

AUTO *lady*

Анна Рудай

Життя - не чернетка,
його не переписеш.



Липень 2020
www.autolady.org



НЕРОЗУМНЫЙ ТОЙ, ХТО В МОДІ БАЧИТЬ ТІЛЬКИ МОДУ

Оноре де Бальзак

Мода – чуйний показник культури. Вона розвивається від необхідності до мистецтва винахідника. У моди своє життя, строгі закони, своя влада і секрети.

Нам повезло – ми живемо в століття зміни моди і її перетворення.

20-і роки Гламур. До цього жінки носили кринолін. Корсети, які тримають спідницю пишною. Корсети, які

тягнули талію так, що пані неприємні. В цей час модно супер тонкі талії. Жіноче вторгнення в сфери діяльності, що традиційно належать чоловікам. Жінки не просто вже сиділи краси-

во – вони почали «боротися» за свободу.

30-і роки на тлі «Великої депресії». Гостра фаза кризи розтягнулася на 3 роки. Економіка не могла вийти до кінця з кризи і відновитися.

Відображення на моді – одяг більше практичний і стриманий на відміну від 20-х років. Прийшов час елегантності. Жінка залишає позаду життєрадісний образ, що б'є через край. В цей час стала підвищуватися якість масового одягу, ускладнився крій. Символом епохи стали довгі спідниці, сукні з лінією талії на потрібному місці. Простота, зручність і реальність одягу стали тими якостями, які були потрібні масовій моді кризових років.

40-і: жінки починають працювати на важких роботах, всі чоловіки на фронті. Жінки надівають на себе військову форму. Стиль «мілітарі» б'є усі рекорди. 40-і роки диктували кольори, затьмарені війною: чорний, сірий, синій. Плечі піджаків все ширші, а сукні і спідниці все вузчі. Волосся пов'язане косинками, а на капелюхи грошей немає.

У 50-і жінки носили зручний одяг: костюми, сукні-сорочки і брюки. Плечі були м'якими, а не квадратними.

Фігура – пісочний годинник, а коротка спідниця 40-х була замінена на величезну спідницю, що здіймається, завдовжки до середини гомілки.

60-і – легендарна епоха міні спідниць, яскравих пластмасових прикрас, облягаючі брюки, вільний образ Хіппі. Яскравий і динамічний стиль. На подіумах і в повсякденних образах можна побачити характерний крій суконь і купальників.

У 70-і модні тенденції 60-х все ще простежувалися. Короткі спідниці з довгими пальтами. Довгі спідниці в парі з короткими куртками. Але дєсятиріччя закінчилося комфортом і невимушеністю. Мода перетворилася на природніший, легкий і простий стиль, а хіппі – в індивідуальний шик.

80-і: неонові кольори, блискітки, мережива, надлишок прикрас і завитків. Відкрилася сексуальність, високі начесані чолки. Слово 80-х – Надмірність.

У 90-і вираз «Все повер-

тається на круги своя» говорить про циклічний розвиток тенденцій. Стиль, який вважався модним, сучасним, зухвалим, ставав антитрендом. Прийшла маскулінна, розкрита сексуальність, джинси, обтягуючі сукні нейтральних кольорів.

2000-і – швидка мода! Моду 2000-х можна описати як «глобальний вінегрет» з трендів різних періодів. Інтернет і перші соціальні мережі дозволили естетичі і субкультурі впливати на масову моду. Початок 2000-х нагадував кінець 90-х. Трохи пізніше модники згадали і 90-і, і 80-і і 60-і, що привело до резонансу винтажного одягу.

Незважаючи на популярність ретрофасонів, прийшов бум і на «швидкий одяг» в невеликих мережах магазинів.

І ось наш час! Коли полиці магазинів ломляться від надлишку нарядів. Сучасні люди цінують час і гроші. Одяг купують якісний, не підвладний часу.

**Я вам дам підказку і збережу ваш дорогоцінний час!
Verve's не дасть вам замислитися: «А чи правильний був вибір?»**



**Verve's – ця преміальна
якість пошиття,
краща посадка виробів,
шикарні тканини.**

  097 698 81 59

 @verves_s

 @verves_s



Чи потрібно обслуговувати необслуговувані акумулятори?

Часто люди вважають, що слово «необслуговувані» означає, що можна повністю ігнорувати стан акумуляторної батареї. Насправді, це не так. Необслуговуваними називають АКБ, які не потребують доливу води та регулярного контролю рівня електроліту. Але ж навіть протирання АКБ від пилу для підтримки корпусу в чистоті вже вважається обслуговуванням.

Раджу проводити обслуговування таких батарей мінімум раз на рік, особливо, якщо автомобіль використовується в режимі «міського циклу» – перевірити заряд АКБ, стан електрообладнання, переконатися, що немає окислення клем. Така діагностика допоможе продовжити довговічність і термін експлуатації АКБ.

Більш детально про правильне обслуговування і експлуатацію акумулятора влітку читайте на сторінках цього випуску журналу.

Головний редактор Людмила Кладійова

AUTO lady



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



№ 07 2020
152
липень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладівцова 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

Свідцтво 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:
Анна Рудай

PODGORNAYANATALI.HAIRSTYLE

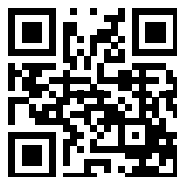
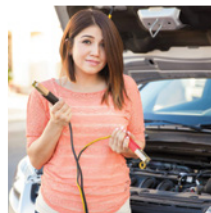
PRUDNIKOVA_FOTO

KOROVOSCHKA_MAKEUP



Запчастини

- 6 АВТОНОВИНИ
- 8 В СВІТІ АВТО
- 16 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 19 ЛИСТ В РЕДАКЦІЮ
- 20 АВТОЛІКБЕЗ
- 22 СТО РЕКОМЕНДУЄ
- 26 АВТОТУРИЗМ
- 28 ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
- 30 УСПІШНА ЖІНКА
- 32 АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
- 34 КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я
- 56 ВАШ ПСИХОЛОГ
- 62 ТУРИЗМ
- 66 СМАЧНО З «АВТОЛЕДІ»



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.

З 1 липня в Україні піднімуть штрафи за п'яне водіння: як будуть карати



В Україні з 1 липня набере чинності закон про посилення відповідальності за їзду в нетверезому вигляді. У законі № 7279-д передбачені нові підвищені штрафи для водіїв, які сіли за кермо під впливом алкоголю.

До цього часу штраф за водіння в нетверезому вигляді становив в Україні 10 200 гривень. З 1 липня ця сума істотно зросте і водіям доведеться викласти за порушення закону суму від 17 до 34 тисяч гривень.

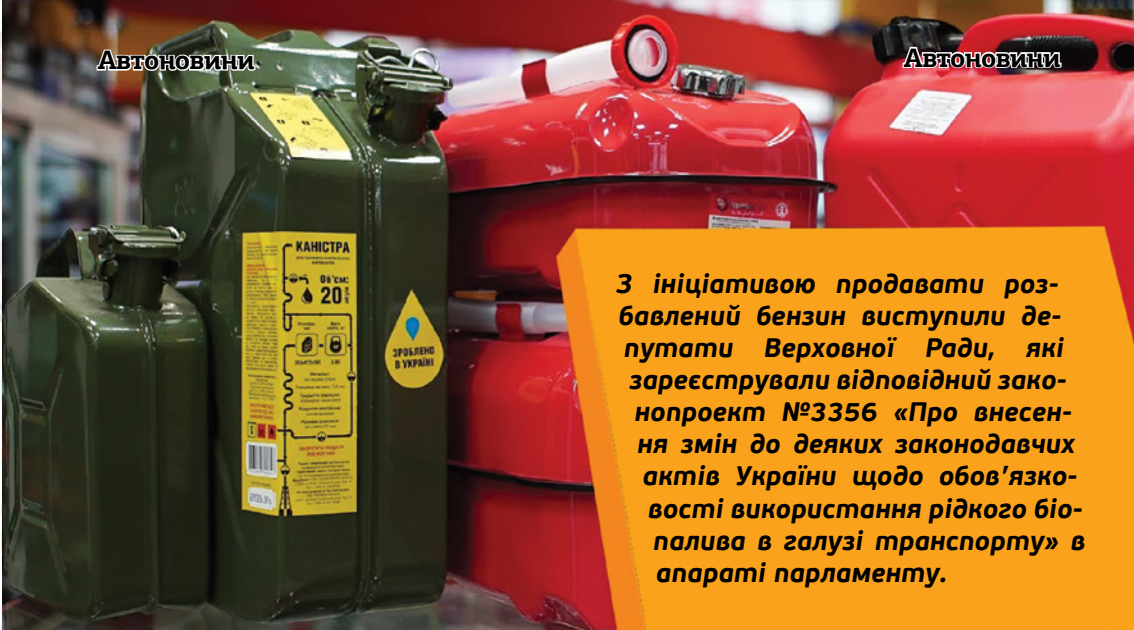
Повторне порушення закону буде каратися штрафом у розмірі 51 тисяча гривень. Окрім грошового штрафу, у водія відберуть права на водіння транспортного засобу строком на три роки.

Якщо водіння в нетверезому вигляді спровокує ДТП з тілесними ушкодженнями, то відповідальність для водія настане не адміністративна, а кримінальна.

Допустимою нормою алкоголю в крові вважається не більше 0,2 проміле.

Яке порушення потрапляє під кримінальну відповідальність:

- Водіння в будь-якому вигляді сп'яніння (алкогольне, наркотичне, медикаментозне) – будь-яке, яке призвело до зниження концентрації уваги за кермом.
- Передача права водіння транспортного засобу особі, яка перебуває в будь-якому з видів сп'яніння.
- Відмова водія від проведення медичного огляду на визначення стану сп'яніння.
- Вживання водієм будь-яких заборонених речовин, медичних препаратів або алкоголю після скоєння наїзду, але до приїзду патрульної машини.



З ініціативою продавати розбавлений бензин виступили депутати Верховної Ради, які зареєстрували відповідний законопроект №3356 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обов'язковості використання рідкого біопалива в галузі транспорту» в апараті парламенту.

Розведений бензин: новий законопроект ВРУ

Автори законопроекту запропонували зробити біоетанол обов'язковим для використання в автомобільному паливі. У пояснювальній записці говориться, що не менше 5% в обсязі палива повинна становити частка біоетанолу з 1 липня 2021 року.

Також наголошується, що такі нововведення не стосуватимуться палива з октановим числом 98 і вище. Також розбавлений бензин не буде використовуватися для потреб Міністерства оборони, Державного резерву і для створення мінімальних запасів нафти і нафтопродуктів.

Як заявив один з авторів законопроекту народний депутат Олег Семінський, якість



палива після розведення гірше не стане, а також значно не підніметься в ціні.

Він упевнений, що такий крок допоможе позбутися енергетичної залежності країни від імпорту нафтопро-

дуктів. Також це зменшить викид шкідливих речовин в атмосферу.

«Контроль за вмістом частки біокомпонентів сприятиме дотриманню стандартів якості в цілому», – додав він.



Mazda почала виробництво електрокроссовера MX-30

Компанія Mazda дала старт виробництву свого першого електричного кроссовера MX-30, який вже встиг здивувати оригінальною конструкцією полуторних дверей без центральної стійки і завоювати кілька дизайнерських нагород.

Для європейського ринку «електричку» збирають в японській Хіросімі. Очікуємо цю модель в Україні не раніше 2021 року. Цін для нашого ринку, ще немає, а ось європейський прайс вже відомий – мінімум 33 490 євро. Але можна і заощадити, встигнувши купити версію First Edition за 27 420 євро.



Одночасно із запуском виробництва MX-30, в Mazda уточнили і характеристики електромобіля. Приводить передні колеса електромотор видає 145 к.с. потуж-

ності і 265 Нм крутного моменту, а батарея ємністю 35,5 кВт • год забезпечить пробіг в межах 200-262 км по циклу WLTP з витратою енергії 14,5-19 кВт • год / 100 км.



Силова установка, що отримала назву e-Skyactiv, включає в себе двигун, акумулятор, інвертор, перетворювач постійного струму і одноступінчатий редуктор, об'єднані в один високовольтний блок, який встановлений в передній частині машини і надійно захищений від можливих пошкоджень. Батарея з охолодженням холодоагентом знаходиться під підлогою, заряджається від станцій постійного струму за стандартами CHAdeMO і CCS, але не гребує і змінним (до 6,6 кВт).





В Україні стартував продаж Opel Corsa шостого покоління

Хетчбек Opel Corsa – один з бестселерів Бренда і володар титулу «Краща автомобільна покупка в Європі» за версією міжнародної премії AUTOBEST 2020! Нове покоління сімейства Opel Corsa має всі шанси повторити свій європейський успіх також в Україні: це елегантний і динамічний 5-дверний хетчбек, який наповнений сучасними технологіями і пропонує традиційно високу німецьку якість за вкрай привабливою ціною.

Новинка Opel Corsa є шостим поколінням моделі в сімействі Corsa – на сьогоднішній день, найуспішнішого і «довгограючого» в модельному ряду Бренда: за 37 років випущено майже 14 млн. екземплярів автомобілів з ім'ям Corsa. І тепер Opel Corsa F готується продовжити успіх своїх відомих попередників.

Хетчбек Opel Corsa побудований на новій платформі CMP, завдяки чому вдалося полегшити автомобіль –



мінус 108 кг відносно минулої моделі. Полегшення автомобіля разом з поліпшеною аеродинамікою вносить свій важливий внесок в зниження витрати палива, одночасно з поліпшенням керованості. Крім того, використання платформи CMP дає можливість створити класичний силует кузова. В результаті автомобіль виглядає одночасно компактным і спортивним завдяки ряду деталей: гладка і обтічна передня частина, розкосі фари з фірмовими «блискавками», характерний «розчерк» на дверях, динамічний скіс задніх стійок даху, розвинений спойлер зі стоп-сигналом.

При цьому, новинка Opel Corsa є найбільшим представником в історії моделі: габаритна довжина автомобіля досягає 4 060 мм, ширина становить 1 765 мм, ви-



сота рівна 1 433 мм, колісна база – 2 538 мм. Автомобіль запропонований в кузові «5-дверний хетчбек»: зручно і для посадки пасажирів або розміщення дитячого крісла на задніх сидіннях, і для навантаження речей в багажний відсік – завдяки великому отвору і корисного об'єму 309 л.

Таким чином, хетчбек Opel Corsa пропонує компактність для сучасного мегаполісу з його тісними вуличками, а також зручність щоденної експлуатації в ролі сімейного автомобіля – при перевезенні родичів, дітей, речей.

