AUTO lady

Лара Герман

Я роблю світ красивішим



Травень 2020
www.autolady.org

Михайлова Катерина

Майстер перманентного макіяжу усіх зон
Видалення татуажу

Допомагаю виглядати гарно 24/7







м. Запоріжжя
097 227 99 39
066 573 61 69
mikhaylova_kate_permanent_zp


Мило ручної роботи
Склад:
- Мильна основа Melta
- Олія ши
- Олія авокадо
- Олія виноградних кісточок
- Олія чайного дерева
- Олія зародків пшениці
- Олія апельсина
- Вітаміни С, Е, В6, F
- Омега 3 і Омега 6
- Натуральний барвник (є і без барвників)
068-234-60-55
katrina_milo_
katrinanaturalmilo


Юлія Мартиненко
Карантин - не привід зупиняти бізнес.
Ми допоможемо організувати ефективну
роботу вашої команди в будь-яких умовах.
+38 093 231 48 14
umable.martynenko@gmail.com
umable.bitrix24site.ua


Вікторія Топчий
vika.topchii



Під час переходу на весняно-літній сезон варто не тільки перевзути авто, але і ретельно його перевірити. Деякі автовиробники наполегливо рекомендують проходити техогляд відразу після зими. Але в цьому році у зв'язку з карантином не всі водії змогли вчасно продіагностувати своє авто на початку весни. Тому зараз саме час це зробити. Навіть якщо ваша машина почуває себе дуже добре, зайва діагностика точно не завадить. А що саме варто перевірити – читайте покрокову інструкцію у цьому випуску журналу під назвою «Як продіагностувати авто напередодні літа».

Головний редактор Людмила Кладійова

AUTO lady

Лауреат національного рейтингу «Золота фортуна» в номінації «За значний вклад у в справу розвитку України і високу журналістську майстерність». Нагороджений почесною відмінністю «Трудова Слава», медалями «Лідер Національного бізнесу» і «За Добродійність».



№05 2020
150
травень

Засновник, видавець і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Адреса редакції :
м. Харків
пл. Конституції, 26 оф. 403
(057) 75-110-75,
моб.: 068-550-97-51

Представник у Києві:
(096) 773-37-91

E – mail: redacauto@gmail.com
www.autolady.org

Свідоцтво про державну реєстрацію друкарського засобу масової інформації:
Серія КВ №19927-9727ПР
від 11.04.2013р.

Тираж 10 000 екз., поширюється безкоштовно і по підписці

На обкладинці:
Lara German
Фото: Продюсерський центр Babyphotostar



Zапчастини

6 АВТОНОВИНИ
8 ЗАКОНОДАВСТВО
10 АВТОНОВИНКИ
16 АВТОСАЛОН
18 ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
22 АВТОЛІКБЕЗ
24 ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
26 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
30 ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
34 ВАШ ПСИХОЛОГ
39 ЗАХОДИ
42 АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
46 КРАСА І ЗДОРОВ'Я
56 ЗАТИШНИЙ ДІМ
58 СМАЧНО З «АВТОЛЕДІ»
60 ТУРИЗМ











У разі, якщо Ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки Ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.
Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність посилань на ліцензії і вказівок на сертифікацію продукції і послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право і заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи.
Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.



Водіїв зобов'яжуть возити захисні маски і антисептики впродовж двох років

Українським водіям, втім, як і всім громадянам України, доведеться користуватися захисними масками, рукавичками і антисептиком ще дуже довго, можливо два роки. Про це розповів глава МОЗ Максим Степанов, коментуючи ситуацію з коронавірусом.

За словами Степанова, хоча карантин в Україні діє до 11 травня, вихід з нього буде дуже довгим. Навіть якщо карантин не продовжать після 11 травня, мешканцям України все одно доведеться користуватися масками, рукавичками, антисептичними засобами і дотримувати дистанцію між собою.

Можливо, мова йде про два роки. Адже саме стільки українцям доведеться жити в "нових умовах", як раніше заявив прем'єр-міністр Денис Шмигаль.

Таким чином, схоже, що захисні маски, рукавички, антисептик і спиртові серветки назавжди "оселяться" в "бардачках" автомобілів українців. Їздити на власному автомобілі можна, звичайно, без маски, але вона необхідна для відвідування громадських місць. Захисна маска потрібна на парковці або на автостоянці, адже це теж громадські місця. Крім того, спілкуватися з поліцейськими – тільки в масці.



Що ж стосується антисептика та спиртових серветок, то вони потрібні для дезінфекції машини. Схоже, це потрібно буде робити і після скасування карантину.



З 1 травня в Києві запрацюють автоматичні штрафи для водіїв

Протокол порушників відправлятимуть поштою, а цифрову версію продублюють в кабінеті водія.

У матеріалах буде фото / відео, місце і час порушення ПДР.

Ось список порушень які зможе фіксувати камера і штрафи:



• перевищення швидкості на 20 км / год, ігнорування знаків, розмітки, правил зупинки і стоянки, проїзд по тротуару – 255 грн

• порушення проїзду перехресть, їзда на червоне світло, порушення дистанції або інтервалу, невключення повороту, користування мобільним телефоном – 425 грн

• перевищення швидкості на 50 км / год, порушення правил зупинки або стоянки, які заважають проїзду транспорту – 510 грн

• зупинка або стоянка на місцях для інвалідів – 1070 грн.

В УКРАЇНІ КОЖЕН 20-Й АВТОМОБІЛЬ ЗНАХОДИТЬСЯ ПІД АРЕШТОМ АБО ЗАСТАВОЮ

Це означає, що на таке авто не можуть претендувати треті особи, тобто власники таких автомобілів не можуть ними вільно розпоряджатися або продавати.

Про це говориться в повідомленні системи для роботи з відкритими даними Opendatabot на сторінці в Facebook.

Зокрема, основні причини, з яких на машини накладають обмеження і забороняють їх продаж, пов'язані з протиправними діями їх власників, а саме:

- несплачені штрафи;
- борги за комунальні послуги;
- кредити в банку (які взяті на придбання машини, або ж машина в заставі по цьому кредиту)
- відкрите судочинство.



Наголошується, що такий результат в Opendatabot отримали, проаналізувавши 240 тис. автомобілів, з яких 20 тис. виявилися під арештом.

ЯК ВІДОБРАЖАТИМУТЬ ВИЛУЧЕННЯ ВОДІЙСЬКИХ ПРАВ В МОБІЛЬНОМУ ЗАСТОСУВАННІ



Електронні водійські права, які сталі доступні завдяки мобільному додатку «Дія», також підлягатимуть вилученню за порушення. Цей процес здійснюватиметься в онлайн-режимі.

Цифрові водійські права в смартфоні являють собою віддзеркалення запису в реєстрі. Тому поліція має можливість міняти сам запис, відображаючи в ньому інформацію про вилучення прав. У такому разі при першому ж оновленні посвідчення в телефоні воно буде заблоковано.

ПАТРУЛЬНА ПОЛІЦІЯ ПОЧАЛА ВІДБИРАТИ ПРАВА У НЕПЛАТНИКІВ АЛІМЕНТІВ

Як повідомляє прес-служба Національної поліції Київської області, під час перевірки документів водія транспортного засобу інспектори виявили, що він ухиляється від сплати аліментів. Виконавча служба відкрила на нього діло, одним з обмежень якого є обмеження права управління автомобілем.

Водійське посвідчення у громадянина було вилучене, а на нього ще і складений протокол по ч.3 ст.126 (Управління транспортним засобом особою, яка не має відповідних документів на право управління таким транспортним засобом або по якому були встановлені тимчасові обмеження в праві управління).

Нагадаємо, що повноваження патрульним поліцейським виявляти неплатників аліментів були надані по новому закону про посилення відповідальності для боржників. У їх число віднесені і неплатники аліментів.

НОВІ ПРАВИЛА ОЦІНКИ БЕЗПЕКИ ГБО ДОЗВОЛЯТЬ ВІДСІКТИ ЗАСТАРІЛЕ ОБЛАДНАННЯ

Більшість автовласників в Україні адекватно сприймає необхідність контролю за безпекою газобалонного обладнання, проти цього можуть виступати лише напівлегальні станції техобслуговування, які встановлюють неякісне або застаріле ГБО. Про це розповів Дмитро Гончарук, президент Асоціації «Безпека експлуатації транспорту» (АБЕТ).

«Більшість автовласників в Україні розуміє, що контроль за цією сферою необхідний. Адже раніше ми приїжджали на СТО і навіть не могли перевірити, чи є у нього право на установку ГБО, чи збігається назва компанії із зазначеною у Свідоцтві, чи якісне у нього обладнання та чи кваліфікований персонал. Громадянам України потрібен незалежний контроль якості установки ГБО. Мені складно уявити людину, яка не готова платити за свою безпеку і безпеку своїх близьких. Незадоволеними можуть бути переважно напівлегальні СТО, які встановили застаріле або неякісне обладнання, а тепер повинні будуть все заново встановлювати за власний рахунок відповідно до Закону про захист прав споживачів. Однак більшість установників ГБО, які й раніше працювали в правовому полі, вітають такі правила реєстрації. Адже все, що їм необхідно зробити, це придбати технічну документацію, як правильно встановлювати





ГБО, щоб їх клієнт міг швидко і без проблем пройти оцінку відповідності та отримати сертифікат», – зазначив експерт.

Президент Асоціації «Безпека експлуатації транспорту» підкреслив, що зараз в Україні посилено контроль за якістю і безпекою встановленого газобалонного обладнання і самої роботи з встановлення.

«Раніше установники ГБО не проводили експертизу, оскільки її повинна проводити третя, незалежна організація. А насправді вони продавали просто документ, виписаний на проданому ними бланку. І коли у таких організацій закінчилися терміни дії сертифікатів в системі УкрСЕПРО, єдиним законним способом отримання сертифіката відповідності є реальне проведення випробувань і сертифікація в органі оцінки відповідності, оскільки жоден орган не погодиться просто продавати порожні бланки своїх документів. На швидкість і вартість послуги підприємств-установників ГБО зміни ніяк не впливають. Слід зазначити, що такий спосіб оцінки дозволяє виконати дуже важливу місію: відсікти нелегальне обладнання або з вичерпаним терміном експлуатації. Адже реальність така, що з 10 машин 4-5 не можуть бути сертифіковані апріорі. Раніше автовласники платили за папірець без будь-якої гарантії безпеки, зараз же відбувається реальна перевірка за участю кваліфікованих експертів», – зазначив Дмитро Гончарук.



Великий і люксовий RAV4: нова Toyota Harrier представлена офіційно

Компанія Toyota розкрила подробиці про кросовер Harrier нового покоління. Вседорожник, технічно повторює нинішній RAV4, зберіг загальний стиль попередника і вперше отримав панорамний дах.

«Четвертий» Harrier, як і всі останні великі моделі Toyota з поперечним розташуванням двигуна, побудований на модульній платформі GA-K (TNGA) зі стійками Макферсон спереду і подвійними поперечними важелями ззаду. Геометрія підвіски оптимізована для досягнення балансу між комфортом і гостротою реакцій, переглянуті характеристики амортизаторів і жорсткість з'єднань.







До того ж в списку оснащення Harrier з'явилася система Active Cornering Assist, що дозволяє мінімізувати недостатню обертальність.

Разом з «візком» у Toyota Harrier змінилася гамма двигунів. Тепер це ті ж самі агрегати, що пропонують для японського RAV4: атмосферник 2.0 (171 сила) з варіатором Direct Shift-CVT і гібридна силова установка THS II на базі мотора 2.5 (сумарна віддача 218 або 222 сили). Будь-який з агрегатів поєднується з переднім або повним приводом (у випадку з гібридом задні колеса розкручує окремий електромотор).

У салоні Harrier четвертого покоління акцент зроблений на якість матеріалів обробки і створення атмосфери розкоші. Центральна консоль навмисно виконана в формі сідла; декоративні елементи мімікрують під гнуту деревину; для оббивки сидінь і передньої панелі використовують штучну шкіру. Крім того, вперше на Harrier встановлюється електрохромний панорамний дах з функцією затемнення.





У список оснащення новинки увійшов набір системи безпеки Toyota Safety Sense, який крім іншого включає в себе систему автоматичного гальмування з функцією визначення пішоходів і велосипедистів. Кросовер обладнаний передніми і задніми датчиками паркування та цифровим салонним дзеркалом.

Продажі нового Toyota Harrier в Японії почнуться влітку цього року. Ціни поки не оголошені.



Які автомобільні новинки для жінок з'явилися на українському ринку цієї весни

Розмови про гендерну рівність – це, звичайно, прекрасно. Але навряд чи хтось скаже, що маленька червоненька машинка – це найкраще з того, що може підібрати для себе чоловік. Хоча, з іншого боку, і в цьому є частка правди. Такий подарунок чоловік може зробити своїй коханій. Ми розповідаємо про найцікавіші новинки жіночих авто нинішньої весни.

Перераховані новинки – це лише наш вибір. А ви, шановні читачі-чоловіки (так-так, ми знаємо, що ви теж читаєте наш журнал) маєте можливість замовити для своїх коханих все, що захочете. Навіть якщо та чи інша модель навряд чи вписується в загальноприйняте поняття "жіночий автомобіль". І, до речі, багато автомобільних новинок, які з'являться в Україні навесні, це те, що прийнято називати "унісекс". Тобто чоловікам за кермом теж буде не соромно.



Уже в Україні абсолютно нова **SKODA SCALA**.

SKODA SCALA – нова компактна модель в портфелі SKODA, яка поєднує емоційну мову дизайну з передовими технологіями. SCALA – єдиний автомобіль в своєму класі, що пропонує повністю цифрову приладову панель, а також повністю світлодіодні фари з динамічними задніми індикаторами. Новинка має бездротовий зарядний пристрій ŠKODA Phone Box, яка не тільки заряджає, але і підсилює мобільний сигнал через зовнішню автомобільну антену.

А ще саме SCALA – одна з небагатьох в сегменті, хто опціонально може бути оснащений задніми бічними подушками безпеки і навіть подушкою безпеки для колін. Традиційно високий рівень безпеки (5 зірок Euro NCAP) і нові електронні асистенти для водія і пасажирів, а також прості дрібниці Simply Clever роблять автомобіль максимально доброзичливим і комфортним.

