



*Camicissima*

MILANO

SINCE 1931



ТРЦ «Хан Шатыр», 1 этаж  
Тел.: +7 707 777 27 48  
+7 7172 67 74 40

- 6 WOMEN'S STYLE
- 8 ЕРЛЕРГЕ ЕҢ ҚАЖЕТ 10 ЖАЗДЫҚ БҰЙЫМ  
10 MOST NECESSARY MEN'S THINGS FOR THE SUMMER
- 10 NEW TRENDS IN FASHION:  
REFLECTING FUTURE PERSPECTIVES
- 14 ОҚУ БІТІРУ КЕШІНЕ ТАМАША КӨЙЛЕК  
THE PERFECT PROM DRESS
- 18 НИШАЛЫҚ ӘТІР: БІРЕГЕЙ ЖӘНЕ ЭКСКЛЮЗИВТІ ХОШ  
ИІСТЕР ӘЛЕМІМЕН ТАНЫСУ  
NICHE PERFUMERY: EXPLORING THE WORLD OF UNIQUE  
AND EXCLUSIVE SCENTS
- 24 МЕДИТАЦИЯ, ЙОГА, ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КӨМЕК:  
ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚОЛДАУДЫҢ ДҰРЫС  
ӘДІСІН ҚАЛАЙ ТАҢДАУҒА БОЛАДЫ  
MEDITATION, YOGA, PSYCHOLOGICAL HELP: HOW TO  
CHOOSE THE APPROPRIATE WAY TO SUPPORT MENTAL  
HEALTH
- 28 ЗАМАНУИ ГАДЖЕТТЕР БАЛАЛАРҒА ҚАЛАЙ ӘСЕР ЕТЕДІ  
HOW MODERN GADGETS AFFECT CHILDREN
- 30 БАЛАЛАРҒА ХОББИ  
CHILDREN'S HOBBY
- 34 АВОКАДО: ЖҮРЕК ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ХОЛЕСТЕРИНДІ  
ТӨМЕНДЕТУГЕ АРНАЛҒАН СУПЕРФРУКТ  
AVOCADO: SUPERFRUIT FOR HEART HEALTH AND CHO-  
LESTEROL REDUCTION
- 38 МАТРАСТЫ ҚАЛАЙ ТАҢДАУҒА БОЛАДЫ НЕМЕСЕ ТОЛЫҚ  
ДЕМАЛУ ЖОЛЫ  
HOW TO CHOOSE A MATTRESS, OR THE WAY TO A FULL  
REST



## РЕДАКТОРДАН ХАТ

ПИСЬМО ОТ РЕДАКТОРА

Құрметті достар,  
Life Time сән журналының редакциясына қош келдіңіздер! Менің атым Нұрсила және журналдың жаңа шығарылымында атқарған жұмысымызға байланысты осы хатты сіздерге жазып отырғаныма өте қуаныштымын.

Мен өз жұмысымызбен мақтана алатынымыздан бастағым келеді. Біздің журнал көптеген талантты шығармашыл адамдарды біріктіреді. Біздің арамыздағы өзара байланыс оқырмандарымыздың назарын аударатын бірегей және әсерлі жобаларды жасауға мүмкіндік береді. Біз сәннің өзіміз туралы әсер қалдырудың құралы бола алатындығы және оның біздің әл-ауқатымызға қалай әсер ететіні туралы сөйлесетін боламыз. Біз сондай-ақ өз денеңіз бен денсаулығыңызға қамқорлық жасаудың қаншалықты маңызды екендігі туралы сөйлесеміз және оқырмандарымызға пайдалы кеңестер ұсынамыз.

Біздің журнал сіз үшін шабыт көзі болады және өз стиліңізді жасауға көмектеседі деп үміттенеміз.

Ізгі тілектермен, Нұрсила Куншыгарова

Дорогие друзья,  
Приветствую вас в редакции нашего модного журнала Life Time! Меня зовут Нурсила, и я очень рада писать вам это письмо в связи с нашей плодотворной работой над новым выпуском журнала.

Я хотела бы начать с того, что мы совершенно точно можем гордиться нашей работой. Наш журнал объединяет множество разных талантливых и творческих людей. Взаимодействие между нами позволяет создавать уникальные и впечатляющие проекты, которые будут привлекать внимание наших читателей. В этом выпуске мы расскажем о том, как мода может стать средством самовыражения и о том, как она влияет на наше самочувствие. Мы также хотим поговорить о том, как важно заботиться о своем теле и здоровье, и предложим нашим читателям несколько полезных советов. Надеемся, что наш журнал станет для вас источником вдохновения и помощи в создании вашего собственного стиля.

С наилучшими пожеланиями, Нурсила Куншыгарова

Бас редакторы: Нурсила Куншыгарова  
Нөмірді шығаруға атсалысқандар: Нурсила Куншыгарова, Рамина Ошакбаева, Айгерим Сапак  
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 ТРЦ «Хан Шатыр». Журнал распространяется в ТРЦ «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



# WOMEN'S STYLE

**Әйелдер стилі** - бұл киім ғана емес, сонымен қатар өмір салты. Бұл біздің даралығымызды білдіруге, назар аудартуға және әсер қалдыруға мүмкіндік. Кейбір адамдар стильді дүкеннен сатып алуға болатын нәрсе деп санайды, бірақ іс жүзінде ол біздің барлық істерімізде, сөздерімізде және тіпті ойларымызда көрінеді. Бұл мақалада біз сіздің ерекше келбетіңізді жасауға көмектесетін әйел стилінің кейбір негізгі принциптерін қарастырамыз.

## Әртүрлі оқиғаларға сай киініңіз

Әр жағдайға дұрыс киім таңдау - бұл сәттіліктің кілті. Егер сіз іскерлік кездесуге барсаңыз, онда сіз

қатаң іскери көйлек немесе костюм таңдауыңыз керек. Егер сіз кездесуге барсаңыз, романтикалық киім таңдаған дұрыс. Егер сіз кешке баратын болсаңыз, онда сіз жарқын және экстравагантты киімдерге таңдауыңызды тоқтата аласыз.

## Тәжірибе жасаудан қорықпаңыз

Әйелдер стилі - бұл құбылмалы нәрсе, сондықтан әртүрлі стильдер мен бағыттармен тәжірибе жасаудан тартынбаңыз. Бұл сіздің ерекше келбетіңізді табуға және көпшіліктің арасында ерекшеленуге көмектеседі. Жаңа және ерекше нәрсе жасау үшін әртүрлі стильдерді, түстер мен материалдарды үйлестіруге болады.

Киім дүкендері / Магазины одежды: DeFacto, Monsoon, Marc O'Polo, Tommy Hilfiger, Koton, Colin's, Zara, Guess, Rinascimento, Calvin Klein, EA7, Massimo Dutti, Oysho, Timberland, Armani Exchange, Motivi, Mexx, Pull&Bear, Bershka, Stradivarius, Mango, LC Waikiki, Lacoste, New Yorker, O'stin, Intertop, MAKK, Gemelli, Waggon, Lichi, Qazaq Republic, Gaissina, Brusnika, Intimissimi, Calzedonia, Penti, Women'ssecret, Accessories, Pandora, Swarovski.

**Женский стиль** - это не только одежда, но и образ жизни. Это наша возможность выразить свою индивидуальность, привлечь внимание и создать впечатление. Некоторые люди считают, что стиль - это что-то, что можно купить в магазине, но на самом деле он проявляется во всем, что мы делаем, говорим, и даже думаем. В этой статье мы расскажем о некоторых основных принципах женского стиля, которые помогут вам создать свой уникальный образ.

## Одевайтесь по случаю

Правильный выбор одежды для каждого случая является ключом к успеху. Если вы идете на деловую встречу, то

нужно выбирать строгое деловое платье или костюм. Если вы идете на свидание, то лучше выбрать что-то более романтическое. Если вы идете на вечеринку, то можно позволить себе более яркие и экстравагантные наряды.

## Не бойтесь экспериментировать

Женский стиль - это нечто переменчивое, поэтому не стесняйтесь экспериментировать с различными стилями и направлениями. Это поможет вам найти свой уникальный образ и выделиться из толпы. Можно смело сочетать различные фасоны, цвета и материалы, чтобы создать что-то новое и уникальное.