Салон Opel Corsa заслуговує на окрему увагу, як приклад ідеального союзу високоякісної обробки і численних передових технологій. Інтер'єр відрізняється елегантною передньою панеллю з м'якими матеріалами обробки, класичним 3-спицевим рульовим колесом, а також інтегрованим сенсорним дисплеєм (7- або 10-дюймовий) з підтримкою технологій Android Auto і Apple CarPlay. Але головною особливістю Opel Corsa є кольоровий багатофункціональний ЖК-дисплей замість традиційних приладів – рідкість для автомобілів В-класу.



Автомобіль пропонує численні інноваційні технології не тільки в салоні, але і в цілому. Так, Opel Corsa вже у стартовій комплектації може запропонувати своїм покупцям: систему розпізнавання дорожніх знаків, контроль рядності руху, систему екстреного гальмування «Active Safety Brake», функцію розпізнавання втоми водія. Крім того, для новинки є й інше передове оснащення: камера заднього виду з оглядом 180°, світлодіодні фари (LED) і асистент дальнього світла «High Beam Assist», контроль «сліпих зон» дзеркал заднього виду, пр.

Автомобіль Opel Corsa на українському ринку доступний в трьох версіях. Гаму моделі відкриває комплектація EDITION: шість подушок безпеки, круїз-контроль і обмежувач швидкості, ABS + ESP + ASR, моніторинг тиску в шинах, кондиціонер, електричний підсилювач керма, пакет «Безпека», електропривод передніх стекол, електропривод і підігрів дзеркал заднього виду, підігрів передніх сидінь, аудіосистема з 5-дюймовим дисплеєм і Bluetooth, задні датчики паркування, ін. Ціна Opel Corsa с бензиновим атмосферним мотором Direct Injection 1,2 л 75 к.с. STT і МКПП в комплектації EDITION – від 396,7 тис. грн.

На рівень вище розташована версія ELEGANCE, яка додатково пропонує: камеру



заднього виду, передні датчики паркування, моніторинг «сліпих зон» дзеркал заднього виду, клімат-контроль, цифрову панель приладів (кольоровий ЖК-дисплей), підлокітник для водія, оббивку «Captain Blue / Mistral», 7-дюймовий сенсорний дисплей (підтримка Android Auto і Apple CarPlay), світлодіодні фари і асистент дальнього світла, датчики світла і дощу, 16-дюймові легкосплавні диски, пр. Також в даній версії використовується турбо-мотор 1,2 л потужністю 130 к.с., який працює в парі з 8-ст. АКПП. Таким чином, Opel Corsa ELEGANCE об'єднує високу потужність для любителів динамічного драйву, передову автоматичну трансмісію серії EAT8 для простоти управління, розширений перелік оснащення для мак-

симального комфорту. Ціна Opel Corsa с бензиновим турбо-мотором 1, 2 л 130 к.с. STT і АКПП-8 у версії ELEGANCE – від 509,9 тис. грн.

Нарешті, виконання ELEGANCE PLUS пропонує ще більше комфорту і стилю: 10-дюймовий сенсорний дисплей, штатна навігаційна система, багатофункціональна висока центральна консоль з нішею для речей, безключевого доступ і запуск двигуна, двоколірне забарвлення кузова з дахом чорного кольору, наявність панорамного даху, 16-дюймові колісні диски «Hurricane» чорного кольору, ін. Ціна Opel Corsa з бензиновим турбо-мотором 1,2 л 130 к.с. STT і АКПП-8 у виконанні ELEGANCE PLUS – від 553,1 тис. грн.

Автомобіль вже доступний у дилерів Opel по всій Україні.



Куди діваються автомобілі, які не продали за сезон?

Ви знали, що на сьогодні кількість автомобілів в півтора рази перевищує чисельність людей на Землі? І зростає набагато швидшими темпами, ніж приростає населення.

За різними оцінками на планеті зараз не менше 10 млрд. автомобілів і, ось парадокс, скоро велика частина з них перетвориться в металобрухт, тому що стоїть на закритих відстійниках і не може бути продана. І фото цих автоцвинтарів вражають.

Детройт, Брістоль, Санкт-Петербург, каліфорнійський Лонг-Біч, незліченні безіменні стоянки в Китаї. Всі вони забиті машинами з нульовим пробігом, з запахом заводської фарби, вже затягнутих пилом. Вчора вони стояли в автосалонах, сьогодні на стоянці, завтра... А ось цього вам ніколи не розкажуть, тому що правда підриває віру в здоровий сенс топ-менеджерів автопрому.

Машина давно вже не тільки не розкіш, але навіть і не засіб пересування. Це товар, причому дешевий, створюваний з розрахунком на швидкий прибуток, що можна забезпечити тільки колосальними обсягами і постійним зростанням продажів. Логіка така: конвеєр не можна зупинити, набагато дешевше і вигідніше наростити обсяги випуску, ніж спробувати закрити хоча б одну складальну лінію. Тому що це обіцяє хвилювання, падіння курсу акцій, недовіра інвесторів і інші важливі для бізнесу, але далекі від земних реалій речі.

Автомобілі повинні постійно створюватися і продаватися, а хто на них буде їздити – зовсім неважливо. Якщо продати не можна, то потрібно хоча б виставити на продаж. Якщо автомобіль не куплений протягом двох років, його вже ніколи не продати. А щоб не займав торгову площу, машину відганяють на закриту стоянку, де вона приречена іржавіти без всякого сенсу і користі. Новенькі автомобілі, які нікому не дістануться.

Зробити машину набагато дешевше, ніж обслуговувати. У населення немає ні бажання, ні можливості влізати в кредитну кабалу, тільки щоб міняти машину щороку, як того наполегливо радить реклама. Тому новий, але не затребуваний товар буде поповнювати відстійники. Продати їх на металобрухт теж не можна, точніше, невигідно. От і стоять десятки тисяч машин, які не купили і вже не куплять.

Поки виробляються автомобілі, всі при справі: банки видають кредити, кораблі везуть вантажі через океани, заводи виплавляють сталь, екологи ратують за нові стандарти викидів і т.д. Але проблема в тому, що площ для зберігання непотрібних машин вже не вистачає. І не за горами криза, коли ховати кінці у воду стане вже неможливо.



Скільки коштує новий Juke?

Компанія Nissan виводить на ринок компактний кросвер Juke нового покоління. Автомобіль незабаром надійде до офіційних дилерів марки в Австралії.

Автомобіль буде пропонуватися в чотирьох різних комплектаціях. Базова версія ST буде коштувати 27 990 австралійських доларів (18 100 доларів США). Уже в базовій версії буде доступна оптика зі світлодіодним начинкою, задні парктроніки, камера заднього виду, литі диски з діаметром 17 дюймів, а також мультимедійна система з 8-дюймовим екраном і підтримкою Apple CarPlay і Android Auto і функцією розпізнавання голосу. З систем пасивної безпеки відзначимо функції контролю смуги руху і моніторингу



сліпих зон, систем запобігання фронтальних зіткнень і попередження про перехресний рух назад.

Наступна комплектація ST + обійдеться в 30 740 австралійських доларів (19 900 доларів США). Крім оснащення базової версії, покупець отримає систему супутникової навігації, передні датчики паркування, протитуманні фари на світлодіодах і підігрів передніх сидінь. Версія ST-L отримає ще більш багате оснащення – в нього увійдуть литі 19-дюймові диски з оригінальним дизайном, преміальна аудіо-система, збільшений дисплей панелі приладів, електронний «ручник», камери кругового огляду і кілька різних режимів водіння. Заплатити за таке авто доведеться 33 940 австралійських доларів (22 000 доларів США).

У максимальній комплектації Ti можна розраховувати на підвищений комфорт – салон отримає шкіряну обробку сидінь, з'являться інтелектуальні фари, антена «акулячий плавник» і датчики тиску в шинах.

Вартість нового Nissan Juke у версії Ti складе 36 490 австралійських доларів (23 600 доларів США). А ось силова установка буде єдиною для всіх комплектацій – під капотом знаходиться 1,0-літровий турбомотор з потужністю 113 к.с. Працює двигун в тандемі з 7АКПП. Витрата палива в змішаному циклі не перевищить 5,8 літрів на 100 км шляху.



Спека

небезпечна для водіїв



Спека негативно впливає на фізичний стан не тільки автоледі, але і на роботу автомобілів. Вже при температурі повітря 27 градусів людина за кермом швидко стомлюється, як наслідок – увага розсіюється, і водій не в змозі контролювати ситуацію на дорозі.

Експерти Бельгійської автомобільної асоціації пропонують прислухатися до їхніх порад, щоб уникнути неприємностей на трасі.

Щоб не отримати тепловий удар в спекотні дні, на парковці рекомендується закривати лобове скло зсередини спеціальним екраном,

а приладову панель – простим рушником. Починати рух тільки після інтенсивного провітрювання салону автомобіля. А найкраще – просто паркувати машину в тіні (при дефіциті паркувальних місць в мегаполісах останнім практично нездійсненно).

Не зловживайте конди-

ціонером – це загрожує перепадами тиску, інсультами, серцевими нападами. Фахівці радять вибирати помірний режим роботи кондиціонера, щоб різниця температури повітря в салоні і «за бортом» була невеликою. Увага: різке зниження температури в салоні може привести до спазмів судин.

Навіть при наявності кондиціонера не рекомендується керувати автомобілем в самий жаркий період, з 12 до 15 години попудні.

П'ять головних проблем, з якими стикаються автоледі влітку

1 Літній «ожеледь»

Він з'являється там, де нещодавно постелили нове дорожнє покриття. При жарі у нього виділяються масляні складові і зчеплення з дорогою падає.

Будьте уважнішими, знижуйте швидкість!

2 Духота в салоні

Влітку після стоян-



ки не врубують кондиціонер відразу, інакше скло від перепаду температур (в салоні прохолодно, за бортом – спека) може пустити тріщини.

Як правильно і швидко охолодити повітря в салоні? Направте потік через центральні і бічні дефлектори на панелі приладів. Через пару хвилин повітря стане холодним – переведіть вентилятор на малі обороти, а подачу повітря – в ноги.

3 Неправильна мийка

По можливості вибирайте безконтактну. Вона виключає подряпини на фарбі. А щоб лакофарбове покриття не тьмяніли від сонячних променів, кузов після миття покривайте воском або поліроллю.

Після миття не поспішайте виїжджати, відженіть ма-



шину в тінь, щоб там вона висохла остаточно. Інакше крапельки води, як лінзи, посилять вплив променів на фарбу.

4 Зимова гума

Для водіння влітку це не небезпечно. А ось

шипипи на сухому асфальті повилітають швидко. До того ж шум через гуми перекриє звук несправності автомобіля.

5 «Закипів» автомобіль

Перевірте рівень охолоджувальної рідини – частіше причина в тому, що бачок порожній.

В дорозі контролюйте температуру охолоджуючої рідини (датчик на приладовій панелі не повинен показувати більше 100 градусів).

Стрілка датчика температури повзе до червоної зони? Поставте грубку на «зимовий режим» і включіть вентилятор на повну потужність – радіатор отримає додатковий обдув.

Навіть в тіні намагайтеся накривати лобове скло тканиною або хоча б газетами.

Якщо є можливість, залишайте в машині приспущені скла.



Коли дорога довга, очі дуже втомлюються і їм також треба відпочити

Запам'ятовуйте вправи для збереження гостроти зору:

Почніть швидко і легко закривати і відкривати очі протягом 30-60 секунд. Потім закрийте очі і ненадовго розслабтесь. Повторюйте вправу кілька разів.

Прикрийте очі долонями, щоб світло не проникало крізь них. Дивіться в темряву протягом 30 секунд, повільно відкривайте очі одночасно з долонями. Повторюйте декілька разів.

Подивіться у вікно та погляньте на будь-який предмет прямо перед собою, потім по-

дивіться вдалечінь. Дивіться почергово спочатку на предмет, а потім вдалечінь. Повторюйте протягом 30 секунд.

Тримайте голову нерухомо, переведіть погляд вгору-вниз, вліво-вправо, і так повторюйте протягом 30 секунд.

Дивіться перед собою, уявіть перевернуту вісімку і плавно опишіть її очима, повторюйте вправу 5-7 разів, змінюючи напрямок спочатку в одну сторону, а потім в іншу.

Бережіть своє здоров'я!

**Photographer
Slava Kladiev**

Послуги, що надаються:

- Весільна фотографія
- Дитяча фотографія
- Сімейна фотографія
- Студійна зйомка
- Фотозйомка інтер'єру
- Виїзна фотосесія
- Фотосесія на вулиці
- Корпоратив, хрестини, ювілеї
- Дні народження
- Бізнес фото



тел.: 067-1234-0-57
093-629-03-03
aspect1905@gmail.com

Instagram : @kladiev.photo
www.slavakladiev.fo.ru
Facebook : фотограф Слава Кладиєв



Я тільки починаю шлях водія. Поясніть мені, будь ласка, що таке комп'ютерна діагностика автомобіля і чим вона відрізняється від традиційної.

Комп'ютерна діагностика автомобіля

Ні для кого не секрет, що сучасні автомобілі просто «під зав'язку» насичені електронними пристроями. Цей фактор і визначив необхідність перевірки їхньої роботи за допомогою комп'ютера і спеціальних програм, які здатні швидко виявити неполадки.

Комп'ютерна діагностика автомобіля – це процес, в ході якого відбувається читання кодів несправностей на основних вузлах, стирання цих кодів і подальша їх корекція. Слід зазначити, що сучасне діагностичне обладнання та програмне забезпечення дозволяє зчитувати і фіксувати найменші зміни в роботі систем управління двигуном, трансмісією,



панелі приладів та інших електронних пристроїв.

Якщо порівнювати комп'ютерну діагностику з традиційною, то перша може розглядатися як вершина діагностичної технології.

Саме комп'ютерна технологія дозволяє виявити практично всі несправності в мінімальні терміни.

Вартість послуги на сьогоднішній момент складає близько 200 грн.

Паливний насос: як не заплатити двічі?

Паливний насос – одна з найважливіших частин автомобіля, адже відповідає за подачу пального з бака до двигуна. Які ознаки свідчать про несправність паливного насоса та до яких наслідків вони можуть призвести?



*Основні причини поломки паливних насосів;
Чому не варто економити на якості паливного насоса.*

Причини поломки паливних насосів можна звести до декількох основних груп:

1. Бруд у паливному баку автомобіля. Джерелом забруднення найчастіше є неякісне пальне – бруд, який у ньому міститься, з часом накопичується та сприяє виходу з ладу паливного насоса. В старих моделях авто джерелом засмічення може також бути корозія самого баку.