Для кого ж зробили Skoda Scala, серед потенційних покупців якої називають інтернет-покоління? Це молодь, яка не хоче седан, як у батьків. Їм більше до душі сучасний європейський хетчбек. І якщо батьківська Octavia не розчаровує, то таким хетчбеком цілком може стати Scala. Skoda Scala для тих, кому подобається чеська марка, але стало затісно в Rapid. В Scala



вони піднімуться на клас вище і знайдуть більше простору і більше престижності. Scala для тих, хто давно мріяв придбати Volkswagen Golf, але на німця не вистачало грошей. Scala – гідна альтернатива. У неї навіть двері закриваються з німецьким звуком. І з цієї чеської новинкою можна відразу переступити через «Гольф» і вже націлюватися на Audi. Чи не націлюватися, а просто радіти, що маєш фактично німецький автомобіль за чеською ціною.

Ще одна новинка, яка може сподобатися жінкам (які не бояться МКПП), і цілком може, одночасно з цим, вважатися унісексом – новий кросовер компакт-класу **FAW X40.**

Він поставляється в Україну в передньоприводному варіанті з 1,6 л. бензиновим двигуном і механічною трансмісією. Традиційно для FAW кросовер буде мати чудове оснащення: повний набір опцій активної і пасивної безпеки і комфорту, повний електропакет, в т.ч. парктронік з камерою заднього виду, мультируль, систему «старт-стоп», систему контролю тиску в шинах, мультимедійну систему з 8-дюймовим екраном і ін.



Складно навіть сказати, кого за кермом **Audi Q3** більше – жінок або чоловіків. Адже ця модель – зручний формат міського кросовера. І вже є його оновлена версія.

У Франції за кермом **New Renault Koleos** їздить чимало жінок. Новий Koleos отримав нові бампера, решітку радіатора, форму заднього стоп-сигналу, оформлення вихлопної труби, LED протитуманні фари, новий дизайн колісних дисків, новий колір "червоний скандал" (немов спеціально для дам). У салоні опціонально з'явилася можливість подовжувати подушки сидінь, функція масажу і пам'ять в кріслах з електроприводом, оббивка з чорної або світло-сірої шкіри NAPPA, нова форма підголівників.

Гібридний (плагін гібрид) компактний кросовер **Volvo XC40 T5 TE** – теж унісекс. Але зробити його суто жіночим цілком здатний відповідний колір кузова.

При бажанні цілком собі жіночим можна назвати і новий **HAVAL H2**. У порівнянні з попередньою версією у H2: нова решітка радіатора і світлодіодна головна оптика. Новинка отримала також поновлення в конфігурації: підтримку Carplay, панорамний дах, електронний гальмо стоянки.

Без сумніву сподобається дамам новий компактний кросовер **Mercedes-Benz GLA**. Він робить наступний крок в системах безпеки, комфорт, дизайні інтер'єру і екстер'єру.



Ключовою новинкою 2020 роки для корейської марки стане **Kia XCeed**. Це теж унісекс, і все залежить від вибору кольору. На останньому (як виявилося, в прямому сенсі слова) автосалоні у Франкфурті його не було на стендах, але на новинці можна було покататися на спеціальній "позашляховій" трасі. Цей елегантний міський кросовер ось-ось має з'явитися в Україні.

Марка **Land Rover** планує залучити жіночу аудиторію в Україні гібридним Range Rover Evoque PHEV і гібридним Discovery Sport PHEV.

Більш доступним, але не менш привабливим і приємним подарунком цілком може стати **ŠKODA KAMIQ**. Це міський кросовер, який поєднує в собі яскравий автентичний дизайн ŠKODA і всі переваги позашляховика. KAMIQ – перша модель ŠKODA, в якій світлодіодні фари оснащені динамічними передніми індикаторами поворотів.

Це дуже гідна новинка. ŠKODA вдалося зібрати в KAMIQ все краще, що на сьогоднішній день є у чеської марки. І в Млада-Болеславі примудрилися так акуратно і грамотно упакувати все це в компактний формат кросовера B-класу, що він не лякає ціною. Ще одним незаперечним досягненням можна вважати підвіску Kamiq. При найбільшому в сегменті дорожньому просвіті кросовер не дає великих кренів в поворотах і веде себе дуже комфортно на поганій дорозі.

І без того улюблена багатьма жінками **Honda CR-V**

зовсім скоро очікується в Україні у вигляді гібрида. Honda CR-V Hybrid – перший гібридний кросовер Honda в Європі. Новинка буде комплектуватися технологічною гібридною установкою i-MMD. Модель складе конкуренцію гібридному Toyota Rav-4.



Малюк **Opel Corsa** завжди був жіночим серцеїдом. Скоро у нас почнуться продажі 6-го покоління легендарної моделі, яка прославилася своєю надійністю і низькою вартістю експлуатації. У новинки буде 8-ст АКПП, LED-фари і т.д.

Новий компактний французький кросовер – справжній Лев, який здатний в себе закохати. Основні переваги **NEW Peugeot 2008**: нове покоління 2008 стало більше свого попередника. Довжина новинки збільшилася на 14 см, що дозволило зробити 2-й ряд сидінь ще більш комфортним, а багажник – більш місткim. Новий 2008 має в своїй комплектації абсолютно новий і високотехнологічний 3D кластер. У прайс-листі доступні Full-LED фари, опції активної безпеки, а також стереосистема FOCAL.

А як він здорово їздить! Ви в цьому самі скоро переконаєтеся. Новий Peugeot 2008 з тих автомобілів, які, побачивши вперше, відразу хочеться купити. А поїздивши – хочеться ще більше. Мати таку "модельку" в своїй колекції і престижно, і практично.

Не залишиться без уваги прекрасної статі (і не тільки) і абсолютно нова японська модель, яка приїде до нас в квітні. Це **Mazda CX-30** – другий автомобіль сьомого покоління Mazda. Абсолютно новий в модельній лінійці кросовер, який займе своє місце між CX-3 і CX-5. CX-30 має технології нового покоління, нові інтер'єр і екстер'єр.

Ці прекрасні весняні новинки здатні подарувати багато радості їх власникам. Незалежно від того, чоловіки це чи жінки.





Kia поділилася інформацією про платформу і силові агрегати нового Sorento P

Kia Sorento четвертого покоління не тільки радикально змінився зовні. Авто створено на абсолютно новій платформі, яка забезпечує більше простору і комфорту для пасажирів, а також поліпшену керованість. Більш того, в силових агрегатах широко використовується поєднання бензинового і електричного моторів.

Четверте покоління Kia Sorento стане першим кросовером корейської марки, створеним на абсолютно новій платформі. Завдяки компактному моторному відсіку, коротким свесам і збільшеній колісній базі, платформа дозволяє створити SUV з більш просторим і комфортабельним інтер'єром і керованістю, на голову перевершує можливості попередника.





Загальна довжина нового Sorento збільшилася на 10 мм, тоді як колісна база виросла на 35 мм і становила 2 815 мм.

Одним з ключових нововведень Sorento четвертого покоління є ціла гама гібридних турбированних силових агрегатів, які вперше в історії даної моделі стануть доступні її покупцям.

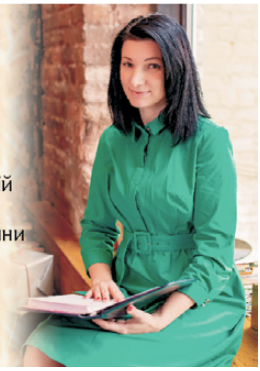
Перш за все, мова йде про новий силовий агрегат Smartstream, що складається з 1,6-літрового турбомотора з прямим упорскуванням палива, а також електромотора потужністю 44,2 кВт. Сумарна потужність такої силової установки заявлена на рівні 230 к.с., при цьому крутний момент дорівнює 350 Нм. Літій-іонна полімерна батарея має ємність 1,49 кіловат-годин, при цьому розташована вона таким чином, що обсяг пасажирського відсіку, так само як і багажника, не страждають.

На додаток до вищезазначеного силовому агрегату автомобілісти з Європи і Кореї зможуть вибрати і новий 2,2-літровий турбодизель потужністю 202 к.с. (440 Нм). Він обладнений новим агрегатом з 8-ступінчастою роботизованою коробкою передач з «мокрим» зчепленням (8DCT).

До того ж до нової платформи і силових агрегатів, Sorento четвертого покоління оснастять новітніми системами безпеки, включаючи гальмівну систему, яка сприяє запобіганню повторного зіткнення при аварії. У разі спрацювання подушок безпеки, система автоматично задіює гальмівну систему, знижуючи таким чином вірогідність повторного удару. Кросовери, оснащені даною системою, також отримають вісім подушок безпеки.



Заверталюк Тетяна
Психолог, сексолог, сімейний системний терапевт
Допомогаю жінкам без пари, які відчувають складності в спілкуванні, взаєморозумінні з чоловіками, тим, хто із-за негативного досвіду та внутрішніх страхів відмовляється від нових відносин. Під час консультацій або онлайн-курсів ви зможете звільнитися від страхів, відновити довіру до себе і оточуючих, крок за кроком створювати нові гармонійні відносини за допомогою психологічних інструментів та розвитку навичок, які призведуть до повноцінних щасливих відносин.
+38 096 489 89 23
@tatiana.zavertaliuk
zavertaliuk
prnt.sc/s824sb





Як продіагностувати авто напередодні літа: покрокова інструкція

Регулярна турбота про свого залізного коня допомагає підтримувати автомобіль у відмінному стані і забезпечити безпеку водія і пасажирів. Обстеження весною авто допоможе виявити приховані недоліки. А значить – уникнути серйозніших поломок і витратного ремонту під час подорожей влітку.

Під час їзди в холодний час найбільше дістається **кузову**. Камені і шматочки льоду, що вилітали з-під коліс інших авто, сіль, якою посипали дороги, а також постійні перепади температури, – усе це провоквало знос лакофарбного покриття. Можливо, утворилися тріщинки, подряпини, які згодом призводять до появи іржі. Особливо багато солі скупчується на поверхні днища, важелях, колісних арках.

Треба ретельно вимити як сам кузов, так і під ним. Зробити це краще всього на професійній мийці з використанням апарату високого тиску. Потім оглянете лакофарбне покриття. Подряпини можна зафарбувати спеціальним олівцем або лаком для нігтів в колір кузова. Якщо ушкодження помітне, краще їхати з ним на СТО і усунути. Будь-які огріхи бажано виправити як можна швидше, інакше іржава пляма швидко буде рости в розмірах.

Ходова взимку також страждає. За статистикою, біля 70% ушкоджень ходової відбуваються саме в зимовий час. Тому зараз при діагностиці особлива увага на стабілізатори, амортизатори і кульові опори. Від їзди по ямах можуть ушкодитися диски. Ходову автомобіля вам перевірять за 100-200 гривен.

Серце автомобіля – **мотор**. Навесні є сенс вимити двигун і підкапотний простір. За зиму на нім відклався шар бруду і корозійно-активної солі, від яких необхідно позбавитися. Адже накопичення бруду погіршує охолодження олії, через що знижується його в'язкість, а це причина підвищеного зносу деталей двигуна.

Зовнішнє очищення **двигуна** краще всього довірити професіоналам на СТО. Це коштуватиме 100 гривен. Якщо ж ви вирішили помити його самостійно, обов'язково закрийте

електроустаткування, дроти високої напруги і розподільник запалення. Це можна зробити навіть за допомогою поліетиленових пакетів. В деяких випадках цілком достатньо двигун не мити, а просто протерти вологою ганчіркою.

Після важких запусків двигуна під час морозу акумулятор не завжди був здатний повністю відновитися від генератора. Тому, щоб батарея служила довго і надійно, треба перевірити її заряд. А у разі потреби зарядити до максимуму від спеціального пристрою. Може знадобитися перевірка рівня електроліту і доливка дистильованої води. Нехтувати цими нескладними процедурами не варто.

У теплий час двигун легко запуститься і від розрядженого акумулятора. А ось служить в такому стані джерело живлення значно менше. Окрім цього, необхідно перевірити якість ізоляції високовольтних дротів. Зробити це можна без приладів. Досить в темряві запустити двигун і заглянути під капот. Якщо ізоляція не в порядку, по дротах проскакуватимуть іскри. Такі дроти доведеться замінити.

Треба перевірити і стан **свічок запалення**. Їх треба ретельно очистити, а якщо вони відслужили свій термін, замінити.

Перевірка **гальм** – мало не найвідповідальніший етап. Ви ризикуєте потрапити в аварію, якщо при одноразовому натисненні на педаль повне гальмування автомобіля відсутнє. Також вас повинно насторожити, якщо з гідроприводу підтікає рідина. Гальма можна перевірити і самій: на закритій ділянці дороги при швидкості 50-60 км/год. різко ударте по педалі і перевірте, чи не веде авто убік або



чи не ставить боком. Якщо є такі проблеми, вирушайте на СТО.

Стан **салону** не менш важливий. Слабке місце кожного авто – це гумові ущільнювачі і прокладення. З часом вони тріскаються і деякі вже ніякими силіконовими оліями не врятуєш, їх потрібно просто замінити.

Також не забудьте замінити **омивач скла** на літній. Там має бути компонент, який допомагає впоратися з комахами на склі. Коштує він від 15 до 50 гривен залежно від об'єму.

Включіть **кондиціонер**. Якщо він не працює, можливо, доведеться його почистити і заправити свіжим фреоном. Така процедура на СТО обійдеться в 300-400 гривен.

Перед літом варто також перевірити стан **салонного фільтру**. Якщо бруд, який накопичився на нім за зиму, видно навіть неозброєним оком, цей фільтр теж краще поміняти.

І не забудьте перевірити цілісність **запаски**. Дороги у нас далеко не ідеальні, тому краще перестрахуватися.