# 10 MOST NECESSARY MEN'S THINGS FOR THE SUMMER

## ЕРЛЕРГЕ ЕҢ ҚАЖЕТ 10 ЖАЗДЫҚ БҰЙЫМ

*Міне, жазға арналған ең қажет 10 ер нәрсесі:*

1. **Шорт** - жазда ер адамдарға қажет киімнің бір түрі. Олар жеңіл, ыңғайлы және ауаны жақсы өткізеді, теріңіздің тыныс алуына мүмкіндік береді.
2. **Футболкалар** - жаз мезгілінде ерлерге арналған гардеробтың тағы бір қажетті элементі. Олар жеңіл, ыңғайлы және кез келген шалбармен немесе шортпен оңай үйлеседі.
3. **Күннен қорғайтын көзілдірік:** көзді зиянды ультракүлгін сәулелерден қорғау үшін күннен қорғайтын көзілдірік қажет. Сонымен қатар, ол сіздің стиліңізді толықтыра алады және сізге керемет көрініс сыйлайды.
4. **Қалпақ** - сізді күннен қорғайтын және жазғы көріністі толықтыратын тағы бір элемент. Сіздің стиліңізге және маусымыңызға сәйкес келетінін таңдаңыз.
5. **Жейделер** жеңіл және ауаны жақсы өткізеді, бұл оларды жаз үшін тамаша таңдау етеді. Оларды жұмыста да, демалыста да киюге болады.
6. **Спорттық аяқ киім** ыңғайлы ғана емес, сонымен қатар стильді. Ол жаяу серуендеуге, спортпен шұғылдануға және басқа да ашық ауадағы іс-шараларға жарамды.
7. **Сағат** - бұл уақытты бақылаудың ыңғайлы тәсілі ғана емес, сонымен қатар стильді аксессуар. Сіздің стиліңізге және мақсатыңызға сәйкес келетін сағаттарды таңдаңыз.
8. **Рюкзак** - жазда киімдерді өзіңізбен бірге алып жүру үшін ыңғайлы және практикалық бұйым. Оны саяхатта да, күнделікті өмірде де пайдалануға болады.
9. **Бейсболка** сізді күннен қорғап қана қоймай, жазғы көрінісіңізге акцент беретін киім түрі. Сіздің даралығыңыз бен талғамыңызға сай келетінін таңдаңыз.
10. **Су бөтелкесі:** жазда суды көбірек ішу керек. Су бөтелкесі әрқашан жаныңызда болып, организмдегі су балансын қолдауға мүмкіндік береді.

*Вот 10 самых необходимых мужских вещей на лето:*

- Шорты** - это необходимость для мужчин в летнее время. Они легкие, удобные и хорошо вентилируются, что позволяет вашей коже дышать.
- Футболки** - это еще один необходимый элемент гардероба для мужчин в летнее время. Они легкие, удобные и легко сочетаются с любыми штанами или шортами.
- Солнцезащитные очки** необходимы для защиты глаз от вредных ультрафиолетовых лучей. Кроме того, они могут дополнить ваш стиль и придать вам более крутой вид.
- Шляпа** - это еще один элемент, который может защитить вас от солнца и дополнить ваш летний образ. Выберите ту, которая соответствует вашему стилю и сезону.
- Рубашки** легкие и хорошо вентилируются, что делает их идеальным выбором для лета. Они могут быть носимы как на работе, так и на отдыхе.
- Спортивная обувь** не только удобная, но и стильная. Она подходит для пеших прогулок, занятий спортом и других активностей на свежем воздухе.
- Часы** - это не только удобный способ отслеживать время, но и стильный аксессуар. Выберите часы, которые соответствуют вашему стилю и предназначению.
- Рюкзак** - это удобный и практичный способ носить вещи в летнее время. Он может быть использован как для путешествий, так и для повседневного использования.
- Бейсболка** - это форма одежды, которая не только защитит вас от солнца, но и подчеркнет ваш летний образ. Выберите тот, который соответствует вашей индивидуальности и вкусу.
- Бутылка для воды:** В летнее время необходимо пить много воды, чтобы избежать обезвоживания. Бутылка для воды позволит вам всегда быть готовым к этому.

Киім дүкендері / Магазины одежды: DeFacto, Marc O'Polo, Tommy Hilfiger, Koton, Colin's, Zara, Calvin Klein, EA7, Massimo Dutti, Timberland, Armani Exchange, Jack&Jones, The North Face, Pull&Bear, Bershka, LC Waikiki, Lacoste, Camicissima, New Yorker, O'stin, Intertop, Glasman, Sasha Fabiani, Magnat, Manzoni, Bagozza, Qazaq Republic, adidas, Under Armour, Sportmaster, Reebok, Brux.





## New Trends in Fashion: Reflecting Future Perspectives

Сән-бұл адамдардың өміріне үнемі жаңа және қызықты нәрсе әкелетін жиі өзгеретін құбылыс. Әр маусымда дизайнерлер сән әлемінде реңк беретін жаңа топтамалар жасайды. Бұл мақалада біз сәндегі жаңа трендтерді қарастырамыз және болашақта бізге қандай перспективалар ашылатынын түсінуге тырысамыз.

Биылғы жылдың басты трендтерінің бірі - ашық және шырынды түстер. Дизайнерлер сәнге жаңа қуат пен өмір әкелу үшін жарқын реңктерді пайдаланады. Мысалы, ашық қызғылт сары, ашық көк және қанық қызғылт түстер осы маусымда танымал. Сонымен қатар, пастелді және нәзік реңктер де трендте қалады.

Тағы бір маңызды тренд-әртүрлі текстуралар мен материалдарды пайдалану. Мысалы, былғары мен матаның үйлесімі, сондай-ақ жұқа және өрескел материалдардың үйлесімі қызықты және ерекше көрініс

береді. Дизайнерлер сонымен қатар көлемдер мен пішіндермен тәжірибе жасауды ұсынады, бұл киімдерді сәнімен жағымды әсем және стильді көрсетеді.

Сонымен қатар, ретро стильдер осы маусымда өзекті болып табылады. Дизайнерлер 80-90-шы жылдардағы сәннен шабыт алып, жарқын және есте қаларлық көріністер жасайды. Мысалы, танымал трендтердің бірі - жоғары белді кең шалбар, олар тығыз топпен немесе блузкамен тамаша үйлеседі.

Тұтастай алғанда, сәндегі жаңа трендтер - бұл ашық түстердің, әртүрлі текстуралар мен пішіндердің және ретро стилінің шабыттарының үйлесімі. Олар әр адамға өзінің ерекше стилін табуға мүмкіндік беретін кескіндер мен стиль береді. Болашақта біз сән әлемінде жаңа трендтер тудыратын одан да күтпеген және шығармашылық идеяларды күте аламыз.

*Мода - это часто изменяющийся феномен, который постоянно привносит что-то новое и интересное в жизнь людей. Каждый сезон дизайнеры создают новые коллекции, которые задают тон в модном мире. В этой статье мы рассмотрим новые тренды в моде и попробуем понять, какие перспективы открываются перед нами в будущем.*

Одним из главных трендов в этом году являются яркие и сочные цвета. Дизайнеры используют яркие оттенки, чтобы привнести в моду новую энергию и жизнь. Например, в этом сезоне популярны ярко-оранжевый, ярко-синий и насыщенный розовый цвета. Кроме того, пастельные и нежные оттенки также остаются в тренде.

Еще одним важным трендом является использование различных текстур и материалов. Например, комбинация кожи и ткани, а также сочетание тонких и грубых материалов создают интересный

и необычный образ. Дизайнеры также предлагают экспериментировать с объемами и формами, что делает наряды более элегантными и изысканными.

Кроме того, в этом сезоне актуальны ретро-стили. Дизайнеры берут вдохновение из моды 80-х и 90-х годов, создавая яркие и запоминающиеся образы. Например, одним из популярных трендов являются широкие брюки с высокой талией, которые отлично сочетаются с облегающим топом или блузкой.

В целом, новые тренды в моде представляют собой сочетание ярких цветов, разных текстур и форм, а также вдохновения из ретро-стиля. Они придают образам индивидуальность и стиль, позволяя каждому человеку находить свой уникальный стиль. В будущем мы можем ожидать еще более неожиданных и креативных идей, которые создадут новые тренды в мире моды.



# Marc O'Polo

EST. IN STOCKHOLM

ТРЦ «Хан Шатыр», 1 этаж

Тел.: +7 701 078 3378

# THE PERFECT PROM DRESS

## ОҚУ БІТІРУ КЕШІНЕ ТАМАША КӨЙЛЕК

Кешкі көйлекті таңдау - бұл әр қыздың өміріндегі ерекше сәт, өйткені ол оның даралығы мен сұлулығын білдіріп, сондай-ақ мереке стиліне сәйкес келуі керек. Бұл мақалада біз көйлекті қалай таңдауға болатыны туралы бірнеше кеңестерді қарастырамыз.

