские балетки или подобрать туфли на каблучке kitten heel. Больше торжественности образу при желании можно придать прической с убранными волосами.

Темноволосым девочкам больше подойдет темный оттенок синего. Платье в насыщенном цвете должно быть как мож-

но менее замысловатым по дизайну. Одним из акцентов в нем может стать асимметричное оформление лифа, как это модно теперь во взрослых платьях, объемный бант на плече.

Золото и серебро не нужны девочкам в таком нежном возрасте, однако они могут быть представлены в металлических оттенках тканей для выпускных платьев. Выбирайте платье, которое обладает роскошным металлическим сиянием тафты или атласа, а также наряды из шифона или тюля с неброской золотой вышивкой. Такие платья выглядят очень празднично и сделают из девочки настоящую принцессу.

О точки зрения практичности

Как бы ни были хороши балльные детские платья, у них есть немало существенных недостатков. Как правило, для шитья таких нарядов используются синтетические ткани, не слишком комфортные и приятные для тела.

Практика показывает, что после вруче-



ния подарков и дипломов дети переходят к своим любимым играм. Многослойные юбки на мягком кринолине смотрятся великолепно на торжестве, но для веселых подвижных игр они совершенно не подходят.

Хотя бы частично разрешить это противоречие можно, отдав предпочтение трансформируемым нарядам со съемными частями. Кроме того, после окончания торжественной части можно убрать мешающие аксессуары.

Наряды - трансформеры

Некоторые элементы праздничного туалета можно сделать съемными. Конечно, в продаже подоб-





ные наряды встречаются нечасто, но если шить платье на заказ или самостоятельно, то вполне можно воплотить в жизнь смелые дизайнерские идеи.

Например, можно шить платье-основу из «дышащего» натурального материала, а сверху надеть дополнительные нарядные юбки. Такие юбки могут быть сшиты из шифона, атласа, даже из синтетики и щедро украшены кружевами, вышивкой, бисером или блестками. Талия подчеркивается лентой контрастного цвета или в тон платью. После окончания торжественной части дополнительные юбки снимаются, и девочка остается в красивом, но при этом удобном платье из приятной для кожи ткани. Для украшения лифа платья можно также использовать вышивку, бисер, кружева, оборки из прозрачных тканей, блески, стразы и подобный декор. Можно придумать и другие модели-трансформеры, например, с отстегивающимися пелеринками, воланами, рукавами и другими деталями.

Маленькая леди

Длинные шикарные платья – отнюдь не единственный выбор для маленьких выпускниц детского сада. Интересно будут смотреться и укороченные туалеты, выполненные из нарядных тканей и красиво украшенные. Для коротких платьев лучше предпочесть яркие, но не «кислотные» цвета, приятные глазу, насыщенно-розовый, бирюзовый, лиловый, синий.



Прекрасно смотрятся трапециевидные платья до колена, выполненные из шелка, атласа, тафты, нескольких слоев полупрозрачного шифона. Уместны будут наряды с завышенной линией талии, подчеркнутой контрастной лентой или с оборками и воланами, которые создадут милый, чуть легкомысленный образ.

Металлизированные ткани, которые так часто используются для пошива взрослых вечерних и коктейльных платьев, ма-

леньким девочкам идут куда меньше, чем их мамам. Однако блестящая отделка на подоле или на корсаже будут смотреться очень мило и изящно.

Платье евоили рукави

Несмотря на то, что в магазинах представлен огромный выбор детских праздничных нарядов, многие мамы пред-



почитают шить платье для дочки на выпускной в детском саду самостоятельно. И это самый простой, доступный и надежный способ создать по-настоящему уникальную вещь. Девочка в таком эксклюзивном платье никогда не рискует столкнуться с подругой в точно таком же наряде.

Для тех, кто не очень хорошо умеет шить или не располагает достаточным временем, самый простой вариант – купить в магазине детское платье и декорировать его самим. Сейчас в магазинах можно найти множество украшений, способных преобразить самый скучный наряд. Можно усыпать юбку маленькими атласными розочками в цвет платья. Очень нежно выглядят кружева на лифе, например, белоснежные на голубом или розовом. А подол можно украсить воздушными шифоновыми оборками с вышивкой, богато декорированной тесьмой. Хорошей идеей будет использование такого же декора для украшения аксессуаров, например, сумочки или туфлей – это сделает образ законченным.

Те, кто умеет шить, вполне справятся с пошивом праздничного платья «с нуля». Самостоятельный пошив дает возможность не только учесть все пожелания и потребности юной выпускницы, но и создать уникальное творение, подобного которому просто не существует. Можно выбрать как сложные фасоны с многослойными юбками, так и утонченные платья с минимальным количеством деталей. Главное, чтобы платье хорошо сидело по фигуре маленькой модницы и шло ей.

КАК ОДЕТЬ МАЛЬЧИКА НА ВЫПУСКНОЙ В ДЕТСКОМ САДУ?

Что тут говорить, костюмы для мальчиков на выпускной в детском саду не так радуют разнообразием, как платья для девочек, но можно ведь проявить фантазию! Долой однообразных «пингвинов»! Нарядите своего пацана модно и стильно!

Не обязательно покупать вашему ребенку традиционный черный или темный костюм-тройку. Достаточно подобрать брюки, рубашку, стильный пиджак, либо жилет или модную кофту. Хотя исторически сложилось, что мальчиков на праздники одевают стандартно, не покупайте и смокинг.

Сейчас очень актуально, когда у пиджака заворачивается рукав или вообще рукава в три четверти.



Акцент в костюме обычно делает рубашка, если точнее говорить, ее цвет. У маленького модника он должен быть ярким, насыщенным.

Например, очень красиво смотрится рубашка голубого, салатного, фиолетового, розового цветов.

А еще оригинально смотрится однотонная рубашка, с вышитыми контурами.

В одежде малыша, как и у девочек, на выпускном в детском саду, должен преобладать весенний колорит.



Костюм маленького джентльмена можно украсить не только галстуком или бабочкой, но и шарфом, кепкой в тон к костюму, цветком, шейным платком.

Необычно и стильно будет смотреться под черные брюки пиджак яркого цвета, например кирпичного. К нему и галстук подбирать легко, и рубашку. Если остановиться на жилетке, то ее не обязательно покупать однотонную. Хорошо смотрится, например, в клеточку или в ромбик.



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

ДЖУНИОР
МАГАЗИН ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ

**НОВАЯ
ЯРКАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
ЛЕТО-2014**

ОТ 0 ДО 14 ЛЕТ

**АКЦИЯ! с 1 по 10 мая
при покупке 2-х вещей
скидка 50% на вторую!**

РАБОТАЕМ с 10.00 до 19.00,
в СУББОТУ и ВОСКРЕСЕНЬЕ
с 11.00 до 18.00

Г. АБАКАН, УЛ. ВЯТКИНА, 33
Т.: 8-962-800-04-41

НОВАЯ!

**электронная версия
журналов**

«АвтоГИД Хакасии»

«ШоппингГИД Хакасии»



www.avtogid19.ru



Здесь Вас ждут скидки!

детский магазин «HAPPY KIDS»

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 102
Режим работы:
понедельник - пятница с 10.00 до 19.00,
суббота - с 11.00 до 17.00,
воскресенье - выходной.
<http://vk.com/id237281076>

**ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА ДО ГОДА.
ЯРКО! КРАСИВО! УДОБНО!**

СТУДИЯ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ «САША»

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 63,
Центральный рынок, Торговый павильон «Пайзан»,
тел.: 8(3902) 32-02-30
г. Черногорск, ул. Калинина, 17В,
Торговый центр «Ама», 2 этаж
ОДЕЖДА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

**Новое поступление весна-лето 2014!!!
Красивые наряды для мальчиков и девочек на
выпускной.**

РЕПЕТИТОРСТВО

т. 8-952-749-94-36

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

магазин детской одежды «ДЖУНИОР»

г. Абакан, ул. Вяткина, 33
Режим работы: с 10.00 до 19.00,
суббота - воскресенье: с 11.00 до 18.00,
тел. 8-962-800-04-41

**НОВАЯ ЯРКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЛЕТО-2014
от 0 до 14 лет!!!**

**АКЦИЯ! С 1 по 10 мая при покупке 2-х вещей
СКИДКА 50% на вторую!**



ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО**ДЕКОРИРОВАНИЯ ПОМЕЩЕНИЙ****ИЛИ КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ КАРТИНУ****ДЛЯ ВАШЕГО ИНТЕРЬЕРА**

КАРТИНЫ В ИНТЕРЬЕРЕ

Картины – самый первый и самый давний способ украшения стен. Сегодня в редкой квартире можно встретить иконы или мозаичное панно, сложенное вручную. А картины – остались. Как в первозданном варианте полотен и холстов с изображениями, нанесенными красками, так и в более современных интерпретациях. Картина – не просто аксессуар, выбираемый по принципу «чем дороже, тем лучше». Это заключительный штрих, который призван подчеркнуть стиль и цветовую гамму интерьера квартиры, его тематическую направленность.

КАЖДОЙ КОМНАТЕ СВОЯ ТЕМАТИКА

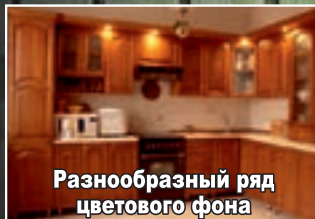
Для гостиной подойдут крупные картины с городскими пейзажами или красивой природой, яркие изображения в стиле импрессионизм, черно-белая строгая графика.

Кухню не следует ограничивать традиционными натюрмортами, изображения цветущих садов, осенних парков, пасторальной тематики создадут особую атмосферу домашнего тепла. Очень популярна тематика городских пейзажей на картинах, украшающих

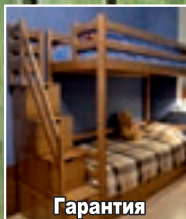


ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕРЕВЯННОЙ МЕБЕЛИ НА ЗАКАЗ

Изготовление из натурального дерева кухонных и спальных гарнитуров, прихожих, горок, арок и др.



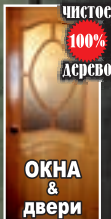
Разнообразный ряд
цветового фона



Гарантия



Рассрочка



чистое
100%
дерево

ОКНА
&
двери

г. АБАКАН, ул. ФАБРИЧНАЯ, 34 «В»; т.: (3902) 35-45-66, +7 909 524 39 56



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



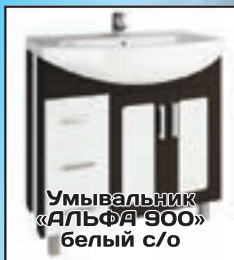
г. Абакан, ул. Ленина, 218,а

тел.: 8(3902) 28-58-00

сот.: 8-923-217-90-04

ЛИНИЮ МЕБЕЛИ ДЛЯ ВАННЫХ КОМНАТ

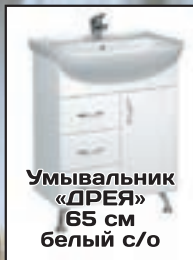
более 30 видов в наличии и на заказ



Умывальник
«АЛЬФА 900»
белый с/о



Умывальник
«ДРЕЯ»
85 см
белый с/о



Умывальник
«ДРЕЯ»
65 см
белый с/о



Умывальник
«ДРЕЯ»
55 см
белый с/о

зону столовой. Любуясь вечерними огнями или узкими улочками другого города, невольно ощущаешь себя сидящим в уютном кафе за чашечкой кофе.

