



СИТИ
МОЛЛ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ

ОКТАБРЬСКИЙ

ПРОДУКТОВЫЙ РЫНОК

ТРК Сити Молл
строение С

подробности на city-mall.ru

ЗИМА
2022

СИТИ
МОЛЛ

magazine

hi-tech:
Galaxy Z Flip3
Новое стало еще
лучше

настроение:
**Что дарить в
Новом 2022?**

спорт:
**Детали
воркаута**





«Сити Молл» Fashion
Информационно-развлекательный журнал
ТРК «Сити Молл» №23(37) зима 2022

Адрес редакции и издателя:
г. Южно-Сахалинск ул. 2-я Центральная 16
e-mail: reklama@city-mall.ru тел.: +7 (4242) 708-777

Учредитель и издатель: **ООО «Бриллиант»**

Над выпуском работали
Главный редактор: **Воловский Дмитрий**
Стилист: **Абрамова Екатерина**
Верстка, фотограф: **Максименко Антон**
Ретушь: **Зиновьев Евгений**

Партнеры журнала: фотостудия "SOT'Ы"

На обложке: Дарья Парфентьева
(на Дарье куртка 5 899 руб., платье 4 299 руб., капор 2 299 руб., сумка 3 599 руб., **Love Republic**)

Лица: Дарья Парфентьева, Анастасия Черных, Игорь Стародубенко

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в
сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по
Сахалинской области

Печать: ООО «Типография ПСП-Принт»
г. Владивосток ул. Русская д.65, корпус 10

Тираж: 15000 экз.

Распространяется бесплатно

Информация о ценах и наличии товара, размещенная на страницах «Сити Молл Fashion», является верной на момент создания журнала и может меняться без предварительного уведомления. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения издателя. Издатель не несет ответственность за достоверность информации, опубликованной в рекламных материалах. Все рекламируемые товары подлежат обязательной сертификации.

Подписано в печать: 01.12.2021
Дата выхода в свет: 15.12.2021

#ХОЧУНАОБЛОЖКУ - присылай свое портфолио на reklama@city-mall.ru и стань лицом журнала

Свидетельство о регистрации ПИ №ТУ65-115 от 11.05.2012

Издание выходит один раз в три месяца

16+

Размещение рекламы: +7 (4242) 708-777



СИТИ
МОЛЛ

С Новым
Годом!

И РОЖДЕСТВОМ!



ПЛАН ТОРГОВО- РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СИТИ МОЛЛ

СТРОЕНИЕ А



5

СТРОЕНИЕ В



4

СТРОЕНИЕ С



2



1

Куртка 5 899 руб.,
Платье 4 299 руб.,
Капор 2 299 руб.,
Сумка 3 599 руб.,
Love Republic



The background of the entire page is an abstract, high-contrast image. It features a dense network of branching, vein-like structures in various shades of teal and light blue, set against a deep, dark navy blue background. The branching patterns resemble natural elements like roots, ice crystals, or perhaps a microscopic view of a material. The overall effect is organic and textured.

**зима
2022**



Пальто 8 999 руб.,
Штаны 3 299 руб.,
Капор 2 299 руб.,
Перчатки 1 999 руб.,
Love Republic



STAR WARS × PANDORA



Держи силу рядом

Выбирай светлую или темную сторону Силы с украшениями из новой лимитированной коллекции **Star Wars x Pandora**



Шарм "Дроид BB8" 4 990 руб



Шарм "Чубакка" 3 990 руб



Шарм "Робот R2-D2" 4 990 руб



Шарм "Дарт Вейдер" 5 990 руб

покрыт черным рутением,
который был впервые
использован для украшений
Star Wars x Pandora



Шарм "Лазерные мечи" 4 990 руб

Ручная работа и забота о планете

Коллекция Star Wars x Pandora на 71% создана из переработанных драгоценных металлов. Это еще один важный шаг на пути к глобальной цели Pandora - полностью перейти на золото и серебро из возобновляемых источников к 2025 году

MEN'S STYLE

зима 21-22



10
лет
с вами

г. Южно-Сахалинск, ТРК «Сити Молл», 1 этаж, лот 116, +7 924 182 86 82

г. Хабаровск, ул. Дзержинского, 56, +7(4212) 755 900

г. Хабаровск, ул. Карла Маркса 59, ТЦ «Дом Одежды», 4 этаж, +7 914 206 35 65

Пуховик 9 999 руб.,
Брюки 3 699 руб.,
Поясная сумка 3 199 руб.,
Косынка 2 799 руб.,
Lichi









Куртка 10 590 руб.,
Толстовка 3 992 руб.,
Штаны 5 790 руб.,
Ботинки 9 990 руб.,
Quiksilver



Пуховик 9 999 руб.,
Джинсы 3 399 руб.,
Сумка 2 799 руб.,
Ботинки 5 499 руб.,
Lichi



Что дарить? на Новый 2022 год Тигра

2022 год пройдёт под знаком Водяного Тигра. Тигр символизирует волю, щедрость, достаток и богатство. Ему нравятся практичные, дорогие, качественные, красивые вещи, а также всё то, что способно принести счастье и внутреннее ликование.

Халатности при выборе презента быть не должно, к этому делу следует отнестись со всей ответственностью и душой...



Новый год – это время чудес, прекрасных мгновений, радости и исполнения желаний. Поэтому его сильно ждут и тщательно к нему готовятся миллионы людей. Это одно из самых масштабных праздничных событий в году.

Немаловажной вещью в новогодний вечер выступают всевозможные подарки. С помощью сувениров создается дополнительный антураж Нового года. Подарки заставляют сиять глаза людей сильнее и исполняют желания, если дарить то, о чём человек давно мечтал.

Если новогодние хлопоты начинаются за две недели до торжественного события, то заняться подбором подарка на Новый 2022 год следует пораньше. Чтобы гарантированно приобрести нужные вещи, чтобы заказ успел вовремя дойти до дома по почте в случае покупки в Интернет-магазине, чтобы не простаивать ценное время в очередях перед самым праздником.

Что касается цветовых оттенков подарка, то приоритет стоит отдать чёрному, синему, голубому, серебристому, белому, золотистому, коричневому, зеленому и оранжевому цветам. Желательно также, чтобы изображение символа года по возможности присутствовало на сувенире.

Уже сейчас полосатый символ грядущего года всех сортов и размеров начинает появляться на полках магазинов. Свеча, фигурка Тигра или креативный магнитик с изображением справятся с ролью мелкого сувенира с новогодним настроением. Однако, в нашей жизни есть люди, которым хочется доставить настоящее удовольствие своим подарком. Тут не годятся общие безликие «поздравлялки»! Подарок такому человеку всегда ищут особенно тщательно и придирчиво.

