AUTO lady+

Свою дорогу обирай сама!

Валерія Акопян / Valeria Akopyan

Закон Всесвіту простий: що віддаєш, те й отримуєш. Викладайся на повну, за що б ти не взявся, або не берися взагалі...

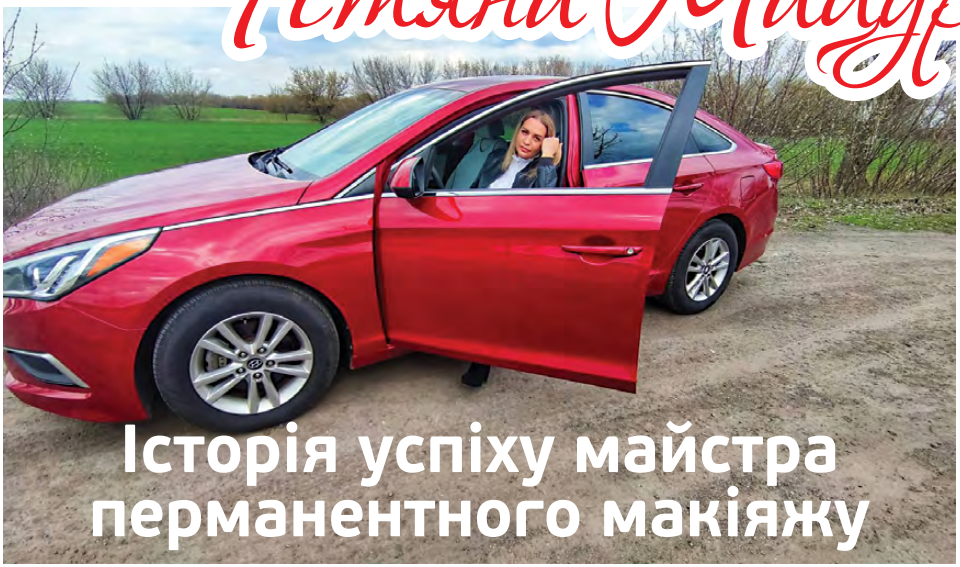


Травень 2021
www.autolady.org




Ковтун
Інна
ВЧОРА - МРІЯ!
СЬОГОДНІ - ЦІЛЬ!
ЗАВТРА - РЕАЛЬНІСТЬ!
МРІЙ! ПЛАНУЙ! ДІЙ!

Тетяна Мацур



Історія успіху майстра перманентного макіяжу



ОСВІТА

Моя освіта далека від б'юті сфери, але завжди приваблював цей напрямок: фарбувала і стригла подруг, малювала дизайни на нігтях, але батьки бачили мене математиком з вищою освітою. Звісно, освіту я отримала, але жодного дня не працювала за професією. Час спливав, а відчуття відсутності самореалізації пригнічувало. Прийшло розуміння, що треба діяти. Накопивши потрібну суму грошей, я записалася на навчання з перманентного макіяжу. Зараз просто із сміхом згадую цей процес. Це було у 2010 році. Два дні навчання, карлючки на гумовому килимку і повна відсутність поняття, що ж я все-таки роблю, а у підсумку – папірець, що я майстер перманентного макіяжу. Це був жах...

ПЕРШІ КРОКИ

Мій ентузіазм обрушився на перших «жертв», звісно, це були мама і кращі подруги. Це було щось! Я почала розуміти, що я

нічого не знаю, не вмію, а людина, яка мене «навчала», не мала відповіді на мої запитання. Так все це і тривало – була основна робота, потихеньку записувалися клієнти. Все частіше з'являлися думки, що треба відкрити свій кабінет. І все було би чудово, але в 2013 році почалася війна.

Переїзди, збір речей, перевезення батьків – все це робило мої плани недосяжними.

У зв'язку з цими подіями, звичайно, я залишилася без роботи. Почала працювати завідуючою мережі ломбардів. Все потроху стало налагоджуватися, і я знову почала практикувати. Працювати доводилося у різних умовах. Із сміхом згадую виїзди додому, де по тобі повзали діти, а з сусідньої кімнати було чути звуки побутових процесів. Згодом почала орендувати кабінети. У 2013 році пройшла ще раз базу з навчання ПМ і отримала індивідуальні підвищення. Якість робіт покращувалася, це надихало мене.