СТО АВТОМОБИЛИСТ-98
м. Харків,
вул. Академіка Павлова, 120/6
automobilist98.com.ua@gmail.com
automobilist98.com.ua
МИЙКА
ХІМЧИСТКА
ПЕРЕДПРОДАЖНА ПІДГОТОВКА
ПОЛІРОВКА ФАР І КУЗОВА
АНТІБАКТЕРІАЛЬНА ОБРОБКА
АВТОМОБІЛЯ
063 356 59 33
ПІДТРИМКА 24/7
098 168 00 98
СТІЛ ЗАМОВЛЕНЬ
067 57 434 86
093 76 505 28
066 36 200 56
ШИНОМОНТАЖ
063 391 98 75
ЗНИЖКА
НА ПОСЛУГИ СТО ТА МИЙКУ
15%

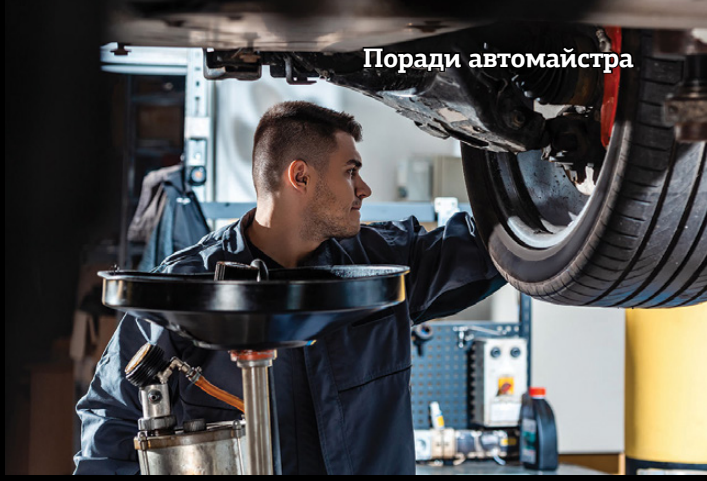


Як часто слід виконувати заміну масла в АКПП?

Для володарів автомобілів з автоматичною коробкою передач виникнення питання про заміну масла в ній вже представляє досить цікаву ситуацію.

Функції масла в коробці передач, незалежно від її типу, можуть бути різними. Воно змащує речовиною для підшипників, є засобом відведення зайвого тепла від деталей, робочою речовиною для гідравлічного трансформатора і керуючої системи. Для забезпечення належного функціонування всіх складових частин коробки передач слід забезпечити збереження маслом робочих властивостей. Достатньо невеликого відхилення параметрів від загальноприйнятих рамок – і якась частина вже буде працювати не так. Це має свій вплив на поведінку машини під час поїздки – виникають ривки, втрачається тяга і, в підсумку, автомобіль абсолютно відмовляється їхати. Що ж трапилося?





Принцип роботи масла. Практично всі моделі сучасних автомобілів придбали в свою конструкцію автоматичні коробки передач з електронним управлінням, замість гідравлічного.

Спочатку робота гідравлічного трансформатора здійснювалася в парі з планетарною передачею, де перемикання передач здійснювалося за допомогою передачі тиску на необхідну групу фрикційних або ж стрічку системи гальмування з використанням пневмомеханических дозаторів.

У деяких випадках в конструкції коробок все ще залишається ВМД, але іноді він може бути замінений на набір зчеплень, а редуктори виконуються у вигляді стандартного варіанту планетарного типу. Проте, іноді можуть зустрічатися і конструкції з валами, а також ланцюгові та пасові варіаторні передачі.

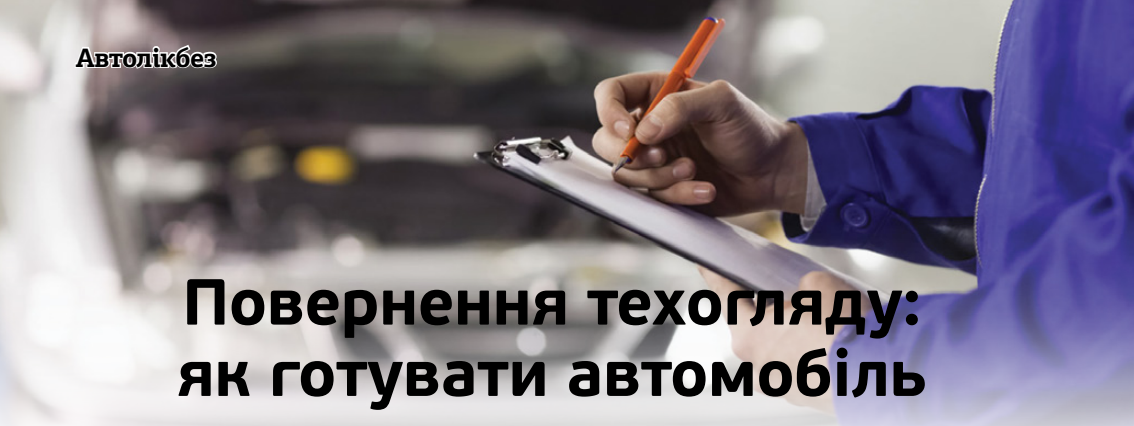
Знос масла. Будь-яка трансмісійна рідина після деякого часу використання починає втрачати свої властивості. Першочерговою причиною для цього стає жорстка їзда в комплекті з забрудненим радіатором, а крім того, в нього потрапляють частинки з фрикционов і накладок блокування ВМД. Певну логіку мають майстра, що беруть проби масла для проведення оцінки, чи не має воно запаху горілого, а також збереження ним своєї прозорості.

Але навіть в тому випадку, якщо масло ще не забруднено і не перегрілися, з часом воно все одно втрачає свої властивості. В процесі експлуатації до цього додається ще й наявність в ньому продуктів його розкладання і зносу КПП. Крім фрикционов і накладок, про які вже говорилося раніше, сюди можна віднести ще й частки, що з'являються в результаті зносу редукторів і підшипників.

Необхідність заміни. Велика частина виробників машин з автоматичною коробкою передач рекомендує змінити масло після того, як пробіг буде дорівнює 50-60 тисячам від останнього виробництва даної процедури. Але в процесі розвитку і появи електронних систем управління, трансмісія стала набагато більш пристосованою до умов пересування та параметрам робочої рідини.

Незважаючи на те, що навіть найвідоміші виробники автомобілів виступили із заявою про відсутність необхідності заміни масла з цього часу, окремо було обговорено, що міняти його все ж слід при важких технічних умовах експлуатації.





Повернення техогляду: як готувати автомобіль

У 2022 році в Україні планують відновити техогляди для всіх автомобілів. Багато українців за останні роки відвикли від них. Сьогодні ми розповімо, що доведеться виправляти в авто, якщо техогляд знову стане обов'язковим.

Двигун

Автомобіль не пройде техогляд, якщо рівень викидів шкідливих речовин не відповідає екологічним нормам. Техогляд ви теж не пройдете, якщо механік виявить протікання масла, акумуляторної рідини або антифризу.

Якщо з ладу вийшов каталітичний нейтралізатор відпрацьованих газів, або якщо з якихось причин його зняли, то відновити цей пристрій буде коштувати досить дорого. Але це доведеться зробити. В іншому випадку гарантована занадто велика токсичність вихлопних газів.

Гальма

Під час техогляду особливо ретельно перевіряють роботу гальмівної системи. Якщо механіки виявлять навіть найменшу невідповідність нормам Технічного регламенту, техогляд вам не пройти. Тому краще заздалегідь перевірити на СТО стан гальм і гальмівних колодок. При виявленні яких-небудь несправностей їх потрібно негайно усунути.

Фари і габарити

В правилах дорожнього руху чітко розписано, які вимоги пред'являються до освітлювальних приладів машини. Прилади зовнішнього освітлення повинні бути цілими і чистими. Ви не пройдете техогляд з фарами, у яких невідповідні лампи, з тонуванням, плівкою. Краще заздалегідь привести фари і габарити в належний стан.

Двірники і омивачі скла

Зверніть увагу на двірники. Вони повинні працювати належним чином. Якщо деталь для очищення скла вказана в документах, її не можна прибирати.

Колеса

Судячи з усього, під час техогляду будуть перевіряти не тільки стан шин (знос, порізи, термін придатності), але і їх відповідність заводських величинами. Авто не пройде техогляд, якщо виявлять проблеми з колесами.

Аптечка і вогнегасник

Кожен водій знає, що в машині повинні бути аптечка і вогнегасник, але деякі чомусь про них забувають. Бувають випадки, коли аптечка є, але в ній не вистачає необхідних ліків. Або у ліків давно закінчився термін придатності. До проходження ТО потрібно усунути ці недоліки.

Питання про повернення обов'язкового техогляду для легкових автомобілів в Україні поки ще остаточно не вирішено. Законопроект, зареєстрований у Верховній Раді, передбачає його введення у 2022 році. Приймуть чи ні законопроект – поки сказати важко. Але, незважаючи на це, підтримувати автомобіль в хорошому технічному стані потрібно завжди.

Атака автоклонів

Клонування держномерів – не науковий експеримент, а справжнісіньке шахрайство. Кримінальна тенденція, яка з неймовірною швидкістю захоплює регіони.



Цей парад клонів – справа рук любителів красивих номерів. Купують один на увесь сімейний парк. Зрозуміло, нелегально.

Але автодвійник може бути і у тих, хто закон не порушує. Хазяїн донора часто не здогадується, що у його машини є близнюк такої ж марки, моделі, кольору. І з таким же реєстраційним знаком.

Адвокат:

– Один викрадає, інший перебиває номери, третій якимсь чином легалізував, четвертий допомагає перегнати цю машину з одного регіону в інший. Цим займаються злочинні співтовариства.

Денис Н. купив однорічну іномарку по оголошенню в інтернеті. Ідеальний кузов і салон, оригінал ПТЗ на руках – майже нічого не викликало сумнівів. Окрім відсутності другого ключа. Але приваблива ціна і переконлива мова продавця зробили свою справу. Неприємності почалися майже відразу ж.

Денис Н.

– Ставити на облік машину відмовилися. Співробітники поліції сказали, що усі документи підробні. Машину забрали на штраф-стоянку. Потім виявили, що вона знаходиться у викраденні і є двійником. Машину, як з'ясувалося, ми купили у перекупника.



Викрадений автомобіль потрібно швидше продати. Для цього злочинці шукають донора – таку саму модель. Підробляють ПТЗ, перебивають реєстраційні знаки, а потім виставляють на продаж. Ще один вид шахрайства з номерами – заради ухилення від штрафів. Власник машини А шукає машину Б, схожу не лише зовні, але також цифрами і буквами на знаку.

Трохи ретуші – і ось вже можна безкарно перевищувати швидкість або перетинати подвійну суцільну.

– Водій змінює держномер – з букви О робить букву С. Тим самим він намагається піти від відеокамер. Відповідно, штрафи приходять власникові справжнього номера. Якщо людина отримує ці штрафи, він приходить в ДАІ і пише заяву. Автомашину через ситуаційний центр управління ДАІ оголошують в розшук. Водія машини затримують і, якщо є підозри, що ця машина – двійник, доставляють у відділ поліції для подальшого розгляду.

Власник машини-донора має бути готовий довести свою непричетність в суді, надавши вагомі аргументи: запис відеореєстратора, свідчення свідків або геоданні, узяті зі встановленої на автомобілі супутникової системи. Заздалегідь подумати про таку страховку – справа не зайва. За даними експертів, свій клон може бути у кожної десятої машини.

У сенсі водійського стажу я ще юна – два роки за кермом. Та й цей стаж – фікція, оскільки на самоті за кермом я ще не була ні разу. А ті рази, що їздила з чоловіком, можна перерахувати по пальцях. А хто винен? Думаєте, я або чоловік? Ні, вона винна. Наша машина. БМВ сьомої моделі, темно-синього кольору, механічна коробка, 1989 рік випуску. Звучить так, ніби я її продаю.



Сповідь початкуючої автоледі:
як чоловік навчав мене водити машину

Проблема моя полягає в тому, що після отримання мною прав чоловік завзято взявся навчати мене водінню по своїй методі, чим зовсім відбив у мене охоту сідати за кермо взагалі наступним ритуалом, сенс якого не ясний мені до кінця досі.

Кожен раз, перед тим як, власне, сісти в машину, завести мотор, прогріти його і поїхати, з машиною слід виконати наступні маніпуляції: для початку просто задумливо пару раз обійти навколо машини, зняти з неї нападані листочки, травинки і пилинки, відкрити машину і капот. Далі йшов обряд схожий на вигнання диявола – перевірявся рівень рідини в чотирьох ємностях під капотом. Ще під капотом зберігалася спеціальна ганчірка, щоб бруднити руки (на моє тверде переконання). Одна баклажка означала рівень масла, я запам'ятала. Перевірялися кількість рідини, яка миє лобове скло, рівень гальмівної рідини і рівень води в ємності, яка охолоджує радіатор. Правильно?

Результати досліджень повільно і ретельно обнюхувалися і досліджувалися. Водити машину мені ставало болісно нудно вже на цьому етапі. Я розумію, що це необхідні процедури, як клізма перед пологами, але можна проробляти їх раз на тиждень? Це дійсно так часто потрібно робити щоразу, як бачиш свій автомобіль?

Далі все було ще страшніше. Треба було відкрити багажник і приладом, що зберігається там, поміряти тиск у всіх колесах. Звіритися з табличкою на передніх дверях, в якій зазначено, яку кількість атмосфер має становити тиск в задніх і передніх шинах. Тиск в колесах слід привести до ідеалу за допомогою накачування вищевказаним приборчиком з точністю до однієї десятої атмосфери. Ногою качати, на щастя, нічого не треба було, цей прилад підключався до машини в прикурювач і сам торохтів.

Тільки по завершенню всієї цієї складної процедури можна було вирушати в дорогу.

Підкреслюю – це було влітку. Взимку ситуація ускладнювалася ще й очищенням снігу з машини. Таким чином, в моїй свідомості сформувалося враження, що автоводіння – складна і заплутана річ вже на попередньому етапі.

Коли ж, нарешті, ритуал був виконаний до кінця і можна було їхати, виявлялося, що все вищевикладене було тільки розминкою до справжнього знущання (або навчання водінню, кому як подобається). При навчанні мене водінню чоловік не міг не впадати в крайнощі. У стані першої фази він був надпильним і дуже тривожним, стогнав «Гальмуй!» перед кожною тріщиною в асфальті. Бубонів на кожному повороті: «Ну куди ти крутиш кермо, ти його перекручуеш», мабуть, побоюючись, що я зламаю гідропідсилювач керма (ось які слова я знаю!). Ногами він неспокійно стукав по підлозі, марно шукаючи там педаль гальма або зчеплення. Перебувати з цією метушливою істотою в салоні було незатишно, вести машину – практично неможливо.