### 1. Өз стилиңізді анықтаңыз

Көйлек таңдауды бастамас бұрын, сіз өзіңіздің стилиңізді анықтауыңыз керек. Егер сіз классикалық стильді қаласаңыз, қарапайым сызықтармен және декоры аз көйлек таңдаңыз. Егер сіз эксперименталды тұлға болсаңыз, онда жарқын және ерекше көйлек таңдай аласыз.

### 2. Мерекенің орны мен уақытын ескеріңіз

Стильден басқа, мерекенің орны мен уақытын ескеру маңызды. Егер бұл үлкен залда өтетін оқу бітіру кеші болса, онда ресми көйлекті таңдаңыз. Егер бұл іс-шара таза ауада жоспарланса, онда жеңіл маталардан және иықтары ашық көйлекті таңдаған дұрыс.

### 3. Дұрыс өлшем мен стильді таңдаңыз

Көйлекті таңдағанда дұрыс өлшем мен стильге назар аудару керек. Бұл әдемі ғана емес, сонымен қатар қозғалуға ыңғайлы болуы керек. Сонымен қатар, сіздің кескініңіздің артықшылықтарын көрсететін көйлек таңдаңыз.

### 4. Түсті терінің түс түріне сәйкестендіріңіз

Көйлектің түсі де маңызды. Теріңіздің түсінің типіне сәйкес келетін түсті таңдаңыз. Егер сізде жылы реңді түс типі болса, онда жылы реңктердегі көйлектер (сары, қызғылт сары, қоңыр) сізге жарасады. Егер сізде терінің суық типі болса, онда суық реңктерде (көк, жасыл, сұр) көйлек таңдаған дұрыс.

### 5. Аксессуарларды ұмытпаңыз

Соңында, келбетіңізді толықтыратын кішкентай бөлшектер туралы ұмытпаңыз. Бұл аксессуарлар, аяқ киім немесе макияж болуы мүмкін. Сіздің көйлегіңізге сәйкес келетін және сіздің даралығыңызды көрсететін нәрсені таңдаңыз.

Киім дүкендері / Магазины одежды: DeFacto, Monsoon, Marc O'Polo, Tommy Hilfiger, Koton, Colin's, Zara, Guess, Rinascimento, Calvin Klein, EA7, Massimo Dutti, Armani Exchange, Motivi, Mexx, Pull&Bear, Bershka, Stradivarius, Mango, LC Waikiki, Lacoste, New Yorker, O'stin, Intertop, MAKK, Gemelli, Waggon, Lichi, Gaissina, Brusnika, Intimissimi, Calzedonia, Penti, Women'secret, Accessories, Pandora, Swarovski, Climber, Enzo.

Выбор выпускного платья - это особый момент в жизни каждой девушки, ведь оно должно подчеркнуть ее индивидуальность и красоту, а также соответствовать стилю торжества. В этой статье мы рассмотрим несколько советов о том, как правильно выбрать выпускное платье.

### 1. Определите свой стиль

Перед тем, как начать выбирать платье, необходимо определить свой стиль. Если вы предпочитаете классический стиль, выбирайте платье с простыми линиями и минимумом декора. Если вы более экспериментальная личность, то можете выбрать более яркое и необычное платье.

### 2. Учитывайте место и время торжества

Кроме стиля, важно учитывать место и время торжества. Если это выпускной вечер в большом зале, то выбирайте более формальное платье. Если же это мероприятие на свежем воздухе, то лучше выбрать платье из легких тканей и с открытыми плечами.

### 3. Подберите правильный размер и фасон

При выборе платья необходимо обратить внимание на правильный размер и фасон. Оно должно быть не только красивым, но и удобным для движения. Кроме того, выбирайте платье, которое подчеркивает достоинства вашей фигуры.

### 4. Соотнесите цвет с цветотипом кожи

Цвет платья также имеет значение. Выбирайте цвет, который соответствует вашему цветотипу кожи. Если у вас теплый цветотип, то вам больше подойдут платья в теплых оттенках (желтый, оранжевый, коричневый). Если же вы имеете холодный цветотип кожи, то лучше выбрать платье в холодных оттенках (голубой, зеленый, серый).

### 5. Не забудьте о деталях

Наконец, не забывайте о деталях. Это может быть аксессуар, обувь или макияж. Выберите то, что будет сочетаться с вашим платьем и подчеркивать вашу индивидуальность.





## САҒАТ-СТИЛЬ МЕН СӘТТІЛІКТІҢ СИМВОЛЫ: НЕГЕ ОЛАР ЗАМАНАУИ АДАМ ҮШІН ҚАЖЕТ

ЧАСЫ - СИМВОЛ СТИЛЯ И УСПЕХА: ПОЧЕМУ ОНИ  
ЯВЛЯЮТСЯ MUST-HAVE ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Сағат - бұл функционалды аксессуар ғана емес, сонымен қатар оның иесінің даралығы мен стиліне көңіл аударатын гардеробтың маңызды элементі. Қазіргі уақытта смартфондар немесе ноутбуктар сияқты көптеген басқа құрылғылардан білуге болатынына қарамастан, сағаттар өзектілігін жоғалтқан жоқ. Төменде сағаттың гардероба болу қажет екенін дәлелдейтін бірнеше себептер келтірілген:

**1. Стиль.** Сағат иесінің стилінің айқын бейнесі бола алады. Сағат үлгісін таңдауға байланысты сіз сәнді көрініс немесе классикалық және жоғары талғамға сай стиль жасай аласыз.

**2. Ыңғайлылық.** Сағат әрқашан қолыңызда, бұл оны кез келген кезде уақытты тексеруге ыңғайлы етеді.

**3. Тиімділік.** Сапалы сағаттар көптеген жылдар бойы қызмет еткендіктен, оны сатып алу тиімді сауда болып есептеледі.

**4. Сыйлық.** Сағат қымбатты адамыңызға керемет сыйлық бола алады.

**5. Бағалы.** Жақсы сағаттар - инвестицияның бағалы көзі, өйткені кейбір модельдер уақыт өте келе құнын арттыра түседі.

Сағатты таңдау барысында бірнеше факторларды ескеру қажет, соның ішінде стиль, бренд, құны, функционалдылық және т.б. сіздің стиліңізге және өмір салтыңызға үйлесетін сағаттарды таңдау және әртүрлі модельдер мен брендтермен тәжірибе жасаудан қорықпау маңызды. Қорытындылай келе, сағат - бұл функционалды аксессуар ғана емес, сонымен қатар сіздің гардеробыңыздың маңызды элементі, ол сіздің келбетіңізді толықтыра алады және сіздің даралығыңызды көрсете алады.

Часы - это не только функциональный аксессуар, но и важный элемент гардероба, который может подчеркнуть индивидуальность и стиль своей обладательницы. В наше время часы не утратили своей актуальности, несмотря на то, что время можно узнать по множеству других устройств, таких как смартфоны или ноутбуки. Ниже приведены несколько причин, почему часы являются must-have гардероба:

**1. Стиль.** Часы могут быть олицетворением стиля своей обладательницы. В зависимости от выбора модели часов, вы можете создать ультрамодный образ или более классический и элегантный стиль.

**2. Удобство.** Часы всегда под рукой, что делает их удобными для проверки времени в любой момент.

**3. Практичность.** Хорошие часы могут служить долгие годы, что делает их практичным приобретением.

**4. Подарок.** Часы могут быть прекрасным подарком для близкого человека.

**5. Ценность.** Хорошие часы могут стать инвестицией, поскольку некоторые модели со временем могут увеличивать свою стоимость.

При выборе часов следует учитывать несколько факторов, включая стиль, бренд, цену, функциональность и т.д. Важно выбирать часы, которые соответствуют вашему стилю и образу жизни, и не бояться экспериментировать с различными моделями и брендами. В итоге, часы - это не просто функциональный аксессуар, но и важный элемент вашего гардероба, который может дополнить ваш образ и выразить вашу индивидуальность.