Для спальни рекомендуют изображения с романтической направленностью, спокойные пейзажи или растительные мотивы. Не можете определиться с сюжетом – отдайте предпочтение абстракциям в тон основных цветов интерьера.

СООТВЕТСТВИЕ СТИЛЮ

Как известно, все интерьерные стили можно условно поделить на:

- исторические (классика, барокко, ренессанс, ампир, модерн и т.д.);
- географические (английский, скандинавский, индийский, японский, египетский и т.д.);
- тематические (эко-стиль, хай-тек, лофт, минимализм, китч, поп-арт и т.д.).

В соответствии с основной «направляющей» стили и следует выбирать сюжет и технику исполнения картин. Если это исторический стиль, неплохо подыскать искусную копию (а может, и оригинал!) известного мастера, который творил именно в ту эпоху, которую вы пытаетесь воссоздать в интерьере.

С географическими стилями тоже все просто: у каждой страны есть свои «визитные карточки» либо живописные пейзажи, выдающие местность (у Скандинавии – фьорды, в Египте – пирамиды и Долина фараонов и т.д.)



ЦВЕТОВОЙ ПОДБОР

Не следует забывать о том, что картина – это аксессуар. Ее роль может быть:

- акцентной – яркое цветовое пятно, которое обязательно должно повторяться в других аксессуарах, текстиле, цвете мебели обивки;

- дополняющей – в этом случае, картину следует подбирать под цвет отделки стен.

ПОЗИТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Психологи отмечают, что у картин, написанных рукой талантливого мастера, есть мощная энергетика, а бездарные вещи нас попросту оставляют равнодушными. Поэтому обращайте внимание не только на сочетание цветов и соответствие тематике интерьера, а и на настроение, которое создается при просмотре картины. Даже если вы выбираете картину для помещения в стиле милитари, или урбанистичного хай-тека, избегайте картин с изображением войны, мрачных разрушенных строений, отвратительных чудовищ, больных людей.

При выборе картин для комнат отдыха, спальни, детской – отдайте предпочтение





спокойным сюжетам. Штормящее море, бушующие водопады, хмурое небо с зигзагами молнии – не лучший вариант для создания умиротворяющей атмосферы.

СОРАЗМЕРНОСТЬ

Не стоит перегружать маленькое помещение огромным панно. Кроме того, что массивная картина сразу «объявит» о малых размерах комнаты, так её практически невозможно будет оценить по достоинству. Ведь для восприятия близкого изображения нужно соответствующее расстояние. По этой же причине не следует размещать в небольших помещениях картины с крупными изображениями. Лучше отдайте предпочтение композициям из нескольких картин, связанных одним сюжетом.

А для просторных комнат правило противоположное. Маленькие и мелкие изображения «потеряются» и останутся в памяти размытым цветовым пятном. Поэтому если одна картина – то крупная, если композиции – то в различных вариациях, начиная от среднего размера и больше.



ГДЕ НАЙТИ ПОДХОДЯЩЕЕ МЕСТО ДЛЯ КАРТИНЫ

Главное правило – размещать картину следует на однотонной неяркой стене. Рисунки на обоях или насыщенный цвет отделки «смажут» эффект, и изображение не будет восприниматься. А в остальном – все зависит от обстановки и стиля помещения. Можно довериться принципам фен-шуя. Например, пейзажи, на которых ярко выражены времена года, следует размещать в соответствующей части квартиры: зиму – на севере, весну – на востоке, лето – на юге, осень – на западе.

ИНТЕРЕСНЫЕ ВАРИАНТЫ И КОМБИНАЦИИ

Сольной картиной уже никого не удивишь. Остается рассчитывать на мастерство автора и удачное сочетание с цветами интерьера. А вот оригинальные комбинации с легкостью приковывают взгляд даже человека, равнодушного к искусству.

МОДУЛЬНЫЕ КАРТИНЫ

Принцип создания такой комбинации достаточно прост: одно изображение разбивается на несколько частей (зависит от размера площади, на которой планируется его размещение). При этом рисунок может повторяться по толщине рамы, что создает эффект в стиле 3D.

ПАРЯЩИЕ КАРТИНЫ

Такая конструкция может стать как украшением интерьера, так и сыграть роль перегородки, зонировующей пространство. В её основе обычные рамы, которые крепятся к гардинной струне с помощью переплетных винтов.



**СОБАКОЙ, КОШКОЙ, ХОМЯЧКОМ
ИЛИ РЫБКАМИ ДОМА УЖЕ НИКОГДА
НЕ УДИВИШЬ. А ВОТ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ
ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ
ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НАС ЕЩЕ В ДИКОВИНКУ.**



ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Решив обзавестись экзотическим домашним животным, определитесь, кто вам больше по душе - млекопитающие, птицы, рептилии или даже насекомые. Из млекопитающих большой популярностью пользуются шиншиллы, домашние хорьки (фретки) и карликовые свиньи. Некоторые заводят дома забавных ушастых ежей. У любителей экзотических рептилий живут змеи (иногда даже ядовитые), черепахи, тритоны, хамелеоны, игуаны, а кое-кто решается даже на крокодила. Дома можно держать и некоторые виды насекомых, например, мадагаскарских тараканов и гигантских пауков-птицеедов, моллюсков (африканских улиток ахатин) и разнообразных экзотических птиц, к примеру, попугаев.

Выбирая экзотическое домашнее животное, определитесь, сколько денег и времени вы можете выделить на содержание и уход. Некоторые виды животных неприхотливы и не нуждаются в специфических условиях содержания и кормах, а за другими нужен глаз да глаз, иначе они быстро зачахнут и умрут. Если у вас есть ребенок, лучше не покупать питомца, который может его напугать или причинить вред. Вместо паука-птицееда лучше купите ему дружелюбного хорька. А хищные рептилии могут представлять опасность для всех ваших домочадцев.

Покупать экзотическое домашнее животное нужно только в специальных ма-

газинах и питомниках. Покупая экзотического питомца с рук, вы можете стать обладателем контрабандного животного. Контрабандные животные могут стоить дешевле, но по прилету они вряд ли были обследованы и помещены в карантин, а значит, зверек может быть болен. Потратить круглую сумму на лечение контрабандного экзотического животного - это еще полбеды. Гораздо хуже, если вы сами или ваши близкие подхватят от него какую-нибудь малоизвестную и опасную инфекцию.

Выбрав и купив экзотическое домашнее животное, будьте готовы, что содержание и уход потребуют от вас много усилий. В отличие от собак и кошек, экзотические





ЗооМАРКЕТ Кот&Пёс

 **Большой ассортимент кормов для домашних питомцев**

 **Аммуниция и товары для груминга**

 **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»**

животные привыкли к естественной среде, поэтому от вас требуется создать условия проживания, максимально приближенные к привычным для вашего питомца. Грызунов и птиц нужно селить в просторных комфортных клетках, а для рептилий, насекомых и улиток потребуется оборудовать террариум или инсектариум с привычной для них температурой и влажностью. При обустройстве жилища проследите, чтобы экзотический питомец не смог сбежать. Мало кого обрадует свободно разгуливающий по квартире огромный шипящий таракан.

Узнайте, какой корм пригоден именно для вашего питомца, приобретите его и своевременно пополняйте запасы. Грызуны вполне могут прокормиться привычными для нас фруктами, овощами, орехами и злаками, а вот для птиц и рептилий могут потребоваться специальные корма. Некоторые виды рептилий и насекомых предпочитают живой корм (мелких грызунов, кузнечиков, сверчков), поэтому подумайте, легко ли его достать, где вы собираетесь его хранить и сможете ли кормить питомца. Если вам тяжело скормить змею маленькую мышку, то стоит ли вообще ее заводить?

При любых укусах или царапинах, нанесенных даже безобидным с виду зверьком, сразу же промойте рану и обработайте ее. Если есть хоть малейшее подозрение на воспаление - немедленно обратитесь к врачу. При общении с экзотическими домашними животными очень важно соблюдать правила личной гигиены. Перед контактом с экзотическим питомцем и после него тщательно вымойте руки. Например, такие безобидные создания, как красно-

хвостовые черепахи, могут являться переносчиками сальмонеллы.

Чтобы экзотические домашние животные были здоровыми, необходимо регулярно убирать их жилище, будь то клетка или террариум. Также обязательно для вашего питомца являются вакцинация и регулярное обследование у ветеринара.



Помните, что экзотические домашние животные практически не поддаются дрессировке и плохо привязываются к человеку. Но в то же время они способны принести массу позитивных эмоций своему хозяину.

Экзотическое домашнее животное - это огромная ответственность для того, кто решил его завести и содержать. Перед тем, как приобрести такого питомца, надо взвесить все "за" и "против", и только потом принимать окончательное решение.

Но если вы сможете создать для своего нового жильца комфортные условия и окружите его заботой, то ваше экзотическое домашнее животное доставит вам немало приятных минут.

Здесь Вас ждут скидки!

фабрика мебели «КАМЕЯ»

г. Абакан, ул. Ленина, 218а
тел.: 8(3902) 28-58-00, 8-923-217-90-04

Фабрика мебели «КАМЕЯ» предлагает:
**ЛИНИЮ МЕБЕЛИ
ДЛЯ ВАННЫХ КОМНАТ!**

Более 30 видов в наличии и на заказ.

«МЕБЕЛЬ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ДЕРЕВА»

г. Абакан, ул. Фабричная, 34 «В»
тел.: 8(3902) 35-45-66, 8-909-524-39-56
**ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ДЕРЕВА
КУХОННЫХ И СПАЛЬНЫХ ГАРНИТУРОВ,
ПРИХОЖИХ, ГОРОК, ДВЕРЕЙ, ОКОН, АРОК
И ДРУГИХ ВИДОВ ИЗДЕЛИЙ.**

- Работаем по индивидуальным заказам.
- Разнообразный ряд цветового тона.
- Рассрочка, гарантия 1 год.

Зоомакет «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 груминга
- Игрушки, клетки, домики, лежанки, аксессуары

РАБОТАЕМ ПОД ЗАКАЗ.

В клубе любителей животных работает кинолог!
Большой выбор щенков разных пород!

«МИР СОВРЕМЕННОЙ ПОСУДЫ»

г. Абакан, ул. Итыгина, 2516, 2 этаж
тел.: 8-903-917-74-08

**ПРИГЛАШАЕМ ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ
к сотрудничеству, бары, рестораны, кафе.
ПОСУДА ДЛЯ ДОМА, ИЗ ХРУСТАЛЯ,
КЕРАМИЧЕСКАЯ, СТОЛОВЫЕ, КУХОННЫЕ
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ и многое другое.**

Ваша кухня скажет вам спасибо!