Інша крайність полягала в тому, що чоловік, знаючи, що за кермом сьогодні я, дозволяв собі випити зайву пляшку пива. Картина була зовсім інша – чоловік, розвалившись на передньому сидінні, ревів як бізон: «Дай газу! Підріж його! Покажи йому, хто на дорозі головний!» При цьому я, початківець, невпевнений у собі водій, виляючи по дорозі і плутаючись в передачах, смертельно боялася розігнатися швидше сорока кілометрів на годину. Вчепившись в кермо, я найменше бажала кому-небудь доводити, хто на дорозі головний, смутно здогадуючись, що це точно не я. Величезна БМВ сміялася наді мною разом з чоловіком, не слухалася керма, різко рушала і гальмувала або несподівано глохла. За пару уроків водіння я придбала нервовий тик і панічний жах перед машиною.

В якості наступного етапу навчання мене такому непростому мистецтву водіння автомобіля чоловік вибрав черговий вихідний, мій стан (вагітність плюс ангіна з температурою 38 градусів), набив повний салон своїх і чужих дітей (щоб я не розслаблялася, мабуть) і поставив курс – зоопарк. Для необізнаних – у вихідні влітку в нашому зоопарку знаходяться дві третини жителів нашого міста. Пробки, жара, відсутність місця для паркування входить у вартість квитка в зоопарк. Дорогою до зоопарку чоловік знаходився в стані першої крайності, по дорозі назад – в стані другої. Скажу відверто – любові до автомобілів мені ця поїздка не додала. Я постаріла на п'ять років, зненавиділа зоопарк, дітей, людей і, в черговий раз, БМВ.

Пересуваюся я на таксі. Ночами я тихо і скорботно мрію про маленьку Toyota Corsa або Vitz, з коробкою-автомат і пухнастим кермом. Щоб вона була зелена, як яблуко. Я боюся неосяжної БМВ, чиїх меж я не відчуваю і яка реве так само голосно, як і мій чоловік і, мабуть, як бізон. Щиро вірю, що чоловік витратив купу сил і нервів, щоб я хоч якось не ганьбила його сивини на дорозі. З його точки зору, я взагалі божевільна блондинка, яка вважає, що вона все краще за всіх знає і вміє на дорозі, і не тільки там.

Правду кажучи, так і є. Іноді я прямо-таки не знаю, куди подіти свій уміще. Ось, написала цю статтю.



Ваше обличчя через авто

Частенько ми, самі того абсолютно не підозрюючи, можемо розповісти про свій внутрішній світ більше, ніж нам того хотілося б. Справа не в нашій балакучості, а в тих аксесуарах і предметах особистого користування, яким ми віддаємо перевагу. Очевидно, що найгучнішим «рупором», буквально кричущим про ваш характер, дорогі наші автоледі, стане ваш автомобіль.

Жінки при виборі автомобіля велику увагу приділяють захищеності і безпеці, а при експлуатації – зовнішньому і внутрішньому вигляду свого залізного друга. Адже жінка за кермом все одно залишається передусім жінкою: манікюр – під колір машини, стиль одягу також часто відповідає марки її авто. Де ви бачили леді в спортивному костюмі за кермом французького Peugeot? Чи пані у вечірній сукні за кермом якого-небудь спортивного електрокара?



Кожна деталь автомобіля підкреслює характер і звички автоледі. Автолюбительки, що вибирають сучасний дизайн, краще відчувають час, схильні до спокійного розлучення з догмами і установками, до зміни. Любов до тюнінгу і навороті в може вказувати на те, що власниця автомобіля уважно відноситься до усіх своїх життєвих нюансів і намагається підкреслити свою індивідуальність.

Часто жінки нічого не міняють в зовнішності своєї машини, але повністю віддаються декоруванню салону. Передусім, це вказує на прагнення до комфорту. Окрім цього, машина повинна мати усі необхідні опції, щоб бути помічником, а не тільки створювати комфорт для леді – оснащена масштабною електронікою, камерою заднього виду, відмінною аудіосистемою, контролем сліпих зон, шумо- і віброізоляцією. Не мало важливо – на задньому ряду повинні затишно себе почувати діти, подруги, улюблені домашні тварини.

І, звичайно, любов до чистоти і ідеального порядку – це у жінок в крові. Сучасні леді все частіше передають відповідальність за обслуговування свого авто в руки професіоналів – і правильно роблять! Адже кожен в цьому житті повинен займатися своєю справою.



- ПРОФЕСІЙНЕ ПОЛІРУВАННЯ КУЗОВА
- DETAILING ХІМЧИСТКА САЛОНУ
- КЕРАМІКА, РІДКЕ СКЛО
- ОБКЛЕЮВАННЯ АНТИГРАВІЙНОЮ ПЛІВКОЮ
- ОБКЛЕЮВАННЯ ВІНІЛОВОЇ ПЛІВКОЮ
- ШУМО ВІБРОІЗОЛЯЦІЇ САЛОНУ
- ФАРБУВАННЯ ПЛАСТИКА
- РЕСТАВРАЦІЯ ТА ФАРБУВАННЯ ШКІРИ
- РЕМОНТ СКОЛІВ КУЗОВА
- ФАРБУВАННЯ ДИСКІВ І ГАЛЬМІВНИХ СУПОРТІВ
- АНТИХРОМ

СТО Вулкан

м. Харків, вул. Валерьянівська, 9
+38 (057) 733-18-44, (057) 733-13-08, (050) 325-75-65,
(097) 270-03-15, (066) 575-47-36
www.vulkan-auto.com, e-mail: Stovulkanauto@gmail.com

Юлія Кущак

Ніколи ні про що не жалкуй: інколи неприємності трапляються на благо, а мрії не втілюються до кращого.





Фахівці розповіли, чому не завжди варто покривати кузов автомобіля захисною плівкою





На сьогоднішній день існує величезна кількість автомобілістів, які глибоко переконані в тому, що плівка, надіта на кузов автомобіля, може допомогти захистити його від дрібних подряпин і пошкоджень. Нібито, вона здатна захистити машину від не надто акуратних пішоходів і навіть дрібних ДТП. Втім, насправді захисною плівкою краще взагалі не користуватися і ось чому.

Стосується це як засобів з рідкої гуми, так і засобів з вінілу. Головна небезпека і проблема полягає в тому, що процес нанесення цієї самої захисної плівки не позбавлений різного роду «ускладнень».

Отже, по-перше, наносити захисну плівку можна тільки на ідеальний кузов – позбавлений будь-яких ушкоджень зі свіжим лакофарбовим покриттям. Якщо під плівку потрапить ділянка з дефектом, що буває в 9 з 10 випадків, вже через кілька тижнів вона перетвориться на потужний осередок корозії.

По-друге, не варто наносити захисні плівки у неперевірених майстрів. На жаль, в наш час багато «гаражів», що пропонують подібні послуги, намагаються економити на якості використовуваного матеріалу.

Як підсумок, захисне покриття майже не справляється зі своїми прямими обов'язками. Більш того, низькоякісні, дешеві плівки вкрай вразливі до високої температури і можуть стати непридатними навіть від банальних літніх сонячних променів. По-третє, перед початком робіт слід переконатися, що використовуються засоби, які сумісні з лакофарбовим покриттям і кузовом вашого авто.

Перманентний макіяж Татуаж:

- Пудрові брови
- Губи (акварельний, помадний ефект)
- Видалення старого татуажу
- Повний спектр косметологічних послуг
- Антицелюлітний масаж

Поліна

099 185 05 11
097 179 89 55
permanent_zm_polina

Не просто чайна лавка - місце затишку та насолоди!

Де ви знайдете і познайомитеся з:
- *Унікальним квітковим чаєм прямо з фабрики Китаю.*
- *Якісними купажами, ретельно відібраними у кращих виробників України.*
- *Зелену і блакитну матчу, гречаний чай, що змусять надовго залишитися в нашому магазині.*

І, звичайно, ми допоможемо оформити запам'ятовуючийся і необхідний подарунковий набір з крафтовими солодощами і оригінальним чайним асортиментом.



Тільки той чай, що п'ємо самі!

@liketea.od
@liketea.od
+38 063 814 35 34

Квіти із мила
стануть гарним подарунком на будь-яке свято



Переваги такої композиції:

- Будуть прикрашати ваш дім більш ніж три роки
- Квіти не обробляють хімічними засобами на відміну від живих
- В суміші квітів із мила входять компоненти, які не мають шкідливого впливу для організму людини
- Мають приємний та невимушений запах
- Не мають алергічних подразників
- Викликають радість та відчуття свята

@flowers_for_sweetlife







Lara German:

Я роблю світ красивіше

Дизайнер з 11 річним досвідом роботи. Освіта – англійська школа дизайну Rhodec, постійно підвищую свою кваліфікацію, в основному за кордоном. Стажувалася в США і у Бельгії, вчилася дизайну ресторанів в Італії. Реалізовані об'єкти в Україні, Ізраїлі, Китаї, Росії.

Премія – Серце Українського дизайну. Окрім роботи над проектами, вважаю своїм боргом ділитися знаннями і досвідом з початкуючими дизайнерами. Читаю лекції з дизайну з 2014 року, в т.ч. в Європейській Школі Дизайну. Більше 150 успішних в професії студентів, що пройшли моє навчання. Майстер класи прослухало більше 2000 чоловік. У 2019 року заснувала Авторську Школу Дизайну Лари Герман. Працюю над проектами в основному в преміум сегменті, серед моїх клієнтів – багаті і знамениті, але із задоволенням працюю з усіма, з ким співпадаю енергетикою. Що відрізняє мене від інших дизайнерів? Умію «підключитися» до клієнта і витягнути найпотаємніші бажання, часом це докорінно міняє уявлення замовника про те, що саме йому треба, і він в захваті від цього.



ВОНА СТВОРЮЄ КРАСУ НАВКОЛО СЕБЕ І НАДИХАЄ ІНШИХ НА ЛЮБОВ ДО ПРЕКРАСНОГО. ЇЇ РОБОТИ НАПОВНЕНІ ЕЛЕГАНТНІСТЮ, БЛАГОРОДСТВОМ І НЕЗВИЧАЙНОЮ ЛЕГКІСТЮ. АЛЕ ГОЛОВНЕ – ЛАРА ГЕРМАН УМІЄ ВТІЛЮВАТИ МРІЇ. НАПЕВНО, САМЕ ЦЕ РОБИТЬ ЇЇ ІНТЕР'ЄРИ НЕПОВТОРНИМИ.

Лара, в той час, коли Ви вчилися, професія дизайнера в Україні ще не була така популярна, як зараз. Ви не сумнівалися у своєму виборі?

Не сумнівалася у виборі ні в якому разі! Річ у тому, що на момент ухвалення рішення стати дизайнером я вже була людиною, що відбулася, у мене була власна компанія, ми спеціалізувалися на оцінці майна і бізнесу. Серед об'єктів були заводи, пароплави, зовнішньоекономічні договори. Це була серйозна робота, яка приносила хороший дохід. І я йшла 15 років до своєї вершини, а ось коли дійшла до неї, мені стало відчайдушно нудно і навалилася депресія. Пам'ятаю той день, коли я зрозуміла, що хочу все поміняти. Мені захотілося бути кимось іншим, і я стала дизайнером. Чому дизайнером? У дитинстві я займалася живописом і мені готували майбутнє в цій професії. Згадала про те, що мені подобається створювати красу і творити. А де можна краще реалізувати це прагнення, як не в дизайні?

У Вашому портфоліо є різні проекти – квартири, будинки, ресторани, магазини. Над якими об'єктами цікавіше працювати?

Найцікавіше працювати з тими замовниками, з якими ми на одній хвилі, і, як це ні дивно, до мене тільки такі люди і приходять! Мені не важливо, що за нерухомість, я з будь-якого об'єкту можу вижати максимум. Головне для мене – особа людини, для якої я працюю. Тому люблю усі свої проекти, за кожним з них стоїть людина, для якої цей проект створювався, і при спогаді про яку я посміхаюся.

Якщо в ході роботи над проектом Ваше бачення і бачення замовника починають розходитися, Ви намагаєтеся відстоювати професійну точку зору?

Я б не сказала, що бачення моє і замовника розходиться. Я б сказала, що я умію показати замовникові картину, яка йому подобається значно більше, ніж та, яку малював собі він сам. Чому так відбувається? На мій погляд, замовники для того і приходять до дизайнера, щоб фахівець показав щось цікавіше, ніж їх власні представлення. І якщо дизайнер може це показати, то замовники йдуть на це з радістю.

З яким замовником легше і цікавіше працювати – з тим, який добре знає, чого хоче, або з тим, який дає повну свободу дизайнерові?

Мені цікаво працювати і з першими, і з другими. Кожна людина має якісь свої особливі таланти. Одна з моїх здібностей – я вмію підключитися до людини і увійти з ним до синергії, і тоді виходить зробити інтер'єр, який максимально відповідає внутрішньому світу замовника, і тут мені не важливо, диктує він якісь свої рішення, або дає мені повну свободу, все одно ми, саме ми, разом, вийдемо на класний результат.

Другий мій талант полягає в тому, що я можу донести складну інформацію просто, і цей свій дар я реалізую через Школу дизайну.

Що робить вашу Школу дизайну унікальною? Адже сьогодні однією ідеєю вже нікого не здивуєш, важливий результат та докази.

Я розумію, наскільки наша Школа дизайну необхідна суспільству сьогодні, коли багато хто постане перед вибором зміни професії. У доказ можу навести такий приклад – мені якимсь чином вдається навчити за дуже короткий термін новачків з нуля до рівня проекту, який друкують професійні журнали. І мені неймовірно приємно, що мої студенти

досягають таких висот. Більшість з них стають успішними в професії, а для мене це – вища винагорода.

З яких складових, на ваш погляд, складається вишуканий інтер'єр?