## WATCHES ARE A SYMBOL OF STYLE AND SUCCESS: WHY THEY ARE A MUST-HAVE FOR A MODERN PERSON



# Niche Perfumery: Exploring the World of Unique and Exclusive Scents



## НИШАЛЫҚ ӘТІР: БІРЕГЕЙ ЖӘНЕ ЭКСКЛЮЗИВТІ ХОШ ИІСТЕР ӘЛЕМІМЕН ТАНЫСУ

Нишалық әтір - бұл жаппай өндірісте көрініс таба алмайтын хош иістерді жасаудың ерекше өнері. Әдетте, нишалық әтірді тіпті ең талапшыл сатып алушыларды қанағаттандыратын жеке және эксклюзивті хош иістерді жасауға ұмтылатын шағын өндірушілер жасайды

Нишалық әтірдің бір ерекшелігі - жаппай өндірісте қолданылмайтын жоғары сапалы ингредиенттерді қолдану. Нишалық хош иістерде зертханада қайталанбайтын сирек кездесетін экзотикалық өсімдіктердің ноталарын табуға болады.

Сонымен қатар, нишалық әтір әдеттегі хош иістерге қарағанда ұзақ уақытқа төзімділікке ие, бұл оларды қымбатырақ, сонымен қатар эксклюзивті және ерекше етеді.

Нишалық әтір / Нишевая парфюмерия:  
Mon Amie, Beautymania



Нишевая парфюмерия – это уникальное искусство создания ароматов, которые не смогут найти своего отражения в массовом производстве. Как правило, нишевые духи разрабатываются маленькими производителями, которые стремятся к созданию индивидуальных и эксклюзивных ароматов, которые удовлетворят даже самых требовательных покупателей

Одной из особенностей нишевой парфюмерии является использование высококачественных ингредиентов, которые не используются в массовом производстве. В нишевых ароматах можно найти нотки редких экзотических растений, которые невозможно воспроизвести в лаборатории.

Кроме того, нишевые духи имеют более длительное время устойчивости, чем обычные ароматы, что делает их более дорогими, но и более эксклюзивными и уникальными.





# GUESS

1 ҚАБАТ / ЭТАЖ

*“Фейсбилдинг” - бұл қартаю белгілерін азайтуға және сыртқы келбетті жақсартуға көмектесетін бұлшықеттерді күшейтуді және тері өңін жақсартуды қамтитын бет жаттығуларының жиынтығы.*

Міне, бет бұлшықеттерін күшейту үшін күніне 15 минут ішінде жасауға болатын бірнеше жаттығулар:

1. Күлімсіреңіз, содан кейін аузыңызды ақырын жауып, қайтадан ашыңыз. 10 рет қайталаңыз.

2. Ерніңізді алға тартып, аузыңыздың бұрыштарын жоғары көтеріп, “балық” аузын жасаңыз. 5 секунд ұстаңыз, содан кейін демалыңыз. 10 рет қайталаңыз.

3. Маңдайыңызда кернеу пайда болғанша қастарыңызды жоғары көтеріңіз. 5 секунд ұстаңыз, содан кейін демалыңыз. 10 рет қайталаңыз.

4. Саусақтарыңызды бет сүйектеріңізге басып, қатты күлімсіреңіз. Саусақтардың кедергісі бет бұлшықеттерін нығайтуға және теріні қатайтуға көмектеседі. 5 секунд ұстаңыз, содан кейін демалыңыз. 10 рет қайталаңыз.

5. Қолдарыңызды көздің бұрыштарына қойып, теріні 30 секунд бойы айналмалы қозғалыстармен уқалаңыз.

*Бұл жаттығулар көп уақытты қажет етпесе де, жүйелі түрде орындау бұлшықеттерді нығайтуға және бет терісін қатайтуға көмектеседі. Дегенмен, ең үлкен әсерге қол жеткізу үшін дұрыс тамақтану, үнемі су ішу және тері күтімі сияқты салауатты өмір салтын ұстану маңызды.*

*“Фейсбилдинг” - это комплекс упражнений для лица, который предполагает укрепление мышц и улучшение тонуса кожи, что может помочь снизить признаки старения и улучшить внешний вид.*

Вот несколько упражнений, которые можно выполнить за 15 минут в день для укрепления мышц лица:

1. Улыбайтесь широко, затем медленно закрывайте рот и открывайте его снова. Повторите 10 раз.

2. Сделайте “рыбий” рот, тянув губы вперед и приподнимая углы рта вверх. Держите в течение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

3. Поднимите брови вверх, пока не почувствуете напряжение на лбу. Держите в течение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

4. Прижмите пальцы к скулам и улыбнитесь широко. Сопротивление пальцев поможет укрепить мышцы щек и подтянуть кожу. Держите в течение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

5. Приложите кисти рук к углам глаз и массируйте кожу круговыми движениями в течение 30 секунд.

*Хотя эти упражнения не займут много времени, регулярное выполнение может помочь укрепить мышцы и подтянуть кожу лица. Однако, чтобы достичь наибольшего эффекта, важно также следить за здоровым образом жизни, включая правильное питание, регулярное употребление воды и уход за кожей.*

Косметика: Mon Amie, Yves Rocher, KOKO, Nature Republic, L'Occitane, Beautymania.

# FACEBUILDING

# MEDITATION, YOGA, PSYCHOLOGICAL HELP: HOW TO CHOOSE THE APPROPRIATE WAY TO SUPPORT MENTAL HEALTH

Спорттық тауарлар мен киім:  
Спортивные товары и одежда:  
Adidas, Under Armour, Sportmaster, Reebok, Brux, Oysho.

## МЕДИТАЦИЯ, ЙОГА, ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КӨМЕК:

ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚОЛДАУДЫҢ  
ДҰРЫС ӘДІСІН ҚАЛАЙ ТАҢДАУҒА БОЛАДЫ

*Көптеген адамдар мазасыздық, депрессия, стресс және олардың өміріне теріс әсер етуі мүмкін басқа да жағдайлар сияқты психикалық денсаулық мәселелеріне тап болады. Алайда, осы мәселелерді шешуге көмектесетін психикалық денсаулықты қолдаудың көптеген жолдары бар.*

*Многие люди сталкиваются с проблемами ментального здоровья, такими как тревога, депрессия, стресс и другие состояния, которые могут негативно влиять на их жизнь. Однако, существует множество способов поддержки ментального здоровья, которые помогают справиться с этими проблемами.*

### Медитация

Медитация - психикалық денсаулықты қолдаудың ең кең таралған әдістерінің бірі. Бұл стресс, мазасыздық және депрессия деңгейін төмендетуге көмектеседі. Медитация қарапайым тыныс алу жаттығуларын немесе күрделі бейнелеу әдістерін қамтуы мүмкін. Медитацияны жиі жасау қорқыныш деңгейін төмендетеді, ұйқыны жақсартады және зейін деңгейін жоғарылатады.

### Медитация

Медитация является одним из самых распространенных способов поддержки ментального здоровья. Она помогает снизить уровень стресса, тревоги и депрессии. Медитация может включать в себя простые дыхательные упражнения или более сложные техники визуализации. Регулярная практика медитации может снизить уровень страха, улучшить сон и повысить уровень концентрации.

### Йога

Йога - бұл денені қалыпқа келтіру тәсілі ғана емес, сонымен қатар психикалық денсаулықты қолдаудың бірден бір жолы. Йога стресс пен мазасыздықты азайтуға, ұйқыны жақсартуға және концентрация деңгейін арттыруға көмектеседі. Хатха йога сияқты йоганың кейбір түрлері медитация мен тыныс алу жаттығуларын да қамтуы мүмкін.

### Йога

Йога - это не только способ укрепления тела, но и поддержки ментального здоровья. Йога помогает уменьшить уровень стресса и тревоги, улучшить сон и повысить уровень концентрации. Некоторые виды йоги, такие как хатха йога, могут также включать в себя медитацию и дыхательные упражнения.

### Психологиялық көмек

Психологиялық көмек жеке кеңес беруді, топтық терапияны немесе когнитивті мінез-құлық терапиясы сияқты психотерапиялық әдістерді қамтуы мүмкін. Психологиялық көмек адамдарға стресс пен эмоционалды қобалжумен күресуді үйренуге, өмір сапасын жақсартуға және күнделікті өмірде көмектесетін дағдыларды дамытуға көмектеседі.

### Психологическая помощь

Психологическая помощь может включать в себя индивидуальные консультации, групповую терапию или психотерапевтические техники, такие как когнитивно-поведенческая терапия. Также она может помочь людям научиться справляться со стрессом и эмоциональными переживаниями, улучшить качество жизни и развить навыки, которые могут помочь им в повседневной жизни.

