

LIFE. TIME.



KHAN SHATYR
MAGAZINE NOVEMBER-DECEMBER

• Fashion • Beauty • Sport • Kids • Food • Travel • Auto • Fashion • Beauty • Sport • Kids • Food • Travel • Auto • Fashion • Beauty • Sport • Kids • Food



CHARLES  KEITH

IT'Z FINALLY HERE



Сәнді сөмкелер топтамасымен және Оңтүстік Кореяның ITZY тобымен ерекшеленетін бірегей брендтің жаңа күз-қыс колабымен танысыңыз

Бутик 1-қабатта, негізгі кіреберістің сол жағындағы сыртқы сақинада орналасқан

Встречайте новый коллаб осень-зима уникального бренда Charles&Keith, отличающегося коллекциями стильных сумок и южно-корейской группы ITZY

Бутик находится на 1 этаже во внешнем кольце слева от главного входа

Contents

- + 10 **ГАЛСТУК ДЕГЕН НЕ?**
ЧТО ТАКОЕ ГАЛСТУК?
- + 14 **ЖЫЛЫ ЕСТЕЛІКТЕР ЖАСАУ ҮШІН ЧЕК-ЛИСТ**
ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ТЕПЛЫХ ВОСПОМИНАНИЙ
- + 16 **ПАРФЮМЕРИЯ ТАҢДАУ РЕТІНДЕ**
ПАРФЮМ КАК ВЫБОР
- + 20 **СЫЙЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ ТАҢДАУ КЕРЕК**
КАК ВЫБРАТЬ ПОДАРОК
- + 28 **ЕҢ СИҚЫРЛЫ МЕРЕКЕНІҢ ТАРИХЫ**
ИСТОРИЯ САМОГО ВОЛШЕБНОГО ПРАЗДНИКА
- + 30 **СУЫҚҚА АРНАЛҒАН КҮТІМ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР**
СОВЕТЫ ПО УХОДУ В ХОЛОДА
- + 34 **МЕРЕКЕЛІК ДАСТАРХАН**
ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ
- + 36 **БАРЫП КӨРУГЕ ТҰРАРЛЫҚ МҰРАЖАЙЛАР**
МУЗЕИ, КОТОРЫЕ ВАМ СЛЕДУЕТ ПОСЕТИТЬ
- + 42 **ЖАҢА ЖЫЛ ЖАҢА ЖЕРДЕ**
НОВЫЙ ГОД В НОВОМ МЕСТЕ

Бас редакторы: Сара Гафиятулина
Нөмірді шығаруға атсалысқандар: Нурсила Куншыгарова
Дизайн: Дарья Онучка

LIFE TIME журналы «Хан Шатыр» COO меншігі болып табылады. Журнал «Хан Шатыр» COO, Rixos President Astana, Rixos Khan Shatyr Residences таратылады. Редакция жарнамалық материалдардың мазмұнына жауап бермейді. Редакцияның пікірі автордың пікірімен сәйкес бола бермейді. Сурет дереккөзі: Internet ресурстары. Таралымы: 2000 дана. Алматы қ., «Print House GERONA».
E-mail: marketing@khanshatyr.com
Тел: +7 (7172) 57-26-26

Журнал LIFE TIME является собственностью TRЦ «Хан Шатыр». Журнал распространяется в TRЦ «Хан Шатыр», Rixos President Astana, Rixos Khan Shatyr Residences. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Источник фото: Internet ресурсы. Тираж: 2000 экземпляров. «Print House GERONA», г. Алматы.
E-mail: marketing@khanshatyr.com
Тел: +7 (7172) 57-26-26

РЕДАКТОРДАН ХАТ

ПИСЬМО ОТ РЕДАКТОРА

Мен шынымен күзді жақсы көремін. Мен үшін ол шабыттың, жаңа бастаманың бейнесі. Мен өзімнің сүйікті телешоуларым мен фильмдерімді көруім керек, олар негізінен жылы. Күз – жайлылық. Бұл ертегіге – қыс мезгіліне айналатын тыныштық.

Қыс – бұл сиқыр. Ең шынайы. Бұл әр қардағы сиқыр. Бұл ғажайыптар уақыты. Бұл таңертеңгі мультфильмдер. Бұл мандариндердің иісі. Бұл ананың қамқорлығы. Бұл сабаққа бармаудың қуанышы. Бұл армандау. Менің ойымша, біздің әрқайсымыздың ішімізде жылдың ең маңызды мерекесі – Жаңа жылды күтетін кішкентай бала бар. Шампан мен шаттық, сонымен қатар біз бірнеше күнге созатын таудай тәттілер.

Қыс – табиғаттың тыныштығы. Қараңғыда қардың сықырлауы да тыныштық. Сондықтан бәрі әппақ.

Сондықтан сізді осы ерекше сәтке батыруға рұқсат етіңіз. Қар кристалының айналуына ауысатын құрғақ жапырақтың түсу сәті. LIFE TIME-ға қош келдіңіз.

Я действительно обожаю осень. Для меня она олицетворение вдохновения, нового начала. Согласитесь, у осени своя темная эстетика. Мне нужно посмотреть свои любимые сериалы и фильмы, а они преимущественно теплые. Осень – это уют. Это спокойствие, которое перетекает в сказку – зиму.

Зима – это волшебство. Самое настоящее. Это магия в каждой снежинке. Это время чудес. Это мультфильмы с утра. Это запах мандаринов. Это забота мамы. Это радость от отмены занятий. Это загадывание желаний. Думаю, в каждом из нас живёт ребенок, который с предвкушением ожидает самый главный праздник в году – Новый Год. Шампанское и веселье, а еще целая гора вкусностей, которые мы растягиваем на несколько дней.

Зима – это тишина природы. Даже хруст снега в темноте – тишина. Поэтому все белое.

Так позвольте мне погрузить Вас в этот особенный момент. Мгновение падения сухого листка, сменяющийся на кружение снежного кристалла. Добро пожаловать в LIFE TIME.

Күз – жайлылық. Бұл ертегіге – қыс мезгіліне айналатын тыныштық.

Осень – это уют. Это спокойствие, которое перетекает в сказку – зиму.

MonAmie



PUPA
MILANO

PUPA. POSITIVE PEOPLE & PLANET.

БЕТ ПЕН ДЕНЕГЕ АРНАЛҒАН КҮТІМНІҢ ЖАҢА ЖЕЛІСІ
НОВАЯ ЛИНИЯ УХОДА ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА.



Таза формула. Тек функционалды және қажетті ингредиенттер.
Чистая формула. Только функциональные и необходимые ингредиенты.



Сезімтал теріге клиникалық және дерматологиялық сыналған.
Клинически и дерматологически протестировано на чувствительной коже.



Екінші ретті материалдар 100% қайта өңделеді.
Вторичные материалы 100% перерабатываемый.



98% астам табиғи ингредиенттер
Более 98% натуральных ингредиентов.



Жануарларға сыналмайды.
Не тестируется на животных.



Қаптама материалы 100% қайта өңделеді.
Материал упаковки 100% перерабатываемый.





NEW COLLECTION
22/23
ЖАҢА ТОПТАМА 22/23



САЛОН КОЖИ И МЕХА
estimo

1 и 2 этаж

ГАЛСТУК ДЕГЕН НЕ?

ЧТО ТАКОЕ ГАЛСТУК?

Алдымен бұл не екенін түсінейік.

“Галстук” сөзі нидерл. halsdoek және нем. Halstuch, “мойын орамал” дегенді білдіреді. Алайда, еуропалық тілдерде тағы бір түбірі жиі кездеседі – фр. cravate.

Галстук киюдің арнайы ережелері бар. Галстуктың түсі мен үлгісі басқа киімдерге және іс-шараларға сәйкес таңдалады. Күнделікті кию үшін кішкене қайталанатын өрнегі бар немесе назар аудармайтын бір үлкен өрнегі бар қара түсті галстуктар қолданылады. Қанық галстуктар, әдетте, ашық түсті көйлектермен киіледі. Көптеген түрлер мен түйіндерді табуға болады.

Давайте для начала разберемся в том, что это такое.

Слово «галстук» произошло от нидерл. halsdoek и нем. Halstuch, что означает «шейный платок». Однако, в европейских языках более распространён другой корень — от фр. cravate.

Существуют особые правила ношения галстука. Расцветку и рисунок галстука подбирают в соответствии с другими предметами одежды и мероприятием. Для ежедневной носки используют галстуки тёмных тонов с небольшим повторяющимся рисунком или с одним более крупным рисунком, не сильно привлекающим внимание. Тёмные галстуки надевают, как правило, со светлыми рубашками. Можно найти огромное количество видов и улов на любой вкус и цвет.



Галстук – мойынға байланған матаның арнайы тігілген жолағы. Безендіру немесе аксессуар ретінде қолданылады.

Галстук — особым образом сшитая полоса ткани, завязанная вокруг шеи. Используют как украшение или аксессуар.