Передусім, як мені здається, дизайнер повинен побачити образ, ідею, які максимально відображують замовника. Потім вербалізувати це, давши назву проекту. Якщо це вдається, то під ідею проекту підтягуються і колірна схема, і стиль, і знаходяться предмети меблів і навіть арт об'єкти. Весь світ починає крутитися навколо цього проекту, підкидаючи необхідне. Все працює на нього. Це неймовірний кайф! Я обожнюю свою роботу! Тобто, вишуканий інтер'єр складається з ідеї і бажання творити, плюс трохи магії – і все виходить!

Чи можна говорити про актуальний інтер'єр? Є зараз якісь тенденції в оформленні житлового простору? Взагалі, чи існує таке поняття, як «актуальний інтер'єр»?

Так, звичайно. Актуальний інтер'єр, на мій погляд, це передусім інтер'єр, який підпорядкований способу життя замовника, де, з одного боку, все створено з урахуванням законів композиції, ергономіки, колірної теорії, а з іншої – враховані особисті запити замовника. У такому інтер'єрі має бути комфортно, затишно. Для когось, у кого постійні стреси на роботі, найактуальнішим буде інтер'єр, який заспокоює і вселяє упевненість. А когось, хто відчуває недолік енергії, актуальний для нього інтер'єр повинен підживлювати і заряджати. При цьому, можна наповнити обстановку трендовими предметами і кольорами, а можна і не робити цього. Все дуже індивідуально, в цьому і полягає привабливість хорошого дизайну. Завдання дизайнера – зрозуміти замовника і почути навіть те, про що він не говорить навіть самому собі.

Чи є проекти, які Ви щетільки мрієте утілити?



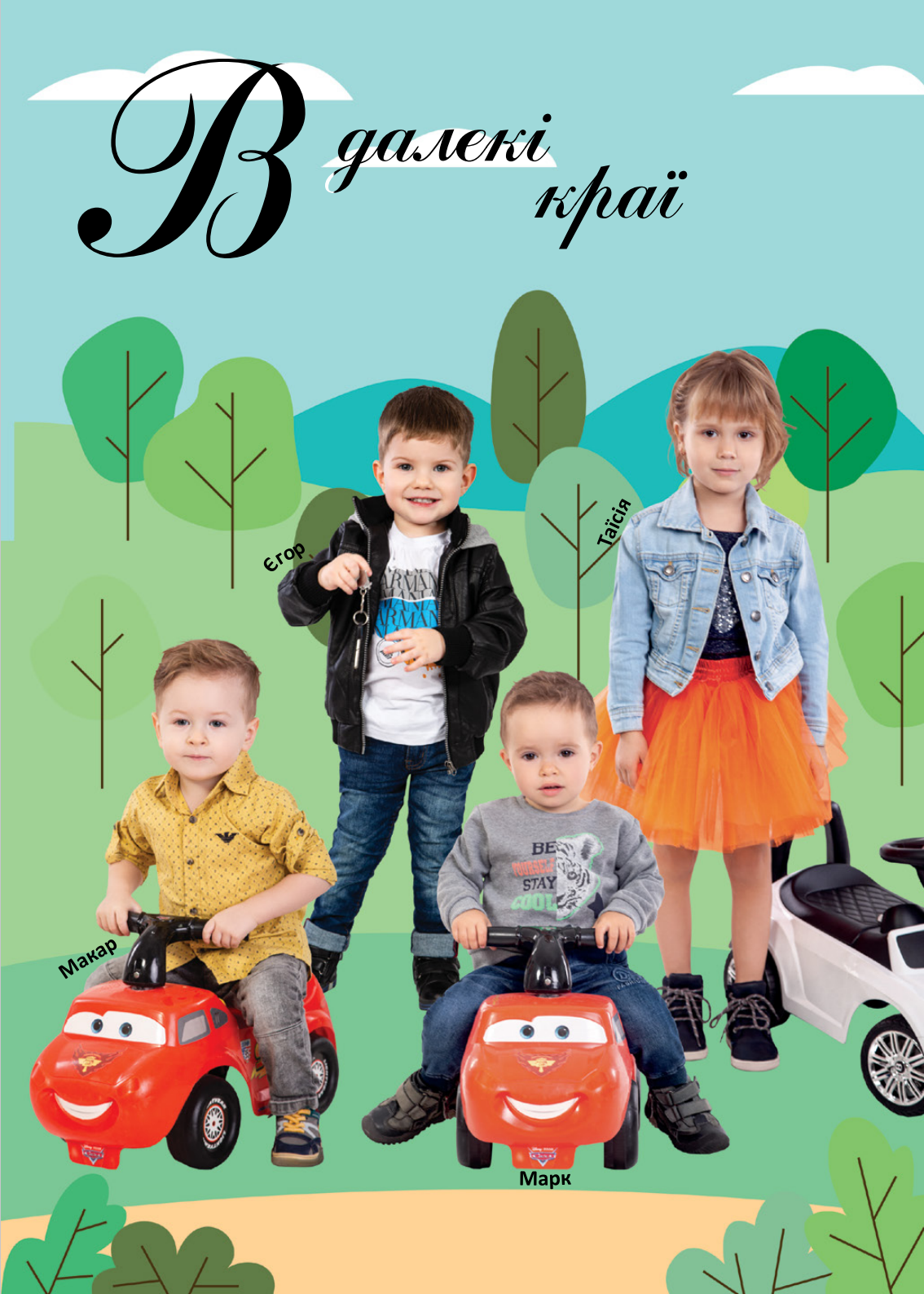
Дійсно є! Я не сумніваюся, що такі проекти до мене прийдуть!

Чи є у Вас улюблена цитата, яка допомагає у важкі моменти?

Так, мені цю фразу підказала одна бізнес леді в Далласі, звуть її Гейл Сміт. «Just do it» – Просто роби! Я пам'ятаю, коли прозвучала фраза. Ми сиділи в кафе з Гейл і з трьома її подругами – усі вони були красивими, самостійними жінками, і у кожної окрім сім'ї був власний мільйонний бізнес. Пам'ятаю запах кави в кафе, смак шоколадних тістечок і сонячні промені, як ми сміялися і міркували про труднощі бізнесу. Так от, усі ці успішні жінки жили за принципом: не сумнівайся, не відкладай. Якщо є щось, чого тобі хочеться – просто йди і роби. Намагаюся жити так само, і іноді згадую цю пораду.

Laragerman.com
+380676397777

В далекі краї





ПСИХОТИПИ ВОДІЇВ

Незалежно від того, подорожуєте ви під час відпустки або ж просто їдете на роботу, водіння автомобіля може викликати у вас різні стани і емоції. Існує кілька моделей взаємодії водіїв з іншими учасниками дорожнього руху. В основі цих моделей лежать методи, за допомогою яких водії справляються з власними почуттями і непередбачуваністю поведінки інших учасників дорожнього руху.



Вікторія Счастлива
Психолог, нумеролог, астропсихолог

Можна виділити 7 найбільш поширених водійських психотипів: дані психотипи проявляються в різних ситуаціях, коли водії взаємодіють між собою в транспортному потоці.

Вчитель – повинен переконатися в тому, що інші водії усвідомлюють свої помилки і вимагає визнання за свій внесок у їх навчання.

Експерт – вважає інших водіїв некомпетентними дурнями, воліє гордовито критикувати їх, при цьому уникаючи безпосереднього контакту з ними.

Переможець – постійно намагається наздогнати і перегнати всіх. Дратується, коли йому хтось заважає. Такі водії постійно прискорюються, коли їх хтось обганяє і ніколи не поступається дорогу.

Каратель – прагне карати інших водіїв за будь-які помилки, схильний до фізичної конфронтації.

Філософ – спокійно ставиться до помилок інших водіїв, намагаючись пояснити з логічної точки зору. Вміє контролювати свої почуття під час водіння.

Обережний – відноситься до помилок інших водіїв неупереджено, сприймаючи їх виключно як джерело аварійних ситуацій.

Безтурботний – слухає музику або говорить по телефону для того, щоб відволіктися від того, що відбувається навколо. Веде себе відокремлено, намагаючись не вникати в ситуації, які створюються навколо.

Дані психотипи проявляються в різних ситуаціях, коли водії взаємодіють між собою в транспортному потоці. Як правило, немає водіїв, які належать лише до одного психотипу.

Уявіть, що ви комфортно їдете в своєму автомобілі і ось буквально через секунду вам потрібно відреагувати на маневр водія, який раптово з'явився з-за повороту. Подібні ситуації роблять дорожній рух непередбачуваним. Ми можемо переживати через дії інших водіїв, однак їх поведінка залежить від того, що робимо ми, перебуваючи за кермом.

Ми схильні до поведінки, що нам самим не подобається. З точки зору психології, риси різних водійських психотипів, які проявляються під час водіння, дають водіям можливість впоратися з роздратуванням і стресом. Тому ми ведемо себе по-різному. Залежно від ситуації й характеру взаємодії з іншими водіями, ми можемо демонструвати поведінку, характерну для тих чи інших водійських психотипів. Більшість з цих моделей поведінки є джерелом небезпечних ситуацій на дорогах. Тому розуміння зв'язків між поведінкою і ситуаціями, які воно викликає, є першим кроком на шляху до забезпечення безпеки дорожнього руху. Крім правил дорожнього руху і законів, які забороняють агресивне водіння, постійна самоосвіта і систематичне навчання є найкращими способами забезпечення безпеки дорожнього руху.

Чи є різниця, між тим, як водять машину чоловіки і жінки?

Є! І вона визначається фізіологічними особливостями (гормональним фоном, м'язовою



силою, здатністю витримувати психологічну напругу, емоційністю, вихованням, переконаннями і іншим).

За останні роки, значно збільшилася кількість жінок водіїв. І багато складності, які виникають на дорозі, часто списуються на те, що за кермом жінка. Насправді, це не завжди так. Є певні фізіологічні особливості, які дозволяють розрізняти жіночий, чоловічий стиль водіння.

У наступному номері ми і поговоримо про жіночий і чоловічий стилі водіння.

Ваш астролог, нумеролог,
психолог Вікторія Счастлива.
Запис на консультацію
+38(067)58115 34
viktoriaschastlivaya777@gmail.com

Як пережити ізоляцію?

Дорогі читачі, по ваших багаточисельних проханнях ми провели інтерв'ю з фахівцем в області психології. Гостя нашої рубрики Оксана Діденко відповіла на питання, що часто ставилися про те, як вижити на карантині. Ми вибрали найцікавіші.



Оксана Діденко
Експерт рубрики «Ваш психолог»
Психоаналітик, психотерапевт, психіатр
Член Українського союзу психотерапевтів
Член Українського психоаналітичного союзу

«Мій шлях розпочався з психіатрії, де я лікувала психічні розлади пігулками. Далі я навчилася покращувати життя людей словом»

- Як побороти паніку і не піддаватися загальному страху із-за пандемії?

У кожного пандемія і карантин активізують якісь свої переживання. Хтось боїться заразитися, хтось хвилюється через роботу, хтось страждає від відсутності особистого простору будинку і так далі. Щоб не панікувати, важливо компенсувати саме те, що людину турбує: тим, кому актуальніша тема здоров'я, важливо дотримуватися рекомендацій лікарів і заходів безпеки; тема роботи – переглянути витрати, подумати про додаткові/альтернативні джерела доходу; якщо турбує тема особистого простору – організувати побут так, щоб була можливість відпочити від інших людей.

- Як дивитися новини і сприймати інформацію?

Критично. Читати і дивитися тільки офіційні джерела, ніякої жовтої преси. Намагайтеся так само уникати блогерів або постів від людей, які напряму не пов'язані зі сферою охорони здоров'я або законодавчих установ, які регулюють карантинні заходи.

- Як бути з тим, що у тих, хто працює удома, збивається сон?

Важливо розуміти через що збивається сон. Причин може бути маса. Наприклад, це безсоння із-за тривоги з приводу того, що відбувається або це графік, що збився, через те, що у людини немає режиму. Далі вже важливо розбиратися з самою причиною цього безсоння. При тривозі важливо заспокоїтися або відволіктися від того, що турбує. При порушеному режимі треба подумати, чи підходить такий графік людині, а якщо ні, то переглянути його.

- Як зберегти брак на карантині?

Дуже популярне питання! За допомогою терпіння з обох боків, взаєморозуміння і діалогу. Дуже важливо домовитися про новий розклад, переглянути коло обов'язків. Якщо є можливість, треба відпочивати один від одного. Хтось від'їжджає на якийсь час на дачу, хтось йде, якщо можна, в магазин або на прогулянку, хтось їде покататися на машині, щоб перемкнутися і розвіятися.

- Що робити з дітьми? Хочеться особистого простору, а його немає.

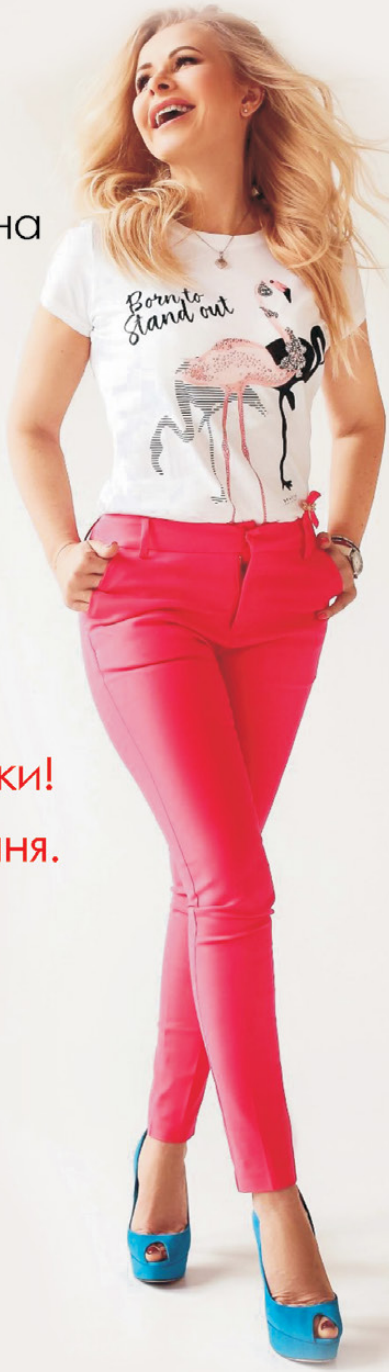
Одній людині бути з дитиною довгий час узаперті удома без допомоги – це дуже складно. Важливо домовитися з іншими дорослими людьми будинку про «розклад», хто коли сидить з дитиною або хоч би підміняє того, хто в основному піклується про дитину. Так само дуже важливо приділяти час виключно собі, побути одному/ой в кімнаті, зайнятися чимось виключно своїм.