Подарки для любимых

Выбрать красивую, полезную, давно желанную вещь для близкого несложно, если вы хорошо знаете его увлечения и планы. Обычно бывает достаточно как следует покопаться в памяти, и она подкинет вам слова супруга о новом спиннинге, который он хотел бы опробовать в деле, или о необходимости совершить те или иные манипуляции с автомобилем.

Мужчине-домоседу можно подарить:

- настольный мини-камин, создающий непередаваемый уют;
- пушистый домашний халат, приятный в прикосновении к телу;
- гибкую подставку-подстаканник, которая крепится на ручки мягкой мебели;
- подписку на периодические издания или, к примеру, онлайн-кинотеатр;
- красиво упакованную коробку с набором разнообразных снеков

Рыбаку пригодится:

- термобелье;
- крутой спиннинг;
- набор наживок;
- термос или именная фляга;
- смешная шапка «с бородой», согревающая лицо во время зимней рыбалки

Любителю активного отдыха преподнесите:

- смарт-часы;
- мультитул от известного производителя;
- водонепроницаемый чехол для смартфона, позволяющий делать снимки под водой;
- спортивный инвентарь, выбирая его в зависимости от предпочтений мужа - от домашнего турника до палок для скандинавской ходьбы

Конечно, мы обозначили лишь примерное направление поисков. Угадать, что подарить на Новый год 2022 любимому мужчине, чтобы доставить ему настоящее удовольствие, можете только вы сами, ведь вам лучше известны его привычки и интересы.

Хотя многие женщины любят повторять, что жаждут не столько подарка, сколько внимания, втайне каждая надеется получить нечто приятное и предназначенное именно ей. Нельзя зайти в магазин косметики, наугад ткнуть пальцем в набор с красочными пузырьками-тюбиками и купить достойный презент! Любимая должна понимать, что вы потратили время и силы, стараясь порадовать ее.

Это может быть так называемый бьюти-подарок:

- набор косметики, если вы знаете, какой фирме и линейке отдает предпочтение ваша женщина. Если нет, откажитесь от этой затеи, угадать с такой покупкой неподготовленному мужчине практически нереально.
- духи или туалетная вода - опять же, вариант для тех, кто хорошо знает вкусы подруги.
- зеркало для макияжа, оснащенное подсветкой и увеличением.
- набор для маникюра и педикюра, лампа для сушки гель-лака.
- сертификат в спа-салон. И это должен быть действительно крутой комплекс!



Отличной идеей подарка на Новый год 2022 станет ювелирное украшение. Как уверяют знатоки, в ближайшие 12 месяцев в тренде будут:

- серьги-обручи;
- нити-цепочки;
- фаланговые кольца;
- крупные тяжелые браслеты;
- разнообразные сферы - на брошах, кольцах, серьгах или в виде кулонов.

Хорошим презентом также послужит и изящная подставка для украшений, если сейчас ваша возлюбленная вынуждена держать свои богатства в непригодной для этого шкатулке или декоративной тарелке на туалетном столике.

Естественно, всегда можно ориентироваться на хобби:

- меломанке купите хорошую музыкальную колонку и беспроводные наушники;
- рукодельнице подарите набор для творчества, отвечающий ее интересам;
- любительница йоги будет рада коврику, ремню и удобным блокам в чемоданчике;
- заядлой кулинарке найдите нестандартную кухонную утварь, к примеру, фигурную скалку для выпечки печенья, или крутую вафельницу;
- яркой аккуратистке подойдет отпариватель для одежды или робот-пылесос.

Но обратите внимание, что посуде и бытовой технике обрадуется лишь та женщина, которая давно о них мечтала. Как правило, дамы без восторга принимают подарки, связанные с выполнением рутинной домашней работы.

Сделать приятный сюрприз представителям старшего поколения обычно несложно, они любят и ценят знаки внимания. Но если действительно хотите угодить, постарайтесь, чтобы подарок был либо практичным либо вызывал в душе теплые эмоции.

Что подарить маме на Новый 2022 год:

- уютный плед с рукавами;
- редкое растение в горшочке или флорариум в стеклянной колбе;
- набор для сыпучих продуктов с обозначением, где и что находится;
- симпатичный инструмент для готовки - например, мельничку для перца или набор кухонных инструментов на дорогих деревянных рукоятках;
- набор изысканной столовой посуды.

Папа будет рад в Новом году:

- удобным тапочкам с необычным дизайном и подогревом;
- электрическим массажером для спины и шеи;
- набору инструментов, если папа «на все руки мастер»;
- садовому инвентарю для увлеченного дачника;
- рыболовным снастям или другому предмету для хобби отца.

А можно придумать общий подарок на Новый год родителям одновременно:

- корзинку с разными сортами чая и тростниковым сахаром;
- подушки с эффектом памяти для лучшего сна;
- простыни с подогревом;
- брелок для ключей, отзывающийся по команде;
- увеличительные стекла для смартфонов;
- коллекцию DVD-дисков с любимыми фильмами;
- собрание книг интересного родителям писателя;
- кондиционер, увлажнитель или обогреватель для создания комфортной атмосферы;
- скворечник с камерой, подключенной к компьютеру, чтобы родители могли наблюдать за птицами в режиме реального времени;
- путевку на отдых с комплексным медицинским обследованием.

Обратите внимание, обычно родителям нравятся подарки, вызывающие приятные ностальгические воспоминания. Рамка для фотографий в виде генеалогического древа, настенные часы или подушка с принтом семейного фото, а может, альбом с собранием снимков, демонстрирующих лучшие совместные моменты, им наверняка приглянутся.

Если вы владеете каким-либо видом прикладного искусства и успели достичь в нем определенного мастерства, вы везунчик! Вещички хендмейд нынче настолько востребованы, что уверенно попадают в первую десятку ТОП-подарков на Новый год 2022!

Какие мини-шедевры ручной работы можно дарить без сомнений:

- мыло и свечи;
- валяные игрушки и елочные украшения из ваты;
- бижутерию из бисера и украшенные резьбой деревянные предметы интерьера;
- разделочные доски и часы, оформленные в технике декупаж;
- вязанные и шитые аксессуары и одежду.

Сделанные своими руками подарки на Новый год 2022 скажут адресату, как он вам дорог, и согреют его теплом вашей души. Только сначала убедитесь, что человек в принципе не против рукоделия - увы, есть люди, которые хендмейд на дух не переносят и могут просто не оценить ваших стараний.

С наступающим!

Свечи CONCRETE 659 руб.,
Шар Зимний 109 руб.,
Ель 1 016 руб.,
ДОМОВИД





Набор AromaDoma 1 099 руб.,
Шар Зимний лес 667 руб.,
Шар Белый 572 руб.,
ДОМОВИД





Браслет 12 990 руб.,
PANDORA



Как модно утепляться?

тренды зимы 21\22

Чтобы морозы не застали вас врасплох, стоит задуматься, какой пуховик добавить в свой гардероб. Теперь это не просто способ утепления, но и актуальная модная часть образа.