22-23 ҚЫС ТРЕНДТЕРІ ТРЕНДЫ ЗИМЫ 22-23

Суық мезгілді жақсы көрудің тағы бір себебі – киім. Тығыз, үлкен және ыңғайлы. Маған басынан аяғына дейін оралып, пингвин сияқты қаланы айналып өту ұнайды. Менің жаным көп қабатты қажет етеді. Біреу қатты құшақтап алғандай өзіңді жайлы және қауіпсіз сезіну. Сондықтан, қысқы маусымның трендтерін түсінбес бұрын, өзіңізге ұнайтын үлкен жемпірді таңдап, ыңғайлы етіп отырыңыз.

Джинсы. Бұл классика, қымбаттылар. Мен гардеробыма сапалы кең джинсы қосар едім, бірақ кейде шынымен қолайлы, артықшылықтарды баса көрсететінін табу өте қиын. Тон. Сильді, қымбат, жылы. Бұл – дұрыс таңдау арқылы сіз суық мезгілде барлық образдармен үйлестіре алатын сыртқы киім.

Қызғылт және шашақ. Маған арналмаған, бірақ сіз тексеріп көріңіз. Мүмкін, сіздікі шығар.

Шындығында, бұл өте күлкілі, өйткені біз трендтерге ілесе алмаймыз. Мәселе мынада, көктемде сән апталығы күз-қыс, ал күзде келесі жылдың көктем-жазы болады, сондықтан келесі шығарылымда біз Миланда өткен соңғы сән көрсетілімдерін қарастырамыз.

Еще одна причина любить холодное время года – это одежда. Плотная, большая и комфортная. Мне нравится укутываться с ног до головы и передвигаться по городу словно пингвин. Моя душа требует многослойности. Чувствовать себя уютно и безопасно, будто тебя крепко обнимают. Поэтому прежде, чем разбираться в трендах зимнего сезона, выберете огромные свитеры по душе и усаживайтесь по удобней.



Деним. Это классика, дорогие. Я бы добавила в свой гардероб качественные широкие джинсы, но порой действительно подходящие, которые будут подчеркивать достоинства, довольно тяжело найти.

Дубленка. Стильно, дорого, тепло. Это верхняя одежда, правильно выбрав которую, вы будете сочетать с образами во все холодные времена.

Кожаный плащ. Эффектный и запоминающийся. Всегда его хотела. Он напоминает мне восточную эстетику Японии. Просто представьте: дождь, сумерки, неоновая вывеска, а на вас шикарный кожаный плащ, скрывающий катану. Розовый и бахрома. Не моё, но Вы проверьте, вдруг, Ваше.

На самом деле, это довольно забавно, ведь мы не успеваем за трендами. Все дело в том, что весной неделя моды проходит на осень-зиму, а осенью на весну-лето следующего года, поэтому в следующем выпуске мы рассмотрим недавние модные показы, прошедшие в Милане.

Былғары шапан. Керемет және есте қаларлық. Мен оны әрқашан қалайтынмын. Бұл маған Жапонияның шығыс эстетикасын еске түсіреді. Елестетіп көріңізші: жаңбыр, қас қарайған шақ, неон белгі және сізде катананы жасыратын сәнді былғары шапан бар.



ЖЫЛЫ ЕСТЕЛІКТЕР ЖАСАУ ҮШІН ЧЕК-ЛИСТ



Басында мен әр маусымға арналған рәсімдер туралы айтқаным есіңізде ме? Оларды талдайтын уақыт келді.

Сериалдар:
Волчонок. Аяқталды. 6 маусым. Мен әр күзде керемет дыбыстармен, қызықты оқиғамен және ең жақсы сюжетпен және әзілмен толтырылған осы бірегей сериалды қайта қараймын... Әзіл – өнердің жеке элементі.

Помните, в самом начале я говорила о ритуалах для каждого сезона? Пришло время их разобрать.



ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ТЕПЛЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

Сериалдар:
Леденящие душу приключения Сабрины. Аяқталды. 4 маусым. "Ковенге кіріңіз. Біздің әпкеміз болыңыз!". Феминистік тәртіппен және сұлу актерлермен хош иістендірілген, талғаммен бейімделген қараңғы оқиға. Антихрист бейнесіндегі әдемі, харизмалы қыз және асқан сымбатты қара сиқыршы арасындағы қарым-қатынас мені таң қалдырды.

Мультфильмдер:
Коралина в стране кошмаров... Эх, Нил Гайман, қандай оқиға, Эх, Генри Селик, қандай сурет, қанша сілтеме бар. Балалар мен ересектер үшін жантүршігерлік қызықты.

Фильм:
Предложение. Күлу, ғашық болу және жұмыстан демалу. Жоғары лауазымға ие күшті әйелдің, "sugar mommy" деп аталатындардың және жас әдемі жігіттің махаббат хикаясы сондай керемет. Достарымызбен көргенде қатты күлдік, бірақ жалғыз қараған кезде ол сиқырлы эмоциялар береді.

Гордость и предубеждения и зомби. Мен оны қайта қарағанды жақсы көремін! Мен үшін екі мықты тұлғаның махаббат нұсқасы ғана сүйкімді. Маған сезімнің даму барысы мен себептері ұнайды, бірақ маған ең жақыны – көрініс. Ерлерден кем түспейтін батыл және ержүрек қыздар.

Жақсы кеш тілеймін, құрметті оқырмандар!

Сериалы:
Волчонок. Завершен. 6 сезонов. Каждую осень я пересматриваю этот уникальный сериал, наполненный классными саундами, интересной историей и лучшим сюжетом, а юмор... Юмор - отдельный элемент искусства.

Леденящие душу приключения Сабрины. Завершен. 4 сезона. "Войдите в ковен. Станьте нашей сестрой!" Темная история, экранизированная со вкусом, приправленная феминистической повесткой и красивыми актерами. Токсичные отношения антихриста в роли прекрасной и харизматичной девушки и дьявольски красивого темного колдуна заставляли меня трепетать.

Мультфильм:
Коралина в стране кошмаров... Эх, Нил Гейман, что за история, эх, Генри Селик, что за картинка, сколько отсылочек. Пугающе интересно для детей и взрослых.

Фильм:
Предложение. Смеяться, влюбляться и отдыхать от работы. История любви сильной женщины, занимающей высокий пост, тех, кого называют "sugar mommy" и молодого красивого парня так комфортны. Мы с друзьями сильно смеялись, но и при одиночном просмотре он дарит волшебные эмоции.

Гордость и предубеждения и зомби. Обожаю его пересматривать! Для меня симпатичен лишь вариант любви двух сильных личностей. Мне нравится развитие и причины чувств, но больше всего мне близок облик. Смелые и бесстрашные девушки, не уступающие мужчинам в навыках.

Приятного вечера, дорогие читатели!



ПАРФЮМЕРИЯ ТАҢДАУ РЕТІНДЕ

Сіз мидағы жеке кортикальды орталық иіс сезу үшін жауап беретінін білдіңіз бе? Иістер біздің қабылдауымыз бен естеліктерімізге әсер етуі мүмкін. Менің ойымша, сіз оны кейде байқайсыз. Мысалы, сүйікті адам қандай парфюм қолданса да, ерекше иіс шығарады. Немесе кейбір тағамның хош иісі ұмытылған сәттердің құлпын аша алады.

Біз де парфюмды мұқият, әр түрлі жолмен таңдаймыз, әрқайсымыз өз мақсаттарымызға қарай іздейміз.

Кейбіреулер хош иісті өз жадында сақтап қалу үшін жаңа қалада сатып алады. Кейбіреулер сенімділікті іздейді. Маған сеніңіз, ол жұмыс істейді.

ПАРФЮМ КАК ВЫБОР

Бірде мен ірі компанияда тағылымдамадан өттім және бір тапсырмам болды. Мен қаладағы ең қымбат орталықтардың біріне бардым және бірінші кезекте көрнекті бутикте маған initio-ның хош иісін беруді өтіндім. Хош иіспен тыныштық пайда болып, ол - қысылу сезімін ығыстырды. Кезекте әлемге әйгілі брендтің зергерлік дүкені, содан кейін жоғары деңгейлі мейрамханада бір кесе кофе болды, онда мені сенімділік сезімі қалдырмады.

Бірақ таңдауға оралайық. Психологтар парфюм іздеу өзін-өзі іздеудің бір көрінісі деп санайды. Тәтті хош иістерді таңдағанда, ер адамдар өздерінің әйелдік бастауларын іздейді. Әйелдердің хош иістеріндегі мускусты ноталар ер адам кейпіндегі "өзін" іздеуі. Таңдалған парфюмерия өзін-өзі қабылдауға, өзін-өзі позициялауға, басқалардың көз алдында "сенімді", "нәзік", "ұстамды", "сексуалды", "жұмсақ", "жұмбақ" көрінуге деген ұмтылысқа да әсер етеді. Сіз туралы айналаңыздағылар не ойлайтынын, қалай көретінін таңдайсыз.