служба «КОМФОРТ»

тел.: 8-962-844-22-44

- МОЙКА ОКОН

- УБОРКА ПОСЛЕРЕМОНТНАЯ, ГЕНЕРАЛЬНАЯ

- ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ УБОРКА

- ХИМЧИСТКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ, КОВРОВ

- ХИМЧИСТКА ИГРУШЕК, МАТРАЦЕВ

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%





МИР СОВРЕМЕННОЙ ПОСУДЫ



ШИРОКИЙ
АССОРТИМЕНТ

Luminarc®

цена набора
от 1050 р.

Ваша кухня скажет Вам СПАСИБО!!!

- © Чтобы создать уют на кухне, не нужно много вложений.
- © «Мир современной посуды» предлагает сервизы, кастрюли, подарочные наборы, изделия из хрусталя и мн. др.
- © Приглашаем к сотрудничеству бары и рестораны.

Оптовые
цены!

г. Абакан, ул. Кирова, 251 В 2 этаж



8-903-917-74-08
8-903-917-74-07

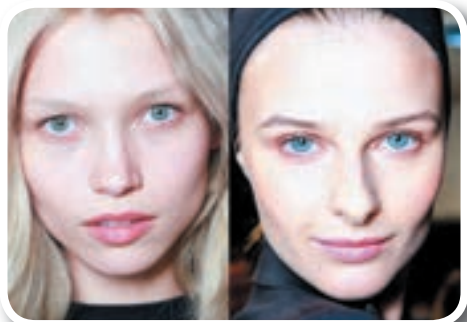


МОДНЫЙ МАКИЯЖ

Весна-лето 2014

Все женщины по натуре своей экспериментаторы. Нам нравится быть разными, примерять на себя новые образы и роли. Мы меняем прически, цвет волос, гардероб, а все это ради того, чтобы избежать скуки и однообразия в собственном внешнем виде. Макияж – наш незаменимый помощник в этих экспериментах. Ведь даже такая мелочь, как цвет помады, может преобразить нас до неузнаваемости, превратить застенчивую скромницу в роковую и сексапильную красотку. По завершению модных недель, можно сделать вывод о том, какие тренды в области макияжа будут самыми «горячими» весной-летом этого года.

Тренд номер 1:
Модный макияж в стиле Nude



Ох уж этот Nude, как стремительно и молниеносно он взобрался на вершину модных пьедесталов в области модной одежды, платьев, аксессуаров, маникюра и, естественно, макияжа. Многие дамы наивно полагают, что макияж в стиле Ньюд заключается в полном его отсутствии. Как бы не так! На качественный и красивый макияж в естественном стиле уйдет куда больше времени и сил, чем на любой другой вид онго. Это целое искусство – сделать кожу великолепной и идеальной. При чем, чтобы окружающие были уверены, что на вас отсутствует косметика.

Тренд номер 2:
Экстремально густые брови



Стилисты и визажисты советуют девушкам весной и летом взять курс на натуральность во всем. Не исключение и брови. Так много лет в моде были тонкие брови-ниточки, что многим девушкам и женщинам довольно не просто взять и резко перестроиться на новый тренд - густые, широкие брови. Но сделать это придется, если не хотите тотально отстать от моды. Тонкие брови - позавчерашний день. Нет, никто не говорит, что следует выкинуть пинцет и ждать, когда волосяным покровом покроются веки и переносица. Напротив, форму бровей нужно поддер-

СЕТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНОВ

Линда

*Предлагаем разнообразные 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!

Rexona

Dove

P&G

NIVEA

Магазины "Линда" находятся по адресам:

г. Абакан, ул. Советская, 21; ул. Пушкина, 195 (ост. Прудовая);

ул. Ленина, 75; ул. Торговая, 24; ул. Пирятинская, 22

тел.: (3902) 22-35-75, сот.: 8-913-545-98-07

живать и регулярно корректировать. И не важно, светлые они у вас, темные или даже золотые, главное – красивая и модная в этом сезоне форма.

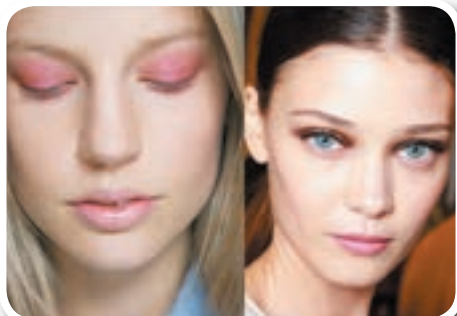
Тренд номер 3:
Выразительный взгляд



Глаза во все времена были самым опасным женским оружием. Это говорила еще Мэрилин Монро, а уж она знала толк в подобных вещах.

Сегодня ничего не поменялось, обладательницы красивых и выразительных глаз прекрасно знают, какой силой обладают, а потому не упускают шанс грамотно ее применить.

Подчеркнуть природную красоту глаз помогут стрелки, причем как классический вариант, так и абсолютно авангардный.



Что касается модных в этом сезоне теней для век, то тут тоже без сюрпризов. В моде теплые, легкие, по-настоящему весенние тени пастельных тонов: бледно-розовый, перламутровый, бледно-голубой, бледно-фиолетовый, сиреневый, кофе с молоком, беж, бронза, серебристо-серый.

Тренд номер 4:
Сочные губы цвета спелых фруктов



Ученые, проведя эксперимент, выявили, что многим мужчинам подсознательно кажутся более привлекательными и соблазнительными губы цвета фруктов и ягод. И, судя по всему, модные стилисты, визажисты и дизайнеры согласны с этим утверждением на все сто. На модных показах сплошь и рядом мелькали модели с сочными, «спелыми» губками цвета зрелой клубники, малины, вишни, персика и абрикоса. В моде и матовая помада, и ультраглянцевые блески для губ. Выбирайте то, что вам больше нравится.

Тренд номер 5:
Ослепительный блеск золота



И еще один бесспорный хит этого сезона – золото в макияже или Make-Up в стиле Gold and Beauty.

Эту тенденцию невозможно не заметить. От одежды, обуви, сумок, аксессуаров, до маникюра и макияжа – золото повсеместно вторглось в модные ряды. Визажисты Christian Dior предложили аб-



солютно нестандартное решение – брови золотого цвета. Неизвестно, приживется ли этот смелый эксперимент в уличной моде, однако на подиумах модели смотрелись просто шикарно и умопомрачительно.

Donna Karan и Jason Wu сделали ставку на золотые тени, что особо актуально для летнего сезона и, как следствие, для бронзовой загорелой кожи. Не менее необычно и нестандартно смотрелась золотая тушь для ресниц.

Что касается кожи, то модная в прошлом сезоне «зимняя» бледность постепенно уступает дорогу здоровому цвету лица.

Красивый золотистый загар украсит любую представительницу прекрасного пола. Бронзовый и бежевый тональные кремы и персиковые румяна выбрали для своих моделей дома моды Dolce & Gabbana, Matthew Williamson, Thakoon.

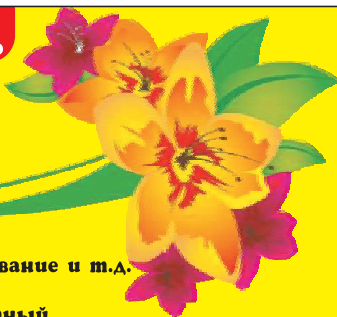


И кстати девушкам, чья кожа с появлением первых лучей солнца покрывается веснушками, в этом сезоне сказочно повезло. Визажисты уверяют, что веснушки этими весной и летом - модный тренд, который добавит вам море очарования и сделает вас поистине обаятельной и милой.

Такова пятерка самых свежих и самых модных тенденций нового сезона весна-лето 2014. Вы непременно подберете для себя лучший вариант, соответствующий вашему стилю, вкусу и настроению. В погоне за модой, не забывайте про собственную индивидуальность, подчеркнуть которую вам непременно поможет модный макияж.

г. Абакан, ул. Аскизская, 220а, корпус 2, пом. 48Н
т.: 8-908-326-40-72, 26-40-72 Работаем с 10.00 до 20.00

салон красоты
Патьянин день



после 5
посещений
СКИДКА
на услуги 20%

- стрижки, прически, плетение кос
- окрашивание, мелирование, колорирование и т.д.
- чистка лица, маски, пилинги
- маникюр, педикюр-обрезной, аппаратный
- наращивание, дизайн ногтей

МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ • УЗ-ЧИСТКА

По статистике только один из 1050 человек среднего возраста (30-40 лет) имеет достаточно гибкий и относительно нормальный позвоночник. В современном цивилизованном обществе большинство людей ведут малоподвижный (сидячий) образ жизни. Позвоночник человека устроен таким образом, что должен быть и подвижным, и амортизировать, и когда необходимо, становиться жесткой опорой. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия нормальной физической нагрузки и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Позвоночный столб как бы «усыхает». Многие люди становятся на 2-5 сантиметров ниже к 60 годам. Правильная осанка, подвижный образ жизни - это первая профилактика заболеваний позвоночника.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

СИМПТОМ СНАРУЖИ - ПРОБЛЕМА ВНУТРИ

Каждый раз, демонстрируя по просьбе доктора свой язык, ты, возможно думаешь: "И что он может увидеть?" Оказывается, на языке спроецированы практически все внутренние органы нашего организма, а потому изучить эту часть тела будет нелишним. Складка, идущая посередине языка, поведает о состоянии позвоночника еще задолго до появления клинических симптомов. Если искривление этой складки наблюдается на самом кончике языка, можно говорить о шейном остеохондрозе. В середине - неполадки с грудным отделом. Кривизна у корня языка свидетельствует о поясничных неполадках.



МУЖЧИНЫ БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ПРОБЛЕМАМ ПОЗВОНОЧНИКА

Женщины меньше подвержены проблемам позвоночника, чем мужчины. Объясняется это двумя причинами. Во-первых, значение имеет анатомические и физиологические особенности мужского организма.

Во-вторых, мужчинам приходится чаще заниматься интенсивным физическим трудом. Правда и то, что представители определенных профессий в большей степени подвержены риску получить заболевание позвоночника. Особенно к группе риска относятся водители автомобилей, ведь их малоподвижный образ жизни способствует развитию неприятностей с позвоночником.



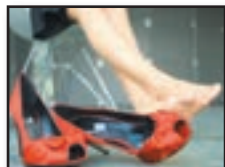
КАБЛУКИ, ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ, ОСТЕОХОНДРОЗ И ДРУГИЕ ВРАГИ ЖЕНСКОГО ПОЗВОНОЧНИКА

У любого человека хотя бы раз в жизни болевала спина. Но чаще всего мы не обращаем внимания на эти боли, если они не сильные и непродолжительные.

В частности это относится к женщинам, потому что, как правило, женщина за день успевает

переделать много дел: и на работу спешить и по магазинам пробежаться, да еще на высоких каблуках. А к вечеру начинает болеть спина и появляется головная боль. А ведь симптомы похожи на такое заболевание, как остеохондроз.