С наступлением холодов многие предпочитают лаконичную и сдержанную палитру трикотажа, поэтому верхняя одежда - как раз то, где стоит экспериментировать. Благо, в новом сезоне нас ждет буйство красок. Главные оттенки зимы - зеленый и синий, на которые стоит обратить внимание в первую очередь. А в новом сезоне этот предмет гардероба особенно популярен, и теперь к ним обращаются даже те, кто долгое время их отвергал.

Даже немного странно включать в список главных модных трендов то, что есть у каждого из нас и без чего невозможно пережить ни одну зиму. Трикотаж и вязанные вещи занимают почетное место в наших зимних гардеробах.



На смену популярным платьям из тонкого трикотажа приходят их утепленные версии. В особом почете в этом сезоне удлиненные платья футляры с элементами крупной узорной вязки.

К слову о платьях-свитерах. В новом холодном сезоне они перешли на новый уровень, стали еще изысканней, превратившись из просто теплых и практичных в нарядные. Возможно, вязанное платье - это самая универсальная вещь. Не важно, будь они свободное или облегающее фигуру - в нем будет комфортно и на работе и на встрече с друзьями.

Конечно, в зимней моде продолжают доминировать кардиганы. Причем во всем своем разнообразии, от тонких, носить которые советуют на голое тело, до толстых и объемных.

Которые, впрочем, вы можете носить тоже на голое тело, или поверх не менее актуального топа из кашемира или мягкой шерсти.

Стильная спортивная кофта с высоким воротником на молнии теперь может стать частью не только горнолыжного, но и повседневного аутфита.

Одними из самых модных аксессуаров сезона осень-зима 2021/2022 можно по праву считать балаклаву и капор. Ранее эти головные уборы ассоциировались с зимними видами спорта, поскольку они сочетают в себе две важные особенности: защиту от холода и дополнительную защиту во время занятий спортом. Но в постпандемические времена эти аксессуары переместились из горнолыжной вселенной на модные подиумы.



Парфюмерная вода Furla Preziosa 4 300 руб.,
РИВ ГОШ





Туалетная вода Tokyo Bloom The Different Company 11 200 руб.,
РИВ ГОШ



SOKOLOV
JEWELRY

SOKOLOV
JEWELRY

SOKOLOV
JEWELRY

SOKOLOV
JEWELRY

SOKOLOV

JEWELRY

*До боя новогодних курантов остались считанные дни!
Ровно столько вам потребуется, чтобы выбрать самые
желанные подарки для близких и друзей.*

И, конечно же, не забыть про себя!

Какой новогодний праздник без снежинок за окном? А иногда - прямо на окне: одно из самых тёплых воспоминаний детства - бумажные украшения-самоделки, которые мы старательно вырезали под чутким руководством мамы. Почему бы не напомнить себе лишний раз о том, что неизменно вызывает улыбку каждый Новый год? Волшебство счастливых мгновений - в каждой снежинке изящных серебряных серёг SOKOLOV
Let it snow!



Дед Мороз, мчащийся на золотых санках в оленьей упряжке - образ, знакомый нам с поздравительной открытки или из какой-нибудь новогодней телерекламы. Это такой же атрибут Нового года, как и ёлка - кажется, что без него праздник и вовсе не наступит. Тематическое украшение-символ - это либо «подарок-первопроходец», без труда создающий нужное праздничное настроение у того, кто жалуется, что «в этом году уже не так, как в детстве» или напоминание о чудесных мгновениях, проведённых вместе на заслуженных каникулах двух снежных недель декабря-января

Желаете править балом по-настоящему? Венчайте себя короной: пусть она будет из чистого золота, усыпанного сверкающими фианитами. Кидайтесь в игру с головой: не стесняйтесь нового статуса и смело представляйте во всём блеске — тот самый случай, когда риск окупается, и к Снежной королеве решительно направляется тот, кто желает растопить её ледяное сердце!





Парфюмерная вода GIVENCHY 6 115 руб.,
РИВ ГОШ



Браслет 12 990 руб.,
Кольцо 3 490 руб.,
PANDORA



Арома спрей AromaDoma 1 099 руб.,
ДОМОВИД



Парфюмерная вода Lacoste 8 885 руб.,
РИВ ГОШ





Хорошее стало еще лучше

Он легко поместится в карман, сумочку или в самые узкие джинсы.

А после, вы можете достать его и открыть или согнуть под нужным вам углом.

Если вам показалось, что мы бросили вызов стандартным смартфонам, вам не показалось. Мы действительно сделали это!

Galaxy Z Flip3 5G

Новый образ, который оценит каждый

Хотите добавить ярких красок или предпочитаете классический черный? Galaxy Z Flip3 5G отличается стильным дизайном и вдохновляющими цветами, которые придутся по вкусу каждому. Выберите цвет, подчеркивающий ваш стиль

Внешний экран для самого важного

Проверяйте сообщения, делайте фотографии, воспроизводите музыку и многое другое, не открывая смартфон. 1,9-дюймовый внешний экран отображает уведомления и позволяет с ними взаимодействовать. Выберите необходимые параметры для легкого доступа, а затем настройте их отображение под свой вкус, используя разные стили и цвета.

Притягивает взгляд

6,7-дюймовый экран Infinity Flex с частотой обновления кадров 120 Гц обеспечивает невероятно плавную прокрутку контента, возможность использования жестов смахивания и перетаскивания объектов. Кроме того, частота обновления экрана адаптируется под просматриваемый контент. А в сочетании с матрицей Dynamic AMOLED 2X экран Galaxy Z Flip3 5G становится не только самым плавным, но и самым ярким за всю историю Galaxy Z.8

Снимайте фото по-новому

Сделайте ускоренные видео своей фишкой. Положите Galaxy Z Flip3 5G на плоскую поверхность, и режим Flex будет работать как штатив, удерживая угол для стабилизации камеры, чтобы сделать снимок с первого дубля

До двух приложений одновременно

Разделите экран на две части и выполняйте несколько задач одновременно.^{14,15} Вы можете посмотреть свой плейлист на YouTube и написать другу, а затем отправить потрясающее селфи. При просмотре видео наслаждайтесь реалистичным звуком с эффектом полного погружения благодаря поддержке Dolby Atmos и стереодинамиками.

Намочили смартфон? Не проблема!

Ощутите настоящий всплеск эмоций с первым в мире гибким смартфоном с защитой от воды по стандарту: IPX8. Он может находиться в воде на глубине 1,5 метра до 30 минут.

Создан, чтобы превзойти все ожидания

Этому телефону не страшны царапины и повреждения. Внешняя передняя крышка и задняя крышка телефона Galaxy Z Flip3 5G изготовлены из самого прочного стекла Gorilla Glass, используемого на телефонах серии Galaxy Z: Corning, Gorilla, Glass Victus™

Вы хотели. Вы получили.