Сіз қандай боласыз? Сондықтан парфюмерия таңдау болып табылады.

Вы знали, что за обоняние отвечает отдельный корковый центр в мозге? Запахи способны влиять на наше восприятие и воспоминания. Думаю, вы иногда это замечаете. Например, любимый человек пахнет по-особенному, неважно какими духами он пользуется. Или аромат какого-то блюда способен разблокировать давно забытые моменты.

И парфюмы мы тоже выбираем тщательно, по-разному, каждый из нас преследует свои цели. Некоторые покупают аромат в новом городе, чтобы запечатлеть его в своей памяти. Некоторые ищут уверенности. Поверьте, это работает. Как-то я проходила стажировку в крупной компании и у меня было задание. Я пошла в один из самых дорогих центров в городе, и первое что сделала – попросила нанести мне аромат INITIO в презентабельном бутике. С ароматом пришло спокойствие, вытеснив стеснение. На очереди был ювелирный магазин всемирно известного бренда, а затем чашка кофе в элитном ресторане, побывав в которых чувство уверенности меня не покидало.

Но вернемся к выбору. Психологи утверждают, что поиск парфюма, это одно из проявлений поиска себя. Выбирая более сладкие ароматы, мужчины ищут свое женское начало. Мускусные же ноты в ароматах женщин, являются поиском мужского «я». Выбранный парфюм также влияет на самовосприятие, позиционирование себя, желание выглядеть в глазах других «уверенно», «нежно», «сдержанно», «сексуально», «мягко», «загадочно». Вы выбираете то, как о вас думают, то, как вас видят.

Каким Вы будете? Потому парфюм есть выбор.



Аффирмация

Аффирмация – бұл болымды пікір. Танымал психологияда аффирмация – бұл оң тұжырым, дұрыс психологиялық көңіл-күй қалыптастыратын өзін-өзі гипноздаудың қысқаша сөз тіркесі.

Мен өзіме қамқорлық жасаймын және өзіме көңіл бөлемін, өйткені мен оған лайықпын.

Мен өзімді қабылдаймын және жақсы көремін.

Мен істей аламын. Мен істеймін.

Мен өзімді ренжіткендерді кешіремін және реніштерімді жіберемін.

Мен өзіме сенемін және мен

қалаған нәрсеге қол жеткізе алатынымды білемін.

Менің тарихымды қайта жазуға күшім жеткілікті.

Күн сайын мен күшейе түсемін.

Мен өзімді бағалаймын.



Аффирмация – утвердительное суждение. В популярной психологии аффирмация – это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой.

Я забочусь о себе и уделяю себе внимание, потому что заслуживаю этого.

Я принимаю и люблю себя.

Я могу. Я сделаю.

Я прощаю тех, кто причинил мне боль, и отпускаю обиды.

Я верю в себя и знаю, что могу добиться всего, чего захочу.

У меня достаточно сил, чтобы переписать свою историю.

Каждый день я становлюсь сильнее.

Я ценю себя.

Любовь к себе – это моё естественное состояние.

Я горжусь собой.

//

Мен жаңа күнді қуана қарсы аламын.

Мен өзіме өзім болуға рұқсат беремін.

Я с радостью встречаю новый день.

Я разрешаю себе быть собой.



**Сыйлықты
қалай таңдауға
болады**



//

**Сіз өзіңіздің жақын
адамыңызды,
әріптесіңізді,
бастығыңызды,
серіктесіңізді
қаншалықты жақсы
білесіз? Кімге
не сыйлау керек?**

КАК ВЫБРАТЬ ПОДАРОК

Бұған біздің журналдың мұқабасында орналасқан үш қыздың анасы, жар, хореограф, "Esquire" спорттық және заманауи би мектебінің негізін қалаушы және тәлімгері Екатерина Жакишева жауап бере алады:

- Би мектебі - менің бірінші үлкен балам. Қайта туу идеясы 2012 жылы пайда болды және бірнеше айдан кейін мен оны жүзеге асыра алдым, әрине, басында оқушылар аз болды, бірақ маңыздысы, біздің алғашқы тәрбиеленушілеріміз әлі де бізбен бірге және қазір WADF нұсқасы бойынша Қазақстан чемпиондары мен Әлем чемпиондары болып табылады. Бүгінгі таңда @esquire_dance_school - елорданың жетекші би мектептерінің бірі, оның бірлігі, келісімі және өнімділігі ерекше. Біз Чир джаз және чир хип-хоп сияқты олимпиадалық спорт түрлерімен жұмыс істейміз. Оқытуды тек білікті педагогтар, спорт шеберлері, қоюшы - хореографтар, чир спорты бойынша сертификатталған жаттықтырушылар жүргізеді.

Билеуді ұнататын, білетін немесе үйренгісі келетін кез келген адам үшін біз өзімізге немесе жақын адамымызға Esquire сертификатын беруді ұсынамыз.



Насколько хорошо вы знаете близкого, коллегу, начальника или партнера? Что стоит подарить каждому?

Вам на это сможет ответить Екатерина Жакишева - мама трех замечательных погодок, которые расположились на обложке нашего журнала, жена, хореограф, основатель и наставник школы спортивного и современного танца «Esquire»:

- Школа танца - это мой первый самый старший ребенок. Идея зарождения пришла в далеком 2012 году и уже через пару месяцев я смогла ее реализовать, конечно, в начале учеников было немного, но важно то, что наши самые первые воспитанники до сих пор с нами и сейчас являются чемпионами Казахстана и Чемпионами мира по версии WADF. На сегодняшний день @esquire_dance_school одна из ведущих танцевальных школ столицы со своей уникальной атмосферой единства, согласия и продуктивности. Мы работаем с олимпийскими видами спорта, такими как чир джаз и чир хип-хоп.

Обучение проводят только квалифицированные педагоги, мастера спорта, хореографы - постановщики, сертифицированные тренеры по чир спорту.

Для всех кто любит, умеет или хочет научиться танцевать, мы предлагаем подарить самим себе или близкому человеку сертификат от Esquire

COLIN'S

Астана қ.
«Хан Шатыр» СОО
1-қабат

Сіздің шашыңыз қандай типке жататынын анықтаңыз. Шынында да, әр тип үшін әр түрлі күтім түрлері болады, мысалы, толқынды шаш иелері ылғалдандыруға көңіл бөлуі керек. Бірақ бізде барлығына арналған әмбебап кеңестер бар.

Сонымен, алдымен шашыңызды қиыңыз. Түсінемін, бұл біртүрлі естіледі, бірақ өте қиынды. Олар сау және эстетикалық тартымды болады.

Шаш кептіргіш пен түзеткішті пайдаланбауға тырысыңыз. Жоғары температура шаштың құрылымына кері әсер етіп, оны бұзады.

Егер сіз әлі де осындай құрылғыларсыз шашыңызды сәңдей алмасаңыз, онда термиялық қорғауды қолданыңыз. Көбінесе олар спрей түрінде жасалады және керемет хош иістерге ие.

Тарағыңызды жуыңыз. Оның тістерінде эпителий қабыршақтары мен бастың май секрециясының бөлшектері, сондай-ақ қоқыс пен шаң қалады. Бас скрабын қолданыңыз. Ол өте маңызды бөлігін алады. Бұрыш қосылған маска. Бұрыш – шаштың өсуін жылдамдататын белсенді компонент.

Эсвицин. Бұл әртүрлі пайдалы микроэлементтерден тұратын су негізіндегі лосьон. Хош иісті майлар. Кейбіреулер сусабынға "bay" майын қосады. Массаж. Интернет кеңістігінде басқа арналған массаждың дұрыс әдістерін таба аласыз

Біздің кеңестерімізге құлақ асыңыз және бірнеше айдан кейін сіз керемет нәтиже көресіз!

Вы часто видели рекламы, где у девушек просто нереально красивые волосы, отливающие золотом на солнце? Это графика и много лака. Но не переживайте, у меня есть секреты достижения эффекта «картинки» и иметь волосы как из пинтереста.

Разберитесь в том, какой тип волос именно у Вас. Ведь для каждого типа разные виды ухода, например, обладательницам волнистых волос предпочтение стоит отдать увлажнению. Но у нас есть универсальные советы для всех.

Итак, во-первых, остригите волосы. Понимаю, немного странно, но, вполне логично. Они станут более здоровыми и эстетически привлекательными. Старайтесь не пользоваться феном и выпрямителем. Высокие температуры пагубно влияют на структуру волоса, разрушая его.

Если вы всё же не можете обойтись без подобных приборов, то обязательно используйте термозащиту. Чаще всего они выполнены в виде спреев и имеют прекрасные ароматы.

Мойте щетку. На зубцах остаются чешуйки эпителия и частички сальных выделений головы, а также сор и пыль.

