

№16 октябрь 2014

ХАКАСИИ



Шопинг

16+



ГИД

www.avtogid19.ru рекламно-информационный журнал

It's not wrong to be true.

MUSTANG[®]



mustang-jeans.com

Магазин-салон
MUSTANG
АБАКАН, ул. КИРОВА, 112
тел.: (3902) 28-74-98

True Denim

Каждый
ПОНЕДЕЛЬНИК

Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

СТАРТ
22.00



**ПИВНАЯ
ВЕЧЕРИНКА**

**ПИВО ДО 24.00
БЕСПЛАТНОЕ**

Девушкам вход до 23.00
СВОБОДНЫЙ

Школа Моделей
JANNET MODELS
Vk.com/jannetmodels_abakan

ул. Крылова 49А Тел: 359-744

Каждый
ВТОРНИК

Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

СТАРТ
22.00



**ДЕНЬ
СТУДЕНТА**
В ЦИТАДЕЛИ

По студенческим билетам, вход
бесплатный всю ночь

Школа Моделей
JANNET MODELS
Vk.com/jannetmodels_abakan

ул. Крылова 49А Тел: 359-744

Каждую
СРЕДУ

Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

СТАРТ
22.00



LADY NIGHT PARTY

**Мужское
ЭРОТИЧЕСКОЕ
Шоу**

Девушкам вход до 23.00
СВОБОДНЫЙ

Школа Моделей
JANNET MODELS
Vk.com/jannetmodels_abakan

ул. Крылова 49А Тел: 359-744

Каждый
ЧЕТВЕРГ

Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

СТАРТ
22.00



**Добрая
ДИСКОТЕКА**
90х

GO-GO
"Черная Пантера"

Девушкам вход до 23.00
СВОБОДНЫЙ

Школа Моделей
JANNET MODELS
Vk.com/jannetmodels_abakan

ул. Крылова 49А Тел: 359-744

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Каждую ПЯТНИЦУ
и СУББОТУ

Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

ТЕМАТИЧЕСКИЕ ВЕЧЕРИНКИ

- Шоу воздушных гимнастов
- Выступление звезд Красноярска и Новосибирска
- Fashion Показы от Модельного агентства «Jannet Models»

ОДНИ ИЗ ЛУЧШИХ DJ АБАКАНА
DJ Silver DJ KholopOFF

GO-GO ПОДДЕРЖКА
«ЧЕРНАЯ ПАНТЕРА»

РОЗЫГРЫШ ЦЕННЫХ ПРИЗОВ

Каждое
ВОСКРЕСЕНЬЕ

Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

СТАРТ
22.00

ПОХМЕЛЬНЫЙ
СИНДРОМ

Пей ПИВО до 24.00
БЕСПЛАТНО

Девушкам вход до 23.00
СВОБОДНЫЙ

Школа Моделист
JANNET MODELS
Vk.com/jannetmodels_abakan



ул. Крылова 49А

Тел.: 359-744



Night Club
CITADEL
Vk.com/citadel19

г. Абакан, ул. Крылова, 49 «А»
тел.: 359-744

ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ НА ПРОВЕДЕНИЕ
КОЛЛЕКТИВНЫХ БАНКЕТОВ, СВАДЕБ,
НОВОГОДНИХ КОРПОРАТИВОВ



18+

- Девушкам вход до 23:00 БЕСПЛАТНО!!!
- Именинникам в День рождения СЮРПРИЗ ОТ ЗАВЕДЕНИЯ!!!
- По спискам ВКонтакте до 24:00 ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ!!!

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Модный салон

- 6. Не забывайте про корпоративы!
- 9. Модные пальто осень - зима 2014 - 2015.
- 12. Модные джинсы осень - зима 2014 - 2015.
- 16. Модные сапоги осень - зима 2014 - 2015.



Детский мир

- 20. Играем с детьми +8. С чего начать?
- 22. Найти себя поможет... узор на пальцах.
- 24. Демисезонный комбинезон (деми). Как выбрать?

Домашний уют

- 28. Почему инвестировать в землю выгодно?
- 30. Кредитная игла.
- 32. Интересные факты о мебели.
- 36. Выбираем посуду для духовки.
- 38. Двадцать применений уксуса, о которых вы не знали.

Красота и здоровье

- 40. Фракционная мезотерапия.
- 42. Модный макияж осень - зима 2014-2015.
- 44. Рак молочной железы: факты и цифры.



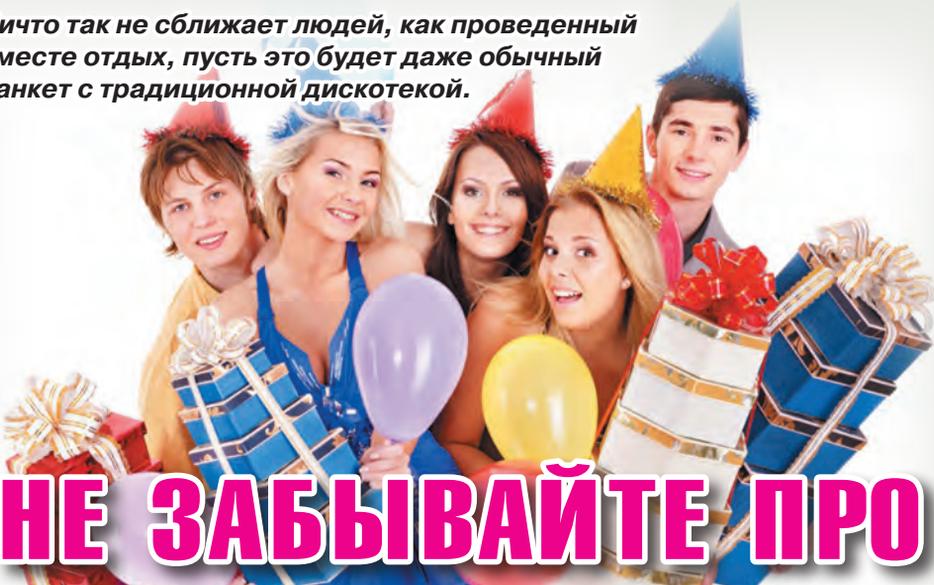
Живем ярко

- 46. Оформление свадьбы.
Яркие краски осени.
- 47. Салют из тропических бабочек.
- 48. Здесь чудеса, здесь леший бродит...
- 50. Почему осенью отдыхать лучше?
- 52. Интересные факты о бане и сауне.

Живем вкусно

- 54. Натуральные ингредиенты - главный залог успеха кондитерской VARENYE.
- 56. Особенности питания осенью.

Ничто так не сближает людей, как проведенный вместе отдых, пусть это будет даже обычный банкет с традиционной дискотекой.



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО КОРПОРАТИВЫ!

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОВОДА ПРОВЕДЕНИЯ КОРПОРАТИВЫ БЫВАЮТ:

- на общегосударственные праздники - Новый год, Международный женский день, День защитника Отечества и пр.;

- на профессиональные праздники - День строителя, День банковского работника, День кадровика и пр.;

- на корпоративные события - корпоративное соревнование по футболу, день рождения компании, ежегодная встреча филиалов компании и пр.;

- достижения компании - "корпоратив" по случаю заключения суперуспешной сделки, вечеринка по поводу 10-тысячного клиента и пр.;

- корпоративный праздник без повода - в качестве возможного события для организации праздника выступают некие идеи, вопросы в коллективе, решение которых возможно с использованием корпоративного мероприятия; такие мероприятия зачастую планируются в определенный сезон, для поддержания командного духа и работоспособности.

На корпоративных вечеринках люди обязательно раскрываются по-новому, на них можно взглянуть совсем с другой стороны. Неформальная обстановка располагает к установлению новых отношений, возникновению дружбы, сплоченности.

Если в коллективе постоянно присутствует скрытая вражда, в воздухе витает неприязнь, а люди идут в офис, заведомо

готовясь к противостоянию с коллегами - рассчитывать на эффективную работу даже самых лучших специалистов не придется.

Если же между людьми царит взаимопонимание, а любое недоразумение тут же, как и следует между приятелями и друзьями, решается, то, конечно же, работа идет гораздо более эффективно. Потому проведение праздничных мероприятий столь необходимо, как в больших компаниях, так и в маленьких фирмах.

Конечно же, корпоративные вечеринки способны не только повисить производительность труда путем сплочения сотрудников в единую, настоящую команду. Эти праздники нужны еще и просто для того, чтобы люди могли полноценно отдохнуть. Хотя бы на несколько часов забыть о работе, вспомнить о том, что они имеют полное право расслабиться, весело провести время и не думать о проблемах и рабочих вопросах. В таких часах и днях нуждается любой человек, даже самый закоренелый трудоголик. И, благодаря время от времени устраиваемым корпоративам, на которых женщины могут почувствовать себя женщинами в красивых платьях, а не только "сотрудницами", а мужчины - мужчинами, а не "сотрудниками".

Делая заказ торта на любое мероприятие через сайт: www.tortabakan.ru, вы совершите покупку быстрее и удобней!

ПРИЯТНОГУ ВАМ ОТДЫХА!



Заказ Любого Торта на корпоратив!

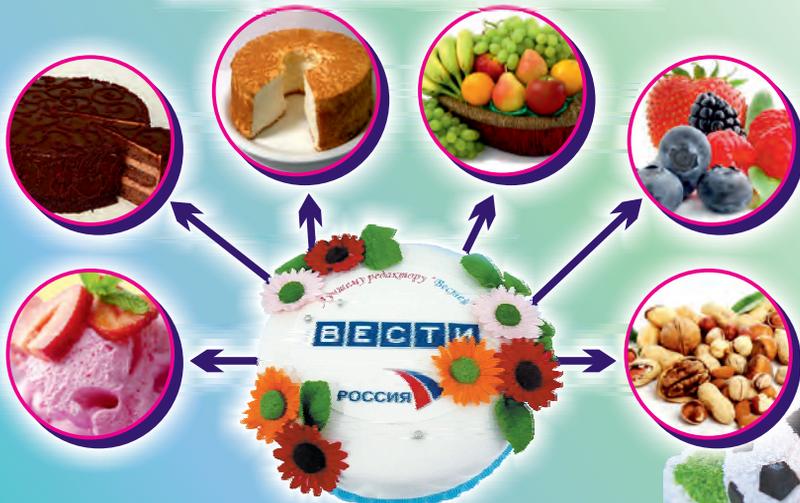
С Днём Бухгалтера!



БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА по Абакану и Черногорску!

Ваши вкусовые фантазии - наше искусное исполнение!

Закажите торт такой, какой хотите именно вы, и мы учтем все ваши пожелания!



- У вас есть возможность выбрать бисквит, крем, мусс, карамель, а также наполнение (орехи, фрукты, ягоды) по своему вкусу.
- Изумительно красивые украшения, оригинальные идеи, восхитительные сюжеты и образы в оформлении.
- Исключительно свежие и натуральные ингредиенты гарантируют превосходный вкус и качество.



ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ +7(3902) 321-201, 305-991

УЗНАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ: WWW.TORTABAKAN.RU



Kisa Butik

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ



ВСЕ СО СКИДКАМИ

РАССРОЧКА

КРЕДИТ

г. Абакан,
ул. ПУШКИНА, 97, «Золотой дом», 3 этаж
ул. ЧЕХОВА, 122а, маг. «Командор», 2 этаж,
отдел «Дисконт центр «Kisa Butik»
т.: (3902) 35-78-80, 29-75-59





Когда наступает осень и зима, практически каждая модница задумывается о новом красивом пальто. Это особая вещь в женском гардеробе, которая вне конкуренции с другими предметами осенней одежды. Надев пальто, женщина становится поистине роскошной, грациозной и обворожительной. Идеальное пальто - это соотношение удачного кроя, модного цвета, теплого качественного материала и продуманных деталей.



МОДНЫЕ ПАЛЬТО



МОДНЫЕ УКРОЧЕННЫЕ ПАЛЬТО

Все мы привыкли, что пальто длинные. Те, что короткие, мы именуем полупальто или удлиненными куртками. Так вот, в новом сезоне осень-зима 2014-2015 укороченные пальто - супер-хит. Зачем прятать красивые ножки под тканью? Разумеется, подобные пальто не согреют вас в холодную снежную зиму так, как удлиненные модели, но зато для поздней осени - это отличный вариант. Короткие пальто будут шикарно смотреться с высокими сапогами, например, ботфортами.

ПАЛЬТО В СТИЛЕ OVERSIZE

Пальто в стиле Oversize – это будто бы снятое с чужого плеча, на пару размеров больше нужного. Дизайнеры уже не первый сезон выбирают именно этот фасон для своих зимних коллекций. Такие пальто эффектно смотрятся на высоких стройных девушках, делая их более хрупкими и изящными. Выбирая такой вариант, отдайте предпочтение обуви на платформе или на плоской подошве. От тонких высоких каблуков и шпилек следует отказаться.

КЛЕТКА - САМАЯ МОДНАЯ РАСЦВЕТКА

Ни одна расцветка не подходит для пальто так хорошо, как классическая клетка. Размер, цвет и фактура клетки значения не имеют. Твидовое, драповое или шерстяное пальто в клетку – это элегантная классика, которая подходит всем без исключения женщинам. Что касается фасонов изделия в клетку, то это может быть как прямой силуэт, так и расклешенный, приталенный вариант или А-силуэт. И обратите внимание, что на смену красной клетке, очень модной в прошлом сезоне, пришли более спокойные оттенки: салатный, синий, серый.

МОДНЫЕ ПАЛЬТО ИЗ КОМБИНИРОВАННЫХ МАТЕРИАЛОВ



Еще один модный тренд сезона – сочетание нескольких материалов в одном пальто. И помимо стандартного дуэта мех + кожа, актуальны самые необычные сочетания: кашемир и мех, шерсть и трикотаж, велюр и мех и т.д. Не бойтесь абсолютно неожиданных сочетаний и смелых решений.



МОДНЫЕ ПАЛЬТО С ЗАПАХОМ

Очень и очень популярны в новом сезоне пальто с запахом. Оно может как фиксироваться поясом на талии, так и нет. Но в любом случае такое пальто акцентирует внимание на вашей талии, создавая силуэт «песочные часы».

Поэтому если хотите добавить в образ немного женственности и очарования, то модное пальто с запахом – это ваш выбор!