РОЗВИТОК. ЗВ'ЯЗКИ.

На відвідуванні виставки Інтер Шарм у Києві я познайомилася зі Святославом Отченаш. На даний момент він є для мене прикладом для наслідування. Кредо мого життя: ніколи не здавайся! Дуже часто асоціюю себе з птахом Фенікс.

У 2019 відкрила свою невелику студію. Проводжу навчання, пишаюся роботами своїх студентів.



Перманентний макіяж для мене – це мистецтво. І дуже радує, що з кожним роком ця сфера удосконалюється, рухається вперед.

ПРО ПЛАНИ

Найближчим часом планую офіційно відкрити школу з навчання перманентного макіяжу, збільшити штат співробітників, розширити студію.

Я вважаю себе повністю реалізованою, але завжди відкрита новому, і, думаю, що вчитимуся ще, як тільки буде така можливість, щоб стати краще, освіченіше, сильніше у своїй творчості.

tatyanamatsur_permanent
Тел +380660768912
м. Покровськ, Донецька область





Ми багато говоримо про те, як поводитися на дорозі, як зберегти спокій у пробці й в крайньому разі вирішити конфлікт на трасі. Але мало хто замислюється, що важливо не просто доїхати до потрібної точки без пригод, але також не допустити проблем під час паркування. Так, етикету важливо дотримуватися у будь-якій ситуації, і в цьому випуску ми розповімо, як він може стати у нагоді вам під час паркування у громадському місці.

Головний редактор Людмила Кладійова

ЛЕДІ, ВАШ КОМФОРТНИЙ

АВТОСЕРВІС BAFTER

bafter АВТОСЕРВІС

ПОДБАЄ ПРО АВТО - ТЕЛЕФОНУЙ

050 17 19 018



Піклуючись про твій водійський комфорт з 01.05.21 ми запустили технічну допомогу на виїзді

В нашому автосервісі не буде:

- насмішок з глибини твоїх автознань
- незрозумілих дорахувань по чеку
- недооцінювання тебе як повноцінного водія
- загадкових послуг - все «прозоро»

ХАРКІВ, ПР-Т ГАГАРІНА, 39 А **www.bafter.com.ua**

На обкладинці:
Валерія Акопян
Фотостудия: FINEGOLD
Фотограф: Игорь Манческо





На другій обкладинці:
Інна Ковтун
Фотостудия: FINEGOLD
Фотограф: Игорь Манческо

AUTO Lady

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



№5 2021
162
Травень

Zапчастини







8 АВТОНОВИНКИ
12 ТЕСТ-ДРАЙВ
18 ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
22 АВТОПОРАДИ
26 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
30 ЕТИКЕТ АВТОЛЕДІ
31 В АВТОСАЛОНАХ УКРАЇНИ
32 ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
34 АВТОЛІКБЕЗ
36 ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
38 АВТОПОДОРОЖ
40 АВТОМАМА
44 В СВІТІ АВТО
48 ВАЖЛИВО ЗНАТИ КОЖНІЙ ЛЕДІ
52 ІНТЕРВ'Ю
58 КРАСА І ЗДОРОВ'Я
66 ВАШ ПСИХОЛОГ
74 ФІНАНСИ
76 ЗАТИШНИЙ ДІМ
77 ВАШ АСТРОЛОГ
78 СМАЧНО З «AUTOLADY»

Засновник, видавець і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Адреса редакції :
м. Харків
пл. Конституції, 26 оф. 307
(057) 75-110-75,
моб.: 068-550-97-51

Представник у Києві:
(096) 773-37-91

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

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується безкоштовно і по передплаті

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.

VIP LADY

Тетяна Ларіна



larina.academy



Mercedes представив свій найпрактичніший електромобіль

Німецька марка представила абсолютно новий електромобіль – Mercedes-Benz EQB, який надійде в продаж наприкінці цього року. Модель примітна тим, що являє собою електричну версію кросовера GLB.