Используйте скраб для головы. Он занимает крайне важный этап.

Маска с перцем. Перец является активным компонентом, хорошо стимулирующим рост волос.

Эсвицин. Это лосьон на водной основе, содержащий различные полезные микроэлементы.

Ароматические масла. Некоторые добавляют в шампунь масло "bay".

Массаж. На просторах интернета вы можете отыскать как правильно делать массаж для головы.

Следуйте нашим советам и через несколько месяцев вы увидите потрясающий результат!

Long and silky



Сіз қыздардың күн сәулесінде алтындай төгіліп тұрған сөзсіз әдемі шашы бейнеленген жарнамаларды жиі көресіз бе? Бұл графика және көптеген лак. Бірақ уайымдамаңыз, менде "сурет" әсеріне жетудің және пинтересттегідей сияқты шашқа ие болудың құпиялары бар.



Искусство - бесценно

Өнер-баға жетпес

Кейде бізді бір немесе басқа кенеп үшін белгіленген бағалар таң қалдырады. Кейбіреулер үшін біз бір тиын да бермес едік, бірақ соған қарамастан үлкен баға белгілері бар және болады. Және олар шынымен орасан зор ма?

Есіңізде болсын, өнердің қымбаттығы әдеміліктің жоғары коммерциялық құндылығын құруға және сақтауға сөзсіз жалпыадамзаттық келісімге негізделген.

Белгілі бір бағаны белгілеудің белгілі бір критерийлері бар. Олар нені білдіреді:

Сурет салу уақыты;
Автордың тағдыры және қайғылы өлім;
Сирек кездесетіні;
Суретшінің идеясы мен таңдауы;
Сурет тарихы. Бұл жерде аукциондардан коллекционерлерге көшуі ғана емес, сонымен бірге ол кімде болған, қандай қолдардан өтіп, қандай сарайларға барғаны да үлкен рөл атқарады.

Сондықтан, кез-келген жұмыстың құнына таң қалмас бұрын, ол туралы кейбір ақпаратты оқып шыққан дұрыс, мүмкін сол кезде сіз ол үшін бірнеше миллион шетел валютасын беруге дайын боласыз.

Порой нас шокирует суммы, и назначенные цены за одно или другое полотно. За некоторые и вовсе мы бы с Вами не отдали тиын, но тем не менее, колоссальные ценники существуют и будут существовать. И колоссальные ли они на самом деле?

Помните, что дороговизна искусства держится на безусловном общечеловеческом согласии создавать и поддерживать высокую коммерческую ценность прекрасного.

Существует определенные критерии для установления той или иной цены. Под которыми подразумевают:
-Время написания картины;
-Судьба автора и трагическая смерть;
-Редкость, малочисленность;
-Идея и выбор художника;
История картины. Тут речь идет не только о подлинности и кочевании от аукционов к коллекционерам, но и то, у кого она находилась, в каких руках и особняках побывала.

Поэтому прежде, чем недоумевать из-за стоимости того или иного произведения, стоит прочитать о ней некоторую информацию, возможно тогда и Вы бы согласились отдать за неё несколько миллионов иностранной валюты.

HAPPY NEW YEAR



Осындай сиқырлы кезеңде ең бастысы - демалу және әр сәттен ләззат алу. Ең жылы көрпені табуға тырысыңыз, Содан кейін оны оранып алып, мерекелерден ләззат алыңыз.

Жаңа жыл мен үшін ғажап мереке. Бұл бейресми Отбасы күні. Маған бұл қарбалас пен үстелдегі тәттілер теңізі, ел басшысының жыл соңындағы жылы сөздерін тағатсыздана күту, ең жақын адамдардың көптеген жағымды және ыстық лебіздері ұнайды. Бұл шындыққа айналатын ертегі.

Бірінші айдың орыс тіліндегі атауы өте символдық мағынаға ие. Мұның бәрі 1 қаңтар Ежелгі Римде таңдау, есік және барлық бастамалардың құдайы – Янусқа арналған. Ежелгі Рим құдайы Янус екі жүзімен бейнеленген: біреуі алға, екіншісі артқа қараған.

Біз күн сәулесімен, ал кейбір елдер ай күнтізбесі бойынша бұл оқиғаның күнін есептейді.

- 1 қаңтар – Григориан, Джулиан және жаңа Юлиан күнтізбелері бойынша Жаңа жыл.
 - 21 қаңтар мен 21 ақпан аралығында (күндердің бірі) – қытай жаңа жылы (Қытай).
 - 21-23 наурыз – Орталық Азия жаңа жылы Навруз немесе Наурыз (Иран, Әзірбайжан, Қазақстан, Қырғызстан, Тәжікстан, Түрікменстан, Өзбекстан).
 - 14 сәуір – бенгал жаңа жылы (Бангладеш).
- Сіздің отбасыңызда Жаңа жыл қашан тойланады?

Новый год для меня особенный праздник. Это неофициальный день семьи. Мне нравится эта суэта и море вкусоностей на столе, трепетное ожидание последних в году слов главного человека страны, тонна приятных и тёплых пожеланий от самых близких. Это сказка, которая становится реальностью.

Неудивительно, что русскоязычное название первого месяца имеет очень символичный смысл. Всё дело в том, что 1 января в Древнем Риме был посвящён Янусу – богу выбора, дверей и всех начал. Древнеримского бога Януса изображали с двумя лицами: одно смотрело вперёд, а другое – назад.

Мы отмечаем по солнечному, а некоторые страны по лунному календарю это событие.

- 1 января – Новый год по григорианскому, юлианскому и новоюлианскому календарям.
 - Между 21 января и 21 февраля (один из дней) – китайский Новый год (Китай).
 - 21-23 марта – центрально-азиатский Новый год Навруз или Наурыз (Иран, Азербайджан, Казахстан, Киргизия, Таджикистан, Туркмения, Узбекистан).
 - 14 апреля – бенгальский Новый год (Бангладеш).
- А когда в вашей семье отмечают Новый год?



В такой волшебный период самое главное расслабиться и наслаждаться каждым мгновением. Постарайтесь найти самый тёплый плед, а затем укутайтесь в него и получайте удовольствие от праздников.

Суыққа арналған күтім бойынша кеңестер

Күрт континенттік климат біздің терімізге аса мейірімді емес, ал Астана өзінің ұшырып әкететін керемет желдерімен танымал. Сондықтан біз теріні күтуге өте мұқият болуымыз керек.

1. Сыртқа шыққанда мойныңызды шарфпен орауды ұмытпаңыз.
2. Маусымға сәйкес киініңіз!
3. Үйде ылғалдандырғышты қолданыңыз
4. Күні бойы газдалмаған суды ішуге тырысыңыз (әр кг салмаққа 30 мл мөлшерінде).
5. Далаға шықпас бұрын ерніңізге гигиеналық ерін далабы немесе бальзам жағыңыз.
6. Бет кремін сыртқа шыққанға дейін 30-40 минут бұрын қолданыңыз.
7. Макияжды ұнтақ опамен аяқтаңыз, бірақ оны теріге кіргізбеңіз, тек бетіне жағыңыз.

Қысқы бет тазалау жылдың басқа маусымдарына қарағанда әлдеқайда жұмсақ болуы керек. Құрамында майлар бар өнімдерге назар аударыңыз, олар теріні тазартуда әлдеқайда нәзік болады. Нәрлендіретін кремдер әдетте бай құрылымға ие, сонымен қатар теріге маңызды ингредиенттерді: керамидтер, сквалан, липидтер, құнды майлар, пантенол, К дәрумені, жылқы каштанының сығындысы және теріні қалпына келтіретін азиялық центелланы қамтуы мүмкін. Мұндай өнімдер терінің бетінде сенімді қорғаныс қабықшасын түзеді. Бетке арналған маскалар мен күннен қорғайтын крем туралы ұмытпаңыз. Тіпті қыста көшеге шықпас бұрын UF индексін тексерген жөн.

Өзіңізге және теріңізге қамқорлық жасаңыздар, құрметті оқырмандар.

Резко континентальный климат не дружелюбен к нашей коже, а столица знаменита своими с-ног-сшибательными ветрами. Поэтому нам крайне внимательно стоит относиться к заботе о коже.

1. Выходя на улицу, не забывайте укутывать шею шарфом.
2. Одевайтесь по сезону!
3. Используйте дома увлажнитель воздуха
4. Постарайтесь пить в течении дня обычную негазированную воду (из расчета 30 мл на кг веса).
5. Перед выходом на улицу наносите на губы гигиеническую помаду или бальзам.
6. Крем для лица используйте за 30-40 минут до выхода на улицу.
7. Завершайте макияж нанесением рассыпчатой пудры, но не вбивайте ее в кожу, а оставляйте на поверхности.