ПАЛЬТО С УКОРОЧЕННЫМ РУКАВОМ

Рукава «три четверти», «одна вторая» и «семь восьмых» очень актуальны в новом сезоне.

В моде укороченные рукава фасона фонарик.



АСИММЕТРИЯ

Громкий тренд сезона, асимметрия, коснувшись, в том числе, и модных пальто.

МОДНЫЕ ДВУБОРТНЫЕ ПАЛЬТО

Женщина в двубортном пальто выглядит очень представительно и элегантно. Мало кто помнит, что впервые такое пальто было придумано в 70-ые годы американским модельером Кевином Кляйном (основателем бренда Calvin Klein). Он адаптировал мужской двубортный костюм в двубортное женское пальто в мужском стиле (бушлат), которое буквально сразу прочно вошло в арсенал женской моды. С тех пор менялись фасоны, материалы, детали и декор, но сама суть такого пальто остается неизменной.



ПАЛЬТО С МЕХОВЫМ ВОРОТНИКОМ И МЕХОВЫМ КАПЮШОНОМ

Пальто, декорированное мехом - это всегда очень красивое, эффектное, изысканное изделие для истинных ценительниц прекрасного. Теплый, мягкий, нежный, уютный мех... В него так и хочется закутаться, когда на улице уже непогода. Меховой воротник и капюшон с мехом отлично защитят ваше личико от любого ветра. Популярны такие меха, как норка, енот, лисица, песец, лама. Особенно актуален мех каракуля и каракульча. Если же изделия с натуральным мехом не для вас, то защитниц животных порадует огромное количество модных пальто с искусственным мехом, его визуально очень сложно отличить от натурального.



МОДНЫЕ ДЖИНСЫ

осень - зима 2014 - 2015

В наступающем сезоне можно наблюдать совмещение ретро-тенденций всего XX века, которые дополняются последними разработками технологов: новыми материалами и необычными способами кроя джинсов. В особом фаворе на рубеже 2014-2015 годов будут вариации на тему бунтарской моды 70-х, хип-хоп культуры 80-х и альтернативной рок культуры. Эта тенденция просматривается во всех джинсовых брендах: Mustang, Gucci, Armani, Dsquared, Diesel, LTB, Levis и т.д.



ФАСОНЫ ЖЕНСКИХ ДЖИНСОВ

Не теряют своей актуальности джинсы классических фасонов и расцветок. Прямые, идеально сидящие, темно-синие джинсы с немного завышенной талией - это элемент базового гардероба каждой девушки. Но если хочется чего-то необычного, обрати пристальное внимание на модный обзор с фото основных джинсовых тенденций.

Самым популярным фасоном для в сезоне осень-зима 2014-2015 по-прежнему остаются узкие прямые «дудочки».

Впрочем, всегда есть альтернатива обтягивающим фасонам. Ведь в моду вернулись 70-е с их любовью к расклешенным от бедра и от колена моделям, а также бунтарским мешковатым джинсам и бесформенным комфортным комбинезонам.

Осенью и зимой 2014-2015 года на пике популярности модели под названием «бойфренд», как будто позаимствованные из мужского гардероба. Такие джинсы характеризуются слегка заниженной паховой зоной, сползающими карманами, что особенно эффектно смотрится на тоненьких девушках.

МОДНЫЕ ЦВЕТА И НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЖИНСОВ

Безошибочный выбор, всегда актуальный в холодное время года, это джинсы черного цвета, а также глубоких оттенков синего. Кроме классических вариантов, сезон осени-зимы 2014-2015 года предлагает примерить другие модные цвета: серый, белый, бежевый, коричневый, темный хаки. Осенью, как и в прошлом году, будут актуальны цвета падающей листвы: оранжевый, карамельный, красный, пурпурно-бордовый, а также свекольный.

В продолжение летнего тренда модные джинсы могут быть окрашены градиентно, но цвета становятся темнее и более практичными.

По-прежнему в моде джинсы с металлическим блеском и имитацией кожи. Современный деним внешне практически не отличим от латекса или лакированной кожи, но носится намного комфортнее.

Даже если ты пока не решаешься на полностью «кожаные» джинсы, сочетание совершенно разных по качеству материалов становится еще одним важным трендом наступающего сезона.

Это могут быть модели в духе гранж 70-х, сшитые из кусочков разноцветного денима, как у Ace & Jig, а также джинсы или комбинезоны со вставками из кожи, резины, даже кружевами или аппликациями из цветного хлопка. Подобные дизайнерские находки можно найти практически у каждого бренда.



МОДНЫЕ ПРИНТЫ И НЕОБЫЧНЫЕ ДЕТАЛИ ДЖИНСОВ

В центре внимания осенне-зимнего сезона 2014-2015 - брутальные мотивы гранж и рок, подразумевающие эффект ношенных джинсов, а также всевозможные



САЛОН ЖЕНСКОЙ БРЕНДОВОЙ ОДЕЖДЫ

Euphoria

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ДЖИНСОВ МИРОВЫХ БРЕНДОВ

г. Абакан, ул. Кирова, 102
тел.: 397-307

vk.com/euphoria_abakan
 Euphoriaabakan

дырки, художественные разрезы, но со скидкой на холода. Впрочем, добавить немного актуальности и женственности можно, надев под дырявые джинсы кружевные или сетчатые чулки.

Медленно сдают свои позиции потертости на джинсах, переходы цвета становятся более плавными и аккуратными. Такие принты, как полоска и клетка, уже давно стали классикой, но сейчас они выступают чаще как элемент. Любимыми рисунками в этом сезоне стала кожа рептилий, особенно змеи, а также леопард. Дизайнеры вдохновляются пейзажами, акварельными разводами.

Дизайнеры активно используют металлические или пластиковые заклепки, аппликации, вышивку, кружева, оборки, воланы, вставки из прозрачных сетчатых тканей даже для утепленных моделей.

Декор джинсов в наступающем сезоне осени-зимы может быть чрезвычайно ярким и заметным.



С ЧЕМ НОСИТЬ ЖЕНСКИЕ ДЖИНСЫ?

Выглядеть стильно легко. Достаточно надеть обтягивающие джинсы с объемным верхом, а пышный низ сочетать со строгим лаконичным топом. Если твоя фигура не вполне соответствует модельным стандартам, обрати внимание на удлиненный жакет, кардиган или пальто, а также топ с баской или тунику. Становятся модными такие детали, как отвороты или подкладка.

Еще одна актуальная тенденция сезона - носить джинсы с платьем или юбкой. Например, узкие скинни с оригинальной асимметричной юбкой с разрезами. Больше остального в дополнительных аксессуарах нуждаются облегающие кожаные джинсовые брюки, которые без юбки могут смотреться слишком вызывающе.



МУЖСКИЕ ДЖИНСЫ

Один из ключевых трендов предстоящего сезона, характерный для мужских джинсов - это обилие моделей в зауженном, прямом и широком стиле. Кроме того, классически мужские джинсы сезона осень-зима 2014-2015, выполненные в гранж-стиле*, также будут достаточно популярны.

Еще один важный тренд, который свойствен этому сезону - это укороченные модели мужских джинсов.

Также будут в моде яркие модели, выполненные в различных расцветках, таких как хаки, изумрудный, бежевый, бордовый, синий и черный. Кроме того, определенное распространение получат модели совсем уж эксцентричной расцветки, которые не дадут вам затеряться в толпе серых прохожих, спешащих на работу ранним утром.

Среди коллекций мы видим как одноцветные модели, так и варианты, в которых сочетаются несколько цветовых решений.

МФФ Сумок



- накопительная система скидоч
- скидки пенсионерам 10%
- именинникам месяца скидка 15%
- на коллекцию прошлого сезона скидка от 25%

г. Абакан, ул. Пушкина, 111 (1 этаж), тел.: 22-25-71
Часы работы: с 10.00 до 18.00, воскресенье с 10.00 до 16.00



Некоторые модели мужских джинсов сезона осень 2014 зима 2015 и вовсе наделены принтами, напоминающим рисунки граффити. И напоследок, такие модные эффекты, как различные потертости, дыры и прочие «фишки» тоже не выйдут из тренда в предстоящем сезоне и будут достаточно популярными. Если вы решите купить именно такие мужские джинсы - знайте, что вы будете на пике моды!

* Стиль гранж - в переводе с англ. grunge – неопрятный, грязный, отвратительный, мусор.

ОБУВЬ

УЛЬТРА

- Еженедельное обновление ассортимента
- Беспроцентная рассрочка до 6 месяцев

г. Абакан, ул. Пушкина, 99, ТК «Саяны», 1 этаж.

т.: 8-913-541-8075

Работаем ежедневно с 10.00 до 18.00

Основная модная тенденция сезона осень-зима 2014-2015 – сапоги с высоким голенищем. Как показывает статистика, именно такие сапожки стали излюбленным вариантом модниц всего мира. Как только начинается сезон осени и зимы, блоггеры молниеносно публикуют на своих страничках фотообзоры и фотосеты лучших сапог до колена или выше колена. Уличная мода буквально выхватывает на лету все новинки с подиумов, уместные в повседневной жизни.

Сапоги на шнуровке

Если речь идет о самой модной обуви, то какая страна приходит первой на ум? Разумеется, Италия. Именно Милан по праву можно считать центром модной обуви. Все, кто неравнодушен к моде, с замиранием сердца ждут, что же приготовила на этот раз мадам Донателла. И что же мы видим? Роскошные высокие сапоги на шнуровке в стиле милитари, а также полусапожки с острым носом ярких тонов от Versace .

Лакированные сапоги

Если вы предпочитаете шагать в ногу с последними тенденциями моды, если даже малейший намек на прошлый сезон считаете недопустимым, то специально для вас – лакированные сапоги. Это один из основных трендов нового сезона, коллекции дизайнеров насыщены смелыми, стильными, яркими лакированными сапогами.

Сапоги с высоким узким голенищем

Вспомните несколько прошлых осенне-зимних сезонов. Одним из наиболее типичных вариантов модных сапог были сапоги-чулки. К сожалению (или к счастью для тех, кто не мог их себе позволить из-за несовершенства ног), такие сапоги не в моде в этом сезоне. Но на смену им пришли их братья

Модные САПОГИ

осень-зима 2014-2015



ОБУВЬ Santimo

Италия ~ Испания ~ Финляндия ~ Россия

Новая коллекция
уже в продаже!

- МУЖСКАЯ ОБУВЬ
- ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ
- СУМКИ
- БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПАЛАНТИНОВ, ПЛАТКОВ, ПОРТМОНЕ, КЛЮЧНИЦ

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

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

– сапоги с узким голенищем до колена. Они имеют ряд преимуществ благодаря жесткой коже (которая пришла на смену ткани) моделируется форма ножки, она визуально становится длиннее и изящнее. Также такие сапоги радуют своей универсальностью: юбки, шорты, бриджи, джинсы, брюки, пласть – да все, что угодно будет смотреться отлично с ними. Что касается каблука, предпочтение отдано невысокому и устойчивому. Носок – желательно тупой, возможно даже квадратный. Стиль – ретро (60-ые), классика, модерн. Декор приветствуется. Цвет – на ваше усмотрение. И еще один важный момент: такую модель сапог может себе позволить женщина любого возраста, и выглядеть в них она будет адекватно.

Сапоги на танкетке

По-прежнему остаются популярны сапоги на танкетке. Это удобный и, главное, весьма практичный вариант для промозглой осени. Когда речь идет о сапогах на танкетке, многие сразу представляют абсолютно неуклюжие и грубоватые экземпляры, так уж сложилось, что большинство из того, что мы видим в недорогих магазинах, выглядит именно так.



Модные сапоги-казаки и сапоги с широким голенищем

Дерзкие и озорные сапоги-казаки – отличный выбор для осени и зимы. Как правило, производители не стесняются щедро отделывать такие сапожки мехом, как снаружи, так и изнутри, благодаря чему они очень-очень теплые. Невысокий каблук порадует тех, для кого удобство зимней обуви основополагающий момент. Сапоги с очень широким голенищем подойдут вам только в том случае, если вы обладательница стройных, даже правильнее будет сказать, худых ног. В противном случае даже не думайте о таком варианте, поскольку полные ноги будут выглядеть не слишком выигрышно в подобной обуви.



Роскошные ботфорты

Какая модница не мечтает щеголять зимой и осенью в этих шикарных сапожках, сводя всех мужчин с ума, как некогда героиня фильма «Красотка»? А самое замечательное, что ботфорты, пожалуй, самые универсальные и неприхотливые в плане выбора остального ансамбля. Разумеется, они будут круто смотреться на высоких и стройных барышнях, но и на невысоких, склонных к полноте девушках они также будут хороши. Существует всего два табу. Нельзя носить ботфорты с чулками и колготами телесного цвета и с декольтированными блузками. А вот с платьем-водолазкой, мини-юбкой, коротенькими шортами ботфорты пойдут «на ура».



Модные полусапожки

Также предлагаем вам подборку красивых и модных полусапожек сезона осень-зима 2014/2015 от Alexander Wang, Balenciaga, Christopher Kane, Kenzo, Marc Jacobs, Reed Krakoff, Versace, Vivienne Westwood.





Здесь Вас ждут скидки!

Еврохимчистка «ЧИСТЫЙ ЛИСТ»

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

- ЧИСТИМ ВСЕ ВИДЫ ТЕКСТИЛЯ, ПУХОВИКИ, КАШЕМИР.

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

«KISA BUTIK»

г. Абакан, ул. Пушкина, 97, «Золотой дом», 3 этаж.
ул. Чехова, 122а, маг. «Командор», 2 этаж,
отдел «Дисконт центр «Kisa Butik»
т.: 8(3902) 35-78-80, 29-75-59

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!!!

- шубы, плащи, куртки, пуховики.
Изделия из меха норки, кожи, синтепона.
ВСЕ СО СКИДКАМИ!!! Рассрочка, кредит.

обувь «УЛЬТРА»

г. Абакан, ул. Пушкина, 99,
ТК «Саяны», 1 этаж. тел.: 8-913-541-80-75
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 19.00

Предлагаем самый полный ассортимент элегантной и стильной мужской и женской обуви. Проводим РАСПРОДАЖИ, специальные акции и предложения.