+38(066)111-02-42 (Тел, Viber, WhatsApp, Telegram)
www.oksana-didenko.com psychologist.oksana.didenko | oksana.didenko.39

Оксана Михайлівна Мельник

Нутриціолог

Prevent&AntiAge медицина



Карантин закінчився,

а Ви не готові до літа?

Ваше тіло візьму у свої руки!

Складу програми живлення.

Консультації.

@oxihealth_online

oxi-health.com

068 088 8858

ЖИТТЄВІ СЦЕНАРІЇ



Мірабелла Беліловська
Арт-гештальт Коуч
096 458 77 82

Майже усі граблі (ой, правильно буде: «життєві сценарії») можна звести до п'яти простих фраз: «**Поки не**», «Після, «Ніколи», «Завжди» і «Майже». Що б ви не задумали, ви завжди виберете один і той же, улюблений, варіант.

Візьмемо, наприклад, таке насущне бажання, як з'їсти морозиво. Здавалося б, які проблеми? Але… Якщо ви любитель сценарію «Поки не», то не почастуєте себе десертом ПОКИ… не приберете у будинку, не зробите уроки з дитиною, не пробіжите 10 кілометрів…

«Поки не» – це про заборону отримувати задоволення від життя. Не важливо, хто ви і який ваш статус – завжди знайдуться справи, що заважають бути щасливим і задоволеним просто так і прямо зараз. Це той самий синдром відкладеного життя.

Любителі сценарію «**Після**» зжеруть своє морозиво, але радість буде не довгою. На зміну їй прискакають провина і тривога. Адже від морозива може піти багато зла: попа виросте на 0,0003%, горло захворіє або ваша радість змусить плакати когось, хто морозиво не їв, але дуже хотів. Ідея неминучого покарання, що прилітає від Всесвіту за будь-яку маленьку радість, заважає насолодитися результатами своєї роботи, розслабитися в стосунках і навіть просто починати щось нове.

«**Ніколи** не побачити мені цього морозива»! На шляху до холодильника або в магазин вас обов'язково підстерігатиме щось непереборне, що розлучить з маленькою холодною привабливістю. Ви це знаєте і тому не хочете навіть починати, навіть просто хотіти це трикляте морозиво! Це схоже на прокляття: що б ви не замислювали, йому не судилося статися.

«**Завжди!**» Ці люди з разу в раз купують шоколадне морозиво, при тому, що люблять лимонне. Чи гірше: замість морозива буде куплена ковбаса.

Життя повне страждань і несправедливості, коли тобі постійно доводиться жувати сервелат замість того, що так легко дістається іншим, чим вони так безсовісно насолоджуються: де і коли захочуть.

«Чому завжди так? Я ж просто хотів морозива! Завжди одно і те ж»! – голосите ви і йдете за новою порцією ковбаси.

«**Майже**». Ці товариші знайдуть своє морозиво, викладуть його в красиву тарілочку з сріблянкою ложечкою, запалять свічки, помедитирують, зроблять фото морозива, викладуть його в соцмережу і довго дивитимуться на нього, не наважуючись порушити краси, поки морозиво не перетвориться на рідоту.

Усе це потішно, якщо б історія торкалася тільки вибору десерту. Скільки прекрасних можливостей, стосунків, пропозицій і просто подій, з яких і складається уся суть життя, пройшли повз нас із-за тих самих «Доки не», «Після, «Ніколи», «Завжди» і «Майже»?

Говорять, що позбавитися від негативного сценарію може допомогти криза, терапія або любов. Я б вибрала другий або третій варіант. А що віддаєте перевазі ви?

Запрошую вас на уроки створення нових, щасливих сценаріїв вашого життя, тому що поганий сценарій може перетворити ваше життя на пекло. Як це, запитаєте ви? Читайте у наступному номері журналу.

Харківський міський конкурс креативних проектів

25 квітня 2020 року на Youtube-каналі Управління інноваційного розвитку та іміджевих проектів Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради відбувся онлайн-показ фіналу міського Конкурсу креативних проектів.

Цього року конкурс проходив в розширеному форматі. На розгляд журі було представлено 113 проектів в чотирьох номінаціях: архітектура та містобудування; дизайн середовища; fashion-дизайн; та візуальне мистецтво. Журі визначило по 7 фіналістів в кожній з номінацій (всього 26 проектів), які взяли участь у завершальній частині конкурсу.

"Конкурсу креативних проектів немає аналогів в Україні. Це унікальна можливість відкрити країні креативну молодь, а креативній молоді – нові можливості для розвитку. Всі без винятку проекти вразили журі майстерністю виконання! Ми в черговий раз переконалися в тому, що Харків – місто творчої молоді, яка здатна втілювати в життя найсміливіші та найперспективніші ідеї!", – відзначила голова журі конкурсу, начальник Управління інноваційного розвитку та іміджевих проектів Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради Вікторія Грецька-Миргородська.

У фіналі було визначено по 3 переможця в кожній з номінації (всього 12 переможців) та володаря гран-прі.



Конкурс відбувся за підтримки Харківського міського голови Геннадія Кернеса.

Управління інноваційного розвитку та іміджевих проектів й надалі планує підтримувати зв'язок з переможцями та втілювати в життя креативні ідеї талановитої молоді.

Зокрема, в червні 2020 року заплановано проведення Фестивалю креативних індустрій "Create Kharkiv 2020" в онлайн-форматі.


Ольга Маслова
фотограф:
Олександр Педько
alexanderpedko
Александр Педько










Фея Verve's або Креативний директор бренду

Анна Володимирівна Прокоп

Відоме класичне правило: жінка завжди має бути добре одягнена і причесана. Які сьогодні головні тренди в одязі?

Тенденція моди весна – літо 2020 в першу чергу – це класичний, зручний, якісний одяг і непідвласні часу речі, у яких не буде скутості і химерності. У тренд відмінно вписується капсульний гардероб. Одноразовий одяг відходить в минуле! Слоган моди 2020 – «Придатність для носіння». Це якнайкраще характеризує естетику моди нинішнього сезону.

Як ви прийшли до дизайну і виробництва одягу?

Завжди подобалося створювати щось нове. Спочатку шила вбрання для улюблених лялькок, потім робила для себе, сестри, подружок. І так маленьке захоплення переросло в сенс життя.

Чи пам'ятаєте ви, яку річ ви зшили першою?

Складне питання. Мені здається я шию з самого народження, напевно, це були наряди для кого-то з іграшок. А перший костюм бренду Verve's буду пам'ятати завжди! Він став культовим – нехай і звучить це нескромно.



Анна Володимирівна Прокоп

Ви створили і розвиваєте бренд «VERVE'S», тобто є не лише талановитим дизайнером, але і бізнес леді. Як вам це вдається?

У мене прекрасна напарниця, з якою ми розподілили ролі в житті компанії для більшої ефективності. Ми зібрали команду професіоналів, людей які люблять і вміють робити свою справу.

Чи є вже плани на наступну колекцію? Чим ви порадуєте своїх клієнток в майбутньому сезоні?

Звичайно є! Наші літні вбрання подарують заряд позитиву і чарівного настрою! Слідкуйте за новинками в інстаграм @verves_s

VERVE'S





Verve's - це одяг
для сучасних
та активних леді,
які поєднують
роботу, навчання,
виховання дітей,
не забуваючи
залишатися
красунями!

- Костюми
- Піджаки
- Пальто

Ідеальний Костюм -
це Verve's!

097 698 81 59

@verves_s

@verves_s

Студія навчання майстерності

Ukraine
BEST profession
Skill Education Studio by Inga Byelyayeva

Мрієте отримати найпопулярнішу професію?
Бажаєте підняти свій чек?
Хочете підвищити кваліфікацію?
Тоді вам саме до нас!

Авторські програми навчання за напрямками:

- *б'юті-навчання (нарощування вій/брів, ламінування/біозавивка вій, ламінування/ДУ брів, геометрія брів, фарбування вій/брів фарбою/хною, відновлення росту вій/брів, ін.)*
- *навчання масажу (класичний оздоровчий масаж, масаж лиця, гуаша, тайський масаж, дитячий масаж, антицелюлітні програми, медовий масаж, вакуумний масаж, естетика лиця та тіла для косметологів, ін.)*

Підготовка до участі у чемпіонатах.
Підвищення кваліфікації майстрів.
Авторські посібники. Онлайн-навчання.

+38 098 410 05 40

@ belinga.studio
@best.profession
@inga.byelyayeva

Надходження нової колекції купальників





Бренди:
MARC & ANDRE,
AJOUR,
JOLIDON

067 798 20 62
063 291 10 03
bikini.com.ua

Manami
NATURAL COSMETIC

Manami_ua - це натуральна косметика, яка не тільки корисна, але красива і оригінальна.
Індивідуальний підхід до кожного клієнта!
Що таке Manami_ua? - це догляд та косметика ручної роботи з голови до ніг.





Для голови: тверді шампуні, як преміум класу, так і стандарт, скраб для шкіри голови, сухе масло для волосся, кристали, маски і ін.
Для обличчя: альгінатні маски, тоніки, убтан-скраб, креми за типом шкіри, сироватки.

Для тіла: масажне мило, мило-скраб, баттер, антицелюлітне масло, масло для засмаги та спрей після, парфюмований спрей-мист, ароматні цукрові скраби, натуральні спреї-дезодоранти.









Manami_ua - це так само і оригінальні подарунки: мильна флористика, мило для дітей, мило з вашим логотипом, мило для дорослих хлопчиків і дівчаток.

Продукція, яка зроблена з любов'ю!

manami_ua
097 713 67 91
063 853 95 35



ПП "АВАТОН"







Провідний виробник махрових виробів:
- махрові простирадла
- рушники
- серветки

Широка кольорова гама

Для дому та готелю, бані та спа-салону

100% бавовна
Висока якість

Волинська обл., м. Володимир-Волинський, вул. Завокзальна, 28
(03342) 3-57-29 (факс); (03342) 2-28-53;
(03342) 3-80-83 (факс); 067-332-23-74; 067-332-40-61;
e-mail: avaton2005@ukr.net, anatoliy_revin@ukr.net
www.Avaton.com.ua/ua/

АЛЕРГІЯ – ХВОРОБА СТОЛІТТЯ?



Людям, що страждають на алергічні захворювання, доводиться усе життя уникати контакту з алергенами. Якщо контакт стався – пити антигістамінні, а у важких випадках – і гормональні препарати.

Але як повністю закритися від алергенів? Людина не може не дихати пилком квітучих дерев, кущів, трав, домашнім пилом, який витає в повітрі. Алергічні реакції можуть виникати навіть на корисні харчові продукти (мед, полуниця, цитрусові). Крім того, з часом навіть на антиалергічні препарати може розвинутися алергічна реакція.

Що ж робити? Усе життя пити ліки, руйнуючи організм, або є інше, більш ефективне рішення?

З цими питаннями ми звернулися до Євгена Шаповалова, кандидата медичних наук, директора центру відновлювальної медицини «Eco-Doctor».

Експерт рубрики «Краса і здоров'я» Євген Шаповалов

кандидат мед. наук, директор центру відновлювальної медицини «Eco-Doctor», лікар-хірург, рефлексотерапевт з 15-річним стажем, співавтор 13 патентів України в медицині

Євген Анатолійович, Ваші пацієнти у своїх відгуках в соціальних мережах говорять, що змогли повністю позбавитися від різних алергічних і аутоімунних захворювань. Це дійсно так?

Так, звичайно. На сьогоднішній день нам вдається допомогти більшості пацієнтів-алергіків. Вони починають вживати продукти, які раніше не могли, спокійно переносять період цвітіння алергенів, але на повне одужання необхідно від 6 до 18 місяців.

І що Ви з ними робите весь цей час?

Повністю очищаємо організм від усіх внутрішніх джерел забруднення (інтоксикації), від накопичених токсинів, відновлюємо уражені органи і тільки потім – проводимо корекцію нейро-гормонально-іммунної системи, якщо є необхідність.

Але чому так? Адже алергічні захворювання вважаються неадекватною відповіддю імунної системи, а значить – потрібно було б розпочати з неї, як рекомендують лікарі-імунологи-алергологи?

Грамотний, вдумливий алерголог-імунолог украй рідко розпочинає свої призначення з корекції тільки імунної системи. Хіба що для зняття гострої алергічної реакції. А все тому, що неадекватна відповідь імунної системи на подразники практично неможлива у здоровому організмі. І якщо алергічна реакція виникає на зовнішні алергени – це означає, що організм вже алергізовано зсередини. Науковою мовою це називається «ендогенна сенсибілізація». І найскладніше в нашій роботі – знай-

ти локалізацію і причину цієї сенсибілізації, а потім – підібрати ефективні методи її усунення.

А які найчастіше бувають причини цієї алергізації?

В організмі більшості наших пацієнтів нам вдається виявити приховані хронічні вогнища інфекцій або паразитозів. Найчастіше алергізацію викликають токсини гельмінтів (глистів), найпростіших (лямблії, токсоплазми, трихомонади), грибків і кліщів.

Саме їх постійне розмноження забруднює організм настільки, що він вимушений очищатися не лише через печінку, нирки і кишечник, але і через шкіру та слизові оболонки.

Бувають і побутові, хімічні токсини, особливо у тих, хто контактує з ними по роду своєї професії. Оскільки токсини (відходи життєдіяльності мікроорганізмів) мають подразливу дію – знижується ефективність природних захисних бар'єрів шкіри і слизових оболонок, виникає реактивне мікрозапалення. І коли на таку вже подразнену (сенсибілізовану) поверхню потрапляють ще й зовнішні алергени – виникає вже відома нам алергічна реакція.

Виходить що пошук алергенів – хибний шлях? Поки не буде усунена сенсибілізація, список цих алергенів тільки розширюватиметься?