Зимой очищение должно быть гораздо мягче, чем в остальные сезоны года. Обратите своё внимание на средства, содержащие масла, они гораздо деликатнее справятся с чистой кожей. Питательные кремы обычно обладают насыщенной текстурой, а также могут содержать важные для кожи ингредиенты: керамиды, сквалан, липиды, ценные масла, пантенол, витамин К, экстракт конского каштана и центеллы азиатской, восстанавливающей кожу. Такие средства создают на поверхности кожи надежную защитную пленку. Не забывайте про маски для лица и солнцезащитный крем. Даже зимой стоит проверять UF-индекс прежде, чем выйти на улицу.

Заботьтесь о себе и своей коже, дорогие читатели.



Советы по уходу
в холода



CASSAVA
SHOES STORE

1 ЭТАЖ, ТРЦ «ХАН ШАТЫР»



CASSAVA
SHOES STORE

Танысу кезінде назар аударатын айқын емес аспект – бұл аяқ киім.

Егер сіз оны мұқият таңдасаңыз, талғаммен, қадағалап күтім жасасаңыз, онда сіз серігіңізге ең жақсы әсер қалдыра аласыз деп сеніңіз. Біз сізге сол аяқ киім жұбын таңдау үшін ең жақсы орынды ұсына аламыз.

Cassava Shoes - бұл біздің «Хан Шатыр» сауда ойын-сауық орталығында ашылған әйелдер аяқ киімі мен аксессуарларының жаңа дүкені. Бренд сізге өнімдердің кең ассортиментін ұсынуға дайын: кездесуге арналған тамаша туфли немесе қысқы қалың етік, батыл аяқ киім немесе ыңғайлы кроссовкалар.

Мұның бәрін сіз CASSAVA shoes-тан таба аласыз, өйткені олар табиғи материалдардан жасалған жоғары сапалы және стильді аяқ киімді ұсынады. Түркияда жасалған өнімдер ұзақ уақытқа төзеді және сізді бірнеше маусым бойы қуантады.

Дүкен 1-қабатта негізгі кіреберістің оң жағындағы сыртқы сақинада орналасқан

Не очевидный аспект, на который обращают внимание при знакомстве – обувь.

Если Вы ее тщательно подберете, со вкусом, будете следить и ухаживать, то поверьте Вы сможете произвести самое наилучшее впечатление на собеседника. И мы можем предложить Вам наилучшее место для подбора той самой пары.

Cassava Shoes – это новый магазин женской обуви и аксессуаров, который открылся в нашем торговом-развлекательном центре «Хан Шатыр». Бренд готов предложить Вам широкую линейку товаров: идеальные туфли на свидание, или теплые сапоги на зиму, дерзкие ботинки или удобные кроссовки.

Всё это Вы сможете найти в CASSAVA shoes, ведь именно там предлагают качественную и стильную обувь, выполненную из натуральных материалов. Продукция, изготовленная в Турции, долго прослужит и будет радовать Вас ни один сезон.

Магазин располагается на 1 этаже во внешнем кольце справа от главного входа

БАРЫП КӨРУГЕ ТҰРАРЛЫҚ МҰРАЖАЙЛАР

Философтар сіз өнер туындысын таныған сәтте сізді таңғажайып сезімге – катарсис сезіміне бөленуіңіз мүмкін деп сендіреді. Мен оны “жан төңкерісі” деп атадым, бірақ “Oxford Languages” сәл өзгеше анықтама береді. Психикалық күйзеліс немесе азап шегу нәтижесінде моральдық тазару. Сіз оны қай жерде сезініп, көкейіңізге данышпандардың керемет шедеврлерін қайда қондыра аласыз?

Орсе мұражайы – бейнелеу өнері мұражайы, Парижде Сенаның сол жағалауында орналасқан, 1850-1910 жылдардағы еуропалық кескіндеме мен мүсіннің әлемдегі ең үлкен коллекцияларының бірі. Коллекция сонымен қатар Art Nouveau сәндік өнер туындыларына, фотосуреттерге және сәулет бұйымдарына бай.

Қайта-қайта оралғыңыз келетін суретті немесе иллюстрацияны табыңыз. Әдемілікті байқау бізді жігерлендіреді. Сондықтан кейде шабыттанудың бұл әдісін қолданған жөн.

Философы утверждали, что в тот самый момент, когда вы познаете произведение искусства вас может настигнуть удивительное чувство – катарсис. Я называла это «душевный переворот», но “Oxford Languages” даёт немного другое определение. Нравственное очищение в результате душевного потрясения или перенесённого страдания. Где Вы сможете испытать его и просветиться величайшими шедеврами гениев?



МУЗЕИ, КОТОРЫЕ ВАМ СЛЕДУЕТ ПОСЕТИТЬ

“Соумайя” – Мексиканың Мехико қаласындағы өнер мұражайы. Миллиардер Карлос Слимнің қаражатына өзінің туған қаласы Мехикода 66000-нан астам экспонаттары бар жеке өнер коллекциясын көрсету үшін салынған. Мұражайдың атауы 1999 жылы қайтыс болған Слимнің әйелінің есімімен байланысты.

Венециядағы дожей сарайы – итальяндық готикалық сәулет өнерінің ұлы ескерткіші, қаланың басты көрікті жерлерінің бірі. Әулие Марк алаңында сол аттас собордың жанында орналасқан.

Міне, үш мұражай. Сіз барған кезде сіз келесі керемет сурет туралы ойлана отырып, биіктік сәтін сезінесіз.

Бұл 3 мұражай – барған кезде, әрбір өнер туындысын көрген сәтте, жоғары дәрежеге жеткеніңізді сезінетін жерлер.

Музей Орсе – музей изобразительных искусств, находится в Париже на левом берегу Сены, одно из крупнейших в мире собраний европейской живописи и скульптуры периода 1850–1910 гг. Основу коллекции составляют работы импрессионистов и постимпрессионистов. Коллекция богата также произведениями декоративного искусства в стиле ар-нуво, фотографиями и предметами архитектуры.

«Соумайя» – музей искусства в Мехико, Мексика. Был построен на средства миллиардера Карлоса Слива в его родном городе Мехико для экспозиции личной коллекции произведений искусства, насчитывающей свыше 66 000 экспонатов. Название музея связано с именем скончавшейся в 1999 году жены Слива.

Найдите картину или инсталляцию, к которой вы будете возвращаться снова и снова. Созерцание прекрасного наполняют нас. Поэтому иногда стоит практиковать этот способ одухотворения.

Дворец дожей в Венеции – великий памятник итальянской готической архитектуры, одна из главных достопримечательностей города. Находится на площади Святого Марка рядом с одноимённым собором.

Это три музея, посетив которые Вы возможно испытаете момент возвышения, созерцающая очередное невероятное полотно.



МЕРЕКЕЛІК ДАСТАРХАН

Сізде “жаңа жыл”, “мереке” және “демалыс” сөздерімен қандай ассоциациялар бар. Жеке мен үшін ол сөздер дәмді тағаммен байланысады. Әртүрлі тәттілерге толып тұрған үстел керемет көңіл-күйдің кілті болып табылады. Бір өкініштісі, көптеген адамдар бізді эндорфинмен толтыратын тәттілерді ұмытып кетеді. Сіз тәтті десерт дайындаған кезде демала аласыз.

Есіңізде болсын, кез келген үстелді шынымен безендіретін дәмді және хош иісті торт немесе пирог дайындау дұрыс атмосфера тудыруға көмектеседі.

Какие ассоциации у Вас возникают со словами «Новый год», «праздник» и «каникулы». Лично у нас – вкусная еда. Стол, уставленный различными вкусностями, является залогом прекрасного настроения. К сожалению, многие забывают о сладостях, которые заряжают нас эндорфинами. Вы способны расслабиться при приготовлении сахарного десерта.

Помните, что нужную атмосферу поможет создать приготовление вкусного и ароматного торта или пирога, который по-настоящему украсит любой стол.

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ



“

Жаңа жылдық көңіл – күйдің басты атрибуты- мандариндер туралы ұмытпаңыз. Бұл мерекенің бейнесі.

Не забудьте о главном атрибуте новогоднего настроения – мандарины. Это само олицетворение праздника.



Кейде сіз бен бізде қиын күндер болады. Ойлар мен эмоциялар біздің әл-ауқатымызға әсер етеді және өмір сүру қиынға соғады. Бірақ олардан құтылу үшін бізде “Хан Шатыр” сауда ойын-сауық орталығында Fame City орналасқан.

Сіз әртүрлі ойын автоматтарында ойнай аласыз, жарыс машиналарына мініп, ұшып, тіпті динозаврларды көре аласыз! Таңғаларлық емес пе? Төртінші қабатта бүкіл Юра паркі орналасқан. Қалың джунгли, қорқынышты ежелгі кесірткелер сізді әр бұрышта күтеді. Бұл ересектер мен балаларға қызықты болатын бүкіл отбасы үшін нағыз шытырман оқиға!