# ALDO



Тел.: +7 701 345 3485  
Instagram: @fashionretailkz  
"Хан Шатыр" СОО, 1-қабат  
ТРЦ "Хан Шатыр", 1 этаж

Смартфондар, планшеттер және компьютерлер сияқты заманауи гаджеттер балаларға жағымды да, жағымсыз да әсер етуі мүмкін.

Гаджеттерді қолданудың оң әсерлерінің арасында мыналарды атап өтуге болады:

**1. Оқу:** гаджеттер пайдалы оқу құралдары бола алады, әсіресе онлайн форматта. Балалар интернетті ақпарат алу және жаңа тақырыптарды зерттеу үшін пайдалана алады.

**2. Ойын-сауық:** гаджеттер балаларға ойын-сауықтың әртүрлі түрлеріне, соның ішінде ойындарға, мультфильмдерге, музыкаға және бейнелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

**3. Әлеуметтік байланыс:** гаджеттер балаларға достарымен және туыстарымен байланыста болуға мүмкіндік береді, әсіресе олар айтарлықтай қашықтықта болса.

Алайда, балаларға арналған гаджеттерді қолданудың жағымсыз салдары бар, соның ішінде:

**1. Тәуелділік:** гаджеттерді шамадан тыс пайдалану тәуелділікке әкелуі мүмкін, бұл баланың денсаулығы мен мінез-құлқына теріс әсер етуі мүмкін.

**2. Физикалық белсенділікті шектеу:** гаджеттерді пайдалану физикалық белсенділікті шектеуге және семіздіктің дамуына әкелуі мүмкін.

**3. Көру қабілеті:** гаджеттерді ұзақ уақыт пайдалану көру қабілетіне теріс әсер етуі мүмкін, әсіресе балаларда.

**4. Әлеуметтік байланысты шектеу:** гаджеттерді жиі пайдалану нақты әлеуметтік байланыстардың төмендеуіне әкелуі мүмкін, бұл баланың әлеуметтік бейімделуіне теріс әсер етуі мүмкін.

Сондықтан гаджеттер мен басқа да іс-әрекеттерді, мысалы, жаттығу, достармен және отбасымен қарым-қатынас жасау, кітап оқу және т.б. арасындағы дұрыс тепе-теңдікті орнату өте маңызды. Сонымен қатар, ата-аналар баланың гаджеттерге жұмсайтын уақытын бақылап, интернеттегі қауіпсіздікті қамтамасыз етуі керек.

# HOW MODERN GADGETS AFFECT CHILDREN

ЗАМАУИ  
ГАДЖЕТТЕР  
БАЛАЛАРҒА  
ҚАЛАЙ ӘСЕР  
ЕТЕДІ

Современные гаджеты, такие как смартфоны, планшеты и компьютеры, могут иметь как положительные, так и отрицательные последствия для детей.

Среди положительных эффектов использования гаджетов можно отметить:

**1. Обучение:** гаджеты могут быть полезными инструментами для обучения, особенно в онлайн-формате. Дети могут использовать интернет для получения информации и изучения новых тем.

**2. Развлечение:** гаджеты могут предоставить детям доступ к различным видам развлечений, включая игры, мультфильмы, музыку и видео.

**3. Социальная связь:** гаджеты позволяют детям оставаться на связи с друзьями и родственниками, особенно в случае, если они находятся на значительном расстоянии.

Однако, есть и негативные последствия использования гаджетов для детей, включая:

**1. Зависимость:** чрезмерное использование гаджетов может привести к зависимости, что может отрицательно повлиять на здоровье и поведение ребенка.

**2. Ограничение физической активности:** использование гаджетов может приводить к ограничению физической активности и развитию ожирения.

**3. Вред для зрения:** длительное использование гаджетов может негативно влиять на зрение, особенно у детей.

**4. Ограничение социальной связи:** частое использование гаджетов может привести к уменьшению реальных социальных контактов, что может отрицательно повлиять на социальную адаптацию ребенка.

Поэтому, важно установить правильный баланс между использованием гаджетов и других активностей, таких как физические упражнения, общение с друзьями и семьей, чтение книг и т.д. Кроме того, родители должны контролировать время, которое ребенок проводит за гаджетами, и обеспечивать безопасность в интернете.

# CHILDREN'S HOBBY



# БАЛАЛАРҒА ХОББИ

*Баланың көптеген хоббиі болуы мүмкін және таңдау баланың қызығушылығы мен жеке басына байланысты. Міне, балаларға арналған ең көп таралған хобби:*

**Спорт:** футбол, баскетбол, теннис, жүзу, жүгіру және басқа да спорт түрлері.

**Өнер:** сурет салу, мүсіндеу, кесте тігу, тоқу және шығармашылықтың басқа түрлері.

**Музыка:** музыкалық аспаптарда ойнау, ән айту, би билеу және Музыка тыңдау.

**Оқу:** кітаптарды, комикстерді, журналдарды және газеттерді оқу.

**Ойындар:** компьютерлік ойындар, үстел ойындары, бейне ойындар және басқа ойын түрлері.

**Саяхат:** саяхаттар, экскурсиялар, жорықтар және басқа да саяхат түрлері.

**Көгалдандыру:** бақта немесе бақшада гүлдер, көкөністер мен жемістерді өсіру.

**Қолөнер:** білезіктер, қуыршақтар, ағаш ойыншықтар және басқа заттар сияқты қолдан жасалған бұйымдарды жасау.

**Жануарлар:** үй жануарларына күтім жасау, табиғатты зерттеу және ашық ауада серуендеу.

Баланың осы тізімге кірмей қалған басқа да қызығушылықтары болуы мүмкін. Бастысы, сол қызықтың ұшқынын өшіріп алмай, керісінше қолдау көрсетіп, сол ісімен қуана айналысуына және дамуына жағдай жасау қажет.

*У ребенка может быть множество хобби, и выбор зависит от интересов и личности ребенка. Вот некоторые из наиболее распространенных хобби для детей:*

**Спорт:** футбол, баскетбол, теннис, плавание, бег и другие виды спорта.

**Искусство:** рисование, лепка, вышивка, вязание и другие виды творчества.

**Музыка:** игра на музыкальных инструментах, пение, танцы и прослушивание музыки.

**Чтение:** чтение книг, комиксов, журналов и газет.

**Игры:** компьютерные игры, настольные игры, видеоигры и другие виды игр.

**Путешествия:** поездки, экскурсии, походы и другие виды путешествий.

**Садоводство:** выращивание цветов, овощей и фруктов в саду или на грядках.

**Ремесло:** создание предметов ручной работы, таких как браслеты, куклы, деревянные игрушки и другие предметы.

**Животные:** уход за домашними животными, изучение природы и походы на природу.

Некоторые дети могут иметь свои собственные уникальные интересы и хобби, которые не включены в этот список. Важно поддерживать интересы и увлечения ребенка, чтобы он мог развиваться и получать удовольствие от своего хобби.

Ойын-сауық және басқалар / Развлечения и прочее: Marwin, Zooland, DK, TADD, Детский мир, Sportmaster.



# E

## ENZO NORI

«Хан Шатыр» СОО, 2 қабат  
ТРЦ «Хан Шатыр», 2 этаж  
Инстаграм @enzonori\_  
[www.enzonori.kz](http://www.enzonori.kz)



# А В О С А Д О

SUPERFRUIT FOR  
HEART HEALTH AND  
CHOLESTEROL  
REDUCTION



## АВОКАДО: ЖҮРЕК ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ХОЛЕСТЕРИНДІ ТӨМЕНДЕТУГЕ АРНАЛҒАН СУПЕРФРУКТ

Авокадо - бұл дәмді және пайдалы өнім ғана емес, сонымен қатар таңғы асқа арналған керемет ингредиент. Бұл мақалада біз сізге авокадо таңғы асына арналған бірнеше қарапайым және жылдам рецепттер туралы айтып береміз.

Авокадо – это не только вкусный и полезный продукт, но и прекрасный ингредиент для завтрака. В этой статье мы расскажем вам о нескольких простых и быстрых рецептах на завтрак с авокадо.

### Авокадо мен жұмыртқа тосттары

Бұл рецепт - классика. Нанның дайын тостына біз үгітілген авокадо жағамыз, пашот жұмыртқасын қоямыз, дәміне қарай тұз бен бұрыш себеміз. Сіз тек пашот жұмыртқасын ғана емес, сонымен қатар қуырылған немесе піскен жұмыртқа, омлетті де пайдалана аласыз. Дайын тостты туралған қызанақпен немесе көкөністермен ұсыныңыз.