2. Перепади тиску в паливній системі. Причиною можуть бути, наприклад, проблеми з герметичністю паливної системи. Проте частіше на стан паливного насоса негативно впливає засмічення паливного фільтра. Через зниження його пропускної здатності насоса доводиться «качати» пальне в режимі підвищеного навантаження, внаслідок чого ресурс його роботи значно скорочується.

3. Проблеми з електропроводкою. Більшість сучасних паливних насосів управ-

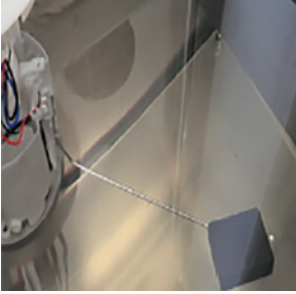


ляються електричним реле. Якщо десь в електросхемі, що живить його, порушується контакт, дроти окислюються, реле не може нормально працювати, подача пального припиняється – і автомобіль не може рушити з місця.

4. Перегрів. Його основна причина – хронічно низький рівень пального в баку, причому як в бензинових, так і в дизельних двигунах. Річ у тому, що пальне для нього виступає свого роду охолоджувальною рідиною і мастилом. А коли бензину або

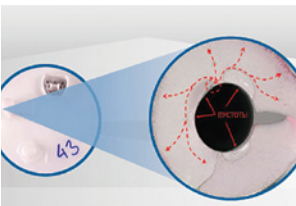
солярки замало, замість них насос починає захоплювати повітря і працювати в буквальному сенсі на знос, що призводить до перегріву та зрештою виходу з ладу.

Деякі автолюбители, транспортні засоби яких потребують заміни паливного модуля або паливного насоса як одного з найважливіших його компонентів, прагнуть заощадити й купують якомога дешевші автокомпоненти. Але робити так категорично не рекомендується – і ось чому*:



1) Використання неякісного паливного модуля може призвести до відмови або некоректної роботи його обладнання. Наприклад, до заклинювання датчика рівня пального і, в підсумку, – до некоректного розрахунку відстані до заправки (з'являється невірна інформація про запас ходу) або некоректної роботи індикатора низького рівня пального (лампочка починає світитися при достатньому рівні пального або ж не вмикається, коли бак майже порожній).

2) Витік пального. Він може статися через недостатню товщину пластикових стінок паливного модуля або наявність невидимих оку механічних пошкоджень. Наслідок – в кращому разі запах пального в салоні, а в гіршому – по-справжньому небезпечні ситуації.



3) Некоректна робота паливного насоса або датчика рівня пального через неправильно встановлені штекери або їх відсутність (іноді



вони відпадають під час транспортування!). В результаті не відображається рівень пального або не запускається двигун.



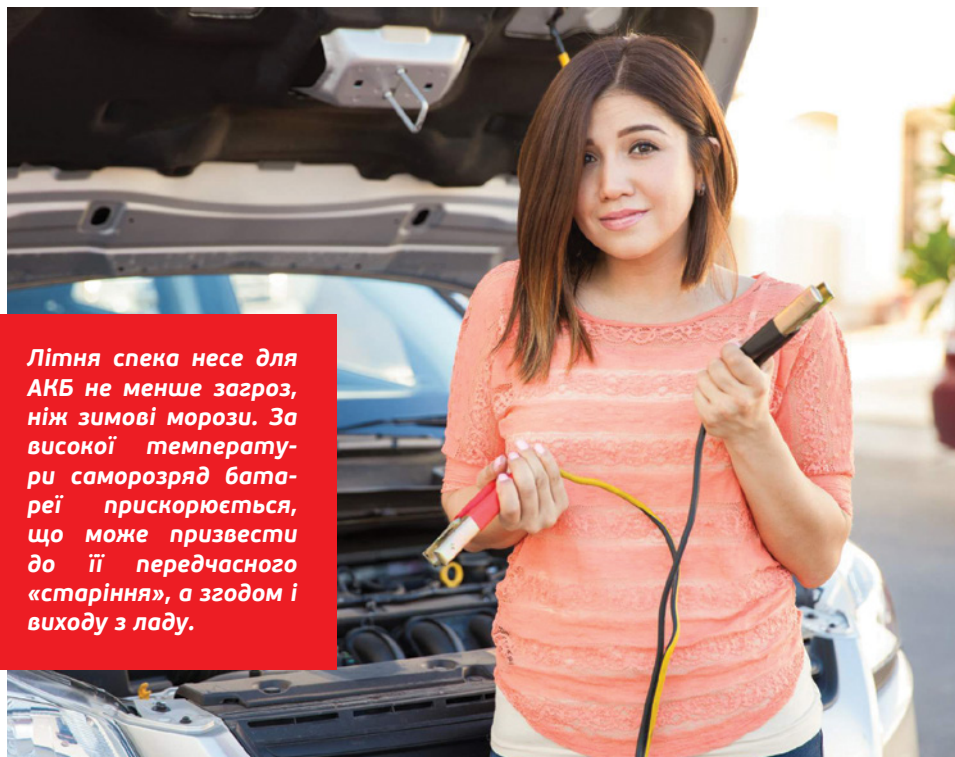
4) Швидкий знос неякісної ізоляції. Це може призвести до виникнення коротких замикань і поломок автомобіля.



5) Низький термін служби: знос щіток, поломка комутатора тощо. Насос відмовляє після короткого терміну служби, автомобіль раптово глухне та більше не запускається.

За перших ознак проблем у роботі паливного модуля в цілому і паливного насоса зокрема рекомендуємо відвідати сучасний автосервіс (наприклад, Бош Авто Сервіс), щоб вчасно виявити та усунути можливі несправності.

* На основі проведеної компанією Bosch перевірки функціонування і конструкції різних контрафактних модулів подачі пального, а також матеріалів, з яких вони вироблені.



Літня спека несе для АКБ не менше загроз, ніж зимові морози. За високої температури саморозряд батареї прискорюється, що може призвести до її передчасного «старіння», а згодом і виходу з ладу.

Правильне обслуговування і експлуатація акумулятора влітку

- Температурний режим експлуатації – важливий фактор, що впливає на термін служби свинцево-кислотних акумуляторів
- Підготовка АКБ до літньої експлуатації: 4 важливі кроки
- Правила експлуатації АКБ у спекотну погоду
- Чи потрібно обслуговувати необслуговувані акумулятори?

Контроль стану АКБ є однією з важливих операцій технічного обслуговування автомобіля перед настанням періоду літньої спеки. А з огляду на фактор вимушеного тривалого простою або експлуатації авто в режимі коротких поїздок під час карантину, ця необхідність стає ще актуальнішою.

Температурний режим експлуатації – важливий фактор, що впливає на термін



служби свинцево-кислотних акумуляторів

Якщо при мінусовій температурі хімічні процеси в АКБ сповільнюються, ускладнюючи зарядку й віддачу енергії, то влітку за температури вище 35 градусів інтенсивність реакцій зростає. Перегрів сприяє прискоренню сульфатації акумуляторних пластин: під впливом високих температур (а влітку під капотом авто температура може перевищувати 60 градусів) частина рідини всередині АКБ перетворюється на пару, піднімається вгору, внаслідок цього пластини оголюються, розчин внизу стає більш щільним. В результаті утворюється кристалічний наліт, який не проводить електричний струм. Їмність і пусковий струм батареї – головні робочі параметри АКБ – опускаються нижче норми.

Ще один негативний процес, який починає активізуватися при високих температурах – окислення клем. Наліт, що утворюється в результаті випаровування електроліту, перешкоджає коректній роботі акумулятора та впливає на скорочення терміну його служби.

Підготовка АКБ до літньої експлуатації:

4 важливі кроки

Вплинути на погоду за вікном ми не в силах, проте звести до мінімуму негативний вплив навколишнього середовища на АКБ цілком можливо. Для цього достатньо підтримувати акумулятор у чистоті та зарядженому стані.

Що першочергово слід зробити до настання спеки:

1. Перевірити зовнішній вигляд акумуляторної батареї – чистоту й цілісність корпусу, стан клем – вони мають бути змащеними та не окисленими.
2. Перевірити ступінь зарядки АКБ і в разі необхідності зарядити.
3. Перевірити стан генератора електрообладнання авто.
4. Перевірити наявність і цілісність термоекрана.

Діагностику та підзарядку АКБ краще доручити професіоналам.

Правила експлуатації АКБ у спекотну погоду

1. По можливості варто уникати перегріву АКБ (температура більше 35 градусів).
2. Під час поїздки на великі відстані не допускати перезарядки батареї. Для цього, наприклад, можна їхати з увімкненими фарами (даний метод досить дієвий для старих автомобілів), під час стоянки включати максимальну кількість приладів, які споживають електроенергію – кондиціонер, радіо, освітлення тощо.

Важливо! Якщо машина не експлуатується – ідеально довести рівень заряду до 100% і, за можливості, зберігати АКБ у прохолодному, сухому місці (як встановлену на машину, так і зняту).



У літо з комфортом

Рекомендації з обслуговування систем кондиціонування і заміни салонного фільтра легкових авто.

Салонні фільтри захищають пасажирів автомобіля від пилку, пилу та неприємних запахів.

Системами кондиціонування укомплектовані практично всі сучасні моделі авто. Влітку вони забезпечують комфортну температуру в салоні, а взимку осушують повітря і запобігають запотіванню лобового скла. Щоб система працювала без збоїв, її необхідно перевіряти й обслуговувати не рідше одного разу на рік, переважно напередодні настання літньої спеки. Несправності, нестача холодоагенту в системі кондиціонування, а також засмічення салонного фільтра впливають на зниження якості охолодження повітря і появу неприємного запаху в салоні.

Професійне обслуговування системи кондиціонування включає:



- випробування на герметичність,
- спорожнення і заправка системи оптимальною кількістю холодоагенту.

Обладнання, що використовується для цієї операції, дозволяє відновити та повторно використовувати до 99% охолоджуючого агента. Це робить обслуговування кондиціонерів екологічно чистим і в довгостроковій перспективі економить ресурси.

Заміна салонного фільтра

Заміна салонного фільтра — обов'язкова процедура під час сервісного обслуговування системи кондиціонування. Експерти Bosch рекомендують міняти салонний фільтр раз на рік, або кожні 15 000 км. Фільтри Bosch надійно очищають повітря, що надходить в салон, від пилку та дрібного пилу, захищають систему кондиціонування, покращують видимість і зменшуючи кількість відкладень. Крім звичайних фільтрів, Bosch пропонує фільтри з активованим вугіллям. Вони затримують шкідливі гази, тим самим зменшують концентрацію шкідливих речовин у салоні. Спеціально для алергіків компанія Bosch розробила особливо ефективний тип фільтра FILTER+. Він відокремлює до 99% всіх частинок діаметром до 2,5 мкм. Завдяки антиалергенному шару фільтр нейтралізує алергени та бактерії ще до того, як вони потрапляють у салон. Таким чином, FILTER+ значно підвищує рівень безпеки на дорозі. Адже під час чхання, що виникає через дрібний пил, водій хоч і на дуже корот-



кий час, але закриває очі, що підвищує ризик аварійних ситуацій.

Системи кондиціонування повітря — важлива частина терморегуляції електромобілів

Для гібридних авто або електромобілів справна система кондиціонування особливо важлива. Адже крім забезпечення комфортної температури в салоні, вона відіграє важливу роль у процесі терморегуляції — охолоджує батареї і підтримує оптимальний робочий температурний режим. У процесі зарядки або в разі швидкої зарядки система кондиціонування повітря охолоджує батареї, які інакше б перегрівалися. Таким чином, системи кондиціонування повітря не тільки продовжують термін служби акумулятора, але й роблять процес зарядки ефективнішим.



Незвичайні правила дорожнього руху в різних куточках світу

Перед тим, як відправитися у подорож на власному авто, потрібно уважно вивчити правила водіння у потрібній країні, щоб не потрапити на неприємні сюрпризи!

ІТАЛІЯ

Обираючи для подорожі Італію, варто взяти до уваги окремі незвичайні правила дорожнього руху. Поза межами міста водії можуть бути оштрафованими, якщо у них не увімкнені фари ближнього світла. Якщо ви подорожуєте із двома чи більше домашніми улюбленцями, то за італійськими правилами варто купити спеціальну клітку чи сітку — в інакшому випадку, ви ризикуєте отримати солідний штраф. Паркуватися можна лише по напрямку руху

АВСТРІЯ

У багатьох міських зонах в австрійських містах, зокрема, у всій центральній частині





Відня заборонено сигналити, тому особливо емоційним водіям доведеться уважно слідкувати за собою

США

Найбільш незвичайні правила дорожнього руху очікують водіїв у Каліфорнії. Там, для прикладу, жінкам заборонено сідати за кермо у вечірній сукні з довгим шлейфом. У правилах також прописаний пункт про те, що машину не можна мити чи витирати старою нижньою білизною

НІМЕЧЧИНА

Сідаючи за кермо у Німеччині, варто так само, як і в Австрії, утриматися від прояву своїх емоцій. У німецьких ПДР окремим пунктом прописані штрафи за публічну демонстрацію середнього пальця чи зігнутої у лікті руки і навіть за висунутий язик на дорозі:) Частіше штрафи оцінюють від 500 до 3 тис. євро. Також у Німеччині заборонено залишатися без бензину на автобани

ДАНІЯ

Перед тим, як сісти за кермо, влада Данії вимагає у водія обов'язково зазирнути під машину, перевірити, чи немає там тварини або ж навіть людини

ФІЛІППІНИ

Ще дивніші правила дорожнього руху на

Філіппінах. Там власникам авто із номерними знаками, які закінчуються на 1 чи 2, заборонено сідати за кермо по понеділках

КІПР

Кіпріоти досить консервативні щодо правил поведінки за кермом, наприклад, повністю заборонено водіям їсти чи пити під час керування авто

КОСТА-РІКА

А от на о. Коста-Ріці, навпаки, за кермом можна розпивати навіть слабоалкогольні напої типу пива до тих пір, поки не настане стан оп'яніння. Тому водії повинні самі оцінювати свої сили і вирішувати, чи варто відкривати наступну пляшку

ГРЕЦІЯ

Греки дуже суворі щодо правил паркування — місцева поліція має повне право конфіскувати номери у неправильно припаркованої машини, а також сідати за кермо, щоб відігнати авто

ФРАНЦІЯ

Кожен, кого зупинила французька поліція на дорозі, повинен пройти контроль тверезості, при цьому, кожен водій повинен мати власний набір для тесту у салоні авто

СІНГАПУР

У Сінгапурі водіям авто заборонено під'їжджати до пішоходів на відстань меншу, ніж 50 м.