Для постоянных клиентов предусмотрены дисконтные карты и накопительные скидки.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ АССОРТИМЕНТА.
Беспроцентная рассрочка до 6 месяцев.

«ТРИКОТАЖ ХАКАСИИ»

г. Абакан, ул. Кравченко, 11»3»
Режим работы: рабочие дни с 8.30 до 16.30
суббота с 9.00 до 15.00,
выходной - воскресенье

ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА ТРИКОТАЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

для всей семьи на все сезоны

ОБУВЬ «SANTTIMO»

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

Мужская обувь, женская обувь, сумки (производство Италия).

Большой выбор палантинов, платков, портмоне, ключниц.

Италия, Испания, Финляндия, Россия

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

«ЭЙФОРИЯ»

САЛОН ЖЕНСКОЙ БРЕНДОВОЙ ОДЕЖДЫ

г. Абакан, ул. Кирова, 102
тел.: 397-307

vk.com/euphoria_abakan
инстаграм: Euphoriaabakan

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ДЖИНСОВ МИРОВЫХ БРЕНДОВ

магазин «ВСЕ ЗДЕСЬ»

г. Абакан, Китайский рынок, павильон 2/67
т.: 8-913-441-53-38, 8-923-597-40-80

ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ:

- тапочки, шлепки
- сапоги, галоши
- пряжа

ОПТ И РОЗНИЦА.

мужская одежда «ВИКТОР»

НОВЫЙ АДРЕС: г. Абакан, пр. Др. Народов, 39.
тел.: 8(3902) 29-78-41
ул. Щетинкина, 63, «Палалар»,
тел.: 8(3902) 34-69-65

КОСТЮМЫ, РУБАШКИ, ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА, ОБУВЬ, АКСЕССУАРЫ.

В ОДЕЖДЕ ОТ «ВИКТОР» - ВЫ ПОБЕДИТЕЛЬ!

магазин «МУСТАНГ»

г. Абакан, Кирова, 112. тел.: 28-74-98
Часы работы: ежедневно с 10.00 до 20.00

Магазин «Мустанг» - подходящее место для мужского и женского шоппинга. Здесь вас ждет полный ассортимент джинсовой и трикотажной одежды известных мировых брендов: «Mustang», «Pierre cardin», «Pioneer», «Bayon», «No Excess», «F 5», солнцезащитные очки фирмы «Ray Ban».

Мы подарим хорошее настроение и удовольствие от покупок. Одевайтесь там, где вас любят!

«МИР СУМОК»

г. Абакан, ул. Пушкина, 111, 1 этаж
тел.: 8(3902) 22-25-71

Работаем с 10.00 до 18.00,
в воскресенье с 10.00 до 16.00

ПРИГЛАШАЕМ ПОКУПАТЕЛЕЙ СДЕЛАТЬ ВЫГОДНУЮ ПОКУПКУ!!!

- накопительная система скидок
- пенсионерам скидка 10%
- именинникам месяца скидка 15%

- на коллекцию прошлого сезона скидка от 25%

ИГРАЕМ С ДЕТЬМИ 8+

С чего начать?

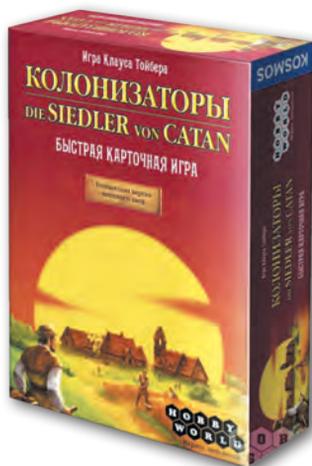


Причины увлечения настольными играми у всех разные: желание родителей более близкого и доверительного общения с детьми, попытка оторвать их от компьютера, но, несомненно, один из побудительных мотивов - это азарт и желание победить. В играх с детьми это особенно заметно. Их полностью захватывает дух соревнования, каждый бросок кубиков сопровождается бурей эмоций. Поэтому лучшим средством для привлечения детей в настольки многие считают игру «Колонизаторы». В ней простые правила, красивое оформление, а партии проходят с воодушевлением и азартом. Многие завязано на бросках кубиков, но для игры с детьми это скорее плюс, чем минус.

ИГРА «КОЛОНИЗАТОРЫ»

Игровой процесс отдаленно напоминает компьютерные стратегии, игроки строят поселения на острове Катан. В начале хода происходит сбор ресурсов для строительства. Бросок двух кубиков определяет номер участка. Все, у кого есть поселения на перекрестке с участками под этим номером, получают производимое ими сырье. Затем можно получить недостающие для строительства ресурсы, обмениваясь с другими игроками. После этого активный игрок может строить дороги, поселения и города за определенное количество сырья. За каждое поселение и город, а также за самую длинную дорогу, начисляются победные очки. Также в игре участвуют карты развития, большинство из которых тоже приносят победные очки. Побеждает игрок, первым набравший десять победных очков.

Дети очень эмоционально относятся к поступлению ресурсов. Сырье получает не только активный игрок, а все участники, поэтому внимание к игровому процессу приковано не только в свой ход, а на протяжении всего раунда. Это очень важно при игре с детьми. В фазе торговли происходит активное взаимодействие между игроками, и это тоже большой плюс. Интерес к игре не пропадает по-





сле одной-двух партий, в нее хочется играть снова и снова. Нравится и детям, и взрослым.

ИГРА «ХОББИТ»

Еще одно интересное направление, которое может заинтересовать ребенка, это игры с героями, известными ему из кинокартин, мультфильмов и книг. К сожалению, среди них много неинтересных и некачественных, просто использующих всем известные картинки для привлечения покупателей.

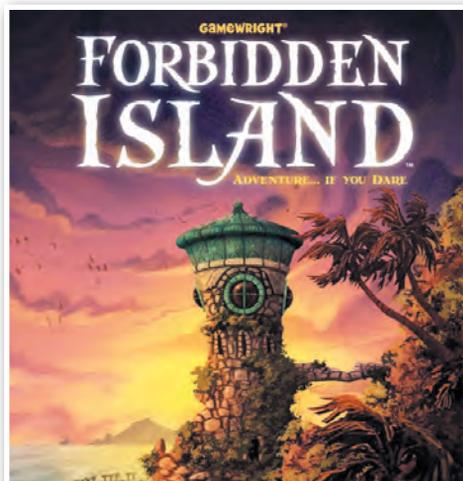
Игра «Хоббит», на наш взгляд, одна из самых удачных детских игр по книгам и фильмам. Отряд гномов с легендарным хоббитом Бильбо Бэггинсом отправляется в путь за сокровищами дракона. Нужно постараться заработать больше сокровищ, чем другие игроки, а также не дать дракону долететь до Озерного города - в этом случае игра считается проигранной. Игра рассчитана скорее на детей, но и взрослым будет интересно дойти с Бильбо до Одинокой горы и победить ужасного Смауга. В игре есть важный воспитательный момент: игроки должны не только соревноваться в накоплении сокровищ, но и работать в команде, координировать свои действия, чтобы не допустить общего проигрыша.



ИГРА «ЗАПРЕТНЫЙ ОСТРОВ»

Одна из самых удачных семейных кооперативных игр - «Запретный остров». Смысл игры заключается в следующем: охотники за сокровищами прилетают на таинственный остров, на котором спрятано четыре древних артефакта. В этот момент срабатывает механизм защиты, и остров начинает медленно уходить под воду. Совместными усилиями нужно собрать артефакты и улететь с острова до того, как он исчезнет в морской пучине.

Игра очень интересная, командная, правила простые, компоненты красивые, а главное - побеждает дружба!



Продолжение следует.

**Магазин-клуб
«Уголок настольных игр»**

**Настольные игры
для взрослых и детей!**

www.ugolokigr.ru

vk.com/ugolokigr

Наш адрес:
г. Абакан,
ул. Чертыгашева, 77

Время работы:
с 11.00 до 20.00
без перерыва и выходных

**ОТПЕЧАТКИ ПАЛЬЦЕВ МОГУТ
РАССКАЗАТЬ О ВАШИХ
ПРИРОЖДЕННЫХ СПОСОБНОСТЯХ,
О ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ БОЛЕЗНЯХ
И СКЛОННОСТИ К ТОМУ ИЛИ
ИНОМУ ВИДУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

НАЙТИ СЕБЯ ПОМОЖЕТ ...УЗОР НА ПАЛЬЦАХ



Узоры на кончиках пальцев формируются еще во внутриутробном состоянии, на 3 - 5 месяце беременности, одновременно с нервной и эндокринной системами. Они являются своеобразным отпечатком или отражением генетической информации. Изучением наших возможностей и их связи и зависимости с отпечатком пальца сейчас занимается особая наука дерматоглифика. А компания InfoLife на основе этих исследований создала специальную методику, с помощью которой каждый человек может глубже узнать свои психологические и физические возможности.



ЦИФРЫ:

В процессе разработки методики были протестированы шесть тысяч человек, в числе которых были министры, знаменитые спортсмены, представители бизнес-сообщества и обычные люди, выбранные случайно.

КАК ПРОИСХОДИТ ТЕСТИРОВАНИЕ?

Вы прикладываете пальцы к специальному сканеру. Программа в течение нескольких минут



анализирует информацию и сравнивает ее с банком данных выдающихся людей. Никаких сложных тестов с вопросами, никакой хиромантии, только научно-обоснованный отчет. Поэтому точность методики - от 92%. Каждый из блоков содержит диаграммы и графики, пояснения и примеры, раскрывающие и описывающие ваши способности.

Услугой InfoLife уже активно пользуются более чем в 200 городах России. Программа переведена на несколько языков. Теперь тестирование InfoLife появилось и в Абакане.

Программно-аппаратный комплекс «InfoLife» не производит сохранение и передачу отпечатков пальцев. Ваши отпечатки пальцев мгновенно выводятся на экране с целью определения типа узора, который полностью обезличен и не дает возможности идентифицировать человека.

КАКИЕ ОБЛАСТИ ЗАТРАГИВАЕТ ТЕСТИРОВАНИЕ?

- **Психология.** Психологический портрет, рекомендации по развитию.
- **Спорт.** Физические способности, рекомендации по занятиям.
- **Профориентация.** Специальность, рекомендации по выбору деятельности.
- **Здоровье.** Генетические особенности, наследственные болезни, влияние алкоголя.
- **Физиология.** Особенности организма, стрессоустойчивость, тип нервной системы.
- **Совместимость.** Сканирование влюбленных пар и трудовых коллективов.

ТЕСТИРОВАНИЕ ДЕЛАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ! УЗНАЙТЕ О СЕБЕ БОЛЬШЕ, РАСКРОЙТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ, ЧТОБЫ НЕ УПУСТИТЬ ШАНС РЕАЛИЗОВАТЬ ИХ.



InfoLife

Способности заложенные природой

Тестирование способностей по отпечаткам пальцев ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

За 5 минут вы получите отчет на 16 страницах и узнаете:

- какими профессиональными способностями вы обладаете
- какой спорт вам подходит
- какой у вас уровень эгоизма, одаренности, выносливости
- какой у вас темперамент
- на сколько вы стрессоустойчивы и эмоциональны
- могут ли у вас возникнуть проблемы со здоровьем и многое другое

Безболезненно и безопасно!

Тестируем малышей, начиная с 1 года.

СК «Абакан»
8-983-196-35-60 Яна

ТЦ «Поляна»
8-923-396-69-63 Евгений

ДЕМИСЕЗОННЫЙ КОМБИНЕЗОН (деми) КАК ВЫБРАТЬ?



Деми до года

Детская демисезонная одежда для новорожденных и детей до года должна быть тёплой (ребенок все основное время проводит в коляске без движения), удобной и безопасной.

ЧТО ТАКОЕ УДОБСТВО В ДЕМИ - КОМБЕЗАХ?

Должны быть:

- язычок, закрывающий молнию (защищает подбородок ребенка от натирания);
- резинка по спинке (обеспечивает плотное прилегание верхней одежды к телу);
- утягивающая резинка по краю капюшона (обеспечивает плотное прилегание капюшона к голове ребенка);
- трикотажные манжеты на рукавах (более плотно облегают ручку ребенка);
- пинетки и варежки в комплекте;
- в нижней части комбинезон для маленьких деток расширяются (малыш гуляет в подгузнике).

КАКУЮ МОДЕЛЬ ДЕМИСЕЗОННОЙ ОДЕЖДЫ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ?