Наразі новий Mercedes EQB – найпрактичніший електрокар компанії завдяки 7-місному салону. Новинку запропонують у декількох конфігураціях з різною потужністю і ємністю батареї, а також з різним типом приводу – з переднім або повним.

У Європі Mercedes-Benz EQB 350 4Matic зможе запропонувати запас ходу 419 км. При цьому виробник планує випустити і більш далекобійну версію. Підзаряджати акумулятор кросовера можна буде від стандартного пристрою на 11 кВт або від





Розмір колісної бази нового Mercedes EQB ідентичний колісній базі кросовера GLB і становить 2829 мм. При цьому виробник заявляє, що місця в салоні більше ніж достатньо. Люди зростом до 1,65 м зможуть комфортно розміститися на сидіннях третього ряду.

У салоні така сама панель приладів, як і у GLB. Відмінності мінімальні, здебільшого вони стосуються оздоблення. Залежно від модифікації буде змінюватися колір декоративних елементів на вентиляційних отворах, сидіннях і брелоку. У стандартній комплектації – інформаційно-розважальна система MBUX EQB з навігацією і голосовим асистентом.

Інформація про комплектацію та ціни нового електрокросовера з'явиться до кінця 2021 року.



станції постійного струму потужністю до 100 кВт. Максимальна віддача топової модифікації – 288 к. с.

Зовнішність нового кросовера Мерседес стандартна для більшості моделей виробника. На місці звичної решітки радіатора – стилізована заглушка. Денні ходові вогні та світлодіодні фари з'єднані безперервною світловою смугою. Електромобілю дісталися ексклюзивні 20-дюймові колісні диски синього або рожево-золотистого кольору. У всю шир задньої частини розтягнулася світлодіодна смуга. Місце для номерного знака "переїхало" на бампер.



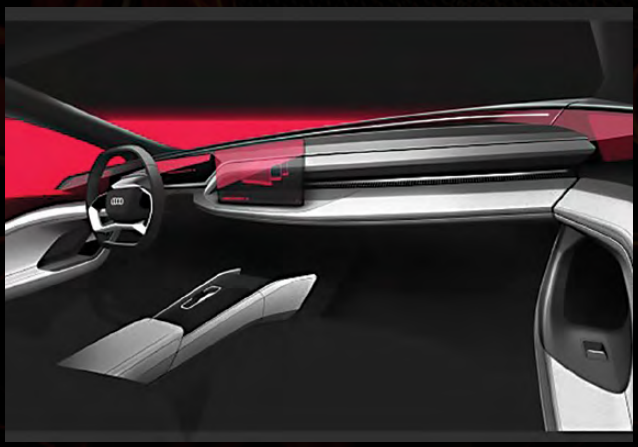


Audi A6, яку ми не чекали

Відбулася світова прем'єра концепту Audi A6 e-tron – першої моделі, яку «Чотири кільця» побудували на абсолютно новій, розробленої спільно з Porsche архітектурі Premium Platform Electric (PPE).

Сам виробник описує машину як чотирьохдверну, але це не седан, а так званий Sportback.

Габарити новинки – 4,96x1,96x1,44 метра, тобто вона вписується в нинішнє сімейство A6 / A7, яка, судячи з усього, покликана замінити, і майже не відрізняється розмірами від седана e-tron GT – ще одного електромобіля, створеного разом з Porsche. Втім, в проєкті PPE провідну роль виконує саме Audi: вона відповідає за дві з трьох лінійок машин, які збираються випустити під обома марками в рамках даної ініціативи.



Розроблений в аеродинамічній трубі кузов Audi A6 e-tron має коефіцієнт лобового опору в 0,22: стверджується, що це безпрецедентний показник для свого сегменту. Для порівняння, представлений днями електричний ліфтбек Mercedes-Benz EQS встановив новий рекорд серед всіх серійних автомобілів: у нього Cx – всього 0,2.