Анна Рудай:

«BMW – машина з моїм характером: стійка на дорозі і передбачувана в маневрах».

Рік тому в місті Краматорську відкрилася нова велика студія перманентного макіяжу і краси. Її засновник і ідейний натхненник – Анна Рудай, майстер перманентного макіяжу з багаторічним досвідом роботи, викладач, призер міжнародного чемпіонату по ПМ (зайняла 1 місце) і призер всеукраїнського чемпіонату по ПМ (зайняла 2 місце) в найвищій категорії ЕКСПЕРТ.

У студії Анни Рудай працює команда професійних майстрів перманентного макіяжу, майстер по лазерній епіляції, а також майстер по татуюванню, лікар-косметолог з вищою освітою. Клієнти студії отримують високу якість послуг і результат, яким залишаються задоволені на 100%!



Анна, що вас усіх об'єднує?

Усіх нас об'єднує любов до своєї справи. Наша робота йде від серця. Ми хворіємо за кожного нашого клієнта і не жене-мося за миттєвим заробітком. Ми завжди за довготривалу співпрацю з клієнтом.

У чому виражається висока якість послуг у вашому салоні? Чим ви відрізняєтеся від конкурентів?

Якщо обладнання, то краще! Якщо пігменти, то тільки

найякісніші! Комфорт клієнта у всьому! Наша мета – робити перманентний макіяж так, щоб не було за нього соромно, щоб клієнти поверталися до нас знову і приводили своїх близьких. Ми робимо все, щоб відповідати високій планці робіт, яку ми самі для себе піднімаємо, намагаючись завтра бути ще краще, ніж сьогодні.

Анна, розкажіть про себе. Як прийшла ідея бізнесу? З

якими труднощами зіткнулися? Як долали?

10 років я пропрацювала фінансистом, але це була моя нелюбима робота, тому в один прекрасний момент вирішила порвати з нею і почати шукати себе наново. Я пробувала себе у різних напрямках, але скрізь мене чекали невдачі і провал... Перманентний макіяж був моєю черговою спробою набуття цікавої професії і фінансової



працюють тільки найкращі! А нагорода за нашу роботу – щасливі очі клієнта. Коли бачиш посмішку на його обличчі, відразу розумієш, що ти на своєму місці!

Які використовуєте способи для підвищення своєї кваліфікації?

Підвищення кваліфікації для мене – важлива складова. Мною пройдено більше 20 майстер-класів і конференцій. По крупинках я збирала знання, якими ділюся тепер зі своїми учнями. Вважаю, що якщо немає розвитку – немає майбутнього в професії. Клієнти зараз дуже вибагливі, для них важливо, щоб майстер ріс професійно. І це радує.

Як Ваш характер вплинув на вибір авто?

10 років я вже за кермом. Марка BMW завжди зводила мене з розуму! Це машина з моїм характером: стійка на дорозі і передбачувана в маневрах. Велика частина мого життя проходить на колесах. Для мене важливий комфорт, і в цій машині є все, що мені треба.

Яким буде Ваш наступний автомобіль? Про яке авто мріє Анна Рудай?

Наступною купівлею нашої сім'ї стане електромобіль. Але машина з маркою BMW завжди буде в нашому гаражі. Це те, від чого я ніколи не зможу відмовитися.

незалежності. І ця спроба увінчалася успіхом!

Вже 5 років я займаюся улюбленою справою, веду викладацьку діяльність, відкрила свою велику і затішну студію, підтвердила кваліфікацію на всеукраїнському і міжнародному рівнях, зайнявши призові місця.

Вчитися до мене їдуть з усіх куточків країни. Майстрів в студію набираю за своїм же принципом – я впевнена, що та людина, яка в кожній проблемі бачить нові можливості, приречена на успіх!

Конкуренцію я також розглядаю як поштовх до розвитку. Вона мені допомагає

стати ще краще, бути лідером, знаходитися попереду усіх.

Що або хто Вас надихає? Що подобається в роботі найбільше?

Надихають мої клієнти, майстри, учні. Особливим натхненником є мій чоловік – він завжди вірив в мене і підтримував будь-які мої починання. Його міцне плече і поради ніколи не давали мені падати духом.

Клієнт довіряє мені своє обличчя – це величезна відповідальність! Я вкрай вимоглива до себе, така ж вимоглива і до своїх майстрів. У нашій справі немає права на помилку, тому в моїй команді



**Секрет щастя
простий –
живи тут
і зараз, не
озирайся
в минуле і
не бійся за
майбутнє.**

Вікторія Глушкова – щастя не в результаті, а в дорозі!

Успішна жінка, на думку Вікторії Глушкової, впевнена у своєму сьогоднішньому і майбутньому, не порівнює себе з іншими і не боїться пробувати щось нове, і вона – щаслива!

Саме так і відбувається в житті нашої героїні. Вікторія давно очолює адміністративно-господарське управління у великій дистрибуційній компанії з мережею філій по всій Україні, а від недовга впевнено освоює новий напрямок – коучинг.

Новий етап

Коуч допомагає людині у знятті обмежень при досягненні мети. Мені завжди подобалася психологія: було цікаво, скільки у люди-

ни внутрішніх можливостей, і яка величезна сила прихована в підсвідомості. У якийсь момент захотілося навчитися відкривати ці сили в інших, тоді й обрала коучинг – високоєфективний процес супроводу людини по досягненню її мети (результату) з мінімальними енерговитратами і з задоволенням. Наголос на словах «результат» і «задоволення». У коучинг пішла, щоб супроводжувати Клієнта до ефективних змін в бізнесі та особистому житті.

З мрією за життя

Дуже люблю мріяти. Я мрію про те, що незабаром вся наша сім'я буде жити близько один до одного, і ми з чоловіком будемо бачити доньку та онука не тільки по відеозв'язку, але і наживо, будемо вітати їх і разом проводити вільний час.

І один з моїх улюблених коучингових питань: «Уявіть себе через 5 років?» Дуже важливо «побачити» своє майбутнє: включайте уяву – Хто ви? Як виглядаєте? Де і з ким живете? Чим займаєтеся? Який у вас дохід? Як проводите вільний час? Яке у вас хобі? І коли ви відповісте на всі ці питання, то саме час відповісти: як здійснити вашу мету. Що може допомогти і що може завадити? Ось така маленька коучесія.

Якщо говорити про мене, то через 5 років бачу себе у будиночку в гірському містечку Греції, недалеко від моря. Мій будинок наповнений сімейним затишком і сміхом моїх онуків. Я багато спілкуюся онлайн з російсько- і україномовними жителями різних країн, куди волею долі були направлені мої співвітчизники – допомагаю їм знайти своє місце в новій країні, стати успішними людьми і не боятися змін.

Підтримка

Найбільшу підтримку в житті мені дає сім'я: у щасливому шлюбі 29 років, у нас з чоловіком красуня-дочка та чудовий непосидючий онук. Коли в родині присутні любов і взаєморозуміння, успіхи один одного в кар'єрі радують і надихають. Обов'язки по дому не звалюють на одні плечі, поки один з

подружжя захоплено будує кар'єру. В стосунках є свобода для самореалізації. А загальні хобі дають можливість більше проводити часу разом.

Нахнення

Приклад жінки, яка мене надихає, Коко Шанель. Її кар'єра вражає – від простої модистки до найвідомішого модельєра. Маленьке чорне плаття і твідовий костюм від Шанель відомі у всьому світі і ніколи не втрачають своєї актуальності, незважаючи на мінливість моди. Мене надихають сильні жінки, готові ламати стереотипи. Такі жінки допомагають мені рухатись вперед, ні про що не шкодуючи.

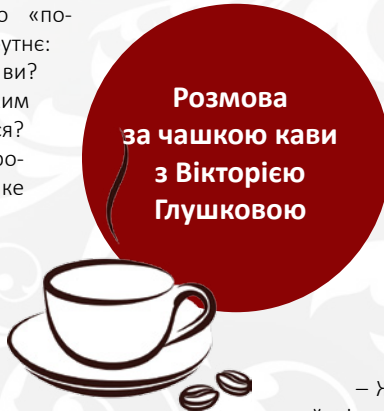
5 фактів про мене

- Життєвий девіз: «Ніколи не здавайся!»
- Дві вищих освіти
- Великий досвід подорожей по різних країнах.
- У дитинстві і юності мріяла про кар'єру спортивного тренера, перекладача, лікаря, туристичного гіда, бачила себе відомою актрисою.
- У моєму світогляді немає поняття «провал». Мій життєвий досвід показує, що вражаючи провали часом бувають такими переломними моментами, що виводять на новий, кращий шлях.

Насолоджуйтеся кожним моментом свого життя! Щастя не в результаті – щастя по дорозі!

І якщо відчуєте, що вам важливо знайти силу для вирішення якогось запиту – буду рада допомогти як коуч!

**Координати: viktorya.0631@gmail.com
+380 (50) 370-36-78**



Записала: Ліліанна Семенюта
Хочете стати героїнею рубрики?
Тел / вайбер +38 (050) 7511812

Ласкаво просимо у ДМ «Алеся»!



Якщо Ви шукаєте модний жіночий одяг, який відповідає сучасним тенденціям, – пропонуємо величезний вибір цікавих моделей високої якості за доступною ціною. У нас можна придбати жіночий одяг оптом і у роздріб від виробника; поповнити гардероб новинками сезону; завжди залишатися стильною і зі смаком одягненою.

В ДМ «Алеся» Ви придбаєте найважливіші для жінки речі самих різних розмірів і забарвлень, а головне – ви відчуєте зручність здійснення купівлі, простоту підбору одягу для жінок, можливість сплатити оптимальним способом і отримати замовлення в короткі

терміни зручним для вас способом.

Каталог ДМ «Алеся» включає моделі усіх сезонів і на усі випадки життя: плаття, блузи, брюки, спідниці, костюми, пальто, куртки і багато що інше.

Кожна жінка любить побалувати себе новою дрібницею, а літом – особливо модною і красивою сукнею. У асортименті ДМ «Алеся» усіма улюблені модні сукні з воланами, що надають образу ніжності і романтичності, і в ретро-стилі типу плаття-сорочки або сукні-халата, а також елегантні і стримані плаття, що ідеально вписуються в діловий образ сучасної жінки.

Пора освіжити це літо разом з ДМ «Алеся»!

*Весь асортимент представлений
в мережі магазинів «Алеся»
і в нашому інтернет-магазині
<http://alesyashop.com.ua/>*



м. Харків

- Ⓜ Південний вокзал вул. Славянська, 8 тел.: 755-65-54, 099-223-77-35
- Ⓜ Холодна гора вул. Камська, 2 тел.: 715-06-15, 099-663-60-38
- Ⓜ Проспект Гагаріна пр. Гагаріна, 35 тел.: 732-63-92, 050-719-46-12
 - Ⓜ Захисників України пл. Захисників України, 1, тел.: 731-92-50, 099-682-60-21
- Ⓜ 23 Серпня пр. Науки, 39 тел.: 342-26-82, 096-492-62-81
- Ⓜ Наукова вул. Бакуліна, 3 тел.: 754-49-33, 097-914-90-52
 - Ⓜ Ботанічний сад Магазин СТОК пр. Науки, 29 тел.: 340-30-24, 068-398-20-60
- Ⓜ Студентська, вул. Ак. Павлова, 305 тел.: 755 69 95; 066 403 69 18

По всіх питаннях звертайтеся в офіс за телефонами:
факс: (057) 342-20-19 / (057) 340-04-05 / моб (066) 437-45-27/
(096) 525-02-09 / (093) 948-06-34
www.alesyashop.com.ua | e-mail: alesyakharkov@ukr.net
інтернет-магазин: alesyashop.com.ua



фотограф:
Олександр Педько

 alexanderpedko

 Олександр Педько

Олена Дем'яненко



Бахмутова Оксана Вадимівна

Жіноча сексуальність і харизма до кінчиків нігтів! У сучасному світі все більше жінок усвідомлюють необхідність нігтьових процедур. Без гарних нігтів не буває доглянутих рук. В манікюрі якість цінується вище екстравагантності. Цей цінний аксесуар вам подарує наша студія *Oksana_Bakhmutova*.

Дипломованість міжнародного рівня, безпека і стерильність, якість, теплий прийом і не тільки в нашій світлій студії в серці Харкова.

м. Харків,
Площа Свободи, 7
(готель Харків),
2-й корпус, 6 поверх

+38 066 113 91 62

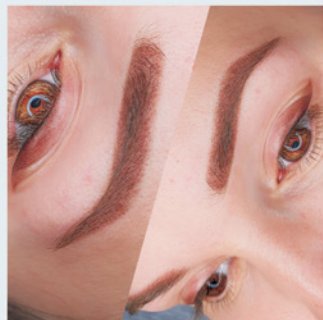
 oksana_bakhmutova_nails



Анна Арзу

Майстер з перманентного макіяжу міжнародного рівня.

Керівник Б'юті-центру Анни Арзу м. Харків



Учасник міжнародних конференцій.

Учасник міжнародних чемпіонатів.

Переможець чемпіонатів міжнародного і регіонального рівнів.

Золотий Чемпіон міжнародного чемпіонату заживших робіт в номінації "PROFI" 2020.

📍 м. Харків
вул. Лермонтовська, 10а

☎ +38 099 007 55 87

📷 [annaarzu.studio](https://www.instagram.com/annaarzu.studio)



Чи потрібний мейкап на пляжі?

Експерт рубрики «Краса та здоров'я» Катерина Яценко, візажист-стиліст, засновник іменної школи макіяжу, пройшла величезний шлях за 12 років від консультанта у «Брокарді» до засновника студії мейкапа і зачісок.



Я нещодавно сама повернулася з моря і переконалася на власному досвіді, як зручно використати мейкап за 10 хвилин, адже усі мої походи на пляж закінчувалися фотосесією на телефон.