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

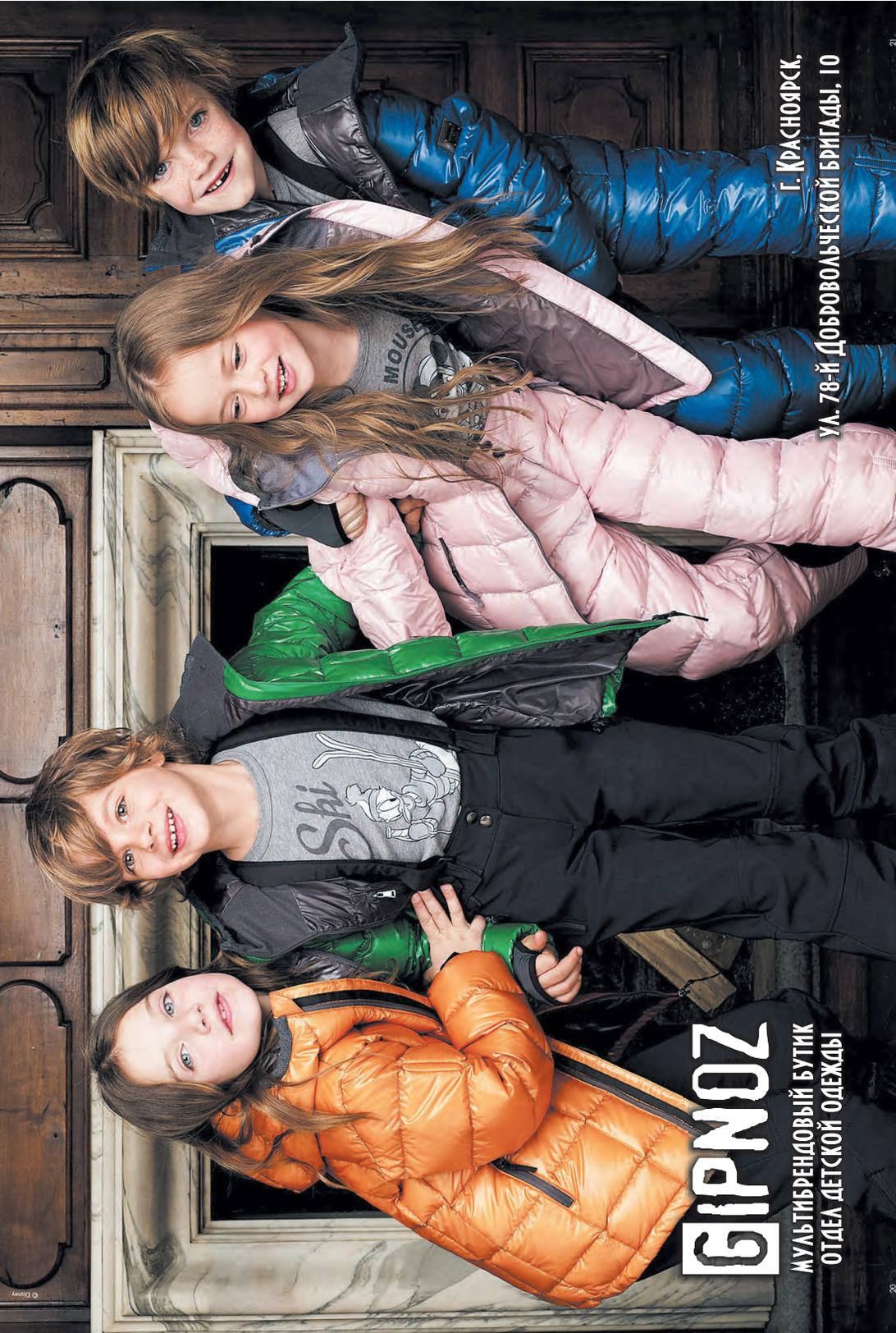
Ребенку, которому не исполнилось еще и года, будет гораздо удобнее проводить свое время в комбинезоне-трансформере или комбинезоне. Раздельный комплект, в виде куртки и полукombineзона, малышу пока одевать рано. В комбинезоне теплее и удобнее, маме часто приходится брать малыша на руки, сажать и высаживать из коляски. Раздельный комплект будет за-

дираться, а в комбинезоне все описанные манипуляции пройдут без каких-либо сложностей.

КОМБИНЕЗОН ИЛИ КОМБИНЕЗОН- ТРАНСФОРМЕР?

Если ребенок родился в марте, то целесообразней для весенних прогулок приобрести демисезонный комбинезон - трансформер. Он может использоваться и как конверт, и как комбинезон. Весной, пока малыш совсем крошечный, вы используете конверт, а уже на следующий сезон, осенью, подросшему малышу будет удобнее в комбинезоне, и тогда конверт перестегивается с помощью специальной молнии между ножками на комбинезон.

В слитных комбинезонах и комбинезонах-трансформерах лучше отдать предпочтение моделям с двумя длинными молниями «от носа до пяток». Они облегчат процесс одевания ребенка, который еще не контролирует свое тело и не может помочь вам. Длинные молнии помогут с легкостью снарядить его на прогулку, даже тогда, когда ребёнок спит. Если малышу больше полугода, то трансформер покупать нет смысла, в этом случае лучше выбрать обычный демисезонный комбинезон. Ребенок до года не нуждается в суперсовременных комбинезонах, ему подойдут бюджетные варианты на одном слое синтепона или холлофайбера.



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

ГИРНОЗ

МУЛЬТИБРЕНДОВЫЙ БУТИК
ОТДЕЛ ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ

Дети от года



На что обратить внимание?
Желательно наличие защитных резинок на рукавах и штанинах.
Необходима кулиска или резинка на талии и на подоле куртки.

ЧТО УДОБНЕЕ: СЛИТНЫЙ КОМБИНЕЗОН ИЛИ РАЗДЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКТ ?

Слитный комбинезон быстрее одевается и успокаивает маму, которой может казаться, что ребенку «поддувает».

Раздельный комплект практичен в возрасте от 1,5 лет. Размер полукомбеза можно отрегулировать с помощью лямок, в магазине или поликлинике куртку можно снять.

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

Для бегающих деток можно купить два полукомбинезона и одну куртку, полукомбезы стираются чаще. Комбинезон «для грязи», как правило, берут дешевый, с рынка, чтобы его было не жаль.

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ПЯТИ ЛЕТ И ПОДРОСТКОВ ПОЙДУТ КОМПЛЕКТЫ С УТЕПЛЕННЫМИ ШТАНАМИ

- Длина куртки должна быть до середины бедра. Даже если ребенок присядет, спинка останется закрытой.

- Чтобы штанины не задирались при ходьбе, нужны штрипки (если их нет – можно пришить самим).

- Застежки-молнии должны быть закры-

ты специальной планкой, предохраняющей от ветра.

- Обратите внимание, закрывает ли ворот шею. К сожалению, даже очень дорогие комбинезоны грешат «дырами» в районе горла. Для защиты горла носите водолазки. Либо на помощь придут шапки - шлемы.

ЧЕМ ПЛОХИ КОМБЕЗЫ «НОУНЕЙМ»?

- Ткань быстро вышаркивается, на попе и коленках появляются белые пятна, надорывы, ткань подкладки превращается в лохмотья. Поэтому желательно покупать недорогие комбинезоны от известных фирм, а не неизвестные китайские, это даст хоть какую-то гарантию качества.

- Результаты проверок детской одежды из года в год показывают, что до 80% китайской одежды с рынка не всегда соответствует всем гигиеническим нормам и требованиям. В веселых кислотных оттенках могут присутствовать ядовитые красители.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Комбинезоны на современных утеплителях (изософт и пр.) создают микроклимат вокруг тела, зависящий от активности ребенка и погоды за бортом.

Качественная одежда эффективнее поддерживает внутри температуру чуть ниже температуры тела. Поэтому ребенок под верхней одеждой на ощупь будет казаться прохладным, но это не означает, что он замерз. Это нормально.

Мембранные комбинезоны в идеале поддерживают необходимую температуру в любых условиях - и в жаре, и в холоде ребенок всегда чувствует себя одинаково комфортно. Конечно, если он не переукутан.

- Если вы настроены выбрать качественный комбинезон, обратите внимание на ярлычки, шитые во внутренние швы. Вам говорят, что комбез на изософте? Проверьте, есть ли ярлычок с зарегистрированной торговой маркой Isosoft®.

- Также на этикетке может быть написано: «верх полиэстер, подкладка полиэстер, утеплитель полиэстер», в этом случае должна быть другая этикетка (бирка) с указанием, что за утеплитель использован.

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



Здесь Вас ждут скидки!

«INFOLIFE»

СПОСОБНОСТИ, ЗАЛОЖЕННЫЕ ПРИРОДОЙ!

г. Абакан, ул. Катанова, 10, СК «Абакан»
т.: 8-983-196-35-60 Яна,
ТЦ «Поляна», т.: 8-923-396-69-63 Евгений

ТЕСТИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ ПО ОТПЕЧАТКАМ ПАЛЬЦЕВ

для детей и взрослых.

Безболезненно и безопасно!

Тестируем малышей, начиная с 1 года.

магазин-клуб «УГОЛОК НАСТОЛЬНЫХ ИГР»

г. Абакан, ул. Чертыгашева, 77
www.ugolokigr.ru vk.com/ugolokigr
Режим работы: с 11.00 до 20.00,
без перерыва и выходных

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!!!

РЕПЕТИТОРСТВО

т. 8-952-749-94-36

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

спортивный клуб дзюдо «РУСЬ»

г. Абакан, ул. Ленина, 101 «Б»
т.: 8-913-448-60-03

**ПРОВОДИТ НАБОР ЮНОШЕЙ
И ДЕВУШЕК
с 6 лет и старше**





Куда сегодня выгоднее вложить деньги? Население нашей страны пережило не один сложный период в экономике и хорошо понимает, что в России достаточно сложно и рискованно заниматься инвестициями. А нестабильная ситуация в российской экономике увеличивает риски обесценивания рубля и инфляции. Поэтому весьма непростой задачей становится сохранение капитала. Многим хочется вложить деньги так, чтобы они стабильно приносили доход, но при этом не особо тратить время на то, чтобы следить за их «работой». Для этого лучше всего вложить деньги в покупку земельных участков!

ПОЧЕМУ ИНВЕСТИРОВАТЬ В ЗЕМЛЮ ВЫГОДНО?

В зависимости от местоположения участка, его стоимость может увеличиться за год до 100%. Удвоение стоимости - это, конечно, редкий случай, но не фантастический. В среднем, удачно расположенный участок может увеличиться в цене на 20–40% за один год. Это значит, что доходность у земли выше, чем у золота! И в отличие от других видов недвижимости, таких как, например, квартиры, земельные участки с годами не ветшают. При этом, приобретая в собственность земельный участок, вы получаете свободу в планировании бюджета на строительство загородного дома, в зависимости от ваших финансовых возможностей.

КАК ИНВЕСТИРОВАТЬ В ЗЕМЛЮ?

1. Купить для того, чтобы перепродать. Если вы знаете, что стоимость земли в ближайшие годы может вырасти - смело покупайте, а через несколько лет продавайте по более высокой цене.

2. Купить землю под строительство, продать участок с домом. Практика показывает, что это наиболее сомнительный способ инвестирования, поскольку неизвестно, найдутся ли быстро покупатели, и сколько средств уйдет на строительство.

3. Купить землю в коттеджном поселке, продать участок с коттеджем. Как правило, коттеджи строятся в удачных местах, в доме будут все коммуникации, на территории - необходимая инфраструктура. Найти покупателей на этот объект будет несложно. И продажа земельного участка даже без строений, на стадии завершения строительства коттеджного посёлка, предоставляет возможность получить максимальную доходность от вложений.

Именно вложение в землю, на которой

планируется строительство коттеджей, квартирных домов, таунхаусов сегодня приносит наибольший доход. Землевладелец является собственником части выстроенной недвижимости и может распорядиться ею по своему усмотрению.

КАК ВЫБРАТЬ УЧАСТОК ДЛЯ ИНВЕСТИЦИЙ?

1. Местоположение. Участок не должен быть удален от города более, чем на 25 км. Иначе никто не захочет построить на нем дом для постоянного проживания. При этом стоит отметить, что большие города имеют свойство расширяться. И возможно, в скором времени, ваш участок уже будет находиться в черте города, что значительно увеличит его стоимость.

2. Земельный участок без коммуникаций определенно стоит дешевле, что делает приобретение более бюджетным. Но уже после проведения всех необходимых коммуникаций, земля будет стоить гораздо выше своей первоначальной цены.

3. Связь. На участке должна быть сотовая связь, возможность установить антенну спутникового телевидения и Интернет.

4. Природа и инфраструктура. Наличие широких дорог предпочтительно. Это удобно, как для разезда легковых автомобилей, так и для подъезда грузовых и крупногабаритных машин во время строительства. И, конечно, мечта любого человека поселиться в таком месте, чтобы рядом были лес, река и круглосуточный магазин. Участок будет стоить дороже, если рядом с ним в шаговой доступности есть водоемы и лесные массивы, а также объекты инфраструктуры на расстоянии не более 10 км.

Правильных вам вложений!

- ✓ ПРОЕКТИРОВАНИЕ
- ✓ ПРОИЗВОДСТВО
- ✓ СТРОИТЕЛЬСТВО

KREZ

ДЕРЕВЯННОЕ ДОМОСТРОЕНИЕ



ПРОЕКТИРОВАНИЕ И СТРОИТЕЛЬСТВО деревянных домов, бань, беседок по индивидуальным проектам.

Во все времена подлинная красота и тепло древесины, как строительного материала, привлекала людей. Уют и настроение, которые властвуют в деревянном доме, неповторимы. Мы можем предложить нашим клиентам компьютерное проектирование, с учетом пожеланий заказчика, грамотное планирование этапов строительства деревянного дома, изготовление комплектующих с постоянным контролем качества.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ СРУБА из профилированного бруса и оцилиндрованного бревна

Изготовление деталей сруба производится на собственной и полностью оборудованной производственной базе, расположенной в г. Абакане. Наши производственные мощности позволяют выпускать оцилиндрованные бревна диаметром до 500 мм., а профилированный брус сечением до 240x280 мм. Для изготовления бруса и бревна нами используется древесина кедра, сосны и лиственницы из богатых лесов Хакасии.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ И ТЕХНОЛОГИЙ

За годы работы мы пришли к отработанным на практике техническим решениям, которые используются как стандарт в нашем строительстве. Эти принципы и технологии совершенствуются нами от объекта к объекту, позволяя быть уверенными в том, что уровень бревенчатого домостроения, который мы предлагаем, является наилучшим из возможных на сегодняшний день, и его можно назвать элитным.

Экологически чистая и красивая древесина - это естественный и прочный материал. К нему хочется прикоснуться, он несет в себе природную энергетику, щедро делясь ею с человеком. Летом здесь царит прохлада, а зимой тепло. Деревянный дом - это жизнь в приятной и здоровой атмосфере.



г. Абакан, ул. Кирпичная, 15 «В»
 тел.: 8 (3902) 328-000 www.woodsibdom.ru

На правах рекламы

КРЕДИТНАЯ

изгла

Наша Россия - одна из самых больших стран на планете, с огромным населением свыше 140 000 000 человек. Россия сегодня выделилась во многих аспектах. У нас первое место по запасам серебра и четвертое по запасам золота. У нас больше всего нефти и газа, мы обладаем гигантскими запасами леса и пресной воды. Мы занимаем третье место по запасам алмазов на планете и... ПЕРВОЕ МЕСТО ПО ОБЪЕМУ ПРОСРОЧЕННЫХ КРЕДИТОВ!

Кредитная нагрузка на граждан России является беспрецедентной. По подсчетам экспертов, если разделить сумму кредитных долгов россиян на все трудоспособное население, нам откроется ужасающая картина.

Каждый взрослый человек в среднем должен столько, сколько зарабатывает за четыре месяца. Количество россиян, которые никогда не брали кредиты, сегодня стремится к нулю.