Иногда у нас с Вами выдаются тяжелые дни. Мысли и эмоции влияют на наше самочувствие и нам труднее становится жить. Но для того, чтобы избавляться от них у нас в торговом-развлекательном центре «Хан Шатыр» располагается Fame City.

Вы можете поиграть в различные автоматы, покататься на гоночных машинах, полетать и даже посмотреть на динозавров! Удивительно, не так ли? На четвертом этаже находится целый парк юрского периода. Густые джунгли, пугающие древние ящеры поджидают за каждым углом. Это настоящее приключение для всей семьи, которое будет интересно и взрослым, и детям!

Wish Tree

Сізде әр маусымда жасайтын рәсімдер бар ма? Мүмкін сізде лайықты демалысты бастамас бұрын аяқталмаған істер бар шығар? Немесе сіз қармаңызды тазалап, бәрін таза парақтан бастағыңыз келе ме?

Біздің жоба осы сұрақтардың барлығына жауап береді. Біздің жоба адамдарға өздерін нағыз сиқыршылар сияқты сезінуге мүмкіндік береді, өйткені олар игі істер жасайды және балаларға бақыт сыйлайды. Кішкентай болып көрінетін әрекеттерден сезінетін эмоциялар сізді келесі жылға энергиямен толтырады.

Жаңа жыл - бұл тілектер мен ғажайыптардың орындалу уақыты. Бұл игі істер жасау әдетке айналған ең сиқырлы кезең. Бізде "Хан Шатыр" сауда ойын-сауық орталығы ашылғаннан бері бар тамаша жоба бар. Ол Wish Tree деп аталады. Оның мәні - СОО орталығында ерекше ағаш түр. Онда ерекше балалардың тілектері жазылған мөрленген конверттер бар. Олардың балалық шағы қорқынышты диагноздармен к ө л е қ к е л е н г е н .

Сізге конвертті алып, бірінші қабаттағы негізгі кіреберістегі ресепшенге барып, оны ашып, өзіңіз туралы ақпаратты қалдыру керек.

Барлығы сіздің қолыңызда. Жаңа жылдық мерекелерде жақсы іс жасаңыз.

Есть ли у Вас ритуалы, которые Вы совершаете каждый сезон? Возможно у Вас есть незавершенные дела перед тем, как приступить к заслуженному отдыху? Или может быть Вы хотите почистить свою карму и начать всё с чистого листа?

И наш проект ответит на все эти вопросы. Наш проект дарит возможность почувствовать людям себя настоящими волшебниками, ведь они делают добрые дела и дарят детям счастье. Эмоции, которые Вы испытываете от казалось бы маленьких действий, наполнят Вас энергией на весь следующий год.

Новый год - это время исполнения желаний и чудес. Это самый волшебный период, когда принято совершать добрые дела. У нас в торгово-развлекательном центре «Хан Шатыр» есть замечательный проект, который существует с самого открытия. Он называется Wish Tree. Его суть заключается в том, что в центре ТРЦ стоит необычное светлое дерево. На нем висят запечатанные конверты с заветными желаниями особенных деток. Их детство омрачено страшными диагнозами.

Вам необходимо взять конверт, подойти к ресепшен на первом этаже у главного входа, распечатать его и оставить свои данные.

Всё в Ваших руках. Сотворите чудо в новогодние праздники.



”

**Балаларға нағыз
жаңа жылдық
сиқыр сыйлау сіздің
қолыңызда**



Сіз "Сен – менің үйімсің" деген романтикалық сөйлемді білесіз. Міне, ол – шындық. Жақын адамдар, мен кез келген басқа қалада қысқы мерекені тойлай аламын ба?

Егер таңдау бар болса, онда қарлы Прага болсын. Мен жаңа жыл қарсаңында астана тұрғындары мен қонақтары алаңға жиналып, сағат тілі түн ортасына жақындағанда шампан ішіп, содан кейін келесі жылы міндетті түрде орындалатын тілек айту үшін Карлов көпіріне асығатынын оқыдым.

Сіз қайда болсаңыз да бәрібір. Кез келген жағдайда жаныңызда кім болғаны маңызды.

Сондықтан, міне, менің құттықтауым.

Елестетіп көріңізші, сағат 12:03, телефон қоңырауы:

- Сәлем, 22-де қалайсың? Қиын болды ма? Енді бәрі жақсы. Терең дем ал. 1-2-3. Енді демінді шығар. Келесі жыл және одан кейінгі әрбір жыл бақыт әкелсін. Таңдарды күлімсіре қарсы алып, күлкіңіз кешке дейін жүзіңізді жарқыратсын. Боран – жеңіл жел сияқты көрінсін. Бәрі ойдағыдай болсын. Әрине, бәрі ойдағыдай болады, өйткені, сен – мен білетін ең керемет адамсың. Рас, сен кереметсің. Әрбір бөлшек сені қуантсын, ал әрбір жағдай жаңа мүмкіндіктерге айналсын. Энергия мен Шабыт. Бақыт тілеймін. Жаңа 2023 жыл құтты болсын.

Знаете романтическую фразу «где ты – там мой дом». Вот и тут она работает. Близкие рядом, и я могу отметить зимнее торжество в любом другом городе?

Если выбирать, то пусть будет снежная Прага. Я прочитала, что в новогоднюю ночь жители и гости столицы собираются на площади, под бой курантов выпивают шампанское, а затем спешат на Карлов мост, чтобы загадать желание, которое обязательно исполнится в следующем году. Ведь неважно где Вы. При любых условиях важно лишь то, с кем Вы.

Поэтому вот вам мое поздравление.

Представьте, на часах 12:03 и Вы поднимаете трубку:

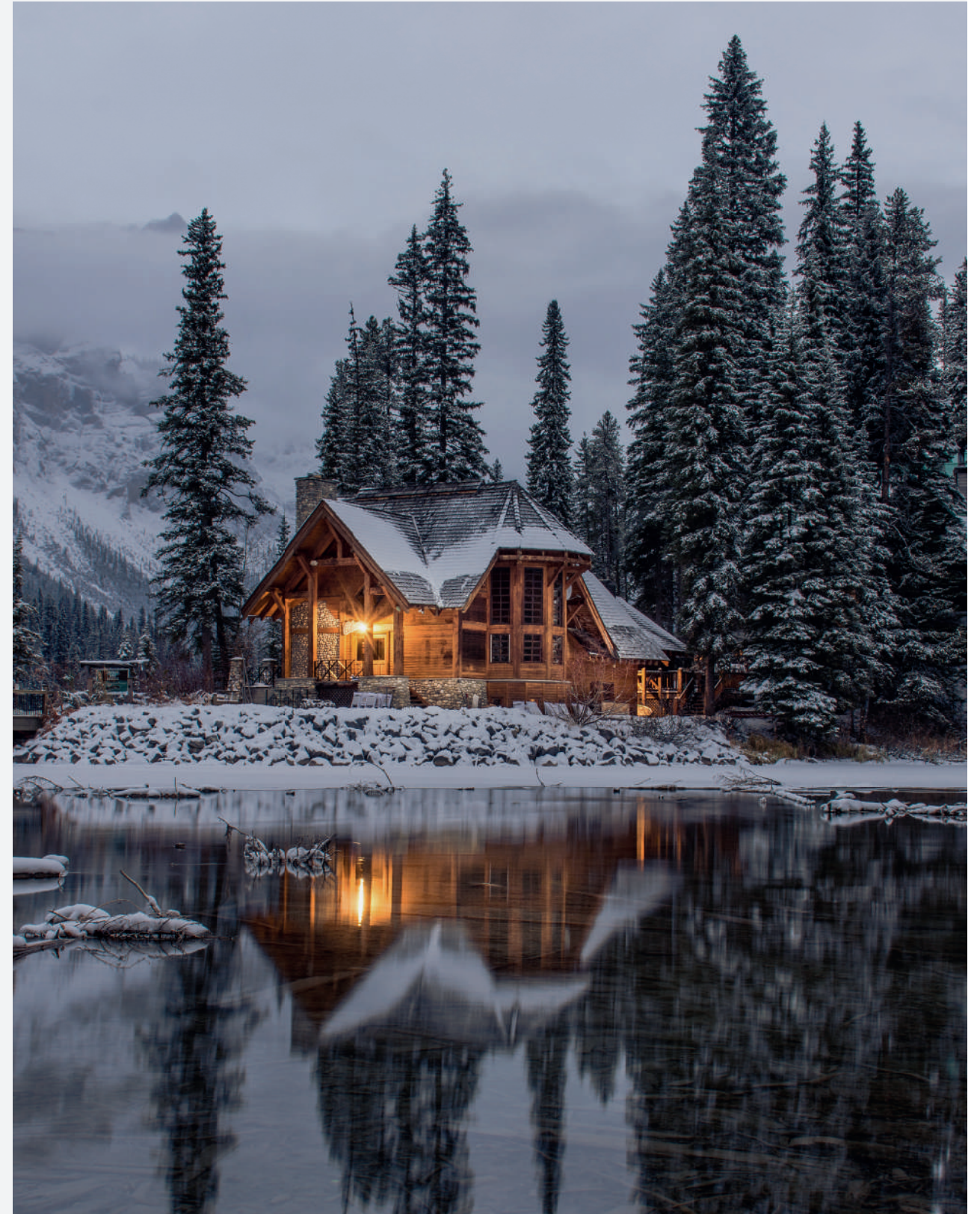
- Привет, ну как ты там в 22ом? Тяжело было? Теперь, все в порядке. Дыши. Вдохни. Глубоко. 1-2-3. А теперь выдохни. Пусть следующий год будет счастливым и каждый за ним идущий. А улыбка освещает лицо, и утром, и вечером. Пусть метель кажется легким ветерком. Пусть все получается. Всё непременно получится, ведь ты самый чудесный человек, которого я знаю. Правда, ты – чудо. Пусть каждая деталь радует тебя, а обстоятельства складываются в каждую новую возможность. Энергии и вдохновения. Желаю счастья.