Смартфон GALAXY Z Flip3 5G 128GB - 89990p
магазин **SAMSUNG**



iPhone 13 PRO

Просто. Нереально

Значительно более мощная система камер. Абсолютно новые ощущения от дисплея. Самый быстрый чип для iPhone. Исключительная прочность. И огромный прирост ресурса аккумулятора. Всё это Pro.

Система камер Pro получила самое масштабное обновление. Улучшенная аппаратная часть позволяет передать ещё больше деталей. Интеллектуальное программное обеспечение открывает новые возможности для съёмки фото и видео. Супербыстрый чип поддерживает все эти инновации. Так вы ещё не снимали.

Ммм, макро. Теперь на iPhone.

Новая сверхширокоугольная камера с обновлённым объективом и мощной системой автофокуса теперь может снимать на расстоянии всего 2 см от объекта. Самые мелкие детали будут выглядеть масштабно - узор листа, лапки насекомого или капля росы. Великая красота.

И даже макровидео. Макрофотографии - это только начало. Теперь вы можете снимать и макровидео, даже замедленное или таймлапс. Приготовьтесь удивляться.



iPhone 13 Pro создан для съёмки при слабом освещении. Широкоугольная камера с увеличенной диафрагмой и нашей самой большой матрицей использует возможности сканера LiDAR для портретов в Ночном режиме. У сверхширокоугольной камеры с новым автофокусом диафрагма стала значительно больше, а матрица - быстрее. А у телефотокамеры появился Ночной режим.

Широкоугольная камера улавливает до 2,2 раза больше света при съёмке фото и видео, а сверхширокоугольная камера улавливает на 92% больше света при съёмке фото и видео.

Зум идёт вперёд.

У новой телефотокамеры фокусное расстояние 77 мм и трёхкратный оптический зум - идеальные параметры для классических портретных кадров или съёмки фото и видео издалека. А если объект находится вблизи, можно настраивать степень размытия фона и экспериментировать с эффектами студийного освещения в Портретном режиме. Оптический зум 3X для телефотокамеры. Крупный план ещё крупнее. Диапазон оптического зума 6X для всей системы камер. Ещё больше вариантов кадрирования.

Фокус переводится. Эффект производится.

Теперь iPhone может снимать видео с малой глубиной резкости и делать плавный автоматический перевод фокуса с объекта на объект. Режим «Киноэффект» распознаёт, когда новый объект готов появиться в кадре, и сразу же переводит фокус на него - ваше видео становится ещё выразительнее. Перевести фокус на другой объект или отрегулировать бокэ можно и после съёмки. Попробуйте, нам очень интересно, что у вас получится.

Режим «Киноэффект» позволяет регулировать глубину резкости после съёмки. Снимайте на любую камеру: широкоугольную, сверхширокоугольную или телефото. Поддерживает стандарт Dolby Vision HDR

Снимайте. Редактируйте. Отправляйте.

Это наш первый смартфон, на котором можно полностью снять и отредактировать фильм в формате ProRes или в стандарте Dolby Vision.

ProRes подразумевает высокую чёткость изображения и низкую степень сжатия. Поэтому прямо на ходу вы можете создавать видеоконтент, готовый к публикациям и презентациям. Теперь проект в ProRes можно начать и закончить прямо на iPhone. Или открыть видео с iPhone в формате ProRes прямо в Final Cut Pro на Mac.

И все это в новом iPhone 13 PRO!



Набор свеча и аромадиффузор **Serenity NY** 1 099 руб.,
ДОМОВИД

Набор Narciso 7 249 руб.,
ЛЕТУАЛЬ





Аромадиффузор **Purity Lab 02** 1 539 руб.,
ДОМОВИД

PORTAL VR

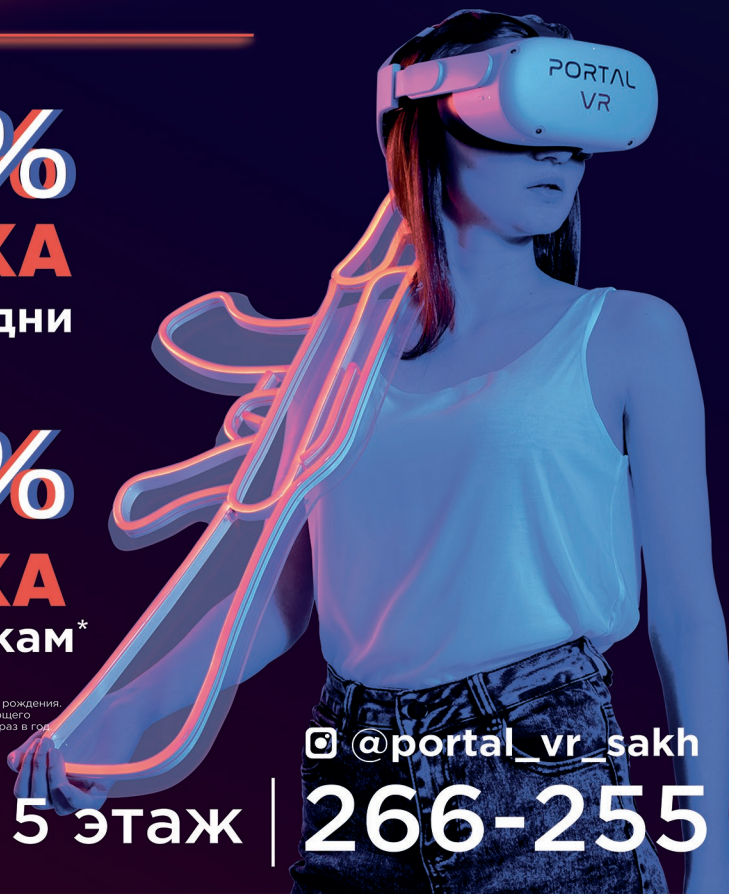
КЛУБ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

КОМАНДНЫЕ/
ОДИНОЧНЫЕ
VR ИГРЫ

50%
СКИДКА
в будни

20%
СКИДКА
именинникам*

* Действует в VR Arena 3 дня до и после Дня рождения.
При предъявлении документа, подтверждающего
День рождения. Можно применить только 1 раз в год.



5 этаж

@portal_vr_sakh

266-255



**СКАНИРУЙ QR-КОД, КАЧАЙ
ПРИЛОЖЕНИЕ И ПОКУПАЙ
БИЛЕТЫ В КИНО**



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Набор подарочный **DSQUARED2 WOOD** 5 249 руб.,
ЛЕТУАЛЬ

A full-page portrait of Maria Kobylanskaya, a woman with long brown hair, smiling and wearing a long, patterned coat. She is standing on a city street with cars and buildings in the background.

Мария Кобылянская
нутрициолог и эксперт ЗОЖ

Как укрепить иммунитет этой зимой?