Не секрет, что деньги российским коммерческим банкам предоставляют западные структуры под процент, который гораздо ниже ставки кредитов в России. Фактически наши банки - просто филиалы иностранных. Они извлекают огромные прибыли из человеческой глупости.

Против нас сегодня ведется необъявленная кредитная война, цель которой - подрыв российской экономики и выкачивание денег из страны.

С 2010 по 2013 годы уровень потребления алкоголя в российском обществе

сократился на 26%. Но на смену беспробудному пьянству пришла кредитная наркомания.

Кредиты льются рекой. При этом, выдавая деньги в долг, банки практически не задают вопросов, а сможет ли заемщик на самом деле вернуть

взятые средства. Против наших сограждан развернута война, масштабы которой ужасают. Повсюду расставлены кредитные ловушки.

34 000 000 человек в России находят под кредитным гнетом. Об этом молчат газеты и телевидение. Нервные срывы, скандалы и разрушенные семьи, крах в бизнесе, болезни и даже самоубийства. Кредит - это незаметный убийца, который изначально прячется под красивой рекламной вывеской. Как будто сам дьявол предлагает лукавую сделку. Обменяй душу и спокойную жизнь на иллюзию роскоши и сиюминутное удовольствие.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Обязанность каждого - повисить свою финансовую грамотность и знание законов. Программа "Кредит - не приговор!" - законный, юридически грамотный и честный способ скинуть кредитную удавку. Кредитная пропасть или разумная достойная жизнь?

ВЫБОР - ЗА ТОБОЙ!



ЮРИДИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ «ФИНЭКСПЕРТ 24»

КРЕДИТЫ - НЕ ПРИГОВОР!

- АНТИКОЛЛЕКТОР
- ЗАЩИТА КЛИЕНТА В СУДЕ
- ОПТИМИЗАЦИЯ ЗАДОЛЖЕННОСТИ
- ОСПАРИВАНИЕ ДОГОВОРА ПОРУЧИТЕЛЯ
- ОСТАНОВКА РОСТА ВАШЕГО ДОЛГА
- ЭКСПЕРТИЗА ДОГОВОРОВ

ДЕЙСТВУЕМ В РАМКАХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

НАША ЦЕЛЬ: СОХРАНЯЕМ ФИНАНСЫ КЛИЕНТА
СОХРАНЯЕМ СПОКОЙСТВИЕ КЛИЕНТА

ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК В АБАКАНЕ: **32-22-73**

фотоцентр Абакан **ФОТО**

www.abakanfoto.ru 8(3902) 32-11-22

ПЕЧАТЬ СУВЕНИРОВ

- ✓ НА КРУЖКАХ
- ✓ НА БРЕЛОКАХ
- ✓ НА ФУТБОЛКАХ
- ✓ НА ФОТОКАМНЯХ
- ✓ НА ПАЗЛАХ
- ✓ ИЗГОТОВЛЕНИЕ
- ✓ НА ПОДУШКАХ
- ФОТОМАГНИТОВ



Магнитные ВИЗИТКИ

- ✓ Наилучшее качество печати
- ✓ Глянцевая ламинация
- ✓ Скругленные углы, идеальная вырубка
- ✓ Магнитный винил 0.4 мм



Тираж	За шт.	Цена
50 шт.	22 р.	1100 р.
100 шт.	18 р.	1800 р.
250 шт.	16 р.	4000 р.
500 шт.	13 р.	6500 р.
1000 шт.	10 р.	10000 р.

ул. Торговая 14 vk.com/abakanfoto_ru
 тел. 8 (3902) 32-11-22 www.abakanfoto.ru

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О МЕБЕЛИ

Мебель - одно из самых необходимых и полезных творений рук человеческих, со своей собственной историей. Вот несколько любопытных моментов из истории мебели.

- В Египте, при проведении археологических раскопок, нашли самую старую во всем мире мебель, для изготовления которой использовались дерево, кость и камень. Она была погребена вместе со своим владельцем после его смерти. В те времена мебель могли себе позволить только фараоны, жрецы и древнеегипетская знать.

- Только в V веке до н.э. в Греции начали изготавливать деревянную мебель. До этого момента все лавки и кровати были сделаны из камня.

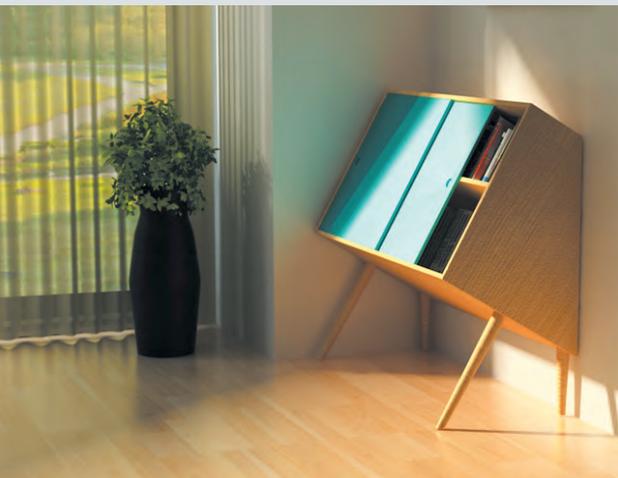
- Аристократы Древнего Египта и Месопотамии пользовались первой в истории мебелью. В те времена они восседали на креслах и различных стульях, а свои ценные вещи хранили в разнообразных шкастулках и сундуках. Такие предметы интерьера были доступны только очень богатым людям, так как изготавливались они исключительно из слоновой кости.



- На Руси в начале 17 столетия появились первые кровати. До этого времени люди использовали лавки и печи в качестве мест для сна и отдыха.

- Согласно информации, указанной в официальном удостоверении, знаменитый на весь мир мафиози Аль Капоне продавал обычную мебель.

- В 1911 году, изобретатель с неординарным подходом Томас Эдисон, создал мебель из бетона, уверяя потенциальных поку-



МЕБЕЛЬ **без** ГРАНИЦ

Шкаф-купе
3-створчатый «ШК-03»

****имеются варианты*

цена
7 500 р.

Горка №3

цена
9 900 р.

Диван-книжка: «Удачный»

**имеются варианты*

«Я дешевле всех!»

цена
6 800 р.

Комод КМ-05

***имеются варианты*

цена
3 700 р.

Уголок кухонный
«Малый»

цена
4 500 р.

* Диван-книжка «Удачный+» с пружинным блоком, цена 9500 р.

** Комод «Мини», цена 2300 р., комод «КМ-04», цена 3200 р.

*** Шкаф-купе 2-створчатый «ШК-01», цена 5600 р.

Шкаф 2-створчатый «ШК-18», цена 5500 р.

Шкаф 2-створчатый «ШК-08», цена 5300 р.

Шкаф 3-створчатый «ШК-06», цена 6000 р.

г. Абакан, ул. Торговая, 5
г. Черногорск, ТЦ «Командор», 2 этаж
т.: 8-902-996-32-61



- Всемирно известный музыкант и композитор Джон Леннон обожал белый цвет, поэтому вся мебель и ковры в его квартире были белоснежными.

- Наиболее ценным предметом мебели на 1990 год оказался комод, изготовленный из эбенового дерева в далеком 1726 году. Данный предмет, который украшали деревянные и бронзовые фигуры, был продан на аукционе всего за 15 миллионов 178 тысяч долларов.

пателей в том, что этот материал является наиболее дешевым. К счастью, его идея бетонной мебели не прижилась.

- Появление прародителя всей мягкой мебели приходится на период классицизма. Мягкие кресла и диваны в то время стояли в европейских замках.

- В далеком 1895 году Линфорд Рут пытался создать первую в мире надувную мебель, путем накачивания паром твердых и неудобных матрасов, которые были неотъемлемой частью поездов того времени.

- Оказывается от национальности зависит сумма, которую человек готов потратить на обстановку своего жилья. Судите сами: не меньше 300 евро готовы выложить немцы на предметы интерьера в то время, когда более скупые французы тратят на это



около 200 евро. А вот наши люди готовы выложить не более 30 долларов.

• Во всем мире детская мебель особой популярностью пользуется. Люди предпочитают приобретать, как говорится, «на вырост», чтобы через несколько лет детскую мебель не пришлось продавать. Правда, существует одно исключение: кровати для младенцев.

• Единственный памятник кровати находится в США, штат Огайо. Это сооружение изготовлено из камня.

• Обычно мебель обтягивается кожей таких животных, как корова, бык и буйвол. Но существуют также экзотические экземпляры мебели, которые обтягиваются кожей крокодила, бегемота и даже угря.

• Обивка мебели, естественно, подвержена загрязнению. Первое место в этом ряду занимают напитки, которые разливаются на мебель: чай, спиртное, сок, кофе. На втором месте не что иное, как губная помада. И естественно, в этот список входит еда, которую употребляют в кресле или на диване, а не за кухонным столом.

МЕБЕЛЬНЫЙ
склад-магазин *Берег*

МЕБЕЛЬ

СКИДКИ



МЕБЕЛЬНЫЕ ТКАНИ



г. Абакан, ул. Промышленная, 31
Тел.: 8-923-305-09-51

г. Минусинск, ул. Др. Народов, 35
Тел.: 8(39132) 5-10-11

**ХОЧЕТСЯ
БОЛЬШЕ ВЫГОДЫ?**

20% + 35%


МЕБЕЛЕРНО
МЕБЕЛЬНАЯ ФАБРИКА


ПОТОЛКОВАЯ
КОМПАНИЯ

mebelerno.ru

потолковая.рф

ВЫБИРАЕМ ПОСУДУ

для духовки

Все мы знаем о пользе запеченой еды, которая в разы вкусней жареной или вареной. Самые изысканные блюда современная хозяйка может приготовить в духовке или в микроволновой печи. Поэтому сегодня мы поговорим о лучшей посуде для духового шкафа или микроволновки, а именно из каких материалов делают самые качественные изделия для кухни.

Очень хорошим решением для вашей кухни будет посуда из экологически чистых материалов - стекла, силикона, керамики, чугуна. Если их использовать правильно, тогда у вас не должно возникнуть проблем с приготовлением пищи или пригоранием дна посуды.

Качественная стеклянная посуда для духовки никогда не подведет ваши ожидания. Зря многие хозяйки не доверяют прочности и устойчивости стекла, ведь жароупорные изделия являются очень практичным решением на сегодняшний день. Стеклянная посуда никогда не подведет, если вы на время отлучитесь из кухни, и сохранит ваши блюда.





Посуда для Вас

- * Посуда для дома, баров, кафе, ресторанов, подарочная посуда
- * Изделия из стекла и хрусталя
- * Столовые, кухонные принадлежности, керамическая посуда
- * Мелкая бытовая техника, хозтовары

ЦЕНЫ ВАС ПРИЯТНО УДИВЯТ



г. Абакан, ул. Итыгина, 19 «А»



Помните, что еда, приготовленная в пищевом силиконе совершенно безопасна для здоровья. Несмотря на то, что силиконовые формы бывают разных цветов радуги, их можно нагревать вплоть до 230 градусов без опасения за них или свою пищу. Если вы не уверены в своих формочках, тогда посмотрите на упаковку, на ней обязательно должна быть указана минимальная и максимальная температура их использования. Готовить в силиконовой посуде – значит экономно подходить к жизни, используя по максимуму все ее выгоды, не утруждая себя. Этим материалом можно пользоваться в любых видах духовок, газовой и электрической, а также в микроволновке.

Керамика - очень практичный материал для духовки, термостойкий, крепкий, надежный, красивый. Но для духовки использовать можно только фарфоровую посуду. Фаянсовые изделия не подойдут, поскольку не выдержат перепадов температур. Фарфоровая посуда имеет только один недостаток, ее сложно отмыть от любого жира, который пропитал ее во время воздействия высоких температур. Поэтому, если вы не согласны долго отмывать ее, используя всевозможные средства для мытья посуды, лучше остановиться на других вариантах покупки.



Чугунная посуда - отличное решение для большой кухни и семьи. Несмотря на предубеждения, что чугун очень тяжелый, современные технологии значительно облегчили этот материал, сделав его более приемлемым для хозяек. С этими изделиями вы забудете о проблеме пригорания пищи, ведь практически всю посуду из чугуна покрывают специальным антипригарным слоем, который защищает вашу пищу.



Пусть ваш выбор в магазине остановится на наиболее подходящей для вас посуде, которая поможет сохранять истинный вкус еды.



ДВАДЦАТЬ ПРИМЕНЕНИЙ УКСУСА

О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

Уксус, без сомнения, найдется на каждой кухне. А вот область его применения намного шире, чем кулинария. Уксус поможет вам:

- **Избавиться от сорняков.** Пролейте их, разведя уксус (40%) водой пополам.

- **Удалить пятна пота с одежды.** Перед стиркой на 10 мин. смочите пятно пота белым столовым уксусом, и оно сойдет очень легко.

- **Вылечить ангину.** Разведите в стакане теплой воды 1 ст. л. яблочного уксуса и прополощите горло.

- **Сделать волосы послушными.** После мытья ополаскивайте волосы раствором яблочного уксуса (1/2 ст. л. на стакан воды).

- **Снять мышечную боль.** После интенсивных нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота, которая вызывает боль. Снять ее, растворив кислоту, поможет 20-минутный уксусный компресс (2-3 ст. л. на стакан воды).

- **Отклеить ценник.** Слегка подогрейте белый уксус, смочите в нем губку и приложите к наклейке. Она отклеится, не оставив липких следов.

- **Снять ржавчину.** Мелкие заржавленные предметы (болты, гайки, гвозди и т.п.) прокипятите с уксусом, а потом хорошо промойте водой.

- **Убрать затхлый запах.** Протрите поверхности холодильника, шкафа или пищевого контейнера тряпкой, смоченной в уксусе.

- **Удалить накипь.** Прокипятите воду с добавлением уксуса в чайнике или добавьте его в отсек для ополаскивателя при стирке. Уксус отлично снимает известковые отложения.

- **Исправить вкус испорченного блюда.** Если вы переперчили суп, для нейтрализации пряности добавьте в кастрюлю 1 ч. л. яблочного уксуса.

- **Сохранить цвет одежды.** Для этого добавьте 0,5 стакана уксуса в барабан стиральной машины при стирке.