С Новым 2023 годом.

Сізді бақытты ететін нәрсені таңдайсыз: керемет фильм немесе қызықты кітап және жаңа қызықты 2023 жыл басталмас бұрын жайлы демалысты өткізіңіз.

Выберете то, что делает Вас счастливым: замечательный фильм или интересная книга, и проведите уютные каникулы перед стартом нового и захватывающего 2023 года.

ЖАҢА ЖЫЛ ЖАҢА ЖЕРДЕ НОВЫЙ ГОД В НОВОМ МЕСТЕ





Таңғы ас қандай болуы керек? Дұрыс таңғы ас – бұл тығыз және мол тамақ, ол күнделікті рационның 30-40% құрауы мүмкін. Минимализм жоқ!

Тойымдылық пен әртүрлілік: қандағы қантты босату үшін буфер ретінде әрекет ететін, негізінен тұзды дәмі бар ақуызды немесе тұтас майлы тағамдар.

Когда он должен быть? В первые 30-60 минут после пробуждения. Один из самых важных моментов – свет. Необходимо есть в хорошо освещённом месте, так как именно свет снижает уровень кортизола в нашем организме.

ТАҢҒЫ АС. МАҢЫЗДЫ ЖӘНЕ ДҰРЫС.

ЗАВТРАК. ВАЖНЫЙ И ПРАВИЛЬНЫЙ.

Көбінесе адамдар күнделікті күн кестесінде маңызды кезеңді өткізіп жібереді. Таңертеңнен бастап табеттің болмауының себебі үлкен немесе кеш кешкі ас болуы мүмкін. Кешкі ас уақытын ауыстырыңыз және қабылданған тағамның дозасын азайтыңыз.

Неліктен аш қарынға кофе ішу жаман әдет? Әрине, сіз тамақтану кезінде немесе одан кейін бір кесе хош иісті кофе іше аласыз, бірақ оны аш қарынға жасамаңыз. Сүт немесе қант қосылған кофе қазірдің өзінде тамақ болып табылады, бұл өте агрессивті құрылымы бар қуырылған бұршақ тұқымдастар, осылайша асқазанның шырышты қабығын тітіркендіреді және асқазан сөлін шығарады. Сонымен қатар, кофе стресстік гормондардың қоздырғышы ретінде әрекет етеді, бұл энергияның күрт көтерілуіне және бірдей құлдырауына әкеледі.

Ол қашан болуы керек? Оянғаннан кейінгі алғашқы 30-60 минутта. Ең маңызды сәттердің бірі – жарық. Жақсы жарықтандырылған жерде тамақтану керек, өйткені бұл біздің денеміздегі кортизол деңгейін төмендетеді.

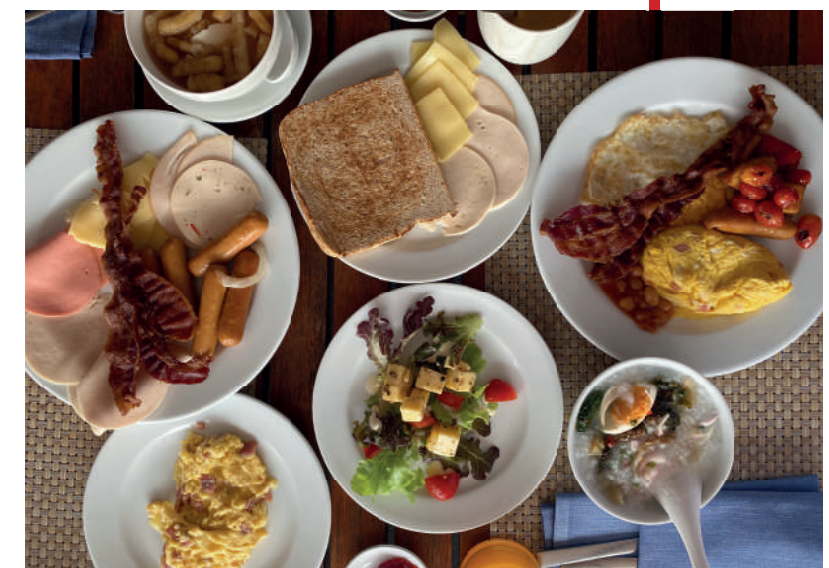
Бұл ережелерді сақтау маңызды және сіз күні бойы тәтті тағамдарға тартылмайсыз және энергия деңгейі тиімді жұмыс істеу үшін жеткілікті болады!

Зачастую люди пропускают важный этап в своём ежедневном графике дня. Причина отсутствия аппетита с утра вероятнее всего кроется в обильном или позднем ужине. Перенесите время ужина и уменьшите дозу принимаемой еды.

Почему кофе натощак плохая привычка? Конечно, же вы можете выпить чашку ароматного кофе во время приема пищи или после, но не стоит этого делать натощак. Дело в том, что кофе с молоком или сахаром уже является приёмом пищи, это жаренные бобовые, которые имеют довольно агрессивную структуру, тем самым раздражая слизистую желудка и заставляя его выделять желудочный сок. Кроме того, кофе выступает триггером для стрессовых гормонов, вызывая резкий подъем энергии и такой же спад.

Какой должен быть завтрак? Правильный завтрак представляет собой плотный и обильный приём пищи, он вполне может составлять 30-40% от дневного рациона. Никакой минималистичности! Насыщенность и разнообразие: белковые или цельные жировые продукты, которые выступают буфером для высвобождения сахара из крови, с приоритетно солёным вкусом.

Важно соблюдать эти правила и Вас не будет тянуть на сладенькие перекусы в течении дня, а уровень энергии будет достаточен для эффективной работы!



Жаңа жылды қалай қарсы алсаң - жылды солай өткізесің!

Біздің Астанамыз суық ауа райымен танымал және сіз мұхиттың жылы самалын сезінгізіңіз келетініне сенімдіміз. Sky Beach Club арқасында сізде осындай мүмкіндік бар. Корпоративті мерекені тура құмның үстінде өткізіңіз! Сіз ескі жылды шығарып салып, жаңа 2023-ті бірге қарсы алатын керемет dj, дәмді тағамдар мен күшті коктейльдер болады!

Дәл қазір +7 701 883 96 25 нөміріне қоңырау шалып, күндерді брондаңыз

Наша столица славится холодами, и мы уверены, что Вы хотите ощутить на себе теплый бриз океана. И у Вас есть такая возможность благодаря пляжному клубу Sky Beach Club. Устройте корпоративный праздник прямо на песке! Будет классный dj, вкусная еда и крепкие коктейли, с которыми Вы сможете провести старый год и встретить Новый 2023!

Звоните прямо сейчас по номеру +7 701 883 96 25 и бронируйте даты



Как Новый год встретишь — так его и проведешь!



AVTO AND IPHONE

Көптеген жылдар бойы "Хан Шатыр" сауда ойын-сауық орталығы түрлі акциялар өткізіп, адамдарға қуаныш пен керемет эмоциялар сыйлады. Бұл жолы біз "Avto and iPhone" жаңа акциясын өткізуді шештік! Жұлделер кезең-кезеңімен ойнатылады:

- 1-кезең - "17" желтоқсан 2022 ж. 16:00-де;
 - 2-кезең - 2023 жылғы "14" қаңтар сағат 16:00-де;
 - 3-кезең - 2023 жылғы "18" ақпан сағат 16:00-де;
 - 4-ші кезең - 2023 жылғы "23" наурыз 16:00-де.
- Алғашқы үш кезеңде iPhone 14, ал төртінші кезеңде Chevrolet Cobalt ойнатылады.

Қатысу шарттары:

1. "Хан Шатыр" СОО-да 20.000 теңге сомасына тауарлар немесе қызметтер сатып алу қажет.
2. Промо үстелді чектерді тіркеу.
3. @Khanshatyr және @moydom.mwc Instagram аккаунттарына жазылу керек. Толығырақ ережелерді біздің сайттан оқи аласыз.