- Мій тональний BB-крем SPF 50 від Shiseido на шкірі практично не відчувався із-за легкої текстури, при цьому справлявся не лише з функцією тональної основи, але із захистом і доглядом. Впродовж дня я дублювала тон спф-кремом для обличчя, і моя шкіра виглядала все одно дуже гарно.
- Другий засіб, який я використовувала перед вихідом на пляж, – консилер SPF 30 від Lancôme. Лайфхак від мене – використовуйте консилер на тон світліше за вашу шкіру і наносіть в самі пігментовані ділянки під очима і у внутрішніх кутах очей біля перенісся.
- Абсолютний мастхев кожного літа – бронзер. Мій улюблений продукт – Hoola від Benefit. М'який, шовковистий з ідеальним відтінком загару без рудизни, матовий бронзант. Лайфхак від мене – наносіть бронзер цифрою 8, обкреслюючи контур обличчя і вилиць; залишки на кисті нанесіть на спинку носа і інші частини обличчя для природнішого ефекту загорілої шкіри. Олівець для брів від AlexA для виразності погляду. Лайфхак від мене – для максимально-натурального ефекту вибирайте олівець для брів на тон світліше за своїх – погляд стане виразним, але м'яким.
- На губи я наносила стійку помаду від DIEGO DALLA PALMA. Навіть після обідів в ресторані мої губи виглядали свіжо і зволожено, оскільки склад помади радує своїми доглядовими компонентами.



Створи позитивний імідж власного бренду
за допомогою реклами в соціальних мережах!

Гарайда Дар'я

Обізнаний фахівець у сфері інтернет-маркетингу



☎ 050 712 00 58
📷 ddharajda
📘 Дашка Гарайда

Як підняти продажі? Звернутися до СММ-менеджера!
Дар'я просуває та вирішує ряд складних бізнес-завдань –
від створення BAW-контенту до пошуку потенційної
цільової аудиторії!

Нічого не відбувається, поки не починається рух

Мрієш стати одним з кращих майстрів перманентного макіяжу? Використай можливості навчатися у кращих професіоналів в цій сфері!

School&Studio PMU by Aliona PodmaZko запрошує вас на навчання професії майстра перманентного макіяжу.

Викладання ведеться по ексклюзивних методиках школи-студії Олени Подмазко. Ми зробимо все, щоб допомогти майбутнім фахівцям почати успішну професійну кар'єру і добитися визнання і поваги.

Повчальні курси татуажу в School&Studio PMU by Aliona PodmaZko систематизують в собі величезну кількість професійних знань і умінь, які послідовно доповнюють один одного. Успішного проходження базового курсу навчання достатньо, щоб після його закінчення професійно і успішно реалізовуватися в професії майстра перманентного макіяжу.

Основний акцент навчання ставиться на придбання впевненої навички практичної роботи.

Інструменти, витратні матеріали, муляжі, моделі надаються на період навчання безкоштовно!

Усі майстри, що пройшли навчання в Школі-студії, можуть впродовж року звертатися до нас за безкоштовними консультаціями по темі курсу. Бажаючи удосконалюватися в професії завжди мають можливість взяти участь в майстер-класах школи. Система навчання націлена на індивідуальний підхід к кожному, хто навчається, незалежно від початкового рівня підготовки.

Чому вчать на базовому курсі навчання перманентному макіяжу в School&Studio PMU by Aliona PodmaZko?

Кожному, хто навчається курсу, належить вивчити і освоїти значний об'єм інформації.



Для довідки:

Олена Подмазко:

- міжнародний тренер-викладач PM GROUP INTERNATIONAL
- дипломований і сертифікований майстер перманентного макіяжу
- сертифікований майстер-бровист
- засновник і керівник акредитованої School&Studio PMU by Aliona PodmaZko в м.Одеса
- учасник нон-стоп марафону у рамках міжнародного чемпіонату і конгресу з перманентного макіяжу за версією IBV2019
- акредитований майстер ПМ КССК України
- член атестаційної комісії КССК України

Під керівництвом Олени Подмазко Ви навчитеся:

- підбирати форму і знаходити колірне рішення для майбутнього татуажу залежно від індивідуальних особливостей обличчя клієнта;
- професійно і технічно грамотно виконувати перманентний макіяж;
- оволодіти знаннями по колористичному управлінню невдалого перманентного макіяжу;
- розбиратися в технічних особливостях апаратів для перманентного макіяжу, уміти оцінювати їх технічні можливості;
- підбирати колірну гамму і змішувати тони пігментів для перманентного макіяжу та і багато що інше.

Ваша краса – моє покликання!

Імідж, образ... Сьогодні ці слова актуальні для будь-якої жінки, що стежить за собою.

Перманентний макіяж являється в цих випадках «палочкой-выручалочкой», вирішує питання недовільки часу на макіяж або коштів на якісну косметику, дозволяючи «виглядати на всі сто» у будь-який момент життя.

Перманентний макіяж залежно від бажання і стилю є ідеальною заміною повсякденного або вишуканого макіяжу. Саме перманентний макіяж – процедура, що економить такий дорогоцінний сьогодні час. Часто це єдина можливість для сучасної жінки підкреслити природну красу або змінити свою зовнішність.

ПОСЛУГИ СТУДІЇ ОЛЕНИ ПОДМАЗКО

Перманентний макіяж губ

Процедура має ряд переваг. Основне – це привабливий вигляд губ у будь-який час і у будь-якому місці, будь це пляж, басейн або сауна. Не треба їх підфарбовувати, підводити контур. Крім того, перманентний макіяж дозволяє змінити форму губ, надати їм об'єм при необхідності, відновлює молодість і насиченість кольору, дозволяє приховати різні дефекти губ.

Перманентний макіяж брів

Пудрове напilenня брів – нова техніка перманентного фарбування брів, при якій пігмент



наноситься лише у верхні шари шкіри, створюючи ефект легкого фарбування відтінку. Техніка дозволяє підкреслити і мінімально скоректувати природну форму і лінію брів, імітуючи професійний макіяж олівцем або тінями.

Саме за красивий, м'який ефект серпанку, який виглядає акуратно, натурально і зберігається досить тривалий час без необхідності щодня витратити час на макіяж, ця техніка користується великою популярністю.

Перманентний макіяж повік

Він дозволяє не лише зробити погляд виразнішим, але і скоректувати розріз очей, зробити менш помітним нависання верхньої повіки, візуально збільшити густину вій. Залежно від запиту клієнта, такий макіяж може виглядати абсолютно природно і непомітно або замінювати повноцінний make – up.

Видалення небажаного татуажу ремувером

Процедура видалення перманентного макіяжу низкотравматична. Ремувер не розкладається в шкірі і не виділяє небезпечних для здоров'я речовин, безслідно виводившись з організму після закінчення відновного періоду. Разом з високою ефективністю засобу це дозволяє у багатьох випадках обійтися однією процедурою, що дозволить заощадити кошти і час.



Довіряйте професіоналам!

<https://podmazko.com/> podmazko _ permanent aliona.podmazko

т. 0937069086, м. Одеса, вул. Маяковського, 8



Аліна Віватенко

- Permanent make-up artist.
- Пудрове напilenня брів.
- Акварельні губи та помадний ефект.
- Стрілки класичні та з розтушуванням.
- Видалення татуажу і міні тату.

 alina_vivatenko

 Alina Vivatenko

 vivatenkoalina@gmail.com

  066 569 51 49

Місто Кропивницький,
студія тату «Залежні»
(«Зависимые»)



*Кожна з нас особлива, тому індивідуальний підхід –
це 50% успіху в нашій роботі.*

ALPEN-DENT



Ексклюзивний представник ТМ Альпен Дент (Швейцарія-Іспанія) в Україні,
фармацевтична компанія "Натурфарм" www.naturpharm.ua

Київ (044) 401 80 10; (050) 463 63 34; (095) 527 86 04; (095) 273 85 80; (050) 442 57 92; (050) 442 57 90; Харків (050) 386 78 57;
Дніпро, Запоріжжя (050) 442 57 96; Одеса (050) 386 70 59; Львів (050) 386 78 56; Тернопіль (050) 423 84 54.

Давайте знайомитися:

я Ольга Пурик

м. Коростень, Україна

Засновник «Lash & brow studio Olga Puryk»

- Двукратний золотий призер міжрегіонального чемпіонату України «VIN DAY ART» 2017 р.
- Золотий призер світового чемпіонату «Viridiland» 2019 р. Категорія профі.
- Переможець міжнародного чемпіонату LASH & BROW Queen, категорія ЕКСПЕРТ. 2019 МОЛДОВА м. Кишинів.
- Лауреат всеукраїнського рейтингу «УСПІШНІ ЖІНКИ УКРАЇНИ» 2019 м. Київ.
- Володар звання «Професіонал року», 2019 м. Київ.
- Практикуючий майстер з нарощення вій, архітектури та художнього оформлення брів, перманентного макіяжу, ламінування вій і брів.
- Дипломований викладач-технолог за класичним об'ємним нарощенням, декоруванням, ламінуванням вій і брів.
- Сертифікований суддя, тренер з нарощення, ламінування вій, оформлення і ламінування брів.
- Тренер призерів міжнародних та світових чемпіонатів.
- Автор навчальних програм з нарощення вій, декорування, ламінування вій і брів, архітектури та художнього оформлення брів, перманентного макіяжу.
- Учасник численних форумів, конгресів по нарощуванню, ламінуванню вій і оформленню брів, перманентному макіяжу.
- Учасник світового чемпіонату IBF2018 м. Київ.
- Член спілки майстрів України «Імперія краси» 2017-2018 р.р.
- Старійшина спілки майстрів України «Імперія краси» 2017 р.
- Суддя-стажер чемпіонату «Галицький шлях» 2017 р. м. Львів.
- Суддя-стажер чемпіонату «Губернська осінь» 2017 р. м. Чернігів.
- Суддя чемпіонату «Ліра призерів» 2017 р. м. Київ.
- Суддя чемпіонату «VIN DAY ART» 2018 р. м. Вінниця.
- Lash-expert міжнародного чемпіонату BEAUTYWEST 2018 р. м. Хмельницький.
- Суддя чемпіонату «Ліра призерів» 2018 р. м. Київ.
- Суддя міжнародного чемпіонату BeautyWest 2019 р. м. Хмельницький.
- Lash-expert міжнародного чемпіонату GRAND BALKAN Болгарія м. Софія.

А в звичайному житті я дружина, мама трьох чудових діток.



Адреса студії: м. Коростень
Вул. М. Грушевського 54

☎ +38 093 480 65 25

☎ +38 095 393 00 25

📷 olga.puryk



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/

Інтерв'ю з трихологом Ларисою Пономаренко

Ми створені, щоб зламати стереотипи.

«Центр сучасної трихології «Dr. Hair»

Красиве і здорове волосся – мрія кожної жінки. Багато хто вважає, що нагородилися з тонким і рідким волоссям, і красиве волосся для них табу. Наш Центр сучасної трихології «Dr. Hair» створений для того, щоб зламати ці стереотипи раз і назавжди!

Мене звуть Лариса Олександрівна Пономаренко. Я трихолог, вивчаю проблеми випадіння і відновлення волосся вже майже 10 років. І я знаю, що треба твоєму волосся!

- Волосся – що це взагалі таке?

Волосся – це похідне шкіри, як і нігті. Без шкіри немає волосся, ми ніколи не розглядаємо волосся окремо від шкіри. Захворювання шкіри на волосистій частини голови неодмінно позначаться на волоссях. Фарбування волосся агресивними фарбами обов'язково позначиться на стані шкіри голови.

- Яку роль грає волосся?

Велику. Випадіння волосся може сигналізувати про захворювання в організмі людини, не ігноруємо це! Але у більшості випадків люди сприймають волосся як естетичний чинник. До речі, по аналізу волосся можна провести навіть тест на стан здоров'я людини.

- Які бувають причини випадіння волосся?

Їх багато. Про це можна говорити до нескінченності. Якщо Ви спостерігаєте випадіння волосся, то найправильніше рішення буде звернутися до трихолога.

- Чи можна відновити пошкоджене волосся? Зараз багато про це сперечаються.

Є методи, які дозволяють пошкодженому волосся виглядати здоровими, але ці методи дають тимчасовий результат. Іноді після «терміну дії» цих процедур структура волосся стає ще гірша, ніж була. У нашому Центрі Вам запропонують тільки ті процедури для волосся, які максимально довго збережуть життя волоссяному полотну без погіршення його структури.

- Домашній догляд – чи так він важливий?

Безумовно і незаперечно – він дуже важливий! Корируючи домашній догляд, наші клієнти часто позбавляються від таких неприємностей як лупа, свербіж шкіри голови, себореїні процеси, жирність та інше.

- Чи є зв'язок між станом волосся і харчуванням? Дієтологія зараз в моді.

Так, прямий зв'язок. Найчастіше з випадінням волосся звертаються люди, які сіли на дієту, яку самі ж собі і призначили.

- Які рекомендації Ви можете дати нашим читачам?

Бути здоровими і щасливими!



«Центр сучасної трихології
«Dr. Hair»

 dr.l.ponomarenko

тел.: 068 950 07 57

Адреса: Київ,
вул. О. Гончара, 24-Б



Голубовська Ірина

Сертифікований Майстер тату
та перманентного макіяжу.
Член національної асоціації
тату майстрів України.
Тату будь-якої складності.
Перекриття невдалих тату.
Перманентний макіяж:
акцент на натуральність.
Стаж 5 років.



м. Харків
050 260 60 24

irishechkaUkraine
iren_art_tattoo

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

Перманентний макіяж:

- брови пудрові та розтушування
- губи "нюдові", "помада"
- стрілка класика, тінюва
- видалення і перекриття татуюж
- міні тату

Косметологія:

- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла

Бізнес студія

ОЛЕНИ ВОЛОШКО

м. Харків, вул. Університетська, 35/2

тел. (093) 611 36 96; (099) 610 22 27; (068) 248 31 89

 elena_voloshko_pm



Любов

Косметолог-естетист
з медичною освітою.

Запрошую вас до себе
в затишний кабінет
на процедури краси.



- * Оформлення і архітектура брів
- * Всі види чисток обличчя
- * Ліфтинг масаж обличчя
- * Пілінги
- * Доглядові процедури
- * Депіляція (шугарінг, ваксинг)
- * Альтернативна маска
- * Масаж по Жаке
- * Підбір домашнього догляду
- * Карбоксітерапія

м. Харків,
пр.Тракторобудівників, 108
097 124 34 38
 @doctor_shugaring_plus_kh

**Наталія
Шнайдер**

Прикраси і свічки ручної роботи
Консультації особисто і онлайн
Майстер-класи, навчання

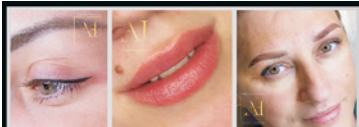
Зроблено з любов'ю

Подарунки зі змістом собі і близьким

Підбір каменів за датою народження і запитом

+38 093-902-23-15
 natalya.shnaider

 Natalya.Shnaider888
 fea-natalya.com.ua



Перманентний макіяж
брів, губ, повік
Здоров'я і краса
Татуаж без болю
і набряків
Видалення татуюж

Навчання з нуля.
Постановка руки, відпрацювання на моделях.
Іспит і видача сертифіката.