7 советов от нутрициолога

Вот и наступило самое коварное время года - зима. После теплого беззаботного лета приходится мириться с сонливостью и быстрой утомляемостью. Световой день сокращается, а вместе с ним ухудшается погода и падает иммунитет. Если насморк и температура не входят в ваши планы, то самое время заняться иммунитетом!

Иммунитет, как и все в нашей жизни, - это прежде всего про любовь и заботу о себе, о своем теле и о своей жизни. Если вы не будете заботиться о себе сами, то кто это сделает за вас?

1. Высыпайтесь

Нет, зима, конечно, не время отправиться в спячку, но и пренебрегать сном не стоит. Мировые врачи давно бьют тревогу, что сон меньше 6 часов является причиной многих заболеваний. Из-за недосыпа увеличивается риск атеросклероза сосудов, а значит возникает нарушение кровообращения, которое в свою очередь приводит к болезням различных органов и серьезным заболеваниям сердца, не исключая инсульты.

Именно во сне восстанавливается организм: работают эндокринные системы, омолаживаются клетки, решаются вопросы с сахаром, холестерином и другими гормонами.

А самое главное - именно во сне формируются иммунные клетки - цитокины. Чем меньше спите - тем меньше цитокинов успевает сформироваться и тем слабее ваш иммунитет. Повышается риск не только подхватить вирус или инфекцию, но и увеличивается время на борьбу и восстановление после.

Как определить, что вы высыпаетесь?

Считается, что количество часов, необходимое, чтобы выспаться, у каждого человека индивидуально. Кому-то потребуется 7 часов, а кому-то 9.

Для того, чтобы определить, сколько часов спать вам, проверьте свой сон по следующим критериям:

1. Вы засыпаете в течение 15 минут, как легли в кровать.
2. Вы становитесь бодрым, "включаетесь" в работу в течение 15 минут, как проснулись.

Если вам требуется больше времени - значит, стоит добавить дополнительные полчаса-час ко сну. Среднестатистическая норма сна - 7-9 часов.

2. Движение - это жизнь!

Зарядка по утрам, пробежка в парке или тренировки в зале - что выбирать, решать вам. Главное помнить, что здоровье не зависит от бюджета. Дорогим тренировкам в фитнес клубе можно всегда предпочесть домашние танцы перед зеркалом или прогулку в парке - стоит только захотеть!

Такие аэробные нагрузки способствуют улучшению кровообращения и насыщению организма кислородом. В свою очередь ускоряется обмен веществ, улучшается работа лимфатической системы, отвечающей за вывод токсинов из организма и повышается иммунитет. Приятным бонусом станет хорошее настроение - особенно важное серой зимой, поскольку также вырабатываются эндорфины - гормоны счастья.

Важно, чтобы это были умеренные физические нагрузки. Если вчера вашей активностью было доехать до работы и обратно, то не стоит сегодня устраивать себе тяжелую тренировку по видео из Ютуба. Начните с пеших прогулок (вместо маршрутки или такси пройдите пешком) и пары легких упражнений по утрам. Уже за это ваш организм скажет вам спасибо!

Интересно, что в детстве мы все обожали гулять - родители часами не могли нас дозваться домой. А с возрастом почему-то появляются дела, работа, дети и, кажется, что времени нет. Это ошибка, которую совершают 90% моих клиентов. И я хочу предостеречь вас от неё - обязательно гуляйте на свежем воздухе!

3. Правильно питание - залог иммунитета

В погоне за новыми чудо-средствами борьбы с вирусами, мы забываем про базовые вещи. Питание - одна из них. И вот почему.

В кишечнике человека живут полезные бактерии - они не только помогают переваривать пищу, но и способствуют усвоению витаминов, макро и микро элементов, которыми богаты полезные продукты. Помимо этого, именно кишечник производит иммуноглобулины - вещества, нейтрализующие вирусы и бактерии.

Именно поэтому от здоровья кишечника зависит здоровье всего организма. И фраза "ты то, что ты ешь" приобретает новый смысл "твой иммунитет - это то, что ты ешь".

Сладости, дрожжевая сдоба, вредные снеки, алкоголь, еда всухомятку и отсутствие сбалансированного питания негативно влияют на работу кишечника. Не говоря о том, что кроме калорий, переизбытка сахаров и вредных жиров они ничего полезного в себе не содержат. Возникает вопрос "А что же тогда есть?" Разберём в следующем пункте.

4. Разнообразьте свои рационы и жизнь заиграет новыми витаминами

Сезонные овощи, фрукты, крупы, орехи, мясо, рыбу, молочные продукты - вот залог хорошего иммунитета. Более того, постарайтесь разнообразить ваш рацион. Помимо классических риса, гречки и макарон, в магазинах также можно найти булгур, кускус, бобы (фасоль, горох), полбу, киноа. Вместо курицы можно приготовить индейку, говядину или рыбу (хек, треска, карп, форель, палтус, скумбрия, минтай).

Не говорю уже об овощах - они не заканчиваются на одних помидорах с огурцами. Вспомните про кабачки и баклажаны, тыкву, цветную капусту или свёклу - сколько потрясающе вкусных, а главное полезных блюд из них можно приготовить!

Почему важно разнообразие в меню? Такие витамины, как А, С, В6-12, Д, цинк, магний есть во многих продуктах, но преимущественно ими обладает каждый в отдельности. Так витамином А богаты морковь, печень, сливочное масло и говяжья печень, витамином С ягоды, В6-12 преимущественно в мясе, печени и цветной капусте, витамин Д в рыбе и яйцах, магний в орехах, цинк в фасоле с горохом.

В период вирусных атак, который как раз приходится на зиму, особенно необходим витамин В - его можно найти в чёрном хлебе, буром рисе, свежей зелени, яйцах, рыбе, бананах и капусте.

Для полноценной работы иммунной системы необходимы все витамины без исключений. И получить их можно только с помощью гармоничного, сбалансированного и разнообразного питания.

Кстати, не стоит забывать про полезные жиры омега-3 и Омега-6, которые содержатся в жирной морской рыбе и натуральных маслах. Они обладают противовоспалительным эффектом и выводят вредные токсины из организма.

5. Чай много не бывает, особенно с ягодами

Нет ничего романтичнее, чем, завернувшись в уютный плед, смотреть фильм о любви и пить ягодный чай в красивой зимней кружке. Помимо красоты и уюта, ягоды богаты множеством витаминов группы В, а также витаминами С (особенно отвечает за иммунитет), К (здоровье костей и сердечной системы), витамин А (обладает антиоксидантными свойствами) и Е (молодость организма, репродуктивная система).

Хорошо, если вы подготовились к зиме заранее и успели заморозить свежих ягод: клубника, малина, крыжовник. Но если нет - то не повод отчаиваться. В магазинах легко можно встретить замороженные ягоды, которые ничуть не хуже! Не стоит забывать и про осенние ягоды: облепиха, калина, брусника, клюква - самое время приобрести их на местном рынке!