Цілком вірно. Саме тому, при застосуванні лише протизапальної терапії, алергічні захворювання вдається тільки «контролювати», а щоб повністю вилікувати – треба між періодами загострення усунути причину алергізації організму.

І все – алергія буде вилікувана?

Це тільки перший етап. Другий – очищення від токсинів, третій – відновлення уражених органів і четвертий – нормалізація імунної запальної відповіді. На кожен етап потрібно від 1 до 3 місяців, але вони можуть один на одного трохи накладатися за часом. Плюс – періодично робимо паузи в лікуванні і дивимося, як організм справляється без нашої допомоги. Ось на який об'єм робіт нам і треба 6-18 місяців.

А можете розповісти детальніше про те, якими методами Ви знаходите і усуваєте ці осередки сенсибілізації організму. Це медичні технології, перевірені Міністерством охорони здоров'я України?

Так, звичайно. Наші методи зареєстровані в МОЗ України з 2010 року і рекомендовані МОЗ для застосування в лікарській практиці з 2013-2014 р.р.

Для виявлення осередків сенсибілізації і підбору найбільш ефективного лікування в кожен момент часу, ми використовуємо апарат функціональної електродинамічної діагностики, за допомогою якого заміряємо електричні показники біологічно активних точок організму. І по співвідношенню та зміні їх активності отримуємо всю необхідну нам інформацію.

З відомих лікувальних методик найбільш ефективною і безпечною для відновлення здоров'я є електромагнітна частотно-резонансна терапія у поєднанні зі зборами лікарських трав і, у разі потреби, персонально підібраними лікарськими препаратами.

Якщо цікаво – можемо присвятити цій темі окрему статтю. Хочете?

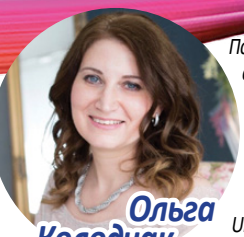
Так, звичайно. Думаю, що нашим читачам буде дуже цікаво!

Тоді – до зустрічі в наступних випусках.

Будьте здорові!

Будьте здорові!

Запис на прийом і онлайн-консультацію
на www.ecodoctor.pro
Тел/Viber/Telegram: 095 307 1833
Instagram: eco.doctor



Ольга Колодчак

Психолог, засновниця та керівниця Консультаційно-тренінгового центру LEVEL UP у м. Львові, арт-терапевт, член Східноукраїнської асоціації арт-терапії, сертифікований спеціаліст з нейрографіки, коуч проектів, тренер з визначення та досягнення цілей.

Контакти:
+38 (067) 962-58-43 (+Viber)
Skype: okolodchak
Facebook: /omsokil
olhakolodchak@gmail.com
Сторінка Консультаційно-тренінгового центру LEVEL UP:
https://www.facebook.com/olhakolodchak/

Організатор on-line проекту «Територія розвитку» https://www.facebook.com/groups/246020516569130

Як мрію перетворити в реальність?

Ми всі маємо мрії. І хочеться, щоб ці мрії здійснились. Але чомусь більшість мрій так і залишаються мріями. І цьому є пояснення: виявляється, для того, щоб мрія стала реальністю, треба, крім простого мріяння, щось робити в напрямку своєї мрії. І в мене є певний перевірений життям алгоритм, яким я і хочу з вами поділитись. Це всього чотири кроки:

1 Напишіть список своїх мрій. Спочатку просто пишіть все, що приходить в голову, а потім виберіть п'ять самих бажаних. І починайте далі працювати з ними окремо по черзі, а інші поки відкладіть. Напишіть кожну мрію у вигляді мети.

2 Для кожної з обраних мрій на окремому листу створіть таблицю з колонками: «Що я вже маю для реалізації мрії», «Що мені треба ще мати для реалізації мрії?», «До кого я можу звернутись по допомогу чи проконсультуватись?», «Хто ще виграє від реалізації моєї мрії?», «Мої кроки в напрямку реалізації моєї мрії».

3 Візуалізація виконання мрії кожний день (уявляйте, що ваша мрія вже виконалась як у вигляді картинки, так і на рівні всіх відчуттів) + радіти, якщо ви бачите в когось навкруги вже реалізовану вашу мрію (це спочатку може бути штучно, але потім у вас це буде виходити на автоматі).

4 Дійте!

Мрійте та будьте самими щасливими!

LEVEL UP Kolodchak
Консультаційно-тренінговий центр



АМАРАНТОВА ОЛІЯ

ПЕРШОГО ХОЛОДНОГО ВІДЖИМУ

100%



ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА:

- Відновлення та підвищення іммунної системи
- Серцево-судинні захворювання
- Онкозахворювання
- Цукровий діабет
- Проблеми зі шкірою
- Проблеми з безпліддям і потенцією

Амарантова олія не є лікарським засобом. Перед вживанням пацієнтам рекомендовано пройти консультацію у лікаря.

+38(098) 012-55-00 amarantshop.com.ua
+38(098) 611-55-00 amaranth-ukr.com
57001, Миколаївська обл.,
пп. Веселиново, вул. Одеська 2у
amarantshop.ua@gmail.com

АМАРАНТ УКРАЇНИ



ФІТОЧАЙ АМАРАНТОВИЙ

ТРАВ'ЯНИЙ | ЛІКАРСЬКИЙ

Має сильні антиоксидантні властивості, очищує організм, підвищує імунітет

Використовується при:

- захворюваннях серцево-судинної системи
- діабеті
- порушеннях роботи ЖКТ
- ожирінні
- захворюваннях очей
- порушеннях мозкового кровообігу
- будь-яких алергіях та захворюваннях шкіри

! Фіто чай амарантовий не є лікарським засобом. Склад: 100% збір з листя амаранту. !

Анна Литвинчук



Член "Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці".
Член "Українська Асоціація Екологічної Психологічної Допомоги".
Член кореспондент "Екологія та соціальний захист України".
Психолог та керівник жіночого клубу "Pink Time - Time For You".

Послуги психолога:

- Індивідуальні консультації
- Консультації парам
- Групова терапія
- Майстер-класи "Лайфхаки для дівчат"
- Корпоративний психолог
- Психологічна консультація по Skype

Методи та підходи, які використовуються:

- Метод екофасилітації
- Арт-терапія
- Метод психоаналізу
- Метафоричні карти
- Астрологічні прогнози
- Гештальт-терапія
- Позитивна психологія і коучинг

м. Київ, вул. Михайла Гришка, 9
+38 (093) 800 70 83, +38 (098) 633 93 64
anna@psy.kiev.ua
psy.kiev.ua

aesthetic beauty lab

Катерина Зборец-Князева

косметолог-естетист



Обов'язкові весняні процедури!

- Чистка обличчя, доглядові процедури, мезотерапія, біоревіталізація
- Масаж обличчя, тейпірування
- Лазерна епіляція
- Електроепіляція
- Корекція фігури

+380 (50) 571 31 31
+380 (67) 148 87 88
@ekaterina.zborets_knyazeva

SMART CLEAN
КЛИНИНГОВАЯ КОМПАНИЯ



Клінінгова компанія "Smart Clean"

Всі види прибирання:

- Регулярне прибирання
- Генеральне прибирання
- Прибирання після ремонту
- Миття вікон
- Хімчистка м'яких меблів та килимового покриття





м. Київ, вул. Васильківська, буд. 18, оф. 2
096-175-17-17
cleaning_smart_clean
www.smartclean.kiev.ua

ТАТУАЖ

(перманентний макіяж):

губ,
бров (волоскова техніка та пудрові),
стрілка міжреснична та надреснична,
мушка (родинка),
ВИ**ПРАВЛЕННЯ** невдалого татуажу.



А ТАКОЖ ПОВНИЙ СПЕКТР КОСМЕТОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ

Студія краси

ОЛЕНИ ВОЛОШКО

тел. (093) 611 36 96; (099) 610 2227; (068) 248 31 89

elena_voloshko_pm

Арт Лайф

Це компанія, яка швидко і упевнено розвивається у сфері здорового харчування!







Це компанія, яка швидко і упевнено розвивається у сфері здорового харчування!
Компанія робить препарати, використовуючи для цього екологічно чисту рослинну сировину і займається розробкою нових видів біодобавок, косметики і продуктів харчування. За більш ніж двадцятирічну історію бренд Артлайф заробив надійну репутацію виробника високоякісної продукції для краси і здоров'я. Артлайф отримав сертифікати GMP (Good Manufacturing Practice – Належна виробнича практика) і ISO (міжнародний стандарт якості виробництва, менеджменту і продукції). За роки своєї роботи компанія змогла охопити сотні тисяч людей у всьому світі ідеями здорового способу життя, правильного харчування, профілактики захворювань, збереження краси і здоров'я, продовження активного повноцінного життя. Окрім цього, Артлайф надає партнерську програму, яка дозволяє отримати знижку на продукцію і навіть дає можливість побудувати свій бізнес.

Підписуйтеся на нас в Инстаграм artlaif.kharkov
і уся наша продукція в artlaif.kharkov _ catalog
0634757984 Тетяна

Уляна Мирка

ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ ПІДКРЕСЛИТЬ ВАШУ КРАСУ

Зазвичай перманентний макіяж жінки роблять для економії часу. Для тих, хто хоче вранці трохи довше ніжитися в ліжку, але при цьому з'являтися на роботі красунею зі свіжим і яскравим обличчям - найкраще виручать вас мої послуги перманентного макіяжу. Для мене дуже важливо, аби фарби, з якими я працюю, були ліцензовані та сертифіковані. Стерильність та дотримання гігієни в перманентному макіяжі - головне, голки тільки одноразові, відкриваються при клієнті та після їх використання утилізуються.



+38 096 135 34 87
browmaster_zolochiv

головний лікар мед.центра
«Лікарська косметологія дерматологія «ARLY»

Наталія Брикаліна

Медичний кабінет
м. Харків, вул. Валентинівська, 27
Viber +38 066-316-16-27
адміністратор +38 050-935-00-59
@dr.brikalina
@arly_clinik_kh



- Ін'єкційна косметологія
- Бьютіфікація обличчя
- SMAS ліфтинг апаратом Альтера
- Тредліфтінг
- Дерматологія
- Трихологія

Працюємо тільки високоякісними ліцензованими препаратами

ліц. № 598798

Нові усвідомлення життя

Енергокорекція – це лікування захворювань будь-якої складності за допомогою корекції енергетичних полів з індивідуальним підходом до кожного пацієнта.

Використовувані для зцілення і відновлення методики є авторськими методиками Олександра Жаркова, грунтовані на використанні: цілющого Потоку Первинного Світла Живи, при сприянні і допомозі Ангельських систем, Учителів і Майстрів Світла (Со-творців, Творців, Миротворців), Хроніки Акаши, Матері-землі, Архітектора Всесвіту, Творця Всесвіту, а також Вищого Я, душа і дух сам людина.

Сеанси абсолютно безпечні, вживана техніка не конфліктна ні з однією світоглядною концепцією. Звертайтеся, якщо у Вас:

Проблеми із здоров'ям

Спадкова схильність до захворювань в майбутньому

Наслідки «помилок молодості»

Неспокійний сон і нічні кошмари

Страхи і фобії

Затяжна депресія, апатія, каскад життєвих невдач

Негативні родові сценарії, що повторюються

Передбачувана наявність енергодій на себе і/або близьких

Бажаєте поставити енергозахист на себе і рідних, хочете почати жити «з чистого аркуша», без негативних прив'язок, нав'язливих думок і ідей?



Олександр Жарков
Енергокорекція

ЗАПИСАТИСЯ НА ДІАГНОСТИКУ І ЕНЕРГОКОРЕКЦІЮ МОЖНА ПО БУДЬ-ЯКИХ ЗРУЧНИХ ВАМ КОНТАКТАХ

+38-093-613-82-98 (WhatApp, Viber)
Skype: crystal.energy.zharkov
Группа в Facebook – Как Поднять Жизненную Энергию
www.younew.com.ua



Творческий центр «Феникс»



Браслети-амулети ручної роботи з шунгитом, керамікою і іншими натуральними каменями (місячний камінь, кришталь, котяче око, бірюза, онікс, нефрит, гематит, магніт...). Браслети є не тільки стильною прикрасою, але і виконують функцію оберегів і мають лікувальну дію.



Підвіски-обереги мають сакральний зміст і захищають власника браслета. Всі браслети після виготовлення заряджаються і очищаються тибетською співаючою чашею, щоб додати максимум корисних позитивних вібрацій. Довжина браслета легко регулюється універсальною застібкою.





Ціна браслетів від 150 грн до 300 грн, залежно від використаних матеріалів і складності виготовлення.

Оптовим покупцям (від 10 шт) істотна знижка.

095 545 03 37
Oberegibraslet

Робите ремонт?



Підійшов етап оздоблювальних робіт і Ви нарешті вже вибрали керамічну плитку, але... не знаєте, як же вона буде виглядати саме в інтер'єрі Вашого приміщення: в ванній кімнаті/санвузлі або на робочій поверхні кухні? Яку кількість матеріалу потрібно купити? Або, можливо, вже не один день «ламаєте» голову над малюнком-розкладкою плитки для підлоги – куди ж поставити всі ці декори і вставки? І як потім розповісти майстру-плиточнику, що саме Ви хочете бачити в результаті?

Дизайн-студія «Nova-Design» пропонує скористатися послугою «Експрес Дизайн інтер'єру» і отримати **індивідуальний дизайн-візуалізацію** приміщення з обраної Вами плиткою **+ точний прорахунок матеріалів** зі схемою розкладки для майстрів-плиточників. Послуга надається он-лайн для зручності замовників з усієї території України.

Любов Голунова,
дизайнер інтер'єрів, м Харків,
Дизайн-студія «Nova-Design»
тел. +38(095)301-72-15





Ось так представлена колекція керамічної плитки на вітрині в салоні-магазині.





А так може виглядати ця ж колекція керамічної плитки вже в приміщенні – в тому числі і в інтер'єрі Вашого санвузла!

Хочете так само?