м. Київ

 ah_permanentss

Aleksandra Horobets



PERFECT BEAUTY STUDIO

ОРТОПЕДИЧНА ПОДУШКА ДЛЯ СНУ З КОСМЕТИЧНИМ ЕФЕКТОМ



BEAUTY BALANCE



Запобігає появі зморшок сну і ранкової набрякlosti

Beauty Balance - інноваційна ортопедична подушка для сну з косметологічним ефектом. Вона виготовлена з високотехнологічних матеріалів, має унікальну форму, яка враховує анатомічні особливості, запобігає старінню шкіри і появі зморшок сну.



Зморшки сну - головна причина раннього старіння шкіри. Регулярні невеликі заломы від подушки осідають дрібною сіткою під очима, на скронях і в носогубному трикутнику, обважнюючи зовнішній вигляд і накидаючи декілька зайвих років. Щоб надовго зберегти свою красу, потрібно вибрати правильну (а головне - збалансовану) подушку, яка не тільки вбереже вашу шкіру, але і подарує спокійний сон - Beauty Balance.

Виставка PRO BEAUTY EXPO 16-18 вересня 2020, Київ, МВЦ, павільйон 3, місце ЗА-2-3



Школа-студія Юлії Зеленської

Проведення авторських семінарів з перукарського мистецтва

Запрошуємо на курси, майстер-класи та індивідуальне навчання за напрямками:

- Комерційні та креативні стрижки (чоловічі, жіночі)
- Колористика від А до Я
- Різноманітні плетіння з волосся
- Зачіски вечірні, весільні, коктейльні
- Перукар - базовий курс
- Курс підвищення кваліфікації для майстрів



Навчання проходить на косметиці TM

roland®

(050) 680-03-52 (050) 40-22-383

(097) 614-86-77

www.zelenskaya.kh.ua



Олена

Сертифікований майстер та
викладач перманентного макіяжу.
Власниця студії і навчального
центру в Харкові [Ok_Pmu_centр](#).



📍 м. Харків,
вул. Алчевських 4.
☎ +38 063 062 22 22
📷 [permanent_elena_tattoo](#)
📷 [ok_pmu_centр](#).

Сімейний лікар – правильний вибір

Оксана Михайлівна, сімейний лікар – досить незвичайна спеціальність. Хто такий сімейний лікар? Навіщо він потрібний?

Мені досить часто ставлять це питання. Моя відповідь дуже проста. Сімейний лікар – друг для усієї сім'ї. Сімейний лікар має глибоку підготовку по багатьох лікарських спеціальностях, робить набагато більший об'єм послуг порівняно з вузькими фахівцями, стежить за здоров'ям дорослих і дітей. Він знає особливості усієї Вашої сім'ї: як протікали Ваші попередні захворювання, яка терапія для Вас була ефективнішою протягом життя, які правила і особливості у Вашої сім'ї, які захворювання перенесли Ваші родичі, в яких умовах Ви мешкаєте, які особливості харчування у Вашої сім'ї, як Ви спите і так далі. У його обов'язки входить профілактика, раннє виявлення захворювань, діагностика, організація і координація лікувально-профілактичного процесу, динамічне спостереження за здоров'ям усієї сім'ї, підбір об'єму профілактичних процедур, згідно принципів превентивної медицини, допомога в підтримці здорового способу життя, розробка плану вакцинації і підбір необхідних вакцин, профілактика виникнення і лікування досить великої кількості захворювань, профілактика їх ускладнень. Сімейний лікар здатний самостійно вирішити приблизно 80% проблем, з якими до нього звертається людина. А головне – сімейний лікар навчить Вас бути здоровими, берегти себе, жити довго і якісно і завжди буде на зв'язку.

Як часто треба звертатися до сімейного доктора?

Ми живемо в часи, коли у людей немає часу піклуватися про себе і своє здоров'я, оскільки просто немає часу, з багатьох причин. У цій ситуації на допомогу приходять «чек-апи». Їх



Лобортас Оксана Михайлівна, завідувача консультативним підрозділом, лікар загальної практики – сімейний лікар ТОВ «КЛІНІКА РІШОН».

я рекомендую проходити 1 раз на рік. Крім того, до доктора треба звертатися при виникненні змін в самопочутті, яких не було раніше або які викликають дискомфорт. Надалі, кратність звернень обговорюється індивідуально з доктором.

Ви згадали слово «чек-ап». Що це таке?

У перекладі з англійського «check – up» – це перевірка. Медичний «чек-ап» – це комплексне обстеження усього організму, завдяки якому Ви маєте можливість дізнатися все про стан свого здоров'я буквально всього за декілька годин.

Які бувають «чек-апи»?

«Чек-апи» умовно можна поділити на загальні (спрямовані на виявлення змін в стані здоров'я на ранніх етапах в цілому, без прив'язки до певних скарг, спадковості, органу або системи) і спеціалізовані (більше поглиблені і спрямовані на виявлення змін в певному органі, системі організму, або якщо у

Вас є певні ризики. Наприклад, якщо у Ваших родичів були випадки раку, діабету, захворювань серця і т. п.).

Багато хто порівнює «чек-апи» з щорічними медичними оглядами. Але це не зовсім так. «Чек-ап» включає спеціально підібраний і розроблений комплекс заходів, лабораторних і інструментальних обстежень, консультацій фахівців, який дозволяє провести скринінг усього організму за досить короткий період. «Чек-ап» – основа превентивної медицини, мета якої – попередити захворювання і зберегти здоров'я.

Як проходить «чек-ап» в лікувально-діагностичному центрі «Рішон»?

Наші «чек-апи» я можу охарактеризувати декількома словами – це професійно, комфортно, якісно, ефективно, швидко і смачно.

Наші «чек-апи» розроблені і складені професіоналами високого рівня, ґрунтуючись на новітні європейські протоколи і рекомендації, проходять в умовах максимального комфорту, в зручний для Вас день і час. Діагностика проводиться на найсучаснішому устаткуванні, професіоналами найвищого класу, займають близько 3-4 годин (залежно від пакету) і включають обов'язковий смачний і корисний сніданок на ваш вибір. У медичному центрі Вас супроводжує індивідуальний помічник-координатор, який стежить, щоб все було зроблено вчасно і в повному об'ємі. Через 4-7 днів після відвідування клініки Ви отримуєте комплексний висновок про стан свого здоров'я, результати обстежень, рекомендації по підтримці свого організму, виявлені можливі зміни і принципи боротьби з ними, а також, при необхідності, шляхи лікування виявлених патологічних відхилень і захворювань.

Чому людина повинна звернутися саме в медичний центр «Рішон»?

Rishon (Рішон) – в перекладі з іврит «перший», і ми намагаємося бути першими у всьому. У клініці працюють досвідчені професіонали найвищого класу практично по усіх напрямках медицини, вона озброєна ультрасучасним устаткуванням і інноваційними ме-



дичними технологіями. Якщо Ви піклуєтесь про себе і стан здоров'я Ваших близьких, Вам точно до нас. Rishon – рішення бути здоровим.

Лікувально-діагностичний центр ТОВ «Клініка Рішон» – це сучасна інноваційна медицина у Харкові, яка створена за міжнародними стандартами обслуговування та надання медичної допомоги. (Ліцензія МОЗ України №2362 від 29.11.2019р. ТОВ «Клініка Рішон»)

- Понад 20 напрямків консультування високопрофесійними фахівцями.
- Ультрасучасне відділення малоінвазивної хірургії.
- Надсучасна ультразвукова діагностика та комп'ютерна томографія.
- Стоматологічне відділення для дітей та дорослих.
- Системний підхід до комплексного діагностування – «Check up» (Чек ап) програми для дітей та дорослих.



м.Харків вул. Піщана, 11
www.rishon.com.ua

 **rishonclinic**  **rishonclinic**

Більше інформації

за телефоном гарячої лінії:

0800 33 81 97 та (067) 899 04 14

МАЙБУТНЄ ВЖЕ ПОРУЧ

Дорогі читачі! У травневому випуску журналу в статті «Алергія – хвороба століття?» ми обіцяли вам розповісти, що таке електромагнітна частотно-резонансна терапія.

Метод електромагнітної частотно-резонансної терапії з'явився порівняно недавно, і в Харкові я знайшла лише один центр, де його розвивають. Це «Есо-Doctor» – Центр відновлювальної медицини. Скажу одразу, мій початковий скепсис по відношенню до новомодної медицини досить швидко пройшов, коли я зустрілася з директором цього центру, Євгеном Шаповаловим, який не лише продемонстрував на мені свої досягнення, але і гідно відповів на усі мої запитання.

- Здрастуйте, Євген Анатолійович! Що ж це за диво-методика така, про яку так багато говорять останнім часом?

Здрастуйте! Дійсно, на перший погляд, методика виглядає дуже дивно і незвично для нашого сприйняття, особливо на фоні загального захоплення медикаментами хімічного походження. Тому багато хто, при першому знайомстві, сприймає її не дуже серйозно – і це нормальна реакція на усе нове і невідоме. Але насправді, електромагнітна медицина – це наступний рівень еволюції в розумінні механізмів роботи людського організму в нормі і при патології, а також – способів його відновлення.



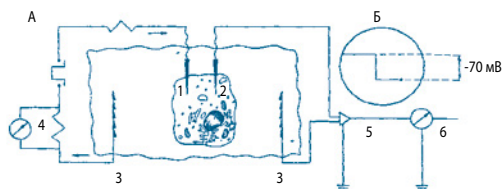
Експерт рубрики «Краса і здоров'я»

Євген Шаповалов

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

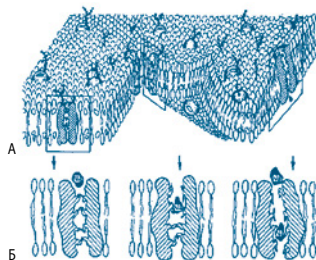
Як давно вона з'явилася і на чому ґрунтується?

Перші відомості про спроби впливати електромагнітними частотами на організм людини були знайдені в медичній літературі ще дореволюційного періоду, тобто більше 100 років тому. Потім – в другій половині 20-го століття були спроби впливати частотами на мікроорганізми в лабораторних умовах і вже з'явилися перші антипаразитарні електромагнітні прилади. Потім вітчизняними і зарубіжними вченими були розраховані і лікувальні частоти для клітин людського організму. А електромагнітна терапія в тому вигляді, в якому ми її використовуємо зараз, з'явилася 15-20 років



Мал 1. Експериментальна установка для вивчення електричних характеристик клітинної мембрани шляхом внутрішньоклітинної реєстрації трансмембранних потенціалів і електростимуляції.

Елементи: 1 – мікроелектрод для подання струму; 2 – мікроелектрод для реєстрації електричної реакції клітинної мембрани; 3 – електроди порівняння; 4 – вимірник величини струму подразнення; 5 – підсилювач; 6 – реєстратор.



Мал 2. Тривимірна рідинно-мозаїчна модель клітинної мембрани (за Сінгером-Ніколсоном). А – подвійна фосфоліпідна оболонка, в яку занурені білки; Б – різні етапи руху Na⁺ через клітинну мембрану.

тому, 10 років тому зареєстрована в МОЗ України, з 2014 року рекомендована МОЗ для застосування в лікарській практиці, з 2015 року отримала безстроковий сертифікат МОЗ України. Цю методику лікування я застосовую у своїй практиці вже 10 років, в 2013 році захистив кандидатську дисертацію на основі отриманих результатів і вже навчаю медиків, які хочуть повністю виліковувати своїх пацієнтів від різних хронічних захворювань.

Принцип роботи методу оснований на тому, що кожна клітина є певним електромагнітним «пристроєм», який працює за рахунок перезарядки зовнішньої мембрани з певною частотою. І якщо впливати на ці мембрани зовнішніми електромагнітними коливаннями – можна або поліпшити, або погіршити роботу клітини. Таким чином лікувальний прилад пригноблює роботу клітин патогенних мікроорганізмів, виводячи їх із нашого тіла, і нормалізує роботу наших власних клітин, відновлюючи функцію відповідних органів.

- Ви згадали, що робота ведеться за допомогою якогось апарату. Розкажіть про нього детальніше, будь ласка.

Так, на сьогоднішній день найбільш ефективним і безпечним серед аналогів є апарат «Паркес-Л», в якому вперше в світі лікувальні електромагнітні імпульси переносяться за допомогою низькоінтенсивного інфрачервоного випромінювання. Це випромінювання найбільш фізіологічне для людського організму, оскільки саме з його допомогою усе живе на Землі отримує теплову енергію від Сонця.

«Паркес-Л» нормалізує електромагнітний потенціал наших клітинних мембран. В результаті відновлюються функції наших клітин, органів, і тіло видужує.

Особливо потужний ефект мають програми для боротьби з інфекціями та паразитами. Вони дозволяють вибірково впливати електромагнітними коливаннями певної частоти, форми і амплітуди на клітинні мембрани різних збудників (гельмінти, грибки, бактерії, віруси, кліщі і найпростіші), внаслідок чого пригнічуються їх активність, зменшується

кількість токсинів (продуктів життєдіяльності), що виробляються ними.

Патогени слабшають, а потім гинуть і виводяться з організму силами нашого імунітету через лімфу, печінку, нирки і кишечник.

У цьому приладі впроваджені нові, авторські програми, перевірені на сучасних хворобах і сучасних паразитах людини, дренажні і очисні програми, а також програми для відновлення функції органів і систем організму. Методика дуже швидко розвивається, і на сьогодні ми використовуємо вже 7-е покоління лікувальних приладів. І скоро тестуватимемо 8-е.

- Яким чином людина може відчувати, що програма працює, що паразити виходять, системи відновлюються?

Пацієнт почуває себе краще, поліпшується працездатність, поступово слабшають і зникають скарги на здоров'я, з якими він прийшов до лікаря.

Але для того, щоб повністю очистити і відновити організм, потрібно пити багато води, іноді не завадить і прийом адсорбентів. І важливе точне дотримання усіх рекомендацій лікаря та своєчасна комунікація з ним в процесі одужання.

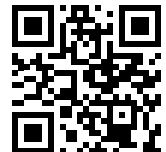
- Дуже цікаво. А ця методика усім підходить чи є люди, на яких вона не діє? Бувають побічні ефекти? Чи немає звикання? Як правильно вибрати найпотрібніші людині програми, щоб не помилитися і не перестатися?