Также к ягодам можно добавлять пряности, специи и другие травы: имбирь, мяту, гвоздику, кардамон, корицу, мёд, мускатный орех, перец.

5 самых вкусных сочетаний, которые согреют в зимний день:

1. облепиха + мёд + имбирь
2. малина + мята
3. клюква + апельсин + немного лимонного сока + мёд + корица
4. клубника + малина + смородина + ежевика + крыжовник
5. калина + имбирь + травяной чай



6. Зачем и как пить воду

Наш организм на 90% состоит из воды. Вода источник полноценной работы всех систем, включая пищеварение с кишечником и иммунитет.

Рассчитать дневную норму можно по формуле 30 мл на 1 кг веса. То есть при весе 60 кг необходимо пить 1,8 л воды.

Но ни в коем случае не выпивайте воду залпом. Во-первых, это тяжело морально, особенно если вы привыкли пить чай, кофе или соки. Во-вторых, ваш желудок не резиновый, чтобы растянуться на 2 литра воды.

Поэтому, чтобы вода не была в тягость, пейте по стакану перед каждым приемом пищи и в перерывах. Не заметите, как за день выпьете дневную норму!

Что еще важно, как и с прогулками, не стоит резко менять свои привычки. Привыкайте пить воду постепенно, пусть сначала это будет по полстакана - важно приучить себя к новому ритуалу и на это нужно время.

Часто мои клиенты боятся пить воду из-за того, что пьют её холодной. Это неприятное ощущение, особенно натошак. Поэтому старайтесь настаивать воду до комнатной температуры или чуть горячее, чтобы они была приемлемо тёплой - так намного привычнее и вам, и вашему желудку.

Если неприятны вкус и запах воды, можно добавить лимон, цитрусовые, ягоды, мяту или другие пряности.

7.Скажите “НЕТ” стрессу

Все болезни от стресса - и это не миф. При хроническом стрессе из-за недосыпа, планерок на работе, тяжелых жизненных ситуаций вырабатываются гормоны катехоламин и кортизол. Они замедляют работу выработку новых иммунных клеток и, как следствие, работу всей иммунной системы. Попробуйте вспомнить ситуации, после которых тяжело заболели - грипп, ангина, коронавирусная инфекция. Скорее всего незадолго до этого у вас был сильный стрессовый период, после которого вы не дали возможности отдохнуть и восстановиться вашему организму.

Во-первых, поменяйте отношения к вашим проблемам. Проблемы являются проблемами до тех пор, пока мы наделяем их эмоциями. Как только мы воспринимаем их как сухие факты и возможности чему-то научиться новому - выясняется, что проблем-то и нет. Каждому человеку все всегда даётся по силам и у каждого есть необходимые потенциал, знания, навыки и энергия, чтобы все преодолеть.

Во-вторых, минимизируйте количество стресса. Если у вас горящие проекты на работе - обратитесь за помощью к коллегам или попросите начальство передвинуть сроки. Не успеваете навести идеальный порядок дома? Попросите близких помочь вам и распределите домашние обязанности. Найдите способы, как убрать стресс из вашей жизни.

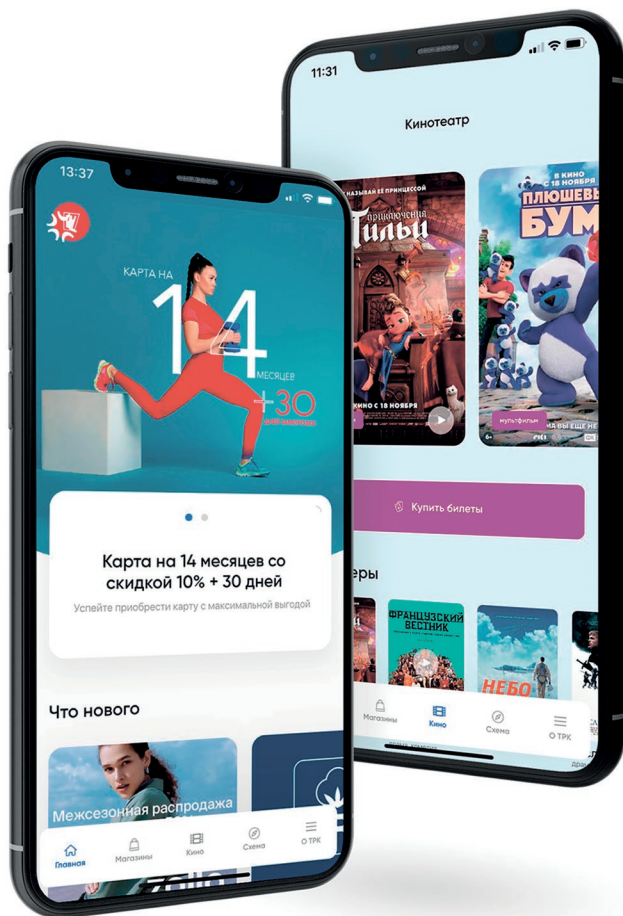
В-третьих, правильно восстанавливайтесь и отдыхайте — посвятите время себе и своему состоянию. Соляные ванны с аромамаслами, массаж, встречи с подругами за чашечкой ягодного чая, хобби (танцы, йога, арт-терапия, вязание), счастливые фильмы с хэппи-эндом и просто наслаждение жизнью. Работать ради жизни, а не жить ради работы и стресса.

В-четвертых, попробуйте медитации. Простые пятиминутные практики научат держать свои мысли, чувства и эмоции под контролем. А значит, стресс вам больше не помеха.



Главное при медитациях - регулярность. Пусть они будут длиться не больше 5 минут, но при этом вы будете делать их каждый день перед сном, разгружая произошедшее за день, или наоборот по утрам, настраиваясь на новые события.

Качай приложение Сити Молл



Духи Formula 1 Race 5 949 руб.,
ЛЕТУАЛЬ

overlake 320

Eau De Toilette
75ml e 2.5 FL.OZ.
Made in France
Fabrique en France
SA Designer Parfums Ltd
11024, 716 - 1101
E.A.C.D. GmbH
Kapellenstr. 12a, 85622
Feldkirchen, DE





Духи **Formula 1 WHITE** 5 949 руб,
ЛЕТУАЛЬ

Neeum White

Eau De Toilette
750 ml (25 FL.OZ)
Made in France
Fabrique en France
SA Designer Parfums Ltd
W02-20-LUX
E.A.C.O. GmbH
Koppenstr. 12A, 85622
Feldkirchen, DE





Подарочный набор **VERSACE** 4 494 руб.,
ЛЕТУАЛЬ

Подарочный набор **VERSACE** 4 994 руб.,
ЛЕТУАЛЬ





Куртка 15 990 руб.,
Штаны 5 990 руб.,
Рубашка 4 490 руб.,
Футболка 2 690 руб.,
Шапка 2 990 руб.,
Ботинки 9 990 руб.,
Quiksilver



Пальто 8 999 руб.,
Штаны 3 299 руб.,
Капор 2 299 руб.,
Перчатки 1 999 руб.,
Love Republic
Сумка 7 950 руб.,
Askent

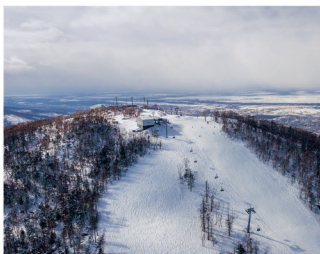




Увидеть природу Сахалина с высоты полёта

Не секрет, что благодаря вертолетам на Сахалине появляется уникальная возможность побывать и увидеть все популярные достопримечательности острова в любое время года. Из-за отсутствия дорог до многих объектов, без вертолета их посещение становится невозможным.