Ответственная работа и домашние дела будут всегда, а здоровье у нас одно. Если у вас все чаще появляются вышеуказанные симптомы, обратитесь к специалисту.



“ВРЕДНАЯ” СУМКА

От того, какую сумочку ты носишь с собой каждый день, зависит здоровье позвоночника. Просто поразительно, сколько вещей иной раз может вместить в себе изящная женская сумочка: ассортимент косметики и маникюрный набор, флакончик духов, мобильный телефон, связку ключей и еще десяток-другой “необходимых мелочей”. Между тем специалисты провели исследование и выяснили, что сумочка весом 3 килограмма и более приводит к заболеваниям позвоночника. Особенно плохо, если у тебя имеется длинный ремешок, ведь нагрузка тогда увеличивается еще больше. В связи с этим ученые советуют дамам не набивать свои сумочки до отказа, а носить в них только самое необходимое. Оптимальный выбор - это небольшая или средних размеров сумка, общим весом не более 2 килограммов.

О ЧЕМ БОЛИТ СЕРДЦЕ?

Возможно, тебе доводилось испытывать боль в левой стороне груди? Ты обвиняла стрессы и этот сумасшедший мир, который вот-вот доведет юную тебя до инфаркта.



Если в груди колет при глубоком дыхании или при резких поворотах, скорее всего, проблема в позвоночнике и опорно-двигательном аппарате. Сходи к врачу, чтобы убедиться, что у тебя нет остеохондроза или сколиоза. Если область сердца начинает ныть при переедании или, наоборот, на голодный желудок, покажись гастроэнтерологу.



ДЕРЖИ СПИНУ! А ТАКЖЕ ЩЕКИ И ПОДБОРОДОК

Чтобы мышцы лица не провисали (а именно они держат щеки и подбородок), обрати внимание на осанку и посадку головы. Дело в том, что и обвисание щек, и образование второго подбородка во многом зависят от крепости мышц задней части головы и шеи. Сутулые плечи и понуряя голова приводят не только к остеохондрозу, но и к изменению формы лица. Да здравствует прямая спина, подтянутый живот, развернутые плечи и гордо поднятая голова.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ - ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ

Еще Гиппократ утверждал, что причины многих болезней связаны с позвоночником. Справиться с болью в спине поможет мануальная терапия.

Позвонки в норме имеют между собой строгое соотношение. Нарушение и малейшие отклонения приводят к таким болезням, как радикулит, артроз, остеохондроз. Задача мануальной терапии - поставить смещенный позвонок на место, восстановить нарушенные функции и тем самым остановить болезнь.

В 1997 году этот метод лечения был признан у нас в стране официально. Сегодня кабинеты мануальной терапии есть во многих поликлиниках. Но некоторые медики считают подобный метод слишком грубым и опасным. Так что учитывайте это мнение при выборе лечения.



Лицензия №ЛО-24-01-000844 от 10.08.2010,
выдано Министерством здравоохранения
Красноярского края

www.glebortoped.ru

«НОВАЯ ОРТОПЕДИЯ»



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ОРТОПЕДО- ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ

Часы работы:
понедельник-пятница
с 10.00 до 18.00
суббота с 10.00 до 16.00

Прием ведется по предварительной записи

г. Минусинск, ул. Абаканская, 68. тел.: 8(39132) 2-30-28, 8-913-575-30-57

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕЧЕНИИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

КУРСА

И ПЕРСПЕКТИВЫ

Как и любую монодиету, шоколадную диету держат от 5 до 7 дней. При желании её можно продлить на месяц, обязательно делая после каждого курса перерыв на 4-6 дней. В зависимости от особенностей обмена веществ и индивидуальных параметров организма, в результате такой диеты можно сбросить 6-7 кг за неделю (теряется ориентировочно по килограмму в день).

День состоит примерно из 6 приёмов пищи, по одному кусочку за приём. В общей сложности за день можно съесть плитку шоколада в 100 гр. Опыт худеющих показывает, что больше вам и не потребуется: шоколад сам по себе довольно сытный и в больших дозах быстро надоедает. Как вариант – можно разделить плитку на 3 приёма и съедать за завтраком, обедом и ужином по 30 грамм горького шоколада, запивая чашкой кофе.

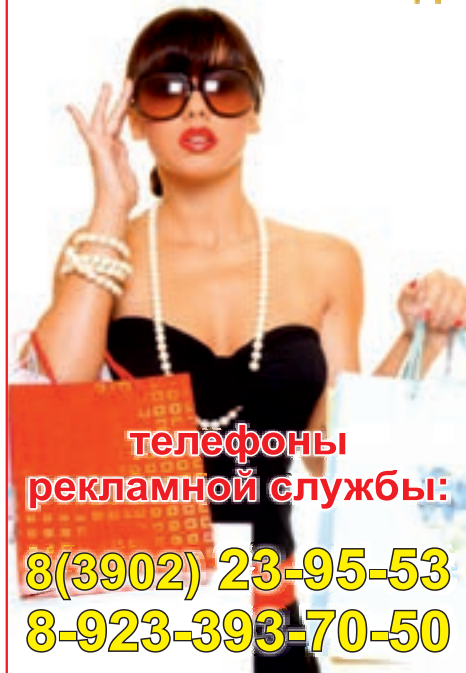
Шоколадная диета из-за аппетитного и несколько легкомысленного названия сразу привлекает к себе внимание любительниц сладкого. Однако придётся умерить их пыл, поскольку у этой низкокалорийной монодиеты довольно жёсткие ограничения, выдержать которые под силу не каждому. Но обо всём по порядку.

РАЦИОН ШОКОЛАДНОЙ ДИЕТЫ

В рацион данной диеты входит только тёмный (горький) шоколад без орехов и других начинок. Молочный и белый шоколад, а также плитки с фруктовыми наполнителями и вафлями не годятся. Можно сочетать шоколад с горячим чёрным кофе и несладким чаем, разрешается вода. Всё, больше никаких других продуктов!



Мамин ГИД



**телефоны
рекламной службы:**

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



АПТЕКА

- Широкий ассортимент
- Низкие цены



ЗДОРОВЬЕ - наш девиз!

г. Абакан, ул. Ленина, 44
тел.: 8-913-540-44-00, 35-78-78

Лицензия ЛО №1901000465 от 10.07.2012



«ДЕНТ-СТУДИЯ» СТОМАТОЛОГИЯ

Справки по тел.: 23-84-19
8-906-191-52-15
8-963-201-18-17

Ваш доктор:
БОРЗЕНКО Виктор Борисович

ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ

г. Абакан, пр. Др. Народов, 8
Часы работы: с 10.00 до 19.00

ШОКОЛАДНАЯ ДИЕТА ЗВЁЗД

Несмотря на длинный список противопоказаний и сложность диеты, она довольно популярна даже у звёзд.

К примеру, Дженнифер Лопес советует эту диету тем, кто регулярно занимается спортом. Одна плитка шоколада даёт силы и энергию, необходимые для интенсивной тренировки.

Певица Алсу периодически устраивает разгрузочные шоколадные дни. А Ума Турман смогла сбросить 10 кг для съёмок в «Убить Билла» благодаря оригинальной диете. Актриса ела исключительно сладости, причём не только шоколад, но и мороженое, конфеты, батончики...

Конечно, шоколадная диета подходит далеко не каждому. Если вы начали чувствовать сильную головную боль, резкую тошноту и головокружение, а раздражительность стала заметна всем окружающим – пора искать другие способы расстаться с лишними килограммами.

Для сладкоежек, которые не готовы принять жёсткие условия недельной диеты, отличным решением будут разгрузочные шоколадные дни. Чтобы похудеть на 1 килограмм, нужно придерживаться сладкого рациона всего 1-2 дня.

ПЛЮСЫ ШОКОЛАДНОЙ ДИЕТЫ

- Шоколад не только вкусный, но ещё и очень полезный продукт. Какао-бобы содержат больше белков и микроэлементов, чем многие другие продукты. Шоколад также богат флавоноидами - веществами, влияющими на кровообращение и работу сердца.

- Шоколадная диета очень эффективна. Если придерживаться строгого меню, можно достичь высокого результата – минус 1 кг за день.

- Глюкоза, содержащаяся в шоколаде, стимулирует работу мозга, способствует большей работоспособности и поможет победить усталость. А гормоны радости эндорфины позволят легче справиться с трудностями монодиеты.

- Удобство: даже если вы целый день находитесь вне дома, это не мешает вам соблюдать диету. Главное – не забыть

положить в сумку плитку шоколада.

МИНУСЫ ШОКОЛАДНОЙ ДИЕТЫ

- У этой диеты широкий круг противопоказаний. Если у вас диабет, больная печень или имеются проблемы с желудком и обменом веществ, от «сладкого» похудения придётся отказаться. Не подходит данная диета аллергикам (шоколад – сильный аллерген) и тем, кто страдает сердечными заболеваниями (кофеин, который содержится в какао-бобах, может привести к усиленному сердцебиению и тахикардии).

- Однообразность – главная сложность всех монодиет. Даже любимый шоколад может надоесть, если его употреблять таким образом.

- Во время такой жесткой диеты организм переживает сильный стресс, а потому после резкого окончания курса начинает восполнять питательные вещества и накапливать ненавистный жир с удвоенной силой. Так что, если уж вам хватило сил выдержать неделю жестких ограничений, должно хватить и терпения аккуратно выйти из диеты, постепенно вводя в рацион новые продукты.

- Приготовьтесь к тому, что во время шоколадной диеты постоянно будет хотеться есть. Шоколад состоит из жиров и углеводов, которые усваиваются очень быстро, поэтому не возникает продолжительного чувства насыщения. Высвобождающийся инсулин провоцирует повышение аппетита и стимулирует отложение жиров.

- Сахар, содержащийся в шоколаде, разрушает зубную эмаль. В связи с этим стоит подумать об использовании зубных эликсиров в конце каждой «сладкой трапезы».





Здесь Вас ждут скидки!

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

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 химии.

салон красоты «ТАТЬЯНИН ДЕНЬ»

г. Абакан, ул. Аскизская, 220а, корпус 2, пом. 48Н
тел.: 8-908-326-40-72, 26-40-72

Режим работы: с 10.00 до 20.00

- Стрижки, прически, плетение кос
- Окрашивание, мелирование, колорирование и т.д.

-МИКРОТОКОВАЯ ТЕРАПИЯ, УЗ-ЧИСТКА

-Чистка лица, маски, пилинги

- Маникюр, педикюр - обрезной, аппаратный

Наращивание, дизайн ногтей

ПОСЛЕ 5 ПОСЕЩЕНИЙ 20% СКИДКА!!!

стоматология «Дент-Студия»

г. Абакан, пр. Др. Народов, 8
тел.: 8-906-191-52-15

Ваш доктор:

БОРЗЕНКО Виктор Борисович

- протезирование и лечение зубов

Справки по тел.:

23-84-19, 8-906-191-52-15, 8-963-201-18-17

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-парикмахерская «MON CHERIE»

г. Абакан, ул. Крылова, 43. тел.: 34-60-92

ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ!