"Хан Шатырмен" бірге сатып ал да, ұтып ал!

В течении многих лет торгово-развлекательный центр «Хан Шатыр» проводит различные акции, даря людям радость и невероятные эмоции. В этот раз мы решили провести новую акцию «Avto and iPhone»!

- Призы будут разыгрываться поэтапно:
- 1-ый этап - «17» декабря 2022 г. в 16 часов 00 минут;
 - 2-й этап - «14» января 2023 г. в 16 часов 00 минут;
 - 3-й этап - «18» февраля 2023 г. в 16 часов 00 минут;
 - 4-ый этап - «23» марта 2023 г. в 16 часов 00 минут.

В первых трёх этапах будет разыгран iPhone 14, а в четвертом – Chevrolet Cobalt.

Условия участия:

1. Необходимо совершить покупку товаров или услуг в ТРЦ «Хан Шатыр» на сумму 20.000 тенге.
2. Зарегистрировать чеки на промостойке.
3. Быть подписанным на аккаунты Instagram @khanshatyr и @moydom.mwc

Более подробные правила Вы можете прочитать на нашем сайте.

Покупай и выигрывай вместе с «Хан Шатыр»!





«Аватар 2»
Шығарылған күні: 15 желтоқсаннан бастап 2022

Сипаттама: сюжет бірінші бөлімде болған оқиғалардан бірнеше жыл өткен соң өрбиді. Қазір бұрынғы жер адамы Джейк Салли На'ви халқының өкілі Нейтириге үйленді және олардың қызы Туктири мен ұлдары Натям мен Ло'ак өсіп келеді. Джейк пен Нейтиридің басынан өткерген барлық қиындықтарына қарамастан, олардың алдында олардың махаббатына ғана емес, бүкіл Пандора тұрғындарына қауіп төндіретін одан да үлкен сынақтар күтіп тұр.

«Аватар 2»
Дата релиза: с 15 декабря 2022

Описание: Сюжет разворачивается спустя несколько лет после событий, произошедших в первой части. Теперь бывший землянин Джейк Салли женат на Нейтири — представительнице народа На'ви — и у них подрастают дочь Туктири и сыновья Натям и Ло'ак. Несмотря на все трудности, которые Джейку и Нейтири пришлось преодолеть, впереди их ждут еще более серьезные испытания, которые поставят под угрозу не только их любовь, но и все население Пандоры.

«Амстердам»
Шығарылған күні: 3 қараша 2022

Сипаттама: комедиялық фильмнің оқиғалары өткен ғасырдың отызыншы жылдарында орын алады. Басты рөлдегі үш адал дос соғыс кезінде танысып, әрқашан бір-біріне көмектесуге ант береді. Дәрігер, медбике және адвокат Амстердамға демалуға және көңіл көтеруге келеді. Достар қаланың қақ ортасында қорқынышты адам өлімінің куәсі болған алғашқы күні бәрі күрт өзгереді. Олардың нағыз қылмыскерді табуға уақыты өте аз.

«Амстердам»
Дата релиза: с 3 ноября 2022

Описание: События комедийного фильма разворачиваются в тридцатых годах прошлого века. Главные герои – трое верных друзей, познакомившись во время войны, они поклялись когда-то всегда помогать друг другу. Врач, Медсестра и Адвокат едут отдохнуть и хорошенько оторваться в Амстердам. Все круто меняется в самый первый день, когда друзья становятся свидетелями страшного убийства в самом центре города. У них совсем мало времени на то, чтобы найти настоящего убийцу.



«Зловещий свет»
Шығарылған күні: 17 қазан 2022

Сипаттама: 25 жастағы монах Энн оның міндеті шайтанды қуу екеніне сенімді, дегенмен жын шығару рәсімін тек діни қызметкерлерге жасауға рұқсат етілген. Ол экзорцисттер мектебінде білім алады және сонымен бірге кейбір тыйым салынған кітаптарды оқиды. Тыйымдарға қарамастан, ол өз миссиясына кіріседі, бірақ көп ұзамай жан түршігерлік жындармен бетпе-бет келеді. Энн зұлымдық күштеріне қарсы тұрып, өзінің мистикалық сыйының құпиясын аша ала ма?

«Зловещий свет»
Дата релиза: с 17 октября 2022

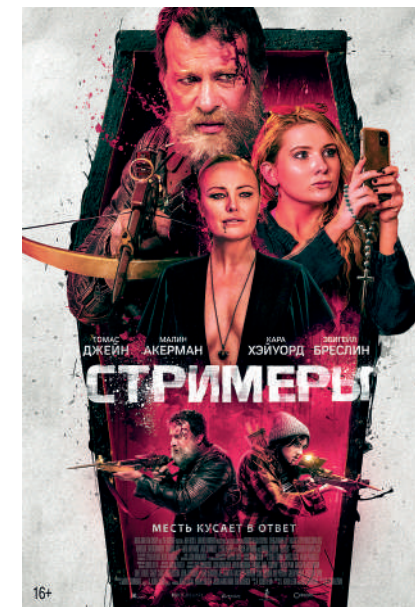
Описание: 25-летняя монахиня Энн уверена, что ее призвание – изгнание дьявола, хотя обряд экзорцизма разрешено совершать только священникам. Она обучается в школе экзорцистов и параллельно изучает некоторые запрещенные для использования книги. Несмотря на запреты, она приступает к своей миссии, но скоро лицом к лицу сталкивается с ужасающими демонами. Сможет ли Энн противостоять силам зла и открыть тайну своего мистического дара?

«Келінжан»
Шығарылған күні: 24 қараша 2022

«Келінжан» комедиялық фильмнің оқиғалары үлкен отбасы тұратын бір шағын ауылда өтеді. Бір-бірімен үнемі жанжалдасатын үш келіннің қиын қарым-қатынасы қайын енесі Кулімхан апаны қатты алаңдатады. Алайда, жақында әлдеқайда күрделі мәселе пайда болды - Шымкенттен келген жас кәсіпкерлер мұнда үлкен жер телімін сатып алғысы келеді, ол Кулімхан апаның марқұм күйеуіне тиесілі болып шығады.

«Келінжан»
Дата релиза: с 24 ноября 2022

Описание: События комедийного фильма «Келінжан» разворачиваются в одном маленьком ауле, где живет большая семья. Свекровь Кулимхан апа больше всего беспокоят непростые взаимоотношения трех невесток, которые постоянно ссорятся друг с другом. Однако недавно появилась куда более серьезная проблема – молодые дельцы из Шымкента хотят купить здесь большой земельный участок, который, оказывается, принадлежит покойному мужу Кулимхан апа.



«Стримерлер»
Шығарылған күні: 10 қараша 2022

Сипаттама: Интернеттегі атақты адамдар тобы ешкіммен араласпайтын миллиардердің зәулім үйіне келіп, зұлым вампирдің ұясына түседі. Барлық бөлмелерге арнайы тұзақтар қойылған. Топтың тек бір бөлігі ғана тірі қалады. Осы себептен олар бірге жүруді шешеді, өйткені осылай ғана оларда тірі қалуға мүмкіндік бар. Оқиға тікелей эфирде көрсетіледі. Көмекке келген жалғыз адам – әйгілі компьютер ойыншысы және қарт құбыжықтар аңшысы.

«Стримеры»
Дата релиза: с 10 ноября 2022

Описание: Группа интернет-знаменитостей, приехав в особняк затворника-миллиардера, оказывается в логове злого вампира. По всем комнатам расставлены специальные ловушки. В живых остается только часть команда. Молодые люди решают держаться вместе, ведь только так у них есть шанс выбраться. Происходящее транслируется в прямом эфире. Единственными, кто вызывается помочь, становятся известный компьютерный игрок и пожилой охотник на монстров.

«Чёрная пантера: Ваканда навсегда»
Шығарылған күні: 10 қараша 2022

Сипаттама: Король Т'Чалла қайтыс болғаннан кейін патшайым Раймонд, Шури, М'Баку, Покое және Дора Мила Веранданы әлемдік державалардан қорғау үшін күреседі. Marvel комикстерінің екінші фильмі жасырын түрде керемет даму деңгейіне жеткен оқшауланған африкалық Ваканда халқының өмірі туралы, сонымен бірге су астындағы Тлалокан елі кейіпіндегі жаңа қауіп пайда болады.

«Чёрная пантера: Ваканда навсегда»
Дата релиза: с 10 ноября 2022

Описание: После смерти короля Т'Чаллы королева Рамонда, Шури, М'Баку, Окойе и Дора Мила сражаются, чтобы защитить Ваканду от мировых держав. Второй фильм по комиксам Marvel о жизни изолированного африканского народа Ваканды, втайне достигшего невероятного уровня развития, и в то же время появляется новая угроза в лице подводной страны Тлалокан.



CHARLES & KEITH



1 ЭТАЖ, ТРЦ «ХАН ШАТЫР»