Схоже, що для відповіді на усі Ваші питання доведеться зустрітись ще раз в наступних номерах журналу. Як думаєте – читачам буде цікаво?

- Я просто упевнена в цьому!

Чудово! Тоді до зустрічі в наступних номерах.

**Запис на прийом і
онлайн-консультацію
на www.ecodoctor.pro
Тел/Viber/Telegram:
095 307 1833
Instagram: [eco.doctor](https://www.instagram.com/eco.doctor)**



Життя після карантину



Навіть найстійкіші люди, зіткнувшись з ситуацією екстраординарною і абсолютно незнайомою, можуть втратити ґрунт під ногами. Досвід попадання в карантин, а потім і вихід з нього для більшості жителів нашої планети не знайомий. Нікому з нас толком не зрозуміло, як тепер з цим бути. Ми не лише сумуємо із-за відміни планів на це літо, але і все ще будуємо очікування: як буде «після».

На жаль, плани ці часто не реалістичні. Хоч би тому, що коли настане це довгождане «після», вони можуть бути зовсім неактуальними. Як же набуті стійкості у такому світі?

Дуже корисною буде навичка насолоджуватися тими можливостями, які удосталъ є прямо тут і зараз.

Наша психіка вміє пригломшливо пристосовуватися до будь-яких умов. Якщо пам'ятати про це і не чинити опір змінам, на які ми не можемо вплинути, то життя може стати дуже навіть приємним!

Дивіться самі: варіантів всього два. Можна шалено страждати з приводу деяких втрат і обмежень або, навпаки, адаптуватися і жити далі.

Важливо навчитися розмежовувати сфери, де ми дійсно можемо собі допомогти, а що знаходиться в області фантазій і нереалістичних бажань. І якщо ми продовжуємо воювати з тим, що об'єктивно нам не під силу (наприклад, припинити епідемію і зробити все «як раніше»), то ми постійно виявлятимемо себе нещасними і стривоженими. Тому краще, що можна зробити — це потурбуватися про своє психічне здоров'я. Це найнадійніша інвестиція в наші дні.

Чим стійкіша і стабільніша

людина, тим простіше і легше вона справляється з сюрпризами, що підкидає життя. І вони більше не відчужаються, як кінець світу.

Кожен з нас повинен вибрати свій шлях у цьому світі після карантину. Хтось зупиниться в очікуванні, коли це закінчиться, відкладаючи життя на потім. Інший стане інвестувати в майбутнє. А хтось вирішить жити тут і зараз, роблячи те, що під силу. Будь-який варіант гарний, якщо він допомагає зберегти внутрішню рівновагу і позитивний настрій.

Я ж раджу своїм клієнтам все-таки дозволяти собі мріяти про те, чим вони займуться, коли знову стане «можна все». А ще — не забувати піклуватися про себе і свою душу прямо зараз.

Для нас такою турботою стали арт-практики. Там ми не просто отримуємо задоволення від творчості, але і знайомимося з тими частинами своєї особи і такими внутрішніми ресурсами, до яких раніше із-за зайнятості і поспіху не мали доступу.

**Запрошую і вас
приєднатися до нас!**

Мірабелла Беліловська
Психолог,

Арт-Гештальт-терапевт

 380964587782

Декрет і Бізнес сумісні!

Кулікова (Лобова) Трина



I _ LINE
permanent make up

Сертифікований майстер-тренер
з перманентного макіяжу
і видалення татую.

Досвід роботи за кордоном
з різними типами шкіри
(національностей).

Стаж роботи 4 роки.

Засновник школи і магазину
I _ LINE.

Офіційний представник бренду
IGLA в Одеській області і Росії.

Творець техніки "Контурні Губи"



 @pmu_odessa_i_line

 @i_line_pmu_shop

   +38 063 325 11 87

 Україна, м. Одеса,
вул. Мала Арнаутська, 85

Що наше життя? Гра!

Вікторія Счастлива
Психолог, нумеролог,
астропсихолог

Найбільша сцена – це
наше життя, найдовші
ролі – довжиною в життя,
а найкращі актори на цій
сцені – ми самі.
У різних життєвих
ситуаціях ми граємо різні
ролі. Наприклад, якщо
на роботі ви строгий
начальник, приходячи
додому, доводиться
перебудовуватися, щоб
не поводитися так само
з рідними. І навпаки, якщо
спілкуватися з підлеглими
як з власними дітьми,
користі від цього не буде.

Ми часто носимо маски: на роботі, на вулиці, спілкуючись з друзями і знайомими, іноді не знімаємо їх навіть удома. Якись з них схожі на нас як дві краплі води, інші разуче відрізняються від нас справжніх. Навіщо потрібні маски? На мій погляд, носити маски зовсім непогано, в певні моменти життя вони дуже навіть потрібні. Ну хіба погано посміхатися дитині, навіть якщо у нас самих кішки на душі скребуть? Чи підбадьорювати кохану людину, коли і самому страшно?

За допомогою масок можна вирішити деякі психологічні проблеми. Існує навіть така практика – ролева терапія, під час якої людям пропонується уживатися в різні ролі, щоб долати свої страхи.



Маски самі по собі – це лише інструмент, використати їх можна і для хороших, і для поганих цілей. Буває так, що якись маски або моделі поведінки ми використовуємо не тому, що вони нам подобаються, а тому що вони нав'язані: колегами, оточенням, близькими людьми. Наприклад, батьки з дитинства виховували в дитині лідерські якості, і він звик надівати маску лідера. При цьому, цілком можливо, людині абсолютно не хочеться зображувати з себе лідера, але він використовує таку модель поведінки за звичкою. А коли наша поведінка йде врозріз з нашими істинними бажаннями, це неминуче негативно позначається на психологічному стані.

Загляньте у свою «домашню гримерку», подивіться, які маски вам абсолютно не потрібні

– може, варто безсоромно віднести їх до смітника?

Часто ми носимо маски, щоб догодити іншим людям, особливо часто це відбувається з новими знайомими. Я часто помічаю, як люди, які здаються майже досконалими на початку спілкування, завдяки довгому знайомству, втрачають добру половину своєї чарівності. Природне бажання змушує нас приховувати недоліки характеру і підкреслювати чесноти.

З одного боку, в цьому немає нічого поганого. Але ми ж не можемо постійно носити маску! Ми всі виховуємося на принципах, ми хочемо робити добре, бути добрими, симпатичними, чутливими. Деякі люди роблять це краще, інші гірше, але майже кожен хоче бути хорошим.

Люди найчастіше прагнуть бути краще, ніж є насправді. Ми всі виховані на схожих принципах, ми хочемо чинити добре, а не як простіше, бути добрими, а не злими, чуйними, а не жорстоким. В одних це виходить краще, в інших гірше, але здаватися гарними хочуть практично всі. Так, може бути, варто спробувати змінити те, що нам не подобається, а не просто звично надягати «хорошу» маску?

Часто відкрита, щира поведінка виглядає набагато привабливіше, ніж усі наші самі симпатичні маски. Так що якщо можете собі дозволити бути щирими – будьте.

І наостанок цікавий підхід до масок, який сформулював знаменитий художник-сюрреаліст Сальвадор Далі: «Якщо почнеш грати в генія, то неодмінно їм станеш!»

Дійсно, коли ми звикаємо зображати якісь якості, вони часто стають частиною нашого характеру. Так що нам є чому повчитися у власних масок.

А які маски носите ви? Як вам здається, маски – це добре чи погано?

**Ваш астролог, нумеролог,
психолог Вікторія Щастлива.**

Запис на консультацію

+38(067)58115 34

viktoriaschastlivaya777@gmail.com

Живи! Люби! Дій!

Яна Горицька



**Будинок – повна чаша, улюблений і люблячий чоловік поруч, діти,
цікава робота – це звичайні, земні бажання практично кожної жінки.
Начебто і не так багато, щоб відчувати себе щасливою!
Так чому ж по-справжньому щасливих жінок так мало?
Чому так багато згаслих очей і обрізаних крил?
Як повернути собі стан радості і задоволення від життя?**



На ці і багато інших питань дає вичерпні відповіді, рекомендації, ділиться своїми секретами Яна Горицька.

Яна Горицька – психолог, психотерапевт з великим досвідом роботи. Засновник школи для жінок «Богиня» і Академії Системного Розвитку Особистості «Майстерня Життя», автор власної системи. У 2019 році її система була удостоєна нагороди Орден Королеви Ганни на срібній зірці. Автор книги «Життя. Інструкція по застосуванню», видавець журналу для жінок «Живи! Люби! Дій»!

- Моя авторська система народилася в моїй боротьбі за здорове і повноцінне життя.

У 26 років, потрапивши в автомобільну аварію, почула вердикт лікарів про те, що ходити більше не буду. Так почалася МОЯ боротьба за повноцінне життя, яка поклала початок авторській системі. Вона, звичайно, сформувалася набагато пізніше, як результат моєї перемоги над недугою, і результат допомоги багатьом людям.

Моя система – це синтез багатьох практик і напрямів: від традиційних до новаторських. По суті, інтегральна психологія.

Усі практики пропущені через особистий досвід, адаптовані до потреб і запитів, по-

казали високу результативність вже в сотнях життєвих сценаріїв.

На усіх своїх тренінгах і в індивідуальній роботі я завжди говорю про те, що шлях на щастя – це шлях до себе.

Шлях до своїх бажань, цілей і мрій. Це уміння насолоджуватися життям саме зараз. Не тоді, коли... І кожен може продовжити пропозицію сам: коли схудну, коли зустріну гідного чоловіка, коли зароблю гроші. Умови з'являтимуться і з'являтимуться. А обумовлене щастя так і залишиться міражем.

Щасливим треба навчитися бути тут і зараз, навіть якщо ти без грошей, тимчасово вільна або не зовсім здорова. І це навичка, якій можна навчитися. Це звичка, яку можна виробити! Бути нещасним – це теж тільки звичка!

Щасливим можна бути навіть, якщо ти хвора. Повірте, вже я знаю, про що говорю. Жінка, випромінюючи задоволення від себе і життя – це найсильніший афродизіак для чоловіків і магніт для грошей.

Любові вам! Добра і процвітання!

Для того, щоб приєднатися до майстрового життя, отримати доступ до безкоштовних матеріалів, курсів і інформації, треба зареєструватися на сайті: <https://lifemade.academy/>



ПІДПИСАТИСЯ НА ЮТУБ КАНАЛ

<https://www.youtube.com/channel/UC7xLDzfrwftyTuoCtBEWBOA>

ПІДПИСАТИСЯ НА СТОРІНКУ У ФЕЙСБУЦІ

<https://www.facebook.com/LIFEMADEMASTER/>

Журнал «Живи! Люби! Дій»!

<http://woomanlife.tilda.ws/>

Чорногорія – перлина Балкан

Якщо є рай на європейській землі, то він знаходиться в Чорногорії. Це справжня перлина, створена морем в глибині Чорних гір. Види Чорногорії настільки вражають погляд своєю невимовною красою, що хочеться обійняти весь світ.

ДЕ ОРЕНДУВАТИ АВТО І НЕРУХОМІСТЬ

Якщо ви хочете насолодитися красотами Чорногорії і зрозуміти цю країну на усі 100 – без машини вам не обійтися. Раджу вирішити це питання ще на початку вашої подорожі. Я користуюся послугами компанії bu – 2.ru. Відмінний модельний ряд, якісний сервіс і цілодобова підтримка. Вартість досить прийнятна – від 25 євро за добу. По можливості беріть автомобіль на увесь період вашої відпустки.

Якщо ви подорожуєте самостійно і шукаєте, де орендувати віллу або квартиру, можу порадити компанію Estatemontegroup. Неодноразово зверталася і залишилася задоволена. Є нерухомість на будь-який смак і бюджет.

ЯКІ ПЛЯЖІ ВІДВІДАТИ

Црвена Главица – комплекс семи невеликих різноманітних пляжів, від піщаних до скелястих, специфічною особливістю яких є пісок і скелі червоного відтінку. На задньому плані – поєднання лісу і гористих стін. Це місце спо-



Ольга Штанська, власниця турагенції «L'amour Voyage», тел.: 050 778 5887

добається тим, хто любить насолоджуватися інтимністю і красою природи.

Дробні Піесак – ідеальне місце для любителів відокремленості і тиші. На відміну від інших жвавих чорногорських курортів тут завжди знайдеться вільне місце. Причина безлюдності – розташування в закритій долині. Приголомшливо красива і тиха бухта, оточена оливковим гаєм. Пісок на пляжі біло-жовтого кольору, як на тропічних пляжах. До пляжу веде вузька стежина. На ній є природні джерела питної води.

Яз – один з найкрасивіших пляжів на чорногорському узбережжі. Пляж прихований від сторонніх очей невеликим мисом в оправі двох гір – Грбаль і Варта. Потужна рослинність цих гір створює живильну тінь в спекотливі години, якої так часто бракує на відкритих пляжах, що припікаються з усіх боків. Вхід у воду плавний, дно так само, як і пляж, покрито пісочком. Протяжність пляжу досить-таки велика.

Яз розділений на дві частини. Приблизно дві третини пляжу займають лежачки і парасольки, які здають в оренду за 25 EUR (два шезлонги парасолька). Інша частина вільна, тут можна абсолютно безкоштовно розстелити свої рушники. Вхід на пляж, до річч, теж вільний. Місцева інфраструктура досить розвинена, є де перекусити, на березі пропонують різні водні розваги. Туалети, практично скрізь платні – 0,50 євроцентів. На пляжі є кабінки для переодегання, душ.

Трстено – це один з найпопулярніших піщаних Будванських пляжів. Він знаходиться у кінці затоки на березі вузької бухти, завдяки чому пляж захищений від вітрів і хвиль. Вони попросту туди не доходять. Завдяки невеликій

глибині, безпечному рельєфу дна і хорошій інфраструктурі, пляж вважається відмінним варіантом для сімейного відпочинку з дітьми. Пляж облаштований платною (3 євро) і безкоштовною парковками, лежачками і парасольками (вартість комплекту – два лежачки і парасолька – від 10 євро), є кафе, роздягальні, душові і туалети.

Пляж маленький, тому в сезон (з червня по серпень) лежачки треба займати з ранку. У цей період буде проблематично знайти місце, щоб розташуватися на своєму покривалі. У закладах, розташованих на пляжі, часто досить голосно грає музика. Влітку тут проводяться дискотеки і пінні вечірки. Також на пляжі є майданчик для гри у ватерполо і два поля для гри у волейбол.