- маникюр

- наращивание ногтей

- педикюр

- косметолог

- массажист

НАШИ ЦЕНЫ ВАС ПРИЯТНО УДИВЯТ!

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!

«МАМИНА АПТЕКА»

г. Абакан, ул. Ленина, 44
тел.: 8-913-540-44-00, 35-78-78
Работаем: с 9.00 до 21.00,
без перерыва, без выходных.

Широкий ассортимент!

Низкие цены!!

ЗДОРОВЬЕ - НАШ ДЕВИЗ!

«Шоппинг ГИД Хакасии»

**РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛ**

ТЕЛЕФОНЫ РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

8 (3902) 23-95-53

8-923-393-70-50

«НОВАЯ ОРТОПЕДИЯ»

г. Минусинск, ул. Абаканская, 68
тел.: 8(39132) 2-30-28, 8-913-575-30-57
Работаем: с 10.00 до 18.00, суббота: с 10.00 до 16.00

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ
ОРТОПЕДО-ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ.**

Прием ведется по предварительной записи.
Лицензия №ЛО-24-01-000844 от 10.08.2010 выд. Министрством здравоохранения Красноярского края

Выездная регистрация брака

Если вы желаете чтобы ваше бракосочетание стало незабываемым, уникальным, неповторимым, оригинальным и безумно красивым, то ВЫЕЗДНАЯ РЕГИСТРАЦИЯ БРАКА создана именно для вас!

Выездная регистрация брака - это церемония, которая проходит в любом месте, кроме стен ЗАГСа. Она существует, чтобы придать персональный колорит каждой отдельной паре, подчеркнуть характер и вкусы молодоженов, а также, чтобы все гости могли присутствовать на церемонии, став свидетелями этого судьбоносного момента.

Выездное бракосочетание обычно проводится организаторами свадьбы в соответствии с намеченной тематикой торжества, с выбранным стилем свадьбы, а также вкусовыми предпочтениями брачующихся. Речь регистратора брака может быть совсем не банальной и скучной, а романтической и трогательной. При желании молодожены могут сами написать слова регистратора, а также произнести свои клятвы любви и верности. Места для выездной регистрации брака могут быть самыми разными, от совершенно обычных и логичных до фантастически оригинальных и даже экстремальных.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ПРОВЕДЕНИЯ ВЫЕЗДНЫХ РЕГИСТРАЦИЙ БРАКА:

- Историческое место
- Загородный коттедж, дача
- Эстрада ресторана, банкетного зала
- Побережье озера, реки, пруда, водохранилища
- Парк, сквер, розарий, сад
- Крыша небоскреба, гора
- Борт корабля, теплохода или самолета
- Открытый или закрытый каток
- Футбольное поле
- Аэродром
- Ипподром
- Бассейн и т.д.

При желании клиента и наличии достаточного бюджета, организаторы выездной регистрации могут построить декорации любого размера, дизайна и стиля. Для выездной регистрации брака необходимы несколько обязательных составляющих:

- Выездной регистратор брака
 - Музыкальное сопровождение
 - Аренда места для церемонии
 - Стульчики для гостей
 - Красная дорожка
 - Кольца
 - Арка «а-ля алтарь» или мини шатер
 - Декорирование места цветами, тканями, шарами и т.д.
 - Лепестки роз, рис, мелочь, конфетти
 - Фотограф и видео-оператор
 - Координатор выездной регистрации
- Единственные недостатки этого мероприятия в том, что по закону книгу записи актов гражданского состояния выносить нельзя, поэтому ЗАГС вам все же придется посетить, а также не сбрасывайте со счета непредсказуемость сибирской погоды.

И всё же, в каком бы месте не состоялось ваше выездное бракосочетание, оно будет только вашим, не похожим на другие, только для ваших гостей и согласно вашему персональному сценарию!

Искусство женить

Подарочный сертификат

При заказе декора банкетного зала:
- оформление свадебного автомобиля - в подарок
скидка 50% на свадебные аксессуары ручной работы

VK.com/club5901432
т.: 8(3902) 26-02-15, 8-913-447-49-04

ЦВЕТЫ ШАРЫ

- Эксклюзивное оформление букетов для торжеств
- Корзины
- Свадебные букеты
- Оформление свадеб
- Прокат свадебных аксессуаров на авто!
- Срез цветов
- Горшечные растения, игрушки

**Постоянным покупателям
СКИДКИ!!!**

г. Абакан, пр. Др. Нарогов, 19
тел.: 8-923-581-50-79

магазин цветов и подарков

Цветы

- свежесрезанные
- горшечные
- подарки ручной работы

с 9 мая

Поздравляем от всей души
с праздником Победы!

В майские праздники для ветеранов и пенсионеров
дарим скидку 20%!!

г. Абакан, ул. Тельмана, 94а
тел.: 8-983-197-4051

КОМПЬЮТЕРЫ

продажа и ремонт компьютерной техники
ноутбуки, оргтехника, планшеты

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 86
(здание ТД «Премьер»)
т.: 8(3902) 222-998
8-583-253-53-66

КРЕДИТ



АВТОШКОЛА

«Формула Успеха»

www.avtohkola.ru



- По выходным дням дарим скидку!
- Постоянно проводим набор на курсы подготовки водителей категории «В»
- Если вы с нами - успех в дороге с вами!

г. Абакан, ул. Щетинкина, 32
тел.: 8-913-544-44-50
ул. Советская, 175
тел.: 34-00-04, 8-913-051-36-68

СОВРЕМЕННЫЕ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ-

ДОСУГ, ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ВСЮ СЕМЬЮ



Что мы знаем о семейном досуге и как он проходит в нашей семье? Понятно, что это свободное время, которое семья проводит вместе. Сразу приходят в голову совместные походы в кино, театр, музей, парк развлечений или зоопарк, или, на худой конец, шопинг.

Все это, конечно, прекрасно, но, к сожалению, такие походы бывают не очень часто, а вот что может объединить семью по вечерам, в будний день?

Большинство взрослых твердо уверены в том, что настольные игры — это слишком примитивно и скучно, а играть в них интересно только детям. Возможно, такое мнение имеет место потому, что многие представляют себе настольные игры с фишками, кубиками и сменой ходов. Поверьте, сегодня они могут составить вполне серьезную конкуренцию играм компьютерным — ведь видеть в игре живых людей и общаться с ними намного интереснее.

Психологи утверждают, что совместно проведенное время за игровым столом способствует созданию благоприятной семейной атмосферы и установлению доверительных отношений между всеми членами семьи. Общие дела сближают и сплочают людей самым лучшим образом.

В настольных играх круг игроков можно расширять, добавляя родственников, друзей, соседей.

Лидирующие позиции среди множества предлагаемых производителями настольных игр занимает Монополия! Эта игра уже много лет покоряет сердца миллионов поклонников разного возраста! Она идет в ногу со временем и подвергается изменениям и преобразованиям, чтобы соответствовать интересам нового поколения 21 века.

В Монополию, Менеджер, Мафию можно играть несколько дней подряд, пока кто-то из оставшихся двух игроков не будет вынужден объявить себя банкротом и сдаться, только тогда игра считается завершенной.



История настольных игр уводит нас далеко, в глубь веков - около четырех тысячелетий до нашей эры. Именно тогда появилась первая в своем роде настольная игра – сенет. Она была упомянута в мифах «Книга мертвых». Также считается, что прародителем игры был древнеегипетский бог знаний Тот. Смысл игры заключался в доведении игроками своих фигур до конца поля, основываясь на определенных законах и правилах.

С тех пор утекло немало времени и, конечно же, человечество не сидело без дела. Было придумано множество настольных игр, а некоторые из них, такие как шахматы, например, даже получили статус спортивной игры. Но не только шахматами, шашками и лото ограничен сегодня выбор настольных игр. «Менеджер», «Мафия», «Морской бой», «Монополия», «Твистор» – это небольшой список настольных игр, которые многие годы популярны у взрослых и детей.



Среди совсем новых, но уже ставшими популярными во всем мире, такие игры как «Манчкин», «Активити» и «Уно».

Стоит отметить, что возраст участников значительно снизился, сейчас настольные игры вызывают интерес не только школьников, но увлекательны и для малышей. С возраста 3-х лет ребенка можно познакомить с первыми настольными играми, среди них Гарри Поттер, Багукан, Загадки Фараона и др. Любая из этих игр способна привлечь внимание ребенка и помочь ему весело провести свободное время.

Существуют игры на реакцию, на логику, смешные, серьезные, экономические, игры-путешествия и многие другие. Главное в них то, что они объединяют всю семью и создают особую атмосферу. Они помогают детям развиваться, просчитывать свои ходы в будущем, уметь ждать своей очереди, считать накопленные очки, умение не только выигрывать, но и проигрывать.

Родители получают от настольных игр не меньше. Они видят, как ведет себя их ребенок в разных ситуациях, как у него развивается память, внимание, умение логически мыслить.

В раннем возрасте дети схватывают всё намного быстрее, чем взрослые, поэтому необходимо использовать этот период, чтобы малыш учился и познавал новое.

Не стоит забывать, что кроме настольных игр, есть и ещё масса интересных развлечений - спортивных на свежем воздухе, экстремальных игр или словесных игр для всей семьи. Главное во всех этих способах времяпрепровождения - не только развивать и улучшать человека, но и дать возможность очень интересно провести свое время в общении с близкими ему людьми!

Магазин-клуб «Уголок настольных игр»



Magic

WARHAMMER

Conquest

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



Жародные приметы мая

*Каковы основные события,
традиции и приметы мая?*

О месяце мае

Май - травень, травник, травный, светозарник, розовоцвет, розацвет, цветень - пятый месяц года, третий месяц весны. Латинское имя этот месяц получил в честь богини гор Майи, дочери Зевса. Майя была покровительницей женщин, богиней обольщения, плодородия, обновления земли.

Считается, что с 1 по 6 мая - оживление весны, с 7 до 22 мая - разгар весны, а с 23-го до конца месяца - предлетье. Солнце до 21 мая находится в созвездии Тельца, а с 21-го перемещается в созвездие Близнецов. Талисман мая - гиацинт, камень - изумруд.

Май - месяц цветов и любви. Многие древние майские обычаи и обряды связаны с культом расцветающей природы. Но на Руси этот месяц считался еще и самым тяжелым в году. Все свадьбы и помолвки, заключенные в это время, обречены на неудачу. Никаких новых начинаний и договоров в мае делать нельзя, никаких важных решений не принимать - все равно одна маета выйдет.

Приметы и поговорки мая

- Когда цветет черемуха - всегда живет холод.
- Май холодный - год хлебородный.
- Майское тепло ненадежно.
- Майский мороз не выдавит слез.
- Пришел май - под кустом рай.
- Дождь в мае хлеба поднимает.

ЦВЕТЫ

- флористические услуги
- горшечные растения
- любые цветы в наличии и на заказ
- закачка шаров гелием

ДОСТАВКА • КАЧЕСТВО • ЭКСКЛЮЗИВ

Международная доставка цветов Grand Flora

В субботу и воскресенье СКИДКА 20%

на весь ассортимент товара (букеты, комнатные цветы)

г. Абакан, ул. Вяткина, 46

тел.: 8(3902) 34-64-16, 8-95-03-03-987-1

• Май - коню сено дай, да на печь полезай (и холодно, и корма на исходе).