- **Освежить воздух.** Магазиновые освежители воздуха часто обладают резким запахом, который смешивается с остальными и образует еще более неприятный. Протрите раствором столового уксуса поверхности в комнате, разбрызгайте его по углам, и сами не заметите, как неприятный запах исчезнет.

- **Растворить засохшую краску на кисти.** Вскипятите немного уксуса в кастрюле, опустите в нее кисточку и слегка потрите о дно. Краска сойдет.

- **Избавиться от муравьев.** Разведите уксус водой пополам и распылите в месте, где появились насекомые. Уксус сотрет следы муравьев, и за ними не потянутся их сородичи.

- **Унять икоту.** Смочите в уксусе кусочек сахара, быстро раскусите и проглотите.

- **Помыть стекла, пластик и хром.** Разведите уксус водой пополам и протрите загрязненные поверхности. Смешайте немного уксуса с содой, чтобы отчистить до блеска нержавейку и хром.

- **Продлить жизнь букета.** Добавив 2 ст. л. на 1 л воды в вазу, где стоят срезанные цветы, вы сможете любоваться ими намного дольше.

- **Вылечить грибок на ногах.** Раз в несколько дней в течение 15-20 мин. принимайте ванночку из уксуса с водой (1:5).

- **Приготовить вкусное мясо для шашлыка.** стакан столового уксуса на 2 стакана воды плюс специи - отличный маринад, гарантирующий сочное мягкое мясо.

- **Устранить засор.** Помощь сантехника может и не понадобиться, если высыпать в засорившийся сток 3/4 стакана соды и залить ее 1/2 стакана уксуса. Через 30 мин. пролейте сток чайником кипятка. Таким образом удаляются даже стойкие засоры.



Здесь Вас ждут скидки!

«МЕБЕЛЬ БЕЗ ГРАНИЦ»

г. Абакан, ул. Торговая, 5
г. Черногорск, ТЦ «Командор», 2 этаж
тел.: 8-902-996-32-61

- ШКАФ-КУПЕ 3-СТВОРЧАТЫЙ «ШК-03», цена 7500 р.
- ГОРКА №3, цена 9900 р.
- ДИВАН-КНИЖКА «УДАЧНЫЙ», цена 6800 р.
- КОМОД «КМ-05», цена 3700 р.
- УГОЛОК КУХОННЫЙ «МАЛЫЙ», цена 4500 р.

ветеринарная клиника «ВЕТ-АЛ»

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

- Консультации
- Лечение
- Профилактика
- Хирургия

**ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ВЕТЕРИНАРЫ!
БОЛЬШОЙ ОПЫТ РАБОТЫ!**

«МЕБЕЛЕРНО»

МЕБЕЛЬНАЯ ФАБРИКА «МЕБЕЛЕРНО»

г. Абакан, ул. Буденного, 116
ул. Щетинкина, 9
тел.: 8(3902) 32-62-22
www.mebelerno.ru

домашнее домостроение «КРЕЗ»

г. Абакан, ул. Кирпичная, 15 «В»
тел.: 8(3902) 328-000, www.woodsibdom.ru

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ И СТРОИТЕЛЬСТВО
ДЕРЕВЯННЫХ ДОМОВ, БАНЬ, БЕСЕДОК.**

Изготовление деталейруса
из профилированного бруса
и оцилиндрованного бревна

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%

юридическая компания «ФИНЭКСПЕРТ 24»

Телефон для справок в Абакане: 32-22-73

КРЕДИТЫ - НЕ ПРИГОВОР!!!

Антиколлектор, защита клиента в суде, оптимизация
задолженности, оспаривание договора поручителя,
остановка роста вашего долга, экспертиза договоров.

ДЕЙСТВУЕМ В РАМКАХ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

Наша цель: сохраняем финансы и спокойствие
клиента.

«Торговый дом посуды»

г. Абакан, ул. Итыгина, 19а

**- ПОСУДА ДЛЯ ДОМА,
БАРОВ, КАФЕ, РЕСТОРАНОВ
- ХОЗТОВАРЫ**

Цены вас приятно удивят!

«МЕБЕЛЬНЫЙ БЕРЕГ»

г. Абакан, ул. Промышленная, 31
тел.: 8-923-305-09-51
г. Минусинск, ул. Др. Народов, 35
тел.: 8(39132) 5-10-11

СКЛАД-МАГАЗИН «МЕБЕЛЬНЫЙ БЕРЕГ ПРЕДЛАГАЕТ:
мягкая мебель, мебельные ткани, механизмы для
мягкой мебели, офисные стулья, корпусная мебель,
изготовление мебели по индивидуальным размерам.
**ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО, ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ,
НИЗКИЕ ЦЕНЫ!**



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

САЛОН КРАСОТЫ

Амазонка

г. Абакан, ул. Ленина, 72

8-923-58-56-333

 vk.com/club68474385

 www.odnoklassniki.ru/group/53033122988257

Фракционная мезотерапия

Фракционная мезотерапия - это косметическая процедура, которая осуществляется посредством нескольких инъекций, содержащих смесь лекарственных препаратов, витаминов и минералов. Она является одним из эффективных методов коррекции эстетических проблем.

Фракционная мезотерапия борется с такими проблемами, как:

- акне, постакне
- гиперпигментация
- целлюлит
- рубцы, растяжки
- возрастные изменения (снижения тонуса, тургора, эластичности, морщины)
- купероз
- толстая кожа (расширенные поры)
- тонкая сухая кожа

Преимущества фракционной мезотерапии:

- безопасна и безболезненна
- низкая себестоимость
- восстановительный период до 2-х суток
- строго дозируемая глубина
- видимый эффект после первой процедуры
- отсутствие синяков, отеков

Курс составляет 4-7 процедур (один раз в две недели). Поддерживающий курс 1 раз в месяц.

При фракционной мезотерапии пациенту делаются микроинъекции, то есть микроуколы, которыми прокалывают не всю поверхность кожи, скажем, не все лицо, а небольшие

участки - микрозоны, требующие помощи. Эти участки равномерно удалены друг от друга и занимают на обрабатываемой поверхности кожи сравнительно небольшое пространство - менее 25%.

Глубина прокалываний выбирается в зависимости от двух факторов: размеров проблемного участка кожи и толщины кожного слоя на обрабатываемом участке. Кроме плеч, бедер и живота участками обработки фракционной мезотерапии могут быть и места с более тонкой и нежной кожей - щеки и декольте. Дефектами в данном случае являются морщины, рубцы или растяжки.

В ходе фракционной мезотерапии участки старой кожи удаляются, а на их месте образуется новая ткань - молодой участок кожи, без морщин и прочих дефектов. Участки кожи, которые фракционная мезотерапия оставляет нетронутыми, называются «зонами мобилизации», которые будут являться «поставщиками» стволовых клеток, перемещающихся в микрозоны повреждений.

Побочных эффектов, связанных с фракционной мезотерапией, которые могли бы рассматриваться, как приносящие серьезный вред здоровью, нет. Однако в результате инъекций, которые при этой процедуре используются, может возникать раздражение кожи. Чтобы устранить этот эффект, до начала процедур фракционной мезотерапии применяют анестетик. Он обеспечивает пациенту минимальный дискомфорт.

В местах инъекций также может возникнуть легкое жжение из-за терапевтических средств, которые попадают в организм. Это чувство, как правило, тоже уходит довольно быстро. Любая остаточная боль после фракционной мезотерапии обычно исчезает в течение двух-трех дней.



2000 руб.
на первую процедуру скидка 20%
только в октябре!

**КАЖДЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК
И СРЕДУ
НА ШУГАРИНГ
ЦЕНА ПОПОЛАМ
(50%)**

ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ



**8-923-585-63-33
г. Абакан, пр. Ленина, 72**

**Аппаратный педикюр
СО СКИДКОЙ
20%**

ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ



**8-923-585-63-33
г. Абакан, пр. Ленина, 72**

**ПОКРЫТИЕ SHELLAC
+ МАНИКЮР
В ПОДАРОК!**



**8-923-585-63-33
г. Абакан, пр. Ленина, 72**

**СВАДЕБНЫЙ
ФЛОРИСТ
НАДЕЖДА**

- составление свадебных букетов
- оформление зала шарами, цветами
- оформление машин
- букеты из мягких игрушек
- свадебная фурнитура

**8-961-093-96-88
8-983-258-81-66
г. Абакан, ул. Ярыгина, 32
с. Подсинее, маг. «АЛПИ»**



МОДНЫЙ МАКИЯЖ

**осень-зима
2014-2015**

(продолжение)

Модные губы



С трудом верится, что одна из главных тенденций прошлого года - интенсивно красные губы - в этом сезоне отошла на второй план. Да-да, эффектные красотки с макияжем в стиле 30-ых-40-ых этой осенью и зимой уступят первенство девушкам с помадой натуральных и естественных оттенков.

Яркие помады придется отложить до лучших времен. Этой осенью и зимой в моде теплые тона бледно-розового, бежевого, персикового, бледного абрикосового, коричневого цвета и цвета кофе с молоком. Некоторые модницы приспособились выбеливать губы тональным кремом и пудрой, а затем наносить на них румяна.

Таким нехитрым способом вы можете создать тот самый модный в этом сезоне эффект натуральных матовых губ. И никаких блесков! Даже если вы не можете жить без блеска для губ, он должен быть неяркого цвета и желателен кремовой текстуры.





Модные тени



Если вы решили сделать акцент на глаза, то без модных теней вряд ли получится обойтись. Дизайнеры в этом сезоне предлагают слишком смелые цвета, тени с блестками и с перламутровым блеском. Такие тени станут идеальным вариантом для вечеринки в модном клубе, но едва ли впишутся в офисный макияж. Некоторые специалисты представили довольно странный макияж, где тени наносились не только на веко, но и под него, в результате чего создавался эффект небрежности.

И еще несколько вариантов модного мейкпа

Некоторые дизайнеры вышли за грани привычного макияжа и представили абсолютно экстравагантные варианты. Так, например, Alexander McQueen наградила моделей огромными черными сплошными ресницами выше бровей, Saint Laurent предложил готический макияж с очень толстыми стрелками и четко прорисованными ресницами. Бренд Emilio Pucci представил макияж с акцентом на подводке нижнего века. А бренд Fendi отдал предпочтение макияжу в стиле «Фея» или «Принцесса», с помощью которого подчеркнул наивность и юность модели. Altuzarra предлагает в этом сезоне яркие стрелки геометрической формы.



Как видите, мода на макияж капризна и непостоянна. Но есть исключения. Как и в прошлом сезоне, этой осенью и зимой в моде широкие густые брови, выразительные глаза. Как и всегда, в моде здоровая красивая кожа, без изъянов и неровностей. Следите за модными тенденциями в области макияжа и оставайтесь красивой в любое время года!





РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

факты и цифры

• Рак молочной железы является наиболее частым диагнозом рака у женщин.

• Риск рака молочной железы увеличивается с возрастом.

• 1,7 млн. случаев рака молочной железы диагностируются ежегодно.

• Северная Америка, Австралия, Европа имеют самую высокую заболеваемость раком молочной железы.

• Большая часть Африки и Азии имеют самые низкие показатели.

• За последние 25 лет заболеваемость раком молочной железы выросла на 25%.

ПОВЫШЕННЫЙ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ВКЛЮЧАЮТ:

• Начало менструации в раннем возрасте

• Поздняя менопауза

• Ожирение

• Потребление алкоголя

• Нерожавшие женщины

• Использование контрацептивов

• Некоторые унаследованные генетические мутации, характерные для рака молочной железы

СНИЖЕНИЕ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ

• Грудное вскармливание

• Умеренная физическая активность

• Поддержание нормального веса

• Отказ от вредных привычек



Рак молочной железы может быть предотвращен путем профилактики: женщинам до 35 лет необходимо раз в 2 года проходить УЗИ, старше 40 лет - раз в год. Лечение на ранних стадиях увеличивает шанс на благоприятный исход.



ЛУЧ

кабинет
ультразвуковой
диагностики

www.uzi19.ru

- Все виды исследования общего профиля
- Все виды сосудистых заболеваний
- Современное оборудование премиум-класса

ПРИЕМ ВЕДЕТ: Полянов Андрей Владимирович, врач высшей категории, кандидат медицинских наук



г. Абакан, ул. М. Жукова, 35 (перекресток с ул. М. Жукова и Б. Хмельницкого)

Тел.: 8(3902) 321-300, 8-953-259-13-00



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!

- Брови, веки, губы.

- Разные техники исправления татуажа.

**ПРЕДУСМОТРЕНЫ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ
СКИДКИ ДО 30% И АКЦИИ!!!**

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!

кабинет УЗИ «ЛУЧ»

г. Абакан, ул. М. Жукова, 35
(перекресток ул. М. Жукова и Б. Хмельницкого)
т.: 8(3902) 321-300, 8-953-259-13-00

**- ВСЕ ВИДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБЩЕГО ПРОФИЛЯ.
- ВСЕ ВИДЫ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ПРЕМИУМ-КЛАССА.**

Прием ведет Поляков А.В., врач высшей категории, кандидат медицинских наук.

салон красоты «АМАЗОНКА»

г. Абакан, ул. Ленина, 72
тел.: 8-923-585-63-33

- Парикмахерские услуги
- Косметология
- Маникюр, педикюр (аппаратный)
- Нарастивание волос, ресниц
- Депиляция



Оформление свадьбы

яркие краски осени

Золотая осень богата не только яркими красками, но и разнообразными ягодами, грибами, фруктами и орехами. Недаром в осеннюю пору по старинному славянскому обычаю необходимо отмечать свадьбу. Именно дары природы позволяют сделать оформление свадьбы осенью изыщно, ярко и стильно. Передать осеннее романтическое настроение и украсить свадьбу очень легко с помощью наших нехитрых рекомендаций.



ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Для оформления свадебного банкета идеально подойдут рыжие, оранжевые, шоколадные и золотые оттенки. Все теплые цвета будут весьма уместны в декоре, а гармония рыжего и белого придаст помещению стильный и богатый вид. Чтобы поддержать общий стиль торжества, добавь в свадебные наряды и аксессуары те же оттенки, которые уже использованы в декоре помещения. Скажем, золотистые или рыжеватые вставки в белоснежном наряде невесты или того же цвета ленты и воздушные шары на свадебном

авто. Пусть подружки невесты возьмут в руки красивые букеты из разноцветных осенних листьев.