Плоче – справжній рай для тих, хто обожнює клубне життя. Музика, танці, пінні вечірки і багато що інше. Полюбити Плоче можна лише побувавши там, але я все ж спробую описати його. Пляжна зона обладнана дуже оригінально – у вигляді багаторівневих бетонних майданчиків. На них розташовані дитячі і дорослі басейни з морською водою. Вхід у воду галечний. Для спуску в море на пляжі передбачені сходи. Незважаючи на прозору воду, треба бути обережними, щоб не наштотхнутися на морських іжаків.

Краще забезпечити себе і взяти спеціальне взуття для плавання. На терасах є все для пляжного відпочинку – шезлонги і парасольки, душові і роздягальні, туалети. Вартість пляжного комплекту (два лежачки і парасолька) від 10 євро. На пляжі Плоче працюють бари, ресторани і кафе, а також торгові майданчик, де можна придбати усе необхідне для пляжного відпочинку. Для діточок передбачені дитячі басейни, ігровий майданчик з аніматорами, а також на пляжі працюють професійні інструктори, які можуть навчити дитину плавати.

Лучице – незвичайно мальовниче місце, має форму невеликої затоки з пляжним баром і навколишніми кафе-барами. Мила затишна бухта, перлина усередині шаруватих скель, покритих соснами і ялівцем. Беріг і морське дно –



піщані. У самому кінці пляжу є водна гірка, відмінно відповідна для дітей. Лучице має досить велику зону для парковки, що дуже зручно для відпочивальників з автомобілем. У пікові місяці пляж, як правило, переповнений туристами, в решту часу – затишне місце для морського відпочинку.

ДЕ ПОЇСТИ

Не секрет, що Чорногорія славиться своєю кухнею. Але треба пам'ятати, що в розкручених закладах і ціни завжди вищі, і меню розраховане на великий потік людей. Не повернетеся ви, прийдуть інші гості. Тому у мене є свій список «золотих» улюблених закладів, де можна дійсно відчувати гастрономічний оргазм.

Отже, якщо ви знаходитеся у Будві, рекомендую ресторан «Парма», головною спеціалізацією якого є традиційні чорногорські блюда, ціни на які демократичні.

Ресторан «Кужина» у Будві. Цей заклад працює цілорічно і притягає не лише туристів, але і місцевих жителів, а це дещо та означає. Тут все ще залишаються величезні порції м'яса і салатів, що колись були присутніми в усіх чорногорських ресторанах.

«Адріатик» – відмінний бюджетний ресторанчик у Будві. Обстановка не претендує на фешенебельність – швидше звичайний затишний ресторанчик. Але ж головне – це їжа! А вона тут ну дуже смачна! Все дуже свіже і чудово приготовано. Помічу, що брати більше одного

блюда на людину немає сенсу – доведеться забирати з собою, адже порції величезні!

«Фонтана». Доброзичливий персонал, вишукане меню, дійсно є що вибрати, а головне – бездоганна атмосфера. Ціни середні, але для такої якості їжі вони цілком відповідають. Обов'язково спробуйте мідії – найсвіжіші і відмінно приготовані. На окрему увагу заслуговує кондитерська – дуже смачні десерти.

Середній чек на 2-х в цих закладах – 25-30 євро.

У чорногорському містечку Рафаїловичі знаходиться дуже престижний ресторан «Порат», який славиться надзвичайно смачною кухнею, чудовим видом з літнього майданчика і, на жаль, досить високими цінами. Розташований на узбережжі, і з його тераси відкривається мальовнича панорама Адріатичного моря. Що стосується їжі, то ресторан спеціалізується на блюдах традиційної чорногорської і сербської кухні. Крім того, в наявності є широкий вибір м'ясних і рибних делікатесів, а також багата винна карта. Зважаючи на близькість моря, усі рибні блюда готуються виключно з найсвіжіших морепродуктів і без використання заморожених напівфабрикатів, що повинні належним чином оцінити гурмани. «Порат» – дуже дорогий і елітарний заклад, і вечеряти в ньому щодня навряд чи вийде. Проте, сервіс і прекрасна кухня дійсно відповідають високому статусу цього ресторану, так що в клієнтах тут недовілику не спостерігається.

Ресторан «Джардино» розташований між містом Петровац і островом Светі-Стефан, в затишному містечку Режевичі. З тераси закладу відкривається прекрасний вид на море і Будванську Рів'єру – одну з наймальовничіших природних пам'яток Чорногорії. Ресторан знаходиться у фруктовому саду, який потопав в кольорах і середземноморській рослинності. Для приготування блюд кухаря ресторану Giardino використовують традиційні рецепти, перевірені часом. Смак страв доповнюється свіжими травами, які вирощуються прямо в саду.

Головною гордістю закладу є м'ясо з-під сача, приготоване на грилі – традиційне блюдо чорногорської кухні. У меню ресторану є ціла безліч інших м'ясних делікатесів: шашлики, стейки, курячі ніжки, біфштекси. Блюда з морської риби – окрема позиція в меню ресторану «Джардино». Гості закладу можуть поласувати тарілкою з морепродуктами, замовити на обід або вечерю свіжу рибу, спробувати декілька видів кальмарів або креветок. Ресторан також пропонує своїм відвідувачам вегетаріанський тип живлення.

Любителі солодкого належним чином оцінять десерти ресторану Giardino. Після перших і других блюд тут подаються млинці з начинкою, фруктові салати, домашні торти і піроги.

Хочу окремо згадати ресторанчик готелю Monte Rosa. Знаходиться на території парку з боку Цетиньє в дуже мальовничому місці. Тому складається враження, що і ціни там мають бути відповідні. Але це був найдешевший ресторан з усіх, що ми відвідали до і після, з найсмачнішою їжею і найвеличезнішими порціями. Обов'язково спробуйте там ягняти, це щось неймовірне!



А тепер увага любителям устриць! Недалеко від Пераста є одне дивовижне місце! Ферма у Милоша. Рестораном це дуже важко назвати. Але там для вас можуть приготувати виловлені на місці устриці! Подають з вином і лимонами, дуже смачно! Можна попросити, щоб відкрили устриці з собою. Дешевше брати в кг, чим штучно. 1 устриця коштує до 2 EUR. Головний орієнтир – припаркована на дорозі AUDI TT рожевого кольору.

Продовження в наступному випуску журналу.

Summer

Літо – довгождана пора сонця і тепла! Діти радіють, адже нарешті настали ці прекрасні дні: навколо буйство кольорів, у повітрі м'яка прохолода і вдосталь часу для нестримних пустощів. Ось воно – щасливе дитинство, відбите на барвистій картинці журналу. Помилуйтеся ним разом із нами.



Кіра

Кирило

Анжеліка

Дар'яна

Кулінарний
експерт рубрики
Павло Єременко

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

Спека! Липень! І, звичайно ж, хочеться чогось-небудь літнього. У цьому номері журналу, мої дорогі читачки, я хотів вам представити рецепт пирога з листкового тіста з вишнею.



Пиріг з вишнею

Просто, смачно і дуже колоритно! Отже, для пирога з вишнею нам знадобиться:

Тісто листкове – 500 гр (пачка)
Вишня свіжа – 600 гр
Крохмаль картопляний – 3 ст. ложки
Цукор – 1 стакан (можна тростинний цукор)
Олія рослинна – 1ч. ложки
Молоко коров'яче – 2ст. ложки
Цукрова пудра за смаком

Підготуйте інгредієнти:

Листкове тісто з вечора перекладіть з морозилки в холодильник і залиште до ранку. У холодильнику воно розморожуватиметься поступово і делікатно, в упаковці не утворюватиметься конденсат, який може зіпсувати якість готової страви. З вишні видаліть кісточки, зберігаючи сік, який буде виділятися в процесі. Форму для випічки змастіть невеликою кількістю рослинної олії або застеліть пергаментним папером.

Приготуйте вишневу начинку:

Для цього перекладіть очищену від кісточок вишню в глибоку миску. Додайте цукор, перемішайте і залиште на 15 хвилин при кімнатній температурі. За цей час виділиться сік з ягід, який потрібен для того, щоб розвести крохмаль, що в свою чергу максимально збереже смак вишні. Коли буде достатня кількість соку, додайте крохмаль і перемішайте, щоб не залишилося грудочок. Перекладіть вишню разом з рідиною в сотейник, поставте на во-

гонь (нижче середнього), доведіть до кипіння і проваріть 1-2 хвилини поки начинка не загусне. Вийде маса, схожа на густий кисіль, який не розтікається.

Гарячу начинку не слід класти на тісто, а щоб вона швидше охолочла, поставте сотейник з відвареною вишнею у холодну воду і помішуйте, поки маса не охолоне і не стане ледь теплою.

Настав час зробити тісто:

Звільніть його від упаковки і розгорніть рулон. Залежно від діаметру форми виріжте коло з тіста такого розміру, щоб можна було застелити дно і сформувати борти. Перенесіть круг з тесту у форму, заповніть тісто начинкою. З обрізків сплетіть решітку. Перенесіть її на пиріг і зріжте зайве, звисаюче з країв, тісто. Можна вирізати прикраси і приклеїти їх до решітки, змастивши молоком.

Випікайте пиріг в духовці, розігрітій до 215-220 градусів 40-45 хвилин або до готовності. Дайте готовому пирогу трохи охолонути, після чого посипте його цукровою пудрою. Наріжте випічку на порційні шматочки і подавайте до столу.

Вийшов ароматний пиріг з тоненьким хрустким тістом і з великою кількістю кисло-солодкої начинки. Упевнений, ці літні ласощі не залишать нікого байдужими!

**Ваш кулінарний експерт журналу
«Автоледі» Павло Єременко.**

Живіть смачно!





INSIGHT SENSITIVE



COSMOS
NATURAL

Найніжніший догляд для всієї родини

Навіть для гіпер-чутливої шкіри голови

- БЕЗ SLS/SLES
- БЕЗ парабенів
- БЕЗ вазеліну
- БЕЗ алергенів
- БЕЗ синтетичних барвників
- БЕЗ продуктів нафтопереробки
- органічні екстракти
- озонова вода
- Made in Italy 100%

insightprofessional.it

Прибирання квартир і котеджів після ремонту



МАБУТЬ, НАЙСКЛАДНІША ВЛАСТИВІСТЬ, ЯКОЮ ВІДЗНАЧАЄТЬСЯ ПРИБИРАННЯ ПІСЛЯ РЕМОНТУ, – ЦЕ СТІЙКІСТЬ ЗАБРУДНЕНЬ. ВІДМИТИ ЇХ САМОСТІЙНО З ПЕРШОГО РАЗУ НЕМОЖЛИВО. ДЛЯ ЦЬОГО ПОТРІБНО ВИКОРИСТОВУВАТИ СПЕЦІАЛІЗОВАНУ ХІМІЮ, ДОТРИМУВАТИСЯ ПОСЛІДОВНОСТІ ОБРОБКИ І ЗАСТОСОВУВАТИ ПРОФЕСІЙНІ ОЧИЩАЮЧІ ПРИЛАДИ.



Ми розповімо вам про всі тонкощі комплексного післябудівельного прибирання у виконанні професійних клінерів. Дочитавши статтю до кінця, запитайте себе, чи варто намагатися робити всі ці процедури самостійно.

Можливо, замовити професійне прибирання після ремонту буде кращим варіантом?

Сервіс «Економка» – це не тільки оперативний клінінг житла за допомогою сучасного обладнання в Харкові та Києві, а й гарантія відповідальності. У нас ви отримуєте на руки договір та чеки.

Гарна підготовка – половина успіху. Для того, щоб зробити дійсно якісне прибирання квартири після ремонту, необхідне спеціальне обладнання і ретельно підібрані за потребами витратні матеріали.

ОБЛАДНАННЯ:

- Чистячі пілососи з різними насадками.
- Миючі пілососи.
- Роторні та підлогомиїні машини.
- Пароочишувачі для наведення чистоти в важкодоступних місцях.
- Озонатори.
- Дроби́ни та ін.



Якщо ви не маєте цього вдома, то не марнуйте часу, скоріше дзвоніть в «Економку».

(093) 288-25-79, (066) 42-03-128, (097) 59-83-392
uborochka.com.ua



Красива посмішка – символ успіху

Дівчата завжди тянулися до естетики і краси. Проходять роки, міняються тенденції, традиції, але красива і здорова посмішка незмінно залишається показником успішної леді.



Природна білизна, доглянута та здорова посмішка завжди цінуватимуться вище за моду. Кожна жінка мріє бути сексуальною, вміти посміхатися яскраво, як голлівудська зірка. Саме на таких жінок чоловіки частіше звертають увагу. Посмішка народжує довіру і розуміння, особливо, коли вона від щирого серця.

Мета сучасної стоматології – зробити якісно один раз і на все життя. Якщо у Вас є ба-

жання побороти свої страхи, недоліки, варто знайти в собі сили і прийти на консультацію до лікаря стоматолога, який визначить правильний шлях створення вашої посмішки.

Поліпшити посмішку, змінити форму і колір зубів допоможуть керамічні вініри, за допомогою яких зуби виглядають естетичніше, красивіше, а з привабливою посмішкою успіх неодмінно гарантований як і в середовищі подруг, у бізнесі, так і у протилежної статі. Кожен може виглядати привабливо, треба лише трохи прикласти зусиль і потурбуватися про себе.

Сучасним методом реставрації зубів за допомогою кераміки успішно займається Пельц Андрій – засновник стоматології Pelts Clinic з багаторічним досвідом роботи

на посаді лікаря-стоматолога. Андрій має понад 10 років практики у щелепно-лицевій хірургії, імплантології та встановленні вінірів.

Пам'ятайте, попередити проблему завжди простіше, ніж її вирішити. У Pelts Clinic завжди зможете отримати достовірну інформацію, відповіді на Ваші питання, розвіяти сумніви, страхи і помилки з приводу сучасної стоматології.

Для читачів нашого журналу діє два подарунки від стоматології Pelts Clinic:

1. Безкоштовна консультація.

2. Спеціальна знижка на керамічні вініри.

Для того, щоб записатись на консультацію, дзвоніть по номеру 063 555 7000 і скажіть: «Хочу здорову посмішку від журналу «AUTOLady».

Марина Нестеренко

Власниця студії «Алмаз»
м. Краматорськ

Дипломований майстер
міжнародного рівня з перманентного
макіяжу та міні-тату.

Переможець Гран-прі Міжнародного
чемпіонату з перманентного макіяжу
«Glossy Face 2020».

Дипломований викладач з нарощування
та дизайну нігтів з 2008 року.

Диплом з професійної художньої
освіти.



м. Краматорськ

+38 095 182 10 27

nesterenko_marina_38

nesterenko_marina_37