• Богатый сыт и в мае, а бедный - терпи до Спасова дня.

• Май не холоден, так голоден.

• Майская трава и голодного накормит.

• Март сухой, да мокрый май - будет каша и каравай.

• Коли в мае дождь - будет и рожь.

• Дождь в мае - жди урожая.

• Нехорош сухой май.

• Много майских жуков - к урожаю проса.

• Ранний прилет грачей и жаворонков - к теплой весне.

• Грачи, прилетающие весной, идут прямо на гнезда - к дружной весне.

• Зацвела мать-и-мачеха - к теплу.

• Грачи играют - будет хорошая погода.

• Если весной долго не линяют зайцы - еще долго будет холод.

• Высоко летящие и громко поющие жаворонки предвещают отменную погоду.

• Когда весной прилетела ласточка - скоро гром загремит.

• Роса появляется на траве с вечера - к хорошей погоде.

• Если роса утром скоро высохнет - будет дождь, если не высохнет до полудня - тоже.

• Если весной стаи журавлей тянут на север - быть теплой погоде, если же потянут обратно на юг - быть снова холодам, с частыми ветрами.

• Журавли летят низко, быстро, тихо - к скорому ненастью.

• На водоемах появились широкие листья лилии - заморозков больше не будет.

• Птицы садятся на верхушки деревьев - потеплеет.

• Если у вороны (грачей) в гнезде пять или семь яиц - это к хорошему году, если три или четыре яйца - к плохому.

ЧТО НЕОБХОДИМО ПОСЕТИТЬ В КРЫМУ?

ЯЛТА - САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ КУРОРТ

В 1945 году в Ялте Сталин, Рузвельт и Черчилль решали судьбу Европы. Но ассоциация Ялты только с печально известной конференцией будет несправедлива. Ялта имеет долгую и богатую историю. В четвертом веке до нашей эры первое поселение здесь было основано греками. Они называли его Джалита. Современное название происходит от греческого слова Ярош, или берега.



Пляжи Ялты не так красивы, они в основном скалистые или с бетонным покрытием. Тем не менее, туристам есть что посмотреть. Узкие улочки и величественные церкви ктам и тут дают почувствовать дыхание истории. Здесь вы можете совсем рядом ощутить уникальную атмосферу Ялты с прохладными интерьерами католических церквей и уникальных фасадов Армянских храмов. Вы также можете посетить ряд музеев, включая Музей Антона Чехова.

НИКИТСКИЙ БОТАНИЧЕСКИЙ САД

Уже 200 лет, как существует Никитский ботанический сад в Ялте. Многочисленные медали и дипломы отмечают его яркие успехи. Его деятельность высоко оценена на международных выставках в Бельгии, США, Австрии. В 1812 году для обновления и пополнения растительного мира южной части России в Крыму был основан так называемый «Эконом-ботанический сад».



В наше время в коллекции Никитского ботанического сада насчитывается более 1125 всевозможных видов: 238 – из Северной Америки, 336 – из Средиземноморья, 450 – из юго-восточной Азии. Есть в саду и представители Новой Зеландии, Южной Африки и Южной Америки.

Гордостью Никитского ботанического сада является дендрологический парк, в котором имеется более 1700 разновидностей кустарниковых и древесных пород, собранных абсолютно со всех континентов мира.



ЛАСТОЧКИНО ГНЕЗДО

Мини-замок, висящий над морем на высоте 40 метров, – символ Ялты и настоящая звезда советского кино (здесь снимали «10 негерят», «Человек-амфибия» и...несколько эпизодов «Полицейской истории-4» с Джеки Чаном). Изящная архитектура и необычное «на скальном» расположение способствует игре воображения не только у режиссеров.

Своей «игрушечностью» ялтинский замок напоминает знаменитый баварский Нойшванштайн, только поменьше. Биография особняка полна легенд и душераздирающих историй. Сходятся все они в одном – первое «гнездышко» было построено здесь неким генералом в отставке, участником войны с Турцией в конце 1870-х. Дальнейшая информация остается на совести и фантазии экскурсовода.

В сезон здесь всегда толпа людей. Однако можно проскользнуть в ресторан внутри здания, который практически всегда пуст, благодаря своему флеру высокой итальянской кухни и роскоши. На самом деле, цены там не такие страшные, а еда самая обычная. Поэтому лучше взять кофе или бокал холодного белого вина, чтобы перевести дух и полюбоваться видом из окна.

ГОРА АЙ-ПЕТРИ

Одна из лучших смотровых площадок Крыма. Виды на Ялту и море с 1200-метровой высоты открываются изумительные. На вершине всегда ощутимо прохладнее, чем внизу. Поэтому одним из главных развлечений тут является поедание горячей крымско-татарской стряпни и дегустация согревающих домашних вин.



Заведений, продающих вкусную и ароматную еду, тут целая улица. Можно попробовать шурпу, лагман, долму, чебуреки. Только держите ухо востро и не попадайтесь на уловки торговцев, не брезгующих обманом ошалевших от красот туристов. Всегда сверяйте счет с ценами в меню.

ЛИВАДИЙСКИЙ ДВОРЕЦ

В 1910-1911 годах по проекту известного ялтинского архитектора Краснова для императора Николая II был возведен

абсолютно новый дворец. Он состоит из 166 отдельных помещений, трех маленьких световых двориков и одного большого внутреннего двора.

В Ливадийском дворце Крыма есть лишь пять парадных залов, ведь он предназначался не для званных раутов, а, прежде всего, для летнего отдыха. Один из этих залов вошел в историю человечества,



ведь именно в нем состоялась знаменитая Ялтинская конференция, на которой представители стран антигитлеровской коалиции Великобритании, США и СССР согласовали совместные действия в отношении Германии после ее полной капитуляции, а также приняли знаменитую Декларацию об освобожденной Европе. Полноту картины Ливадийского дворца в Ялте дополняет его неимоверной красоты парк, в котором высаживались специально отобранные для него саженцы секвойи, голубых атласных елей, магнолии. Вблизи дворца произрастают кусты туи, буксуса, лавра.

БАХЧИСАРАЙ

Бахчисарай - это сердце Крыма, данный город необходимо посетить в первую очередь. Бахчисарай по-прежнему является культурной столицей крымских татар. Один из самых ценных памятников полуострова - комплекс Ханский Дворец. Посетители могут почувствовать себя, как на Ближнем Востоке. Идеей строительства дворца было создание Эдемского сада со многими дворами, пышной зеленью и фонтанами. Татары сделали это место столицей ханства. Они просили сохранить это место Екатерину Великую, когда она издала приказ, о сносе большинства зданий татар в Крыму.



Дворцовый комплекс также часто называют "Татарской Меккой", потому что паломники стекаются сюда со всего Крыма для того, чтобы почитать Аллаха. Это впечатляющее здание с почти 30-метровым минаретом.

Во время посещения дворца можно услышать как муэдзин призывает к молитве. Ощутить оригинальную атмосферу места. Рассказывают, что это влюбленный Александр Пушкин описал его как Фонтан слез, который позднее вдохновил его на известное произведение «Бахчисарайский фонтан». Во дворце можно также увидеть остатки гарема.

После посещения дворцового комплекса и прогулки по длинным улицам Бахчисарая, стоит посмотреть исторический центр города, лавки ремесленников по сторонам улиц, вдоль которых стоят разрушенные дома.

По окончании экскурсии по парку и дворцу туристы могут прогуляться по «царской» или «солнечной» тропе. По ней в свое время осуществлял свои прогулки российский император Николай II.

ЦАРСКАЯ (СОЛНЕЧНАЯ) ТРОПА

Находится на Южном побережье Крыма, немного ниже скалы Исар. Свое начало тропа берет в прекрасном парке Ливадийского дворца и тянется до поселка Гаспра.

Это один из самых известных и популярных как крымчанам, так и гостям полуострова прогулочный маршрут.



В Ливадийском парке установлен специальный указатель обозначающий начало маршрута, поэтому обнаружить Солнечную тропу не составит никаких проблем. Возле указателя находится подробная схема тропы и расположение смотровых площадок, рядом с картой – знаменитые, однако не совсем точные, солнечные часы.

Заложена Царская тропа была в 1843 году, но тогда ее маршрут проходил только по территории Нижней Ореанды. После того как в 1861 году Ливадийское имение приобрела царская семья, тропу продлили к Верхней Ореанде и только в 1901 году она обрела маршрут, который мы видим сегодня.

Свое изначальное название тропа получила благодаря тому, что в свое время здесь гуляла царская семья Романовых, которая приезжала летом в свою резиденцию.

В «Солнечную» тропу переименовали после революции. Однако это название не соответствует действительности. Тропа хороша именно за счет своей тенистости, она пролегает под густыми кронами деревьев и практически полностью закрыта от прямых солнечных лучей.

Протяженность Царской тропы составляет 6 711 метров. Однако это расстояние



легко преодолеть обычным прогулочным шагом за пару часов. Благодаря отсутствию сложных подъемов и спусков, тропа расположена таким образом, что проходит над уровнем моря на высоте 133 – 203 метров без резких перепадов в высоте.

С обустроенных смотровых площадок открывается восхитительный вид на бескрайний горизонт Черного моря и прекрасную панораму Южного берега. За каждым новым поворотом тропы перед глазами открывается неповторимый пейзаж Главной гряды величественных Крымских гор.



СУДАКСКАЯ ГЕНУЭЗСКАЯ КРЕПОСТЬ

Судак является приморским городом, который сохранил свой неповторимый шарм. Здесь вы можете почувствовать уникальность экзотики Крыма. Город построен на красивых холмах, на берегу Черного моря. Здесь сохранились крепости, построенные в тринадцатом веке. Судакская генуэзская крепость, возведенная итальянскими фортификаторами в XIV—XV веках, является на сегодняшний день единственным хорошо сохранившимся генуэзским сооружением в Крыму. Практически неприступная, она стоит на горе необычной конусообразной формы, бывшем коралловом рифе, окруженная на многие километры вокруг удивительно живописной местностью. С самой высокой башни крепости открывается потрясающий вид на современный Судак, Солнечную долину — один из центров виноделия, тихую бухту Капсель и одно из красивейших мест Крыма — заповедник Новый Свет.

ВОРОНЦОВСКИЙ ДВОРЕЦ-МУЗЕЙ

Дворец был построен в период 1828—1848 гг. как крымская резиденция генерал-губернатора Новороссийского края графа М.С.Воронцова. Автором проекта дворца был придворный архитектор английской королевы Виктории Эдвард Блор (1789—1879 гг.). При участии Э.Блора возводился

знаменитый Букингемский дворец в Лондоне и замок Вальтера Скотта в Шотландии.