Передвижение с помощью нашего вертолета Robinson R-44 позволит Вам быстро и комфортно воплотить в жизнь любой Вами задуманный маршрут – будь-то посадка в самом необычном месте, или наблюдение за медведем в настоящей среде его обитания, или съемка на одной из диких Сахалинских нерестовых рек.



Посещение вулкана Магунтан, маяка Анива, мыса Крильон, Ведьмин и Чертов мост и многое другое становится доступным благодаря формированию групп для осуществления Воздушных съемок по этим направлениям.

В наше время вертолеты являются самым быстрым и комфортным транспортом для реализации полетов по Сахалину. Вам удастся посетить гораздо больше знаковых мест острова, чем на любом другом транспорте и в более сжатые сроки.

Мы сможем построить маршруты таким образом, чтобы Вам насладиться тишиной и единением с дикой природой Сахалина.

Цена на осуществление воздушных съемок рассчитывается исходя из времени полета. На стоимость влияют затраты на подачу вертолета к месту посадки, время перелета на посадочную площадку после выполнения съемок, время ожидания, в случае перелета «туда-обратно».

Эти вопросы обсуждаются на стадии согласования договора в индивидуальном порядке. Полеты осуществляются на основании сертификата эксплуатанта № АР-03-17-037, выданного ИП Беличенко И.А. 20.08.2020 года Дальневосточным межрегиональным территориальным управлением воздушного транспорта Федерального агентства воздушного транспорта.

Консультацию можно получить по телефону 8-914-758-44-88 (WhatsApp)
Электронная почта: admin-avia@masbill.ru



ИП БЕЛИЧЕНКО И.А.

ВОЗДУШНАЯ СЪЕМКА

 helicopter.65
4242 **28 44 88**

www.city-mall.ru



Бюстгальтер 2 199р., трусы 460р.,
MILAVITSA





Бюстгальтер 1 899р., трусы 799р.,
MILAVITSA

Бюстгальтер 1 999р., трусы 899р.,
MILAVITSA



World Class



Детали имеют значение

Воркаут

Воркаут (workout) - одна из разновидностей занятий, которая включает в себя выполнение различных упражнений на турниках и брусьях. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитием силы и выносливости. Все упражнения можно свести к следующим: отжимания, подтягивания, приседания, различные виды выпадов, подъём туловища, планки.

История развития

Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом в целях способствования здоровому образу жизни молодёжи. С этой же целью были введены нормативы ГТО, в которые входили и подтягивания на турнике.

На увлечение молодёжи обратили внимание городские власти, начав активно строить специальные площадки с необходимыми спортивными снарядами и элементами — для воркаута. Этот вид тренировок ещё называют уличным фитнесом или просто уличными тренировками.



Кому подходят такие тренировки:

При правильно разработанной программе воркаутом может заниматься практически любой — и начинающий спортсмен, и продвинутый бодибилдер. Некоторое исключение предусмотрено для людей с лишним весом — для упражнений, использующих вес тела, необходимо сначала сбросить вес (из-за повышенной нагрузки на неокрепшие суставы).

Как это работает?

- тренирует почти 100 % всех мышц тела
- улучшает равновесие и координацию
- тренирует сердечно-сосудистую систему и общую выносливость
- повышается метаболизм, отложенный эффект от тренировки
- являясь высокоинтенсивной комплексной тренировкой, система способствует колоссальному сжиганию калорий, активизирует процессы жиросжигания

С чем это сочетается?

Со всеми направлениями outdoor-программ, с любыми групповыми, аква-, кардиотренировками, и в качестве дополнения и разнообразия к занятиям в тренажёрном зале.



Как повысить эффективность от тренировки?

Работать над правильной техникой выполнения упражнений и грамотно подбирать нагрузку соответственно спортивной подготовленности, возрасту и индивидуальным особенностям организма. В этом вам помогут тренеры World Class.

Записаться на секцию вы можете по номеру 797-999.

Возраст до 16 лет

ПЛАН

ЛК «АРЕНА СИТИ»



ОДЕЖДА ЖЕНСКАЯ / МУЖСКАЯ

230	ZOLLA
235.1	O'STIN
377	COLIN'S
139	MNOGOTOCHIE
111	GLORIA JEANS
201	СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА
332.1	CITY SALE
426	X-ZONE
232.3	GARAGE
233	QUIKSILVER
228	OI OI STORE
110-С	BULLDOZZER

ОДЕЖДА ЖЕНСКАЯ

104-С	FARFALLA
459	TAURIS BRAND
410.2	DRESS CODE
225	HOT LINE
409	LADY PINK
220	SAY
334	SHOPPING - МАНИЯ
229	THE ONE
209	ГОРОДСКОЙ СТИЛЬ
219	ZR BAZAAR
247	COLOR SKETCH
216	ПОДРУЖКА
340.5	STUDIO SHOWROOM
105-В	ELENA FURS
340.3	LOVE REPUBLIC
317	АННА
414	MA BELLE
316	GOOD LOOKER
324	ОБЛАКА
321	РОМАШКА
305.2	BEFREE
315	KIRA PLASTININA
324.1	CONCEPT CLUB
267	ELIS
205	LICHI
302.1	VINTAGE
313	CARAMEL
413	GLAMOURR ROOM

ОДЕЖДА МУЖСКАЯ

214	DONATTO
341	G.F.
116	MEN'S STYLE
303	РУБАШКИ ПЛЮС
410.3	STUDIO SHOWROOM MAN
305.2	ФАВОРИТ

ОБУВЬ

340.6	EBVSHOES
325	KARI
305	SASHA FABIANI
212	FRANCESCO MARCONI
312	STYLE II
302	CITY SALE SHOES
232.3	GARAGE
309.1	ЛИДЕР ОБУВЬ
277	ZENDEN
113-С	RIEKER