МАТЕРИАЛЫ И ТКАНИ

По традиции для свадебных столов используют шелковые ткани. Но наиболее полно отразит осеннюю атмосферу скатерть из льна.

При соответствующем оформлении помещения, она будет выглядеть очень эффектно. Если же тебе по душе более традиционные варианты, можно попробовать бархат – его текстура сделает обстановку уютной и мягкой. Еще один отличный вариант – двухслойная скатерть. Накладывая легкую ткань на более плотную, можно добиться интересного и оригинального эффекта. Не менее интересно смотрятся плетеные салфетки, которые можно выложить на кремовой или белой скатерти. Скажи натуральным материалам «да»! В оформлении рекомендуются только натуральные материалы – ДСП или дерево. Именно деревянная отделка лучше всего дополнит создаваемый образ.

ДЕКОР БАНКЕТНОГО ЗАЛА

Правильно подобранные оттенки и базовые элементы свадебного интерьера – это только полдела. Важно уделить достаточно внимания украшениям и аксессуарам. Мы рекомендуем красочные фруктовые композиции, расставленные на подоконниках и столах. Грецкие орехи, яблоки и виноград позволят тебе создать недорогие, но эффектные и оригинальные элементы декора. А разнообразные свечи помогут передать романтическую обстановку. Арка из живых цветов и осенних листьев, цветочные стойки, цветочные композиции – прекрасное дополнение для тематической свадьбы.

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



САЛЮТ ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ БАБОЧЕК

Преподнести приятный сюрприз, от которого у одариваемого захватит дух, а на лице появится счастливая улыбка, наверняка, мечтает каждый человек. Если вы хотите кого-то по-настоящему обрадовать и удивить, то салют из тропических бабочек – идеальный вариант для воплощения этой мечты в реальность.

Бабочки - существа, красотой и изящной хрупкостью которых восхищались всегда. Многие народы слагали легенды, пытаясь объяснить их необыкновенную красоту. В Древнем Риме бабочек сравнивали с цветами, взлетевшими со своих стебельков, у славянских и скандинавских народов бабочка была символом божественной природы человеческой души, а для японцев бабочка неразрывно связана с понятием семейного счастья.

Неважно, по какому поводу будет преподнесен подарок – на свадьбу друзьям, или например, на день рождения ребенку, а может, вы захотите таким образом сделать прекрасное романтическое предложение любимой девушке – такой подарок произведет огромное впечатление! Представьте, как тот человек, кого вы хотите порадовать, возьмет в руки таинственную красивую коробку, откроет ее, а из нее выпорхнет стайка ярких экзотических бабочек.

Выпускать бабочек можно как на улице, так и в закрытых помещениях. В последнем случае их можно поймать и унести домой, где при правильном уходе они смогут прожить 2-4 недели. Однако для тропических бабочек необходимо поддерживать в квартире оптимальную для них влажность и температуру.

Кормят бабочек 10-15% водным раствором сахара один раз в сутки. Как указано в инструкциях, “аккуратно возьмите бабочку за сложенные крылышки, держа двумя пальцами ближе к основаниям крыльев. Поднесите бабочку к капле свежеприготовленного раствора меда (сахара)

ра)...” Бабочка сама определит, когда закончить обед. Как правило, прием пищи продолжается от 2 до 15 минут. Такой необычный салют даже нечто большее, чем подарок-впечатление.

Позднее, когда эффект неожиданности кончится, счастливый обладатель будет еще долго с теплотой вспоминать о вас!



ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ:



- выставку контактных экзотических животных
- выставку морских раковин
- выставку-продажу живых бабочек
- выставку-продажу сувенирной продукции
- зоотовары, аквариумы, террариумы по профессиональным заявкам и многое другое



г. Абакан, ул. Вяткина, 8а
(между парком «Орленок» и Пушкинским сквером)

Т.: 8-962-843-90-74

<http://vk.com/public60305490>

ЗДЕСЬ ЧУДЕСА, здесь лучший бродит...

Место, где в полной гармонии сливаются воздух, вода и земля, расположено в центре Западного Саяна. От Абакана до туристической базы "Снежный барс" - 300 километров. За этот путь воочию увидишь смену пяти (!) природно-климатических поясов: степного, лесостепного, подтаежного, таежного и горно-таежного. Дорога извилистая, взлетающая к вершинам гор и падающая вниз, а в итоге получается то душа в небесах, то сердце в пятках. При этом красота неопишная: скалы, таежные рокошующие речки, густой кедрчак. На 296-м километре федеральной трассы Абакан - Ак-Довурак, ведущей в Туву, делаешь поворот. По расчищенному бульдозером, покрытому скальной породой пути проезжаешь еще километр. И вот, в общем-то неожиданно, открывается мини-городок с тремя улицами деревянных теремов. Добро пожаловать в "Снежный барс"!

Жилые домики расположены на нижней и верхней улицах, посреди которых - столовая, танцплощадка с тремя пушистыми елочками, бар, кают-компания. На нижней улице домики чуть проще, без камина и медвежьей шкуры на полу, зато и проживание в них дешевле. Есть баня с парилкой, откуда можно нырнуть в горную речку Стоктыш или прыгнуть в снежные сугробы: по заверениям старожилов, они смыывают невзгоды, болезни и годы. Совершенно другая песня - фитопаросауна, а проще - "бочка". Она является мощным профилактическим средством: организм очищается от токсинов на клеточном уровне, нормализуется обмен веществ, стабилизируется работа всех органов и систем, соответственно. В уютных кемпингах пынут жаром печки, ждуть мягкие койки, а в столовой сытно и вкусно покормят и обязательно предложат чай из лечебных трав "Букет Саян" с вареньем из таежных ягод.

При этом не следует забывать о том, что "Снежный барс" находится в тайге, на высоте порядка 1400 метров над уровнем моря. Погода может меняться в день до шести раз, и нет газет, радио, интернета и телевизора. Зато имеются дискотека, караоке, кают-компания, где всегда рады зашедшему посидеть у камина, полюбоваться картинами местных пейзажей, а под рогами сохатых, украшающими стены, сделано немало озорных фотографий.

А скучать не дадут заводные инструкторы. Это только на первый взгляд кажется, что тайга непролазная. Если есть желание, то проведут по любому маршруту на выбор. Снег аппетитно хрустит под ногами. А ночью такие звезды - протяни руки и дотянешься до ярких, четко очерченных созвездий на безоблачном

небе!

Турбаза "Снежный барс" принадлежит фирме "Родник" (генеральный директор Валерий Саночкин), расположенной в Абазе (ул. Филатова, 8 - 1, телефоны (39047) 2-44-63, 2-32-81 (факс), E-mail: rodnik @ inbox.ru). Таким образом, позвонив, зарезервируете кемпинг и создадите условия для радужной встречи.

Фирма "Родник" работает с 1992 года. За это время создала репутацию солидной организации, которая знает, а главное - умеет работать с клиентами. Отсюда спрос на отдых в "Снежном барсе" у красноярцев, новосибирцев, москвичей, питерцев, прибалтов. Более тяжелы на подъем жители Хакасии. Обидно - здесь живем и не пользуемся. А ведь "Снежный барс" в своем роде единственная туристическая база с подготовленным коллективом профессионалов, готовым предоставить активный, оздоровительный и просто отдых.

Кроме отдыха, здесь готовы взять на себя организацию семинаров, конференций, профессиональных торжеств, каникул, новогодних и других праздников, которых у нас хватает с избытком. Если же предложенные туры, сценарии проведения мероприятий не отвечают запросам клиентов, разрабатывается отдельная прогулка с учетом всех пожеланий и запросов.

Впереди выходные. Двух-трех дней вполне хватит для того, чтобы запастись бодростью и здоровьем на целый месяц. Зарядите свои душу и тело энергией природы.

Добро пожаловать в «Снежный барс»!

Марина АЛЕХИНА
Абакан - Абаза - "Снежный барс"

На правах рекламы

ТУРКОМПЛЕКС

«СНЕЖНЫЙ БАРС»

Сегодня мы предлагаем:

- активный отдых
- отдых и пребывание на турбазе «Снежный барс»
- проведение новогодних и рождественских праздников и каникул
- отдых с рыбалкой на реках и озерах
- юношеский туризм
- проведение праздничных программ
- школьные, студенческие каникулы
- туры выходного дня
- фитолечение по методу Прасковьи



Республика Хакасия,
г. Абаза, ул. Филатова, 8-1, а/я 51
т.: 8(39047) 244-63, факс 232-81
e-mail: rodnik_a@khakasnet.ru
www.rodnikltd.ru



ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ ОТДЫХАТЬ ЛУЧШЕ?

С чем у вас ассоциируется отпуск? С летом, жарким солнцем и душными офисами? Именно так думает большинство и едет в отпуск летом. А осенью, когда холодно, идут дожди и согреться можно только под одеялом, потому что центральное отопление еще не включили, мы только и вспоминаем о том, как здорово было летом. Так почему же не перенести отпуск на осень? Чтобы убедить вас, ниже привожу множество неоспоримых фактов.

Лето - это пик спроса по всем курортным и туристическим направлениям. На вокзалах и в аэропортах большие очереди, музеи переполнены людьми, везде толпы туристов, на пляже место нужно занимать рано утром. Это ли отдых?

Осенью отдых стоит гораздо дешевле. К августу цены на пляжный отдых достигают пиковых значений. А в начале осени они падают с каждым днем. В октябре можно сэкономить на проживании до 30% в Турции, до 20% в Греции и на Кипре, до

15% в Хорватии и Черногории. Цены на авиаперелет в «низкий» сезон тоже значительно ниже. Летом таких предложений практически не бывает.

Осенью погода на популярных пляжных направлениях практически всегда хорошая. Также медики утверждают, что некоторые виды отдыха, например, лечебные туры, вообще лучше не планировать на лето. Средняя температура осенью в теплых странах, таких как Египет или Арабские Эмираты держится на уровне градусов, при этом температура моря 26 градусов.

Еще один плюс - полупустые отели. В ресторанах не много людей, соответственно обстановка более приятная; на всех хватает чистой посуды. Еще один плюс полупустых отелей - всегда можно договориться на лучший номер. Бесплатно. Также все внимание аниматоров будет ваше.

Если вы аллергик, осень - лучшее время, чтобы отдох-





хнуть. Все травы, цветы и деревья, которые обычно вызывают аллергию отцвели.

Осенью у вас больше шансов завести интересные знакомства с иностранцами.

Для приверженцев экскурсионного отдыха осенью вообще раздолье, ведь это самое интересное время во многих странах Европы. Кто-то едет в Германию на грандиозный праздник пива OktoberFest. Хорватский город Ловран славится сво-

им фестивалем каштанов. Сладкоежки посещают шоколадную ярмарку, которая ежегодно проходит в конце октября в итальянском городе Перуджа.

Выбор за вами: толпиться в очередях, занимать с утра место на пляже или отдохнуть по-настоящему осенью.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАНЕ И САУНЕ

1. Что такое париться влазем.

Большинству известно, что на Руси парились «по-черному» и «по-белому», но тот факт, что существовал такой способ как «влезнем», знают не многие. Как это делалось, что это означает?

А дело в том, что в русских домах печи были внушительных размеров. После приготовления пищи, когда печь немного остыла, из неё выгребали всю золу, внутренность выстилали сухой соломой или травой и лезли внутрь, париться – «влезнем». На горячие стены плескали воду и получали пар.

К такому необычному способу прибегали те наши предки, кто жил в засушливых степных или просто лишенных леса районах, где полноценную баню было построить проблематично.

2. В японскую сауну принято приходить чистым.

Японская сауна, называемая фуру, представляет собой большую емкость с горячей



водой, порядка 400 градусов Цельсия, и вода в ней может не меняться несколько дней, а вот посетители меняются. Поэтому, чтобы не загрязнять собою воду, в фуру принято приходить изначально чистым и эту процедуру использовать исключительно для разогрева.

При этом само помещение сауны в японских домах оформляется точно так, как сауна. Можно представить изумление иностранных гостей, что принимать ванну после кого-то, это в порядке вещей.

3. В Мексике, у мексиканских индейцев баня паровая, и называется она «темаскаль». Процесс парения в ней – очень приятная процедура. Происходит на специальной циновке, которая расстилается на полу. Купальщик ложиться на неё, а парит его, по специальному обычаю мексиканских индейцев, лицо противоположного пола.

4. В древней Греции вместо наших дубовых или берёзовых веников использовались веники из лавровых листьев.

А знаменитой своей клятвой Гиппократ был сторонник чистоты и пара. Он открыл, что при высоких температурах и влажности, из организма вместе с потом выводятся шлаки и токсины. Современные ученые подтвердили его выводы.

5. В Римских общественных банях (термах) расход на одного римлянина был не меньше, чем на современного человека. Хотя воду в древние времена в таких количествах было достать гораздо сложнее, чем сегодня. Для этой цели служили гигантские многокилометровые водоводы - акведуки.

6. В некоторых европейских странах (Германии и Австрии) посещение общественных саун разрешено как для мужчин, так и для женщин. То есть, быть обнаженными в одной сауне как с незнакомцами, так и коллегами, например, по работе - обычное дело.

**Банний двор
Славянский
Трактир**

**РЕЛАКС
В РУССКОЙ БАНЕ**

банний-двор19.рф

8-923-599-97-52



Здесь Вас ждут 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.**

турагентство «1001 ТУР»

г. Абакан, ул. Ленина, 70а, офис 8.

т.: 8(3902) 215-499, 238-429, 8-961-738-54-99

e-mail: abakan@1001tur.ru

**ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЛУЧШИХ ОПЕРАТОРОВ,
СОБРАННЫЕ ВМЕСТЕ!**

- Горящие туры по всем направлениям.
- Опытные менеджеры.
- Сертификаты от 3000 руб. до 10000 руб.
- Беспроцентный кредит.

ПОДАРИТЕ ЛЮБИМЫМ РАДОСТЬ!!!