Южный фасад дворца, обращенный к морю, выполнен в мавританском стиле, и чем-то напоминает знаменитый дворец Альгамбра арабских правителей Испании в Гренаде, построенный в конце 14 века. На фризе глубокой ниши фасада ше-



стикатно повторяется стилизованная арабская надпись, девиз гренадских халифов: «Нет победителя кроме Аллаха!». Перед фасадом дворца устроена «Львиная терраса», от которой спускается монументальная лестница с тремя парами львов белого мрамора. Бодрствующие львы над верхними ступенями повторяют львов Антонио Кановы с гробницы папы Климента XII в Риме.

Задний фасад дворца и его западная часть — романтическая архитектурная вариация на тему «стиля Тюдоров» XVI — начала XVII веков. Архитекторы называют его «неоготическим». При взгляде со стороны гор здания дворца напоминают суровые загородные замки английских аристократов.

Кинематографисты часто снимают здесь исторические и сказочные фильмы, экранизируют Шекспира и Стивенса. Разнообразие многочисленных башен и башенок, резных карнизов, куполов, шпилей, ажурных баллюстрад, «крепостных» и подпорных стен, контрфорсов, каминных труб, окон-бойниц, лестниц, дворцовых интерьеров создают романтический антураж почти для любого сюжета и исторической эпохи.

СЕВАСТОПОЛЬ

Севастополь — это один из древнейших городов Крыма. Он расположен в удобной бухте, в которой практически никогда не бывает штормов.

О тяжелых временах Севастополя напоминают памятник героям Крымской войны, памятник затонувшим кораблям, панорама «Оборона Севастополя 1854—1855 годов», диорама «Штурм Сапун-горы 7 мая 1944 года».

Севастополь называют городом-музеем. Здесь около полутора тысяч исторических, архитектурных и археологических памятников. Поэтому отдых на море можно совмещать с прогулками по городу и осмотром достопримечательностей.

Здесь расположены раскопки древнегреческого города Херсонес, руины гнуззской крепости Чембало и средневековой крепости Каламита, множество памятников военной истории.





Здесь Вас ждут скидки!

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!!!**

«МАГАЗИН ЦВЕТОВ И ПОДАРКОВ»

г. Абакан, ул. Тельмана, 94а, т.: 8-983-197-40-51
 Работаем: понедельник - четверг
 с 8.00 до 21.00,
 пятница - воскресенье с 8.00 до 22.00
 - цветы свежесрезанные и горшечные
 - подарки ручной работы

**В МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ ДАРИМ СКИДКУ 20%
 ВETERANAM И ПЕНСИОНЕРАМ!!!
 С ДНЕМ ПОБЕДЫ!!!**

студия декора «СЕЗОНЫ»

г. Абакан, ул. Стофато, 4
 тел.: 8-913-542-15-65, 8(3902) 278-000
vk.com/seasons.abakan

Оформляем детские праздники.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЗА 30 МИНУТ!

Набор "Маленькая принцесса" поможет
 устроить вам настоящий праздник.
 Просто разверни и развесь.

ПРИ ЗАКАЗЕ ДО 1 ИЮНЯ - КОРОНА В ПОДАРОК!

«ЦВЕТЫ»

г. Абакан, ул. Вяткина, 46
 тел.: 8(3902) 34-64-16, 8-950-303-98-71

- флористические услуги
- горшечные растения
- любые цветы в наличии и на заказ
- закачка шаров гелием

**В субботу и воскресенье СКИДКА 20% на весь
 ассортимент (букеты, комнатные цветы)!!!**

Международная доставка цветов GRAND FLORA.

«ЦВЕТЫ, ШАРЫ»

г. Абакан, пр. Др. Народов, 19
 тел.: 8-923-581-50-79

**ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ БУКЕТОВ
 ДЛЯ ТОРЖЕСТВ!!!**

КОРЗИНЫ, СВАДЕБНЫЕ БУКЕТЫ.

Срез цветов, горшечные растения, игрушки.

Прокат свадебных аксессуаров на авто.

ПОСТОЯННЫМ ПОКУПАТЕЛЯМ СКИДКИ!

«ИДЕАЛЬНАЯ СВАДЬБА»

vk.com/club5901432

тел.: 8(3902) 26-02-15, 8-913-447-49-04

**- ПРИ ЗАКАЗЕ ДЕКОРА БАНКЕТНОГО ЗАЛА-
 ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБНОГО АВТОМОБИЛЯ
 В ПОДАРОК!**

**- СКИДКА 50% НА СВАДЕБНЫЕ АКСЕССУАРЫ
 РУЧНОЙ РАБОТЫ.**

«КОМПЬЮТЕРЫ И ОРГТЕХНИКА»

г. Абакан, ул. Т. Шевченко, 86
 (здание ТД «Премьер»)

тел.: 8(3902) 222-998, 8-983-258-58-66

- ПРОДАЖА И РЕМОНТ

КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ

- НОУТБУКИ, ОРГТЕХНИКА, ПЛАНШЕТЫ

- КРЕДИТ

автошкола «ФОРМУЛА УСПЕХА»

г. Абакан, ул. Советская, 175.

т.: 34-00-04, 8-913-051-36-68

ул. Щетинкина, 32, т.: 8-913-544-44-50

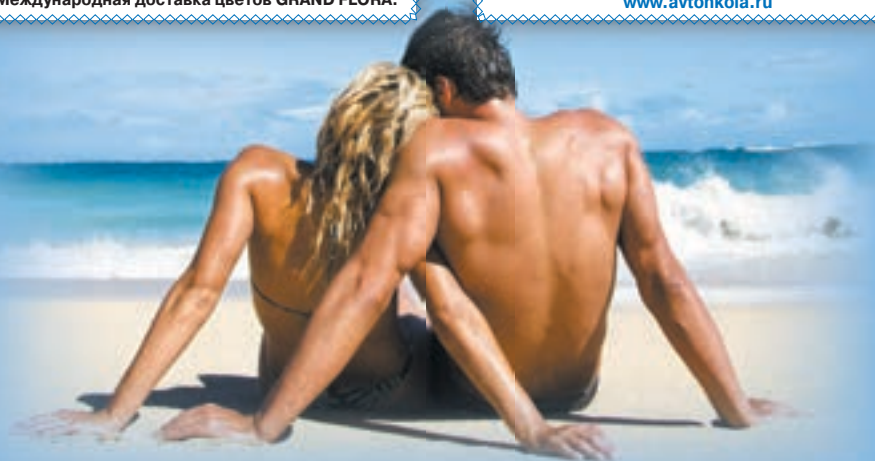
**ПОСТОЯННО ПРОВОДИМ НАБОР НА КУРСЫ
 ПОДГОТОВКИ ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ «В»**

- наличие компьютерного класса

- рассрочка платежа

- сезонные скидки

www.avtohkola.ru



Японская кухня

ВНЕШНИЙ ВИД ЯПОНСКОЙ ЕДЫ

Волшебная сила японской кухни - сбалансированное питание, здоровая, сытная и вкусная низкокалорийная пища, разделенная на маленькие порции, которые подаются на красивой миниатюрной посуде. Оформление блюд и сервировка доставляют эстетическое удовольствие, благодаря чему прием пищи превращается в ритуал. Результат? Вам хочется не поспешно заглатывать еду, а смаковать каждый кусочек. Поэтому в итоге вы съедаете меньше, так как за время трапезы мозг успевает получить сигналы о насыщении.

Да, уменьшение потребления калорий также обязательно должно быть болезненным. Секрет в том, чтобы заменить высококалорийные продукты (т.е. содержащие большее количество калорий на грамм веса) вроде шоколада, картофельных чипсов и выпечки менее калорийными, например, овощами, фруктами и куриным супом. Неслучайно все эти продукты составляют основу японской кухни.

РАЗМЕР ПОРЦИЙ

В Японии еду подают на отдельных маленьких тарелочках и в пиалах, а не накладывают на одну большую тарелку. Гости успевают отведать всего понемногу, а не наедаются каким-то одним блюдом. Возможно, секрет здорового питания и эффективной потери веса заключается именно в небольшом размере порции. Исследования показали, что мы съедаем всю еду на своей тарелке, независимо от того, сколько мы собирались съесть и насколько мы голодны.

На основе этого наблюдения можно сделать два вывода. Во-первых, это говорит о том, что мы едим бессознательно, не задумываясь, что делаем. Во-вторых, мы можем изменить эту ситуацию, уменьшив размер порции. Как? Привыкнув есть меньше. Так, попробуйте заменить большие тарелки тарелками для салата или блюдцами. Это позволит незаметно уменьшить размер пор-

Японская кухня - это чудодейственная энергия еды, заключенная в компактную и эстетически совершенную форму. Философия японской кухни не сводится к приготовлению экзотических восточных блюд. Ее основа - здоровое питание: много рыбы, морепродуктов, овощей и фруктов; небольшие порции; медленная и осмысленная трапеза за приятным разговором; плюс такие полезные для здоровья продукты, как тофу и рис. Благодаря более здоровому питанию и образу жизни японцы живут дольше и лучше других наций на планете. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, средняя продолжительность жизни в Японии достигает 86 (у женщин) и 79 лет (у мужчин), но до 75 лет и мужчины, и женщины сохраняют практически идеальное здоровье.

ций, ведь тарелка будет такой же полной. Или еще вариант. Попробуйте в течение недели точно отмерять еду мерными кружками или взвешивать на весах - так вы постепенно привыкнете съедать нужное количество пищи, ни больше, ни меньше.

ЭСТЕТИКА ПИТАНИЯ

Блюда японской кухни имеют множество преимуществ. Они возбуждают аппетит, хорошо утоляют голод, приятны на вкус и полезны для здоровья. Поэтому японская кухня идеально подходит для всех, кто хочет дожить до глубокой старости, сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье. Экспериментируйте с рыбой, рисом и овощами, подавайте их на самых красивых тарелках и убедитесь в пользе японской диеты. И палочки для этого не обязательны.

РИС

В рецепт множества блюд японской кухни входит рис, в среднем, японцы потребляют в шесть раз больше риса, чем, к примеру, американцы. Небольшая пиала риса подается и на завтрак, и на обед, и на ужин. Рис - нежирный продукт, состоящий в основном из сложных углеводов, который содержит мало калорий и отлично утоляет голод. Он оставляет в желудке меньше места для калорийных про-

дуктов вроде выпечки или полуфабрикатов, которые могут содержать вредные для сердца транс-жиры. Рис лучше всего подавать без сливочного или подсолнечного масла.

ОВОЩИ

В Японии все буквально помешаны на овощах. На вопрос о любимых семейных блюдах большинство японских домохозяек ответило - овощное ассорти, тушеное в приправленном бульоне. Сладкий перец, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, лук, лопух, помидоры, зеленый перец, салат-латук, морковь, шпинат, побеги бамбука, свекла, корень лотоса, репа, дайкон (гигантская редька), грибы шиитаке, сладкий картофель и водоросли (комбу, нори и вакаме) - вот основные овощи японской кухни.