### Авокадо қосылған Шакшука

Шакшука - бұл томат тұздығында пісірілген жұмыртқадан жасалатын израильдік тағам. Біз авокадо қосып, одан да дәмді және нәрлі тағам аламыз. Шакшуканы дайындау үшін бізге: пияз, сарымсақ, қызанақ, жұмыртқа, авокадо, дәмдеуіштер қажет. Пияз бен сарымсақты тураңыз, сары майға алтын түсті болғанша қуырыңыз. Туралған қызанақты, дәмдеуіштерді дәміне қарай қосып, тұздық қоюланғанға дейін орташа отта қайнатыңыз. Туралған авокадо мен жұмыртқаны қосып, пеште пісіріңіз.

### Авокадо-смузи

Авокадо смузиін дайындау үшін бізге: авокадо, банан, йогурт, сүт және бал қажет. Блендерде сүт, йогурт, туралған банан мен авокадоны араластырыңыз, дәміне қарай бал қосыңыз. Біртекті массаға дейін араластырыңыз. Салқындатылған түрде ұсыныңыз.

### Авокадо-омлеті

Авокадо омлетін дайындау үшін бізге: жұмыртқа, сүт, ұнтақталған авокадо, шөптер, тұз, бұрыш қажет. Жұмыртқаны сүтпен араластырып, авокадо, көкөніс, тұз және бұрыш қосыңыз. Дайын болғанға дейін майға қуырыңыз.

### Авокадо "греники"

Бұл бірнеше минут ішінде дайындалатын дәмді және нәрлі таңғы ас немесе тіске басар. Авокадо греникиінің қарапайым рецепті: авокадо, греникиге арналған 4 кесек бөлке нан, 2 түйір сарымсақ, 2 ас қасық зәйтүн майы, бір шымшым тұз бен бұрыш, жарты лимон шырыны.

### Авокадо-тост с яйцом

Этот рецепт – классика жанра. На готовом тосте из хлеба наносим слой растертого авокадо, добавляем яйцо-пашот, посыпаем солью и перцем по вкусу. Можно использовать не только пашот, но и яичницу, глазунью или омлет. Подавайте готовый тост с нарезанными помидорами или зеленью.

### Шакшука с авокадо

Шакшука – это израильское блюдо, представляющее собой яйца, запеченные в томатном соусе. Добавим авокадо и получим еще более вкусное и питательное блюдо. Для приготовления шакшуки нам понадобится: лук, чеснок, помидоры, яйца, авокадо, специи. Нарезаем лук и чеснок, обжариваем на масле до золотистого цвета. Добавляем нарезанные помидоры, специи по вкусу и тушим на среднем огне до загустения соуса. Добавляем нарезанный авокадо и яйца, запекаем в духовке до готовности.

### Авокадо-смузи

Для приготовления авокадо-смузи нам понадобятся: авокадо, банан, йогурт, молоко, мед. Смешиваем в блендере молоко, йогурт, нарезанный банан и авокадо, добавляем мед по вкусу. Блендируем до однородной массы. Подавайте охлажденным.

### Авокадо-омлет

Для приготовления авокадо-омлета нам понадобится: яйца, молоко, растертое авокадо, зелень, соль, перец. Взбиваем яйца с молоком, добавляем авокадо, зелень, соль и перец. Обжариваем на масле до готовности.

### Авокадо-греники

Это вкусный и питательный завтрак или легкий перекус, который можно приготовить всего за несколько минут. Вот простой рецепт для приготовления авокадо-греник: авокадо, 4 куска хлеба для гренок, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, щепотка соли и перца, сок половины лимона.



Way To Be Pro мектебінің оқушысы Торгулова Алима Khan Shatyr Runway Show жеңімпазы  
Ученица школы Way To Be Pro Торгулова Алима победительница Khan Shatyr Runway Show

# МАТРАСТЫ ҚАЛАЙ ТАҢДАУҒА БОЛАДЫ НЕМЕСЕ ТОЛЫҚ ДЕМАЛУ ЖОЛЫ

КАК ВЫБРАТЬ МАТРАС,  
ИЛИ ПУТЬ К ПОЛНОЦЕННОМУ ОТДЫХУ

*Толық демалу үшін матрасты таңдау барысы маңызды рөл атқарады. Матрасты таңдауға көмектесетін бірнеше кеңестер:*

- 1. Бюджетті анықтаңыз.** Матрастар бағаның кең ауқымында қол жетімді, сондықтан қанша жұмсауға дайын екеніңізді алдын ала анықтаңыз.
- 2. Сізге қандай өлшемдегі матрас қажет екенін шешіңіз.** Егер сіз жалғыз ұйықтасаңыз, сізге бір адамдақ матрас керек. Егер сіздер екеу болсаңыздар, онда сізге екі адамға арналған матрас қарастыру қажет.
- 3. Матрастардың әртүрлі түрлерін қарастырыңыз.** Матрастардың түрлері сан алуан, соның ішінде серіппелер, жадты көбіктері, латекс, гель және т.б. Әрқайсысының өзіндік артықшылықтары мен кемшіліктері бар, сондықтан сіздің қажеттіліктеріңізге сәйкес келетінін таңдауға ден қойыңыз.
- 4. Әртүрлі маркаларды зерттеңіз.** Матрас өндірушілердің санына қарай әрқайсысының ұсынатын мүмкіндіктері мен артықшылықтары да жетіп артылады.
- 5. Кепілдіктер мен қайтару мүмкіндіктерін тексеріңіз.** Кейбір дүкендер матрастарға кепілдіктер мен қайтарымдарды ұсынады, сондықтан сатып алудан бұрын дүкеннің ішкі саясатымен танысыңыз.
- 6. Сынап қеру бөлмесін пайдаланыңыз.** Кейбір дүкендерде матрастарды сатып алмас бұрын тексеруге болатын бөлмелер бар. Бұл сізге қай матрас сіздің сұраныстарыңызға сәйкес келетінін анықтауға көмектеседі.
- 7. Жеке қажеттіліктеріңізді ескеріңіз.** Әр адамның ұйқы барысында ерекше қажеттіліктері болады, сондықтан сіздің қажеттіліктеріңізге сәйкес келетін матрасты таңдау маңызды.

*Жалпы алғанда, матрасты таңдау жекеленген процесс болуы мүмкін және көптеген факторларға байланысты, сондықтан сізге сәйкес келетінін табу үшін көптеген нұсқаларды зерттеп, бірнешеуін сынау маңызды.*

*Выбор матраса может быть важным для обеспечения полноценного отдыха. Вот несколько советов, которые могут помочь вам выбрать матрас:*

- Определите свой бюджет.** Матрасы доступны в широком диапазоне цен, поэтому важно заранее определить, сколько вы готовы потратить.
- Решите, какой размер вам нужен.** Если вы спите в одиночестве, вам может потребоваться матрас одного человека. Если вы спите вдвоем, возможно, вам потребуется матрас для двух человек.
- Рассмотрите различные типы матрасов.** Существует множество типов матрасов, включая пружинные, пены с памятью, латексные, гелевые и другие. Каждый тип имеет свои преимущества и недостатки, поэтому важно выбрать тот, который лучше всего соответствует вашим потребностям.
- Исследуйте различные марки.** Существует множество производителей матрасов, и каждая марка может предлагать уникальные функции и преимущества.
- Проверьте гарантии и возвраты.** Некоторые магазины предлагают гарантии и возвраты на матрасы, поэтому важно ознакомиться с политиками магазина перед покупкой.
- Используйте примерочную комнату.** Некоторые магазины предлагают примерочные комнаты, где вы можете протестировать матрасы перед покупкой. Это может помочь вам определить, какой матрас подходит вам лучше всего.
- Учитывайте свои индивидуальные потребности.** Каждый человек имеет уникальные потребности во время сна, поэтому важно выбрать матрас, который лучше всего соответствует вашим потребностям.

*В целом, выбор матраса может быть индивидуальным и зависеть от многих факторов, поэтому важно изучить множество вариантов и протестировать несколько вариантов, чтобы найти тот, который лучше всего подходит вам.*

## HOW TO CHOOSE A MATTRESS, OR THE WAY TO A FULL REST

  
**DUJA**  
HOTELS

*Glorious  
Experience*

[dujahotels.com](http://dujahotels.com)

 **be**  
PREMIUM  
BODRUM



[bepremiumhotels.com](http://bepremiumhotels.com)

[dujabodrum.com](http://dujabodrum.com)



 **DUJA** |  
BODRUM

 **DUJA** |  
DIDİM



[dujadidim.com](http://dujadidim.com)

[dujachalet.com](http://dujachalet.com)



 **DUJA** |  
CHALET  
SKI CENTER



WHAT THINGS SHOULD BE TAKEN WITH ME ON A TRIP TO EUROPE?