Електромобільні платформа забезпечила Audi A6 e-tron concept коротки-









ми свесамі. Їздить шоу-кар на 22-дюймових колесах, а його головні фари буквально можна використовувати в якості проектора, припаркувавшись у підходящої стіни: на неї буде транслюватися зображення відеоігри, яку розробили спеціально для концепту. Задні ліхтарі виготовлені по OLED-технології, а крім того, передбачено по три невеликих діодних проектора з боків – для створення світлових ефектів на асфальті, коли відкриваються двері.

У днище між осями вбудована батарея ємністю близько 100 кіловат-годин. У концепту силова установка двомоторний повнопривідна, на 476 к.с. і 800 Нм, але базові машини на цій платформі будуть мати електродвигун тільки на задній осі. Як і у випадку з e-tron GT, електрична система працює з напругою в 800 вольт і підтримує 270-кіловатний зарядку: цього достатньо, щоб за 10 хвилин «заправитися» на 300 з гаком кілометрів шляху. Максимальна дальність пробігу – понад 700 кілометрів. Топові спорткари на PPE витрачатимуть на розгін до сотні менше 4 секунд.

Серійне виробництво електромобілів на PPE компанія Audi запустить в другій половині 2022 року. Почнуть з сегмента C, потім додадуть моделі сегментів B і D. Вже підтверджено, що в цю лінійку увійде кросовер Q6 e-tron.

Honda CR-V E-HEV: гібридний кросовер, що вміє співати



Нова Honda CR-V у гібридній версії суттєво відрізняється від конкурентів та навіть звичайних CR-V. Адже вона не лише надзвичайно тиха, але й «вміє співати». Однак про все по порядку.

Японці давно роблять гібридні автомобілі, однак ми мало про них знаємо. Наприклад, Honda випустила на ринок свій перший гібридний Insight більше двадцяти років тому – у 1999-му. Він став першим гібридом, який почав продаватись в Європі. Більше того, своє перше авто з бензиново-електричною силовою установкою "Хонда" продала в Україні ще у далекому 2005 році, тобто задовго до конкурентів. Це був гібридний Civic сьомої генерації. Виявляється, власник і досі на ньому їздить, і тільки минулого року в нього з'явилися перші проблеми з акумулятором.



Власний шлях

Гібридний кросовер CR-V дебютував минулого року, а цьогоріч з'явився в українській дилерській мережі. Він представлений в трьох версіях: комплектації Executive з переднім та повним приводом і Prestige. Але топові почнуть приїжджати лише у вересні, тому у нас на тест-драйві – Executive з переднім приводом.

Для України їх випускають виключно в Японії. Американські машини до нас не їдуть, хоча хтось і зауважить, що заокеанські версії вже мають фейсліфтинг. З іншого боку, так легко відрізнити офіційні машини.

Звичайно, "Хонда" пішла

власним шляхом і в плані конструкції електрично-бензинових силових агрегатів. Тому бренд вирішив відділитися від інших і називати власні гібриди трохи по-іншому – E-HEV. З такими табличками до нас надходять моделі з липня 2020 року. Розберемося, чим "Хондівські" силові агрегати відрізняються від інших гібридів.

Електромобіль з ДВС

Гібридна Honda CR-V ближча до електромобілів, ніж інші автомобілі з ДВС та електромоторами. По суті, це електромобіль, в якому бензиновий двигун виконує роль генератора. Однак не завжди.

Як і в інших гібридах, серце системи – це бензиновий двигун, який працює за циклом Аткінсона. І є ще пара електричних двигунів: один – генератор, інший – тяговий. Принципова відмінність від інших гібридів в тому, що тут немає коробки передач, а є набір зчеплень, які замикаються і передають тягу. Honda, на відміну від інших виробників, не декларує сумарну потужність силового агрегату. Адже машина їде або на електриці, або ж на бензиновому моторі. Бензиновик видає 145 сил, а максимальна потужність електромотора – 184 "конячки". Цей силовий агрегат значно потужніший, ніж, наприклад, у Toyota RAV4, де передній електромотор видає 120 сил.