РЫБА

Рыба, особенно жирная, например, любимые японцами лосось, тунец, макрель, сардины и сельдь, - прекрасный источник омега-3 - жирных кислот, улучшающих работу сердца и поднимающих настроение. Несмотря на тот факт, что в Японии проживает всего 2% населения планеты, японцы съедают более 10% мирового улова рыбы. Такое помешательство на рыбе имеет еще один «плюс». Японцы потребляют меньше баранины и говядины, содержащей насыщенные жиры, закупоривающие поры, чрезмерное увлечение которыми может привести к ожирению и сердечным заболеваниям.

ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА ИЗ СОИ

Богатые клетчаткой продукты из натуральной сои (тофу и зеленые бобы эдамам) являются прекрасной альтернативой мясу, так как практически не содержат насыщенных жиров, разумеется, если не злоупотреблять ими. В меню японского завтрака, обеда и ужина обязательно входит как минимум одно блюдо из сои, например, суп мисо (мисо - ферментированные соевые бобы) и кусочки тофу.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Несколько простых изменений, и японская диета станет еще здоровее. Прежде всего, замените белый рис коричневым. Традиционное оригинальное японское блюдо, коричневый рис - прекрасный источник клетчатки и «полезных углеводов». После этого сократите потребление натрия, которого очень много в традиционных японских блюдах. Это объясняется широким использованием сои и квашеных овощей. По возможности старайтесь выбирать суп мисо, соевый соус и соус терияки с низким содержанием натрия. И даже в этом случае, ограничьтесь небольшим количеством супа или соуса. Например, для рола суши достаточно двух-трех капель соуса с низким содержанием натрия.

СУШИ-БАР «САКУРА»

Будь с нами,
стань своим!

- Большой выбор японской и европейской кухни
- Бизнес-ланч
12.00 до 15.00, 190 руб.
- Разнообразие действующих акций



РЕЖИМ
РАБОТЫ

с 12.00 до 02.00

пр. Ленина, 75,
тел. 22-07-01
e-mail: alex049@yandex.ru

Для большинства из нас черемша ассоциируется с тоненькими листиками, похожими на ландыш. Но, в отличие от ландыша, эти листики можно есть. Например, готовить из них салат, по вкусу напоминающий чеснок, после которого не мешало бы почистить зубы или освежить дыхание... На самом деле черемша или, как ее еще называют, левурда, дикий лук — это не только салат с запахом чеснока. Это первые весенние витамины, которые дадут фору любым ранним овощам, да и без нитратов. Ведь растет черемша в основном в лесу.

ЧТО ТАКОЕ ЧЕРЕМША и чем она полезна?

Черемша богата витамином С, каротином, содержит эфирные масла, фитонциды. По словам врача-диетолога, эндокринолога Натальи Самойленко, в 100 г черемши содержится 100-120% дневной дозы этого витамина, а это довольно таки внушительное количество.

1. Черемша спасает от весенней усталости

Салатик из черемши будет кстати весной, когда в рационе мало витаминов. Именно благодаря богатому содержанию витамина С, черемша насыщает организм энергией, избавляет от весенней усталости и сонливости.

2. Черемша улучшает пищеварение

Черемша улучшает пищеварение, повышает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков. Черемшу полезно есть людям с нарушениями желудочно-кишечного тракта, со сниженной секреторной активностью желудка, например, при гастрите с пониженной секрецией.

3. Черемша ускоряет обмен веществ

Она, как все специи и травы с жгучим вкусом, усиливает кровообращение, за

счет чего улучшается и обмен веществ. «Действие черемши на процессы метаболизма можно сравнить с сухими веточками, брошенными в костер», — говорит Наталья Самойленко. Однако похудеть черемша не поможет. Она, как уже говорили ранее, повышает аппетит.

4. Черемша защищает от атеросклероза

Черемша способна улучшать работу сердечно-сосудистой системы. Растение регулирует холестериновый обмен — препятствует накоплению «плохого» холестерина в крови, то есть поддерживает чистоту кровеносных сосудов. Поэтому черемшу полезно употреблять в качестве средства для профилактики атеросклероза и при атеросклерозе.

5. Черемша очищает кровь

Она обладает способностью очищать кровь. Это полезное свойство растение



имеет за счет содержания фитонцидов и обеззараживающих веществ.

6. Черемша убивает микробы

Черемша богата летучими веществами фитонцидами. Именно благодаря их большому содержанию черемша имеет бактерицидные свойства. Например, пожевав листик черемши, можно избавиться от вредной микрофлоры во рту.

7. Черемша защищает от паразитов и грибов

Черемша - прекрасное средство, помогающее за короткий срок избавиться человека от глистов. Противоглистное, а также противогрибковое (фунгицидное) действие черемши имеет благодаря богатому содержанию фитонцидов и эфирных масел. Растение помогает в лечении практически всех видов гельминтозов.

• Кому нельзя есть черемшу?

- Она категорически противопоказана при различных воспалительных процессах в желудке и кишечнике, панкреатите, холецистите, гепатите, гастрите, язве желудка и эпилепсии.
- Черемшу нельзя употреблять беременным женщинам.
- Дневная норма черемши не должна быть больше 15-20 крупных листьев. При больших дозах может случиться обострение язвы, появиться бессонница, головная боль, понос.

• Как выбирать черемшу?

При покупке обращайте внимание на ее листики. Они должны быть сочными, не грубыми и не вялыми. Грубые или вялые листья говорят о том, что растение в первом случае было срезано после цветения или же было собрано давно. Пользы от такой черемши получите немного. Листьями черемша похожа на ландыш. Но, в отличие от ландыша, который ядовит, если листик черемши потереть в руках, то он пахнет чесноком.

• Как есть и хранить черемшу?

Употреблять ее лучше всего в свежем виде, советует эксперт. В каком-либо другом варианте, например, сушеном или замороженном, черемша вряд ли сохранит без потерь свои полезные свойства. В еде черемшу можно сочетать практически с любыми продуктами. Особенно хорошо с мясом, яйцами, рыбой — благодаря витамину С черемша помогает усваивать железо. Свежую черемшу можно хранить в полиэтиленовом пакете в холодильнике, но не более 3-4 дней.



СПРАВКА

Полезные свойства черемши известны людям давно. В Средние века ее употребляли для профилактики чумы и холеры. А в древней Греции черемшу считали растением, которое способно «поддерживать мужество». Кстати, ее полное название в переводе с латыни - «Лук победный». В народной медицине измельченные листики и сок черемши применяют наружно при заболеваниях кожи, например, при лишаях и бородавках. Настой из черемши рекомендуют при кашле, бронхитах, гнойных отитах, ревматизме, радикулите и как общеукрепляющее средство.

НУЖЕН ЛИ ИЗБЫТОК СОЛИ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ?

Пищевая соль в больших количествах содержится во всех полуфабрикатах и готовых продуктах, которые мы покупаем в магазине и на рынке. От этого имеется большой переизбыток ее в организме современного человека.

остеохондроз, мочекаменная, почечнокаменная, желчнокаменная и многие другие болезни. Чтобы избежать этого, потребление соли необходимо сократить до 5-6 г в день, что соответствует примерно одной чайной ложке.

Например, мужчины потребляют в среднем 9-11 г соли в день, что соответствует примерно 2 чайным ложкам, а женщины 7-8 г, что соответствует около 1 чайной ложки. Большое количество соли может быть одной из причин проблем со здоровьем. Таким как повышенное давление, риск сердечных заболеваний, лишний вес, подагра,

ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ

Ниже указанные продукты содержат много соли. Желательно воздерживаться от такой еды или употреблять их редко и в небольших количествах. При использовании любого из следующих продуктов в качестве ингредиентов при приготовлении пищи, избегайте добавления соли, так как сами они содержат её большое количество.

- Анчоусы
- Бекон
- Сушеная рыба и морепродукты
- Ветчина, колбаса
- Оливки
- Соленья
- Копченое мясо и рыба
- Соевый соус
- Готовые супы, бульоны
- Каперсы
- Высушенные на солнце помидоры
- Чеснок в масле
- Толченый чеснок
- Картофель фри и чипсы



ПИЦЦА, КОТОРАЯ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ

- Хлеб
- Соусы для макарон
- Пицца
- Супы
- Бутерброды
- Колбасы
- Томатный кетчуп, майонез и другие соусы
- Злаки
- Холодное мясо
- Сыр
- Соленые или сухие жареные орехи



Эти продукты могут значительно отличаться по содержанию соли между марками или видами продукции. Это означает, что вы можете сократить соль, сравнивая продукты и выбирать те, в которых меньше соли. Обращайте внимание на маркировку продуктов питания, которая может помочь вам сделать правильный выбор!

ПРОДУКТЫ, ВЫВОДЯЩИЕ ИЗЛИШКИ СОЛИ ИЗ ОРГАНИЗМА

- Картофель в отварном или печёном виде
- Свёкла
- Морская капуста
- Лавровый лист
- Рис
- Свежие фрукты, овощи
- Зелёный чай

ВОЗЬМИ С СОБОЙ В ДОРОГУ!

АвтоГИД

Телефоны рекламной службы:
8(3902) 23-95-53, 23-91-16, 8-923-393-7050



КАЛЕНДАРЬ УДАЧНЫХ ПОКУПОК НА МАЙ 2014

УДАЧНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОКУПОК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АСТРОЛОГИИ:

• **Игрушек, спортивного оборудования:**

1, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 29, 30,
31 мая

• **Печатающих устройств (принтер), оргтехники:**

4, 5, 6, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21,
22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 мая

• **Украшений, предметов искусства, модной одежды:**

1, 2, 4, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27,
28, 29, 30, 31 мая

• **Сантехники, нагревательных приборов:**

1, 2, 12, 13, 14, 15, 16, 18 мая

• **Оптики, ювелирных изделий:**

1, 3, 5, 7, 9, 19, 22, 23, 26, 28, 30, 31 мая

• **Кожи, обуви, холодильников, кондиционеров, часов, деловой мебели:**

11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21,
22, 23, 24, 25, 26, 28, 29,
30, 31 мая

• **Микроволновых печей, электроприборов:**

1, 2, 3, 5, 6, 7, 16, 17, 19, 20, 21, 22 мая

• **Аудиотехники, музыкальных инструментов, фото и видеокамер, мягкой мебели:**

2, 3, 4, 5, 6, 12, 13, 14, 16, 17, 18,
19, 29, 30, 31 мая

• **Компьютеров, ноутбуков, планшетов, сотовых телефонов, смартфонов, телевизоров:**

1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 15, 16, 17 мая

Рекламно-информационный журнал
"ШопингГИД Хакасии"

Зарегистрирован Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по РХ.

Свидетельство: ПИ № ТУ19-00153 от 11.02.2013.

Тираж 5 000 экз.

Журнал выходит раз в месяц. Распространяется бесплатно на территории Республики Хакасия.

Учредитель: ИП Максимов Роман Эльмирович

Главный редактор: 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: 25.04.2014

Дата выхода: 30.04.2014

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+



- СОЗДАНИЕ
- ПРОДВИЖЕНИЕ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ

САЙТОВ

т.: 23-95-53, 8-923-393-70-50



CARITA
PARIS



иль де БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

8-800-2001-700
WWW.ETONA.RU

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