## ЕУРОПА БОЙЫНША САЯХАТҚА ӨЗІҢІЗБЕН БІРГЕ ҚАНДАЙ ЗАТТАРДЫ АЛУ КЕРЕК?

*Еуропада саяхаттау кезінде, әсіресе бұл ұзақ сапар болса, сізбен бірге болатын нәрселерді дұрыс таңдау маңызды. Міне, сапарға дайындалу және дұрыс нәрсені таңдау бойынша бірнеше пайдалы кеңестер:*

**1. Маусымдық.** Сіз баруды жоспарлап отырған қалалар мен елдердегі маусым мен ауа-райы жағдайларын ескеру қажет. Мысалы, Лондон салқын және жаңбырлы болуы мүмкін, ал Испания ыстық және шуақты болуы мүмкін. Сондықтан климатқа сәйкес келетін киімдерді таңдаңыз.

**2. Ыңғайлылық.** Еуропаға саяхат көбінесе ұзақ серуендеу мен қозғалысты білдіреді. Сондықтан киім мен аяқ киімнің ыңғайлылығы өте маңызды фактор болып табылады. Қозғалысты шектемейтін киімді мен аяғыңызды қажамайтын аяқ киімді таңдаңыз.

**3. Көпфункционалдылық.** Әр түрлі комбинацияларда және әр түрлі гардероб элементтерімен киюге болатын заттарды таңдаңыз. Мысалы, әртүрлі аксессуарлар мен аяқ киімдермен біріктіруге болатын базалық футболкалар, джинсы, көйлектер.

**4. Күннен қорғау.** Күннен қорғайтын көзілдірік, бас киім және күннен қорғайтын крем алуды ұмытпаңыз. Егер сіз ыстық айларда саяхаттауды жоспарласаңыз, бұл өте маңызды рөл атқарады.

**5. Аксессуарлар.** Еуропаға саяхатта аксессуарлар сіздің сырт келбетіңізді керемет толықтыра алады және оны әртүрлі жағдайға сай өзгертеді. Мысалы, шарфтар, зергерлік бұйымдар, рюкзактар және т.

**6. Құжаттар мен техника.** Сапарға қажетті төлқұжат, виза, билеттер және басқа құжаттарды алуды ұмытпаңыз. Сондай-ақ, техникаға назар аударған жөн: телефон мен камераны зарядтау, розеткаларға арналған адаптерлер және т. б.

*Тұтастай алғанда, Еуропада саяхаттауға арналған заттарды таңдау сіздің стиліңізге, қалауыңызға және сапар мақсаттарыңызға байланысты. Ең бастысы - жүгіңізді шамадан тыс жүктемеу және сізге ыңғайлы заттарды таңдау.*

*При путешествии по Европе, особенно если это длительное путешествие, важно правильно выбрать вещи, которые будут с вами. Вот несколько полезных советов, как подготовиться к поездке и выбрать правильные вещи:*

**1. Сезонность.** Необходимо учитывать сезон и погодные условия в тех городах и странах, которые вы планируете посетить. Например, в Лондоне может быть прохладно и дождливо, а в Испании жарко и солнечно. Поэтому выбирайте одежду, подходящую для климата.

**2. Удобство.** Путешествие по Европе зачастую связано с длительными прогулками и перемещениями. Поэтому удобство одежды и обуви — это очень важный фактор. Выбирайте одежду, которая не стесняет движений, а обувь — которая не натирает ног.

**3. Многофункциональность.** Выбирайте вещи, которые можно носить в разных комбинациях и с разными элементами гардероба. Например, базовые футболки, джинсы, платья, которые можно комбинировать с разными аксессуарами и обувью.

**4. Защита от солнца.** Не забудьте взять солнцезащитные очки, головной убор и крем для защиты от солнца. Особенно это важно, если вы планируете путешествовать в жаркие месяцы.

**5. Аксессуары.** В поездке по Европе аксессуары могут стать замечательным дополнением к вашему образу и могут изменить его в зависимости от обстановки. Например, шарфы, украшения, рюкзаки и т.д.

**6. Документы и техника.** Не забудьте взять паспорт, визу, билеты и другие документы, необходимые для поездки. Также стоит позаботиться о технике: зарядка для телефона и фотоаппарата, переходники для розеток и т.д.

*В целом, выбор вещей для путешествия по Европе зависит от вашего стиля, предпочтений и целей поездки. Главное — не перегружать багаж и выбирать вещи, которые будут комфортны именно вам.*

# AVTO & IPHONE ҰТЫС ОЙЫНЫНЫҢ ҚОРЫТЫНДЫСЫ! ИТОГИ РОЗЫГРЫША AVTO & IPHONE!

2023 жылғы 23 наурызда "Хан Шатыр" СОО-да Avto & iPhone акциясының бас демеуші "Мой Дом MWC" ұсынған бас жүлде - Chevrolet Cobalt автокөлігінің көптен күткен ұтыс ойыны өтті!

Біз жеңімпаздың атын қуана жариялайтын сәт келді! Ауада толқу сезіледі, жүректер дүрсілдеп, жанарлар үмітке толы.

Міне, көптен күткен есім естілді! Жеңімпаз - Талғатұлы Біржан @birzhan.talgatuly! MonAmie дүкенінде жасалған бір ғана сатып алу Біржан үшін шешуші сауда болды.

Біржан өзінің қуанышын баса алмады да: "Иә! Мен көлік ұтып алдым! Мен сене алмаймын, бұл керемет!". Оның дауысы жағымды эмоцияларға толы болды және ол сыйлыққа ризашылықпен және таңданыспен қарады!

Автокөлік ұтыс ойынындағы жеңіс Біржан үшін ұзақ уақыт есте қалатын ерекше сәт болды. Оның жүрегі сөзбен жеткізу мүмкін емес эмоцияларға толы болды - бұл таза, шынайы бақыт.

Біз Біржанды автокөлікті ұтып алғанымен шын жүректен құттықтаймыз және оған жаңа көлікте көптеген ұмытылмас сәттер тілейміз!

Акцияның шарттары:

Біздің дүкендерде жалпы сомасы 20 000 теңгеге тауар немесе қызметтер сатып алу және бірінші қабаттағы Khan Shatyr орталығындағы атриумда орналасқан біздің промо үстелде қатысушы купонын алу қажет. Купондар саны шексіз болды.



# AVTO & IPHONE

23 марта 2023 года в ТРЦ «Хан Шатыр» состоялась долгожданный розыгрыш AVTO & iPhone главного приза автомобиля Chevrolet Cobalt от генерального спонсора «Мой Дом MWC»!

Настал тот момент, когда мы с радостью объявляем имя победителя! Волнение витает в воздухе, сердца бьются быстрее, а глаза наполнены ожиданием и надеждой.

И вот, звучит долгожданное имя! Победитель - Талғатұлы Біржан @birzhan.talgatuly! Одна единственная покупка в магазине MonAmie стала судьбоносным для Біржана.

Біржан не мог сдержать своей радости и восклицал: "Да! Я выиграл автомобиль! Я не могу поверить, это невероятно!" Его голос звучал заряженным положительными эмоциями, и он смотрел на приз с благодарностью и восхищением!

Победа в розыгрыше автомобиля стала для Біржана особенным моментом, запоминающимся на долгое время. Его сердце было наполнено эмоциями, которые невозможно передать словами - это было чистое, искреннее счастье.

Мы искренне поздравляем Біржана с выигрывшем автомобиля и желаем ему множество незабываемых моментов на новом автомобиле!

Условиями акции были:

Совершить покупки в наших магазинах в общей сумме на 20 000 тенге и получить купон участия на нашей стойке в центре атриума Khan Shatyr на первом этаже. Количество купонов неограниченно.

# JÚLDELI

## SHOPPING

9.04.23 - 9.01.24



30 000 ТЕҢГЕГЕ SHOPPING

SHOPPING на 30 000 KZT

=

## 2 ПӘТЕР! 1 КӨЛІК! АЙ САЙЫН IPHONE!

2 КВАРТИРЫ! 1 АВТОМОБИЛЬ! IPHONE КАЖДЫЙ МЕСЯЦ!