«VARENYE candy shop»

тел.: 8(3902) 26-25-78, 8-923-394-83-70

www.varenye.net

**ПРИНИМАЕМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАКАЗЫ!!!
ИЗГОТОВЛИВАЕМ ЧИЗКЕЙКИ И ТОРТЫ
ЕВРОПЕЙСКОГО КАЧЕСТВА!!!**

Изысканные французские пирожные макарони,
итальянские трюфели, капкейки и маффины
с различными вкусами.

ИСПОЛЬЗУЕМ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНОЕ СЫРЬЕ!

ночной клуб «ЦИТАДЕЛЬ»

г. Абакан, ул. Крылова, 49а

vk.com/citadel19, тел.: 35-97-44

- принимаем заявки на корпоративы, свадьбы,
банкеты.

- девушкам до 23.00 вход бесплатный.

- именинникам в день рождения сюрприз от
заведения

- по спискам "ВКонтакте" до 24.00
вход бесплатный

«БАННЫЙ ДВОР»

т.: 8-923-599-97-52

банный-двор19.рф

**БАННЫЙ ДВОР СЛАВЯНСКИЙ
ТРАКТИР**

Релакс в русской бане

ХИРОЛОГ

тел.: 8-913-346-36-66,

8-923-393-20-21, 27-41-25

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ
ПО ЛИНИЯМ И ФОРМЕ РУКИ.**

**КОНСУЛЬТАЦИИ В СФЕРЕ ЛИЧНЫХ, ДЕЛОВЫХ
И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ.**

«ЭКЗОТАРИУМ»

г. Абакан, ул. Вяткина, 8а

http://vk.com/public60305490

Режим работы: с 10.00 до 19.00,
перерыв с 14.00 до 15.00

Цена билетов: детский - 100 руб. (при групповом
посещении - 80 руб.), взрослый - 150 руб.

Общение и фотографирование - БЕСПЛАТНО!!!

Телефон для справок и целевых заявок
8-962-843-90-74

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ БИОЛОГИИ

т. 8-952-749-94-36

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

«ВСЕ О ВАС!»

ВЕДИЧЕСКИЙ АСТРОЛОГ

составит персональный астрологический
прогноз, сможет рассказать не только о
вашем характере, но и дать многочисленные
рекомендации. Это касается и выбора
профессии, и спутника жизни, а также здоровья.

т. 8-961-744-33-09

ЗАКАЗ ЛЮБОГО ТОРТА

Звоните и заказывайте: +7(3902) 321-201, 305-991

Узнайте подробности: WWW.TORTABAKAN.RU

**ЗАКАЗ ЛЮБОГО ТОРТА
НА КОРПОРАТИВ!!!**

Ваши вкусовые фантазии -
наше искусное исполнение!

Закажите торт такой, какой хотите вы,
и мы учтем все ваши пожелания!!!

НАТУРАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ – ГЛАВНЫЙ ЗАЛОТ УСПЕХА КОНДИТЕРСКОЙ **VARENYE**



Лилия Костина, директор
кондитерского цеха "Varenye"

Никто не может представить торжество или просто чаепитие без сладостей, но употребление некоторых вкусняшек подчас может нанести и ущерб здоровью. Все производители тортов и пирожных в тесто добавляют орехи, сухофрукты, мак, кокосовую стружку, мармелад и другие продукты, а порой не пренебрегают и химическими красителями, ароматизаторами, усилителями вкуса, загустителями, разрыхлителями и прочими веществами, которые придают кондитерским изделиям насыщенный цвет и вкус, увеличивают сроки их хранения. И если раньше торт мог храниться только 72 часа, то с использованием химических добавок его срок годности увеличивается до пяти суток!

Красители, стабилизаторы, улучшители, эмульгаторы... Практически во всех кондитерских изделиях можно встретить подобные пищевые добавки.

Если для абсолютно здорового человека разовое употребление такой продукции может пройти безболезненно, то у детей и взрослых, страдающих хроническими заболеваниями, подобные добавки могут оказать негативное влияние на желудочно-кишечную и дыхательную системы, а также вызвать нежелательные аллергические реакции.

А если в приготовлении кремов используются некачественные яйца, молоко, сметана, заражённые бактерией сальмонеллой, то при употреблении таких продуктов может развиваться сальмонеллёз. А это опасное заболевание, которое проявляется головной болью, болями в животе, рвотой, поносом, ознобом и повышением температуры, слабостью и обезвоживанием.

Так что будьте начеку! Не покупайте что попало и где попало, чтобы не попасть в больницу и не омрачить себе праздник!

В тортах и пирожных от кондитерской «Varenye» все ингредиенты натуральные: мука высшего сорта, сливочное масло, яйца, молоко, сахар, фрукты. Мы не используем никаких искусственных пищевых добавок!
С нашими кондитерскими изделиями любой праздник и просто чаепитие принесут вам только радость и незабываемое удовольствие!



Доверьтесь профессионалам!
Мастерство кондитеров
"VARENYE"
превзойдет все ваши ожидания!

С уважением, ваша Лилия,
директор кондитерского цеха "Varenye".

since 2006

VARENYE

Candy shop

ИЗГОТАВЛИВАЕМ
ЧИЗКЕЙКИ И ТОРТЫ
ЕВРОПЕЙСКОГО
КАЧЕСТВА!

- пирожные макароны
- сладкие тарталетки
- эклеры и профитроли
- трюфели
- чизкейки



8 (3902) 26-25-78, 8-923-394-8370

www.varenye.net

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ОСЕНЬЮ

Конечно, ваше меню всегда должно быть разнообразным и сбалансированным, но именно осенью нужно обращать особое внимание на то, чтобы ваш организм получил достаточно витаминов и других биологически активных веществ. Ведь впереди долгая холодная зима, атаки микробов, отсутствие солнца и стрессы – всё это требует больших затрат сил и энергии. Поэтому мы поговорим о том, какие продукты особенно нужны нам осенью.



В октябре и ноябре человек остро нуждается не в белках и жирах, как может показаться на первый взгляд, а в сложных углеводах или полисахаридах. Углеводы являются основными поставщиками энергии в наш организм, а их дефицит чреват нарушением обмена веществ. Сложные углеводы, в отличие от простых, усваиваются медленнее и не повышают уровень сахара в крови. А это значит, что в наше меню нужно обязательно добавлять злаки, овощи, фрукты и зелень. Кроме углеводов, все вышеуказанные продукты содержат клетчатку, которая способствует выведению шлаков из организма.

А если зерно или бобовые прорастить, то польза от их употребления увеличится в десятки раз!

При проращивании в зёрнышке многократно увеличивается содержание витаминов, а количество углеводов, наоборот, снижается. Поэтому есть пророщенное зерно можно в любых количествах, не опасаясь за фигуру. Прорастить зерно просто: нужно его хорошенько промыть, удалить сор и оставить в посуде, залив водой. В течение дня несколько раз смените воду. Через сутки разложите зерно на плоском блюде, накройте сверху влажной марлей и поставьте в тёплое место. Через 6-12 часов проклюнутся ростки. Пшеницу, рожь и овёс можно есть с ростками длиной 1-3 мм, бобовые – до 1 см. Пророщенные бобовые – нут, маш, фасоль, горох – перед употреблением можно слегка отварить на пару, буквально 5-10 минут, так как это довольно-таки тяжёлая пища. Кушать их можно с мёдом, добавить орехи или сухофрукты.

В преддверии зимы нам важно укрепить иммунитет, иначе замучают грипп и ОРЗ. Иммунитет «живёт» в кишечнике, а это значит, что нужно уделять повышенное внимание состоянию своего желудочно-кишечного тракта. Чтобы не появилось такой неприятности как запор, покупайте отрубной хлеб, добавляйте отруби в выпечку, ешьте побольше салатов из капусты и моркови и выпивайте стакан кефира перед сном.

Укреплению иммунитета способствуют настои ромашки и шиповника. Их можно пить вместо привычного чая – это отличная профилактика простудных заболеваний. И, конечно же, осенью никак не обойтись без лука и чеснока – самых что ни на есть народных целителей.





Не забывайте о морепродуктах, старайтесь готовить рыбные блюда не реже двух раз в неделю. Дары моря богаты легко усвояемым белком, йодом и полезными полиненасыщенными жирными кислотами (омега-3). Рыбу лучше всего брать морскую, жирную, типа скумбрии, сардин или тунца. Креветки, кальмары, мидии готовьте самыми щадящими способами, чтобы в них как можно полнее сохранились все полезные вещества. Если же вы не любите морепродукты, то принимайте рыбий жир в капсулах, строго соблюдая дозировку. Постарайтесь приобрести полезную привычку добавлять сушёную морскую капусту в салаты, первые и вторые блюда и коктейли. Таким образом, вы обогатите свой рацион йодом, и

вам не придётся пить разные аптечные витаминные комплексы.

На состояние иммунной системы хорошо влияет употребление сырых яиц. Но будьте внимательны – риск заболеть сальмонеллёзом очень велик! Особенно, если вы покупаете куриные яйца в магазине, а не у знакомой бабули на рынке. Зато перепелиные яйца в этом отношении абсолютно безопасны. Более того, эти малышки намного полезнее куриных! Некоторые специалисты рекомендуют выпивать по утрам по 3-5 шт. перепелиных яиц, главное - не забывать тщательно мыть скорлупу перед тем, как её разбить.

Осенние серые дни засияют яркими красками, если вы будете регулярно пополнять запасы триптофана – незаменимой аминокислоты, необходимой для выработки «гормона счастья» серотонина. Самыми богатыми на триптофан продуктами являются бананы и шоколад. Вот почему нас так тянет на сладкое, когда нам грустно или волнительно. И если с бананами мы уже разобрались (они незаменимы в коктейлях и смузи), то теперь на очереди шоколад. Можно просто съесть шоколадку, но это не так полезно, как хотелось бы. Поэтому наилучшим выходом может стать приготовление какао и горячего шоколада. Какао снимает стресс, понижает артериальное давление и улучшает цвет лица. Правда, пить какао желательно без сахара. Но больше двух чашек в день какао и горячего шоколада пить не стоит – это очень калорийный напиток.



«Наука о жизни» – Аюрведа – даёт свои рекомендации по питанию осенью. В Аюрведе год разделяется на 4 сезона и так называемое «межсезонье», некий переходный период между сезонами. Каждому сезону соответствуют свои вкусы и продукты. И если посмотреть на это с точки зрения диетологов, то все рекомендации выглядят вполне логичными. Например, считается, что с 23 августа по 22 октября на лёгкие и толстую кишку человека приходится максимальная нагрузка. Деятельность этих органов регулируется острым вкусом. Именно поэтому в качестве основной приправы в это время года рекомендуется использовать чеснок и хрен. Эти приправы обладают мощными фитонцидными (антибактериальными) свойствами. Из мясных продуктов желательна дичь (оленина, лосятина, кабанина, медвежатина), но если в семье нет охотников, то вполне подойдёт и говядина. Можно приготовить блюда из лёгкого, только при приготовлении его рекомендуется довольно долго тушить, чтобы выпарилась вся жирность. Из злаков следует отдавать предпочтение рису и гречке. Дополняющий вкус сезона – сладкий, поэтому без ущерба можно лакомиться фрук-

тами и пить козье молоко. Кислый и солёный вкусы – нейтральные. Продукты же, имеющие горький вкус (баранину и пшёнку), включать в рацион не рекомендуется. Осенью Аюрведа не советует увлекаться семечками, орехами и семенами, а также выпечкой из пшеничной муки. С 23 октября по 21 ноября – осенне-зимнее межсезонье. Основной вкус его – сладкий, а это значит, что на вашем столе должны быть свежие фрукты, мёд, говядина. В это время без вреда для фигуры можно лакомиться нежными десертами – зефиром, пирожными, тортами, мороженым, мармеладом, пастилой и сладкими кашами. Горький вкус является дополняющим, а значит, можно есть баранину, пшено, сухофрукты. Продукты острого и солёного вкуса можно есть в очень небольших количествах, а вот продукты кислого вкуса вообще следует исключить из рациона в это время.

Какие бы рекомендации вы не приняли во внимание, в любом случае слушайте свой организм и избегайте фанатизма. Попытайтесь отказаться от магазинных майонезов, кетчупов, не покупайте полуфабрикаты и обходите стороной рестораны «быстрого питания». Ваш организм только спасибо скажет!



КАЛЕНДАРЬ УДАЧНЫХ ПОКУПОК НА ОКТЯБРЬ 2014

УДАЧНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОКУПОК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АСТРОЛОГИИ:

- **Игрушек, спортивного оборудования:**
9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30 октября
- **Печатающих устройств (принтер), оргтехники:**
1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 26, 28, 30, 31 октября
- **Украшений, предметов искусства, модной одежды, отделочных материалов:**
2, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 октября
- **Сантехники, нагревательных приборов:**
1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30 октября
- **Оптики, ювелирных изделий:**
30 октября
- **Микроволновых печей, электроприборов:**
4, 5, 9, 10, 18, 19, 20, 21, 25, 27 октября
- **Аудиотехники, музыкальных инструментов, фото и видеокамер, мягкой мебели:**
1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31 октября
- **Компьютеров, ноутбуков, планшетов, сотовых телефонов, смартфонов, телевизоров:**
3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 29, 30 октября

Рекламно-информационный журнал
"ШопингГИД Хакасии"

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

Свидетельство: ПИ № ТУ19-00153 от 11.02.2013.

Тираж 5 000 экз.

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

Учредитель: ИП Максимов Роман Эльмирович

Главный редактор: Покорева С. К.

Дизайн/верстка: Гец Е. Н.

Адрес редакции: Россия, 655004, Республика Хакасия,

г. Абакан, ул. Кравченко, 11А

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

8-923-393-70-50

E-mail: avtogid19@yandex.ru

Типография ООО "Кооператив Журналист",

655017, Республика Хакасия, г. Абакан,

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

Подписано в печать: 30.09.2014

Дата выхода: 03.10.2014

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 своего
САЙТА -
ваш успешный
КОММЕРЧЕСКИЙ
ХОД!**



23-95-53, 8-923-393-70-50



БУКМАОР
Мушская одѣжда

**Скоро
открытие!!!**

*Привамаем в нашый, Саммаи,
громный магазин!*



НОВЫЙ АДРЕС: г. Абакан, пр. Др. Народов, 39