ПРОДУКТЫ

102	СУПЕРМАРКЕТ СТОЛИЧНЫЙ
346	ТЕТ-А-ТЕТ
168	ЯПОНСКИЙ МАРКЕТ
169	ПИРАТ-МАРМЕЛАД
В ЭТАЖ	РЫНОК ОКТЯБРЬСКИЙ

МЕБЕЛЬ

408.1	HOME ME
449	КАТЮША КУХНИ
436	ОГОГО ОБСТАНОВЧКА
436	PUSHE
401 / 408.2	НЕПОСЕДА
401.2	АННА
435	ДЯТЬКОВО
402	ORMATEK
436.4	ШАТУРА
405	SV - МЕБЕЛЬ
403.1	АБСОЛЮТ МЕБЕЛЬ
401	ДАВИТА - МЕБЕЛЬ
103-В	ASKONA

МЕБЕЛЬ

ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА

407	TOGAS
101	ДОМОВИД
400-В	CITY-SALE HOME
105-С	АЗИЯ СИТИ

САЛОНЫ СОТОВОЙ СВЯЗИ

124	СВЯЗНОЙ
109	МЕГАФОН
106	МТС
123	СВЯЗНОЙ
103	ТЕЛЕ 2
156.1	YOTA

ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

202	АПТЕКА
116.1	ЛИНЗОЧКИ
135	YAMAGUCHI

ТЕХНИКА

162.1	SAMSUNG
300	DNS
200	ЭЛЬДОРАДО
145	VARE PARK
171	Q PARTNER
141	I TOUCH
125	АЙДОМИ
165	PIRAT65.RU
206	ДОМОТЕХНИКА

ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, УКРАШЕНИЯ

138	SUNLIGHT
372	NOMINATION
126	ЮВЕЛЭНД
121	LOVE ЮВЕЛЭНД
232.1	LADY COLLECTION
163	PANDORA
110	SOKOLOV
176	РУССКОЕ ЗОЛОТО
101-В	GOLDEN ART
101-С	ЗОЛОТАЯ МОЗАИКА

КОСМЕТИКА И ПАРФЮМЕРИЯ

130.2	РИВ ГОШ
108	МИХИТ
306	КЕАУТУ
161.3 / 174	ПЕРВЫЙ ПАРФЮМЕРНЫЙ
278	MINARU
113	YVES ROCHER
114.1	Л'ЭТУАЛЬ
260	ША MUR
175	INGLOT
359	ШЕЙХ
112-С	СТАИЛ
231	ПАРИКМАСТЕРСКИЙ МАГАЗИН

АКСЕССУАРЫ

211	DIPLOMATOFF
212	FRANCESCO MARCONI
232.1	LADY COLLECTION
227	SAMURA
210	АКЦЕНТ
131.1 / 134 / 164	ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ
254	СТИЛЯГА
156	OZ-MARKET
010 / 318	ДЕТАЛИ
172	BIG BEN
161.2	ASKENT
112.2	ELEGANZZA
107	СУМКИ СИТИ
319	ACCESSORY
105	MARMALATO
170	PRIME CLOUD

УСЛУГИ

279	BRONOSKINS
421	ПИКСИ
347 / 418	GLAM NON STOP
417	INDIVIDUAL
417.1	ЮВЕЛИРНАЯ МАСТЕРСКАЯ
420.3	АТЕЛЬЕ
418.2	РЕМОНТ ОБУВИ
428.1	BROW BAR
В ЭТАЖ	НАНОТЕХНОЛОГИИ
167	МАСТЕРСКАЯ ПАНДЫ
308	БАНК ГОРЯЩИХ ТУРОВ
418.1	РЕМОНТ ЧАСОВ
В ЭТАЖ	SBG

КНИГИ, МУЛЬТИМЕДИА

КНИГОЛЮБ

КАФЕ, РЕСТОРАНЫ, ФАСТ-ФУД

В ЭТАЖ	ГОРЯЧАЯ КУКУРУЗА
419	БУРБОН
357	TUTTI FRUTTI
177 / 178	WAKE UP!
273	MISTER YUMI
В ЭТАЖ	CHILL OUT
268	BURGER CLUB
В ЭТАЖ	POMODORO
370	MERLIN
381	РОБОТ КИКИ
111-В	BROTHERS
379	ДЖЕЛАТО

ДЕТСКИЕ ТОВАРЫ

111	GLORIA JEANS
311	MOCH
331	МУМИДОЛ
314	МАМИНА РАДОСТЬ
309	ACOOLA
338	MIO KIDS
340.1	ORBY
103-С	КОЛЫБЕЛЬ

НИЖНЕЕ БЕЛЛЕ

320	MILAVITSA
120	CALZEDONIA
115	МУЛЕН РУЖ
301	AVOCADO
232.2	SERGE
261	VOGUE
111-С	MARC & ANDRE

ФУДКОРТ

335	BIBIM TIME
333.3	FOOD ISLAND
351	CARTE D'OR
329	SHOKOVON
323	I PIZZA
355	SNOWBERRY
333.2	ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ
356	ЗЗ ПИНГВИНА
326	MEGAMIX
330	GOOD FOOD
333.11	ИЧИ БАН РАМЕН
333.6	ЯПОНСКИЕ ПОНЧИКИ
333.17	ОСЕТИЯ
333.4	CRAZY CHICKEN
327	В ГОСТЯХ У ГОГИ
348	BASKIN ROBBINS
345	ПОНЧИКИ ГОМЕРА
371	BREAKFAST
374	ШАУРМАМА
333.5	SUBWAY
375	ICE CREAM AND WAFFLE

ПОДАРКИ, СУВЕНИРЫ,

112.1	ROYCE
146	САХАЛИНСКИЕ СУВЕНИРЫ
258	СУВЕНИР-С
100 / 157	CANDY ROSE
147	АЛЬПАКА В МОНАКО
161.1	ЭКСПЕДИЦИЯ
204	MINI LAND
166	ГАЛАТЕЯ
265	ЧЕТЫРЕ ГЛАЗА
458	МОСИГРА
342	MIJI JOYS
102-С	YOKO

ФИТНЕС

140	WORLD CLASS
-----	-------------

СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

130.1	ADIDAS
200	СПОРТМАСТЕР
410.1	SAKH_SPORT_SHOP
340.2	ANTA SPORT
233	QUIKSILVER

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

411	АЛГОРИТМИКА
В ЭТАЖ	IGRAMIX
В ЭТАЖ	CITY HALL
В ЭТАЖ	STRIKE, боулинг
В ЭТАЖ	БАТУТНАЯ АРЕНА
В ЭТАЖ	САД БАБОЧЕК
В ЭТАЖ	ПРОКАТ МАШИНОК
В ЭТАЖ	ПАРОВОЗИК
427	ДОМ ЕНОТОВ
337	КРИСТИ CINEMA

ОХОТА И РЫБАЛКА

107-С	БЕШЕНЬ ЛОСОСЬ
ТОВАРЫ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ	
106-С	BEETHOVEN