## САТЫП АЛ, ҰТЫП АЛ



SPORT



*Sky Beach Club*

# SKY BEACH CLUB



SKYBEACHCLUBASTANA

ТРЦ «ХАН ШАТЫР», 5 ЭТАЖ  
[WWW.SKYBEACH.KZ](http://WWW.SKYBEACH.KZ)





ҚОШ КЕЛДІҢІЗ!

# DINO PARK

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!



ЭВОЛЮЦИЯ ДӘРМЕНСІЗ ЖЕРІ

МЕСТО, ГДЕ ЭВОЛЮЦИЯ БЕССИЛЬНА!



FAMECITY\_KHANSHATYR

ТРЦ «ХАН ШАТЫР», 4 ЭТАЖ

WWW.FAMECITY.KZ



**«Галактика Сақшылары. 3 бөлім»**  
**Шығарылым күні: 4 мамыр 2023**  
**Жанр: Фантастика, экшн, комедия**

Көрерменнің көзайымына айналған қаһармандар Ұмыт қалған елдің (Oblivion) өмірін жақсартпақшы. Алайда Ракетаның қым-қиғашқа толы өткен өмірі табандап келіп, бәрінің быт-шытын шығарды. Енді Гамораның өлімінен соң әлі де есін жинай алмай жүрген Питер Квилл мықты команда жинап, Ракетаны құтқаруы керек. Алайда бұл Сақшылардың қолынан келе ме? Әлде олардың күні осымен біткені ме?

**«Стражи Галактики. Часть 3»**  
**Дата релиза: С 4 мая 2023**  
**Жанр: Фантастика, боевик, Комедия**

Полюбившиеся всем супергерои пытаются наладить жизнь Завбения. Однако, спустя немного времени отголоски бурного прошлого Ракеты переворачивают их жизни с ног на голову. Питер Квилл, до сих пор не оправившийся от потери Гаморы, должен сплотить вокруг себя команду, чтобы спасти Ракету. Если Стражи не справятся – это будет означать их конец.

**«Форсаж 10»**  
**Шығарылым күні: 18 мамыр 2023**  
**Жанр: экшн, криминал, детектив**

Франшизаның оныншы және соңғы бөлімі жылдам және қаһарлы көліктер туралы. Доминик Торетто (Вин Дизель) және оның отбасы зұлым Дантемен (Джейсон Момоа) үлкен қақтығысқа түседі. Ол бесінші бөлімде қайтыс болған әкесінің өлімі үшін кек алады. «Форсаж 10» фильмінің басты кейіпкері – дарынды көлік жүргізуші және дрифтер Доминик Торетто, ол отбасымен бірге көптеген зұлымдарға төтеп беріп, мысын басты.

**«Форсаж 10»**  
**Дата релиза: С 18 мая 2023**  
**Жанр: Боевик, криминал, детектив**

Десятая и заключительная часть франшизы о быстрых и свирепых тачках. Доминик Торетто (Вин Дизель) и его семья вступает в масштабное противостояние со зловецем Данте (Джейсон Момоа). Тот мстит за смерть отца, погибшего в пятой части. Главный герой фильма «Форсаж 10» – талантливый гонщик и дрифтер Доминик Торетто, который вместе со своей семьей перехитрил и ликвидировал не один десяток разношерстных злодеев.



**«Человек-Паук: Паутина вселенных»**  
**Шығарылым күні: 1 маусым 2023**  
**Жанр: Фантастика**

Майлз Моралес Гвен Стейсимен және күшті зұлымдықпен бетпе-бет келетін өрмекші адамдардың жаңа тобымен бірге көпқырлы шытырман оқиғаға аттанады. Фильмнің сюжеті туралы мәлімет өте аз, бірақ осы себепті аландауға негіз жоқ. Шынында да, жазушылар арасында «Мачо және Ботан», «Лего. Фильм» және «Через вселенные» бірінші бөлімін жарыққа шығарған Кристофер Миллер мен Фил Лорд бар.

**«Человек-Паук: Паутина вселенных»**  
**Дата релиза: С 1 июня 2023**  
**Жанр: Фантастика**

Майлз Моралес отправляется в приключение по мультивселенной вместе с Гвен Стейси и новой командой Людей-пауков, которым предстоит столкнуться с могущественным злодеем. Про сюжет фильма известно очень мало, но поводов переживать о нём ещё меньше. Ведь в числе сценаристов всё та же остроумная парочка Кристофер Миллер и Фил Лорд, авторы «Мачо и Ботана», «Лего. Фильма» и, собственно, первой части «Через вселенные».

**«Джордж Форман: Несокрушимый»**  
**Шығарылым күні: 25 мамыр 2023**  
**Жанр: Драма, спорт**

Фильм осы заманның бүкілжаһандық қайта оралуының шынайы өмірдегі таңғаларлық оқиғасына және аты аңызға айналған ауыр салмақтағы кәсіпқой боксшы Джордж Форманның екінші мүмкіндігінің шабыттандырушы күшіне негізделген. Балалық шақты кедейлікте өткізген Форман барлық туа біткен ашуын Олимпиаданың алтын медалін иеленіп, ауыр салмақтағы әлем чемпионы атағына жетуге бағыттады.

**«Джордж Форман: Несокрушимый»**  
**Дата релиза: С 25 мая 2023**  
**Жанр: Драма, спорт**

Фильм основан на реальной невероятной истории одного из величайших возвращений всех времён и народов и вдохновляющей силе второго шанса Джорджа Формана, легендарного боксёра-профессионала в тяжёлом весе. Проведя детство в бедности, Форман направил всю природную агрессию на достижение титулов золотого медалиста Олимпийских игр и чемпиона мира в тяжёлом весе.



**«Русалочка»**  
**Шығарылым күні: 25 мамыр 2023**  
**Жанр: Фэнтези, мелодрама**

«Русалочка» – теңіз патшасы Тритонның шытырман оқиғаларға құштар сұлу әрі жігерлі қызы Ариэльдің көптеген ұрпақтардың жүрегінен орын алған оқиғасы. Теңіз билеушісінің қыздарының арасындағы кенжесі, кішкентай су перісі Ариэль адамдар әлемі туралы көбірек білгісі келеді және бір күні жағалаудағы патшалықтың ханзадасы Эрикке ғашық болады. Су перілеріне адамдармен араласуға тыйым салынғанымен, жас Ариэль жүрегінің қалауына ереді. Ол зұлым теңіз сиқыршысы Урсуламен келісім жасап, ол Ариэльге құрлықтағы өмірмен танысуға мүмкіндік береді.

**«Русалочка»**  
**Дата релиза: С 25 мая 2023**  
**Жанр: Фэнтези, мелодрама**

«Русалочка» – любимая многими поколениями зрителей история Ариэль, красивой и энергичной дочери морского короля Тритона, наделенной неумной жадой приключений. Младшая из дочерей властителя морей, русалочка Ариэль хочет узнать больше о мире людей и однажды влюбляется в принца Эрика из прибрежного королевства. И хотя русалкам запрещено общаться с людьми, юная Ариэль следует зову своего сердца. Она заключает сделку со злой морской ведьмой Урсулой, которая даёт ей шанс познать жизнь на суше.

**«Джохан 2»**  
**Шығарылым күні: 4 мамыр 2023**  
**Жанр: Комедия**

Жақан жанына команда жинап, адамдарға әртүрлі мәселелерді шешуге көмектесетін орталық ашады. Жақанның команда мүшелері де, оның ішінде өзі де қиындықтарды шешу жолындағы әр істе белгілі бір рөлдерді ойнайтын кәсіби актерлер. Кейбір жағдайда олар қатыгез жауыздар болса, кейде алаяқ риэлторлардың құрбандары. Жақанның әйелі Әлия олардың бұл істерін мүлдем құптамайды.

**«Джохан 2»**  
**Дата релиза: С 4 мая 2023**  
**Жанр: Комедия**

Жахан собирает команду и открывает агентство, которое помогает людям решать разные проблемы. Члены команды Жахана включая его самого, профессиональные актеры, которые при каждом деле играют определенные роли чтобы решить поставленную проблему. В одном деле они беспощадные злодеи, а в другом жертвы риэлторов мошенников. Вся эта затея не нравится жене Жахана Алие.



PH: VICOOLYA & SAIDA © GUESS®, INC. 2023  
ART DIR: PAUL MARCIANO



# GUESS

GUESS.EU