Дивіться більше робіт на нашому сайті:
www.Nova-Design.kh.ua







ZAMER
ЖАЛЮЗИ И РОЛЛЕТЫ

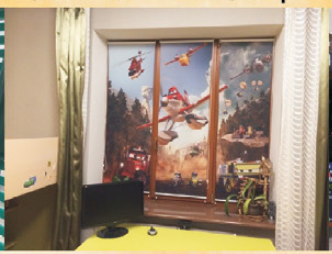
Ми працюємо для Вас і з Вами



Ми виготовляємо:

Жалюзі горизонтальні, жалюзі вертикальні, дерев'яні жалюзі, римські штори, ролети тканинні, ролети захисні, жалюзі плісе, ворота, москітні сітки.






т. 097 204 00 11, 093 569 37 04, 099 508 73 00

www.zamer.in.ua

Кулінарний експерт рубрики
Павло Єременко

Провідний фахівець в області гарячих блюд і соусів ресторанів преміум рівня.

Весна – особлива пора! І хочеться чогось незвичайного, але ситного і, звичайно, смачного! Пропоную читачам журналу дивовижний і при цьому простий рецепт.



Тушковане Оссобуко з дерунами

Оссобуко – зріз ноги теляти на кістці. Як правило, можна придбати в магазині одне Оссобуко – одна порція.

- Стейк Оссобуко – 1 шт
- Лук ріпчастий очищений – 1 середня голівка
- Спеції за смаком

Деруни з розрахунку на 1 порцію:

- Картопля – 200 гр (очищена)
- Майонез – 30 гр
- Сметана 15% – 30 гр
- Яєчний жовток (курячий) – 1 шт
- Петрушка і кріп – по щіпці
- Часник – 1 маленький зубчик



Спочатку готуємо стейк

На розігріту сковороду наливаємо олію і відправляємо стейк на обжарювання. Смажимо, так би мовити, до рум'яної кірочки, додаємо дрібно нарізану цибулю і доводимо її до золотистої кірочки. Після цього увесь вміст сковороди перекладаємо разом з олією в сотейник або каструлю. Заливаємо окропом так, щоб Оссобуко повністю покрила вода. Додаємо спеції і тушкуємо 1 годину на повільному вогні (іноді м'ясо може бути не дуже м'яким, тоді до готовності). У ідеалі м'ясо повинне відходити від кістки.

Гарнір

Картоплю і часник натираємо на терці (часник на дрібній, а картоплю на великій). Додаємо в натерті овочі жовток, майонез, сметану і зелень. Так само спеції слід додати відразу. Можна додати 1 ст. л. муки, щоб закріпити деруни.

Чекаємо п'ять хвилин, віджимаємо, відправляємо на добре розігріту сковороду з олією. Можна використати в якості дозатора столову ложку, так деруни будуть акуратні і добре прожаряться. За бажанням прикрасьте блюдо листом салату або просто свіжими овочами.

Оссобуко подають під соусом, тому переважно узяти широку тарілку.

Ваш кулінарний експерт журналу «Автоледі» Павло Єременко.

Живіть смачно!

+38 066 054 49 24
Павел Ерёменко p_eremenko
Павел Еременко Авторские футболки

Smakolyk
FOOD & DELIVERY

Не маєте часу готувати, зібрались з друзями
на відпочинок чи зголодніли в офісі?
Вітаємо! Відтепер скуштувати щось смачненьке дуже

просто

Замовляй свої улюблені страви на сайті та отримуй
вдале поєднання ціни та смаку для найвибагливіших!

Переконайтеся особисто - все, що ми готуємо, це дуже

смачно

smakolyk.in.ua
+380 63 073 40 40



Заміський
готельно-ресторанний комплекс
"Сосновий Бор""

Ми пропонуємо 20 номерів категорії «Люкс», 4 літніх басейна, бар, 3 зали ресторану, російську баню з камінним залом, більярд, теніс, дитячий майданчик, альтанки, ставок. У меню нашого ресторану представлені страви європейської, традиційної домашньої кухні, а також фірмові страви з дичини. Для приготування страв використовуються екологічно чисті овочі та фрукти з нашого городу, домашнє м'ясо, яйця і молочні продукти.






Харківська обл, Зміївський район, с. Задонецьке, вул. Курортна 164
(099) 091-48-23, (097) 058-84-55

Халкідіки

Дорогі читачі, по ваших проханнях Ольга Штанська, власниця турагентства L'amour Voyage, що веде рубрику ТУРИЗМ в нашому журналі, дає поради по поїздках на популярні курорти світу. Поки у нас з вами немає можливості літати на відпочинок, ми ділитимемося враженнями про місця, які відвідали самі. У цьому і наступному випуску ми «поїдемо» з вами на півострів Халкідіки в Греції.

Греція – одна з небагатьох країн, де мені комфортно. Як справжній грекоман, я намагаюся вибирати місцем свого відпочинку і поїздок саме її. Греція – це країна, в якій переповнюють почуття, коли сидиш в тиші, п'єш неймовірно смачну каву, а усередині тебе тремтіння від відчуття повного кайфу.

Якщо Вам одночасно хочеться і пляжу з чистим морем, і екскурсійної старовини, що вражає уяву, варто поїхати на півострів Халкідіки, схожий на долоньку з трьома пальцями, що загрібають Егейське море. На цьому півострові неймовірно відкриті люди, дуже смачна їжа, ідеальний клімат.

ДЕ ОРЕНДУВАТИ АВТО

Щоб подивитися околиці і пам'ятки регіону, рекомендую орендувати автомобіль. Я користуюся послугами компанії «SpaceRentalCars». В середньому вартість авто на механіці від 35 євро/добу, на автоматі від 43 євро/добу.





Ольга Штанська,
власниця турагенції
«L'amour Voyage»

БІЧ-БАРИ І НІЧНЕ ЖИТТЯ НА ХАЛКІДІКАХ

Півострів Халкідіки у мене асоціюється з яскравими вечірками і біч-барами. Саме тут в денний і нічний час життя кипить в десятках beachbars.

Вдень я люблю відпочивати в таких біч-барах як AchinosBeachBar (селище Ханіоті), CabanaBeachBar (селище Паліурі), LimeBeachBar (Афітос), VillasBeachBar (Поліхроно), BufalosBeachBar (Сані). Шезлонги умовно-безкоштовні – досить купити у барі будь-який напій або їжу.

Неа Каліфея – рай для любителів нічних тусовок. Скрізь відмінна музика, смачні коктейлі, своя атмосфера драйву під найсучасніші диджейские сети. AhoyClub, Pearlclub, MarkizClub. Визначитися, куди піти відпочити, буде спершу непросто. Але моя любов – це AhoyClub. Ідеальні дні – п'ятниця, субота.



ДЕ СМАЧНО ПОЇСТИ?

У мальовничому порту Неос Мармарас (Сітонія), у безпосередній близькості від пляжу, розташовані дві дуже класні таверни «ToLimanaki» або «TaKymata». Неодноразово обідала і вечеряла в цих ресторанах. Вибрати кращу з них не можу досі. Ідеальне поєднання якості блюд, свіжості продуктів, краси, атмосфери, естетики і гостинності!

Якщо ви зголодніли під час своєї подорожі по першому пальцю (Кассандра), дуже рекомендую заїхати в селище Афітос. Саме у нім є теж дві приголомшливі таверни. Перша – це «GaleraFishRestaurant», друга – «TheaThalassa». Розташовані на скелі з чудовим видом на море, Торонейский залив і Сітонію.

У селищі Каліфея є те саме місце, яке ідеально підходить для повноцінного відпочинку. Це таверна «DiasRestaurant». Дивне містечко на високому березі над затокою, в лісі, серед сосен. Тут діти зможуть провести свій час, граючи на дитячому майданчику – в захищеній і безпечній обстановці, тоді як Ви можете розслабитися за чашкою кави або келихом вина, насолоджуючись нескінченним синім кольором моря і неба, далеко від щоденної метушні.

Вартість вечері на 2-х з келихом вина у будь-якій з цих таверн плюс/мінус 45 євро.

І звичайно, не можна не відмітити таверну «MarinaSeaFood» в селищі Неа Потидея. Вона по праву вважається однією з кращих таверн Греції! Прекрасний панорамний вид на море, незвичайний екстер'єр і внутрішній декор, неперевершена якість блюд і вин (є свій винний льох), чудове обслуговування, неодноразово високі нагороди. Одним словом, рибна таверна «Marina» – ця абсолютна досконалість, що абсолютно обгрунтовано надає їй право на хорошу репутацію і міжнародне визнання! З мінусів можу відмітити, що вечорами тут дуже багато відвідувачів, іноді навіть не буває місць. Ціни трохи вищі, ніж в інших тавернах, але для такої кухні досить прийнятні. Вартість вечері на 2-х з келихом вина Вам обійдеться приблизно в 60-70 євро.

Раджу не замовляти блюда високої кухні, це можна спробувати і у нас. А ось чіпси з кабачків, креветки на грилі або креветки саганаки, восьминіг на грилі, справжній грецький салат, смажений кальмар, гаврус покуштуйте неодмінно. Постарайтеся спробувати якомога більше сирів. Жовтий сир або білий, смажений, печений або приготований на грилі, з овочами, спеціями або в паніровці. Але пам'ятаєте – будь-який сир потрібно їсти гарячим, як тільки принесли. Порції досить великі, тому замовляйте по одній на компанію, краще спробувати більше різноманітних блюд.

Якщо Ви просто хочете насолодитися приголомшливим видом, випити смач-



ну каву або коктейль, дуже рекомендую «NOTOSAllDayCafeBar» (Афітос), «KOKTELOBar» (Каліфея). Обов'язково спробуйте Фрапе, Фредо Капучино або ФредоЕспресо. Вибір залежить від Ваших переваг. Греки уміють готувати каву по-особливому, так, що навіть не кофеман оцінить цей неперевершений смак.

ЯКІ ПЛЯЖІ ВІДВІДАТИ

Якщо перший палець Кассандра більше славиться тусовками, то найкрасивіші пляжі знаходяться на другому пальці – Ситонія. Мої фаворити – пляж Тороні, Кріаріці і Кавуротріпес.

Тороні – абсолютно фантастична вода: м'яка, з відтінками бірюзи і переходом в глибокий аквамарин. Абсолютно немає хвиль. Прозора, м'яка і тепла вода, і що найголовніше – практично повна відсутність людей.

Справжня перлина Халкідіків – 18 кілометровий пляж Тороні, поза сумнівом, один з кращих берегів усієї Греції! Чистий пісок, прекрасне море – м'яке, з відтінками бірюзи і переходом в глибокий аквамарин – ось що таке пляж Тороні. Є ділянки з лежаками і парасольками, а є дикі місця.

Місцевий пляж удостоєний Блакитного прапора за свою чистоту.

Кріаріці – піщаний пляж з чистою блакитною водою і прекрасним видом на гору Афон. Один з кращих пляжів на Халкідіках, його піщаний берег розташований в тіні гір і пагорбів, а блакитне море яскраво переливається на сонці. Тут збереглася заповідна атмосфера, яку чудово доповнюють розкішні морські простори і пейзажі, що відкриваються. Природний піщаний пляж з дрібними золотистими піщинками, чистий, в красивій просторій бухті. Морська вода біля берега прозора і вражає грою фарб, що візуально змінюються від яскравої бірюзи до густої синяви. Пляж прекрасно облаштований шезлонгами, парасольками і усім необхідним, проте вода біля берега досить глибока, так що для дітей він не особливо пристосований.

Кавуротріпес – ще один райський куточок Халкідіків. Пляж покритий чудовим білим піском, а біля берега кристальна синьо-зелена прохолодна вода. Зелені дерева, розташовані навколо пляжу, майже досягають моря. Пляж оточений химерними глиняними скелями – унікальний природний феномен, єдиний у своєму роді на Халкідіках.

Не можна не сказати декілька слів про острів Діапорос з теплим морем круглий рік. Неглибокі смарагдові води нагадують Карибські острови. Велика частина острова покрита красивим пишним сосновим лісом. Потрапивши сюди, ви побачите довге мілководдя, білий пісок, просто сюрреалістичну яскраво-блакитну воду, чисто-чисту і таку красиву... І напевно плавання в природному басейні назавжди залишиться одним з кращих спогадів у вашому житті! Дістатися до цього райського куточка можна з Ситонії зі знаменитого пляжу Вурвуру. Все, що для цього треба – лише орендувати човен, можна на цілий день, але мені було досить півдня.

У місті Вурвуру є багато агентств для оренди моторних човнів. Я користуюся послугами компанії «Exploretheoutside». Вартість оренди на цілий день 90 євро, півдня 60 євро.

Продовження триває. У червневому випуску ми розповімо, які екскурсії слід відвідати обов'язково, що привезти з острова в якості сувенірів і на літаках яких авіакомпаній ми рекомендуємо летіти у це казкове місце.

Олена Шкрьоба

Майстер перманентного макіяжу з 2000 року.
Підкреслюю індивідуальну природну красу всього обличчя.
Авторська техніка "light brush" для губ.
Індивідуальні МК для працюючих майстрів.
Засновник студії перманентного макіяжу в Одесі.
Суддя міжнародних чемпіонатів.



1 місце в міжнародному чемпіонаті заживших робіт **PMU-Platforma 2019**

1 місце в Чемпіонаті Світу **IBV 2019** *в командній номінації.*

Спікер конференцій з перманентного макіяжу в Харкові.

Спікер **Hromawan PMU Lviv 2019** *і* **PMU ANTIconference 2020 Kyiv**.

067 990 41 93
elenashkryoba



Кожного дня роби світ кращим!

Андрій Костюченко

Засновник студії дизайну «AKos studio»

ІНТЕР'ЄР – ВІДОБРАЖЕННЯ НАШОГО «Я»

Гармонія навколишнього середовища з внутрішнім світом людини – надважлива і життєво необхідна для максимальної реалізації потенціалу кожного з нас. Від цього аспекту залежить настрій, а від настрою залежить все наше життя. Створюючи індивідуальні інтер'єри для унікальних людей, необхідно брати до уваги безліч нюансів, які загалом сформують і форму, і стиль. Вміле поєднання бажань і можливостей замовника, знань, досвіду та гарного смаку дизайнера, довіра і взаємоповага між ними – це запорука чудового результату.



Сайт: akos-studio.com/ua/ **Пошта: office@akos-studio.com** **Тел.: 067 700 00 65**