Двигун внутрішнього згоряння в більшості випадків не має жорсткого зв'язку із передніми колесами. Існує лише невеликий діапазон у 80 – 120 км на годину, коли бензиновик все-таки крутить колеса напряму. Цей режим називається Engine Drive, і за увесь тест я "впіймав" його усього кілька разів. Щоб зрозуміти, що він ввімкнувся, на панелі приладів треба помітити, що загорілась маленька шестерня. Все! Інших змін у поведінці машини немає. Якщо ж на цих швидкостях треба інтенсивно прискоритись, в роботу знову вступає електродвигун. А бензиновий виробляє для нього електроенергію.



В більшості випадків CR-V Hybrid працює в електричному або гібридному режимах. Про те, що вони працюють, свідчать анімаційні піктограмки на панелі приладів. В гібридному режимі, який працює під час високих навантажень, живлення на електромотор йде не лише від батареї, але й від генератора. А той, в свою чергу, бере енергію від бензиновика. Тож при розгоні авто ДВС також інтенсивно набирає обертів, і водій відчуває, ніби саме бензиновий двигун прискорює машину.

Якщо автомобіль їде виключно на електротязі, то повного заряду батареї вистачає всього на 2 км, але система постійно сама підзаряджається. Кайф в іншому. В тому, що у електромотора завжди аж 315 Нм тяги, які доступні з першої ж секунди. І кросовер їде, та ще й як!

Така складна, на перший погляд, система, забезпечує важкій та немаленькій "Хонді" дуже скромний аппетит. В технічних характеристиках вказано, що машина здатна вкладатися у 5,3 літри, а в міському режимі – навіть у 5 літрів на сотню (бо там багато гальмувань і рекуперації). Я ж встановив власний рекорд у 5,1 л на 100 км.

Щоб досягти цифри в 5 літрів, від водія не треба якихось суперзусиль. Варто

лише хвилин 15 проїхатися в спокійному режимі. Ну і бажано обрати режим Econ. Японці проводили цікаве дослідження. Протягом тесту вони вирахували, що в міському режимі на швидкості до 40 км/год гібрид здатен 82% часу їхати на електриці. В діапазоні 40-80 км/год половину часу їде без бензиновика. А на трасі при швидкості до 120 км на годину 60% часу їде на електриці.

Зрозуміло, що з такою економічністю дизель не потрібен. Його нема в лінійці CR-V навіть у Європі, з наступного року не буде й варіанту тільки з бензиновим мотором. Виключно гібрид!

Сімейний присмак

У гібридної версії Honda CR-V кліренс 190 мм (стільки ж, як у гібридної Toyota RAV4 та Mazda CX-5) – це трохи менше, ніж у бензинової версії (208 мм). Але з переднім приводом, як у нас, важко уявити, що хтось форсуватиме на ньому бездоріжжя. Це швидше сімейна машина. Сімейні цінності тут на першому плані. Величезні двері відкриваються майже на 90 градусів, чим забезпечують легку посадку на передній і на задній ряди. Поріг настільки низький (як для кросовера), що навіть мала дитина сама залізе. А ці кишені в дверях! А організація простору між передніми кріслами! На деяких кухнях в "хрущовках" місця менше.

Запас місця на задньому ряду – зовсім не для дітей. Хіба що таких, які в 11-му класі грають в баскетбольній команді. Швидше за все, навіть вони не дістануть колінами передні сидіння. Та й троє всядуться спокійно, адже підлога майже пласка, бо тунель ледве випирає. Водій може спостерігати за дітьми за допомогою сферичного салонного дзеркала, хоча воно не дуже вдало розташоване.

В гібриді цікаво організовано блок керування трансмісією. На "бороді" замість важеля коробки передач – три кнопки. Вперед, нейтраль – просто натиснути кнопки. А щоб ввімкнути задній хід, треба втопити кнопку пальцем донизу. До такого треба звикати, але згодом можна це робити і наосліп.

Панель приладів проста, але яскрава і зручна, а вся "мультимедійка" виведена на центральний екран на 7 дюймів. В меню можна заблукати, хоча налаштувань безліч, але система трохи “гальмує”. Цікаво, що графіки економічності можна спостерігати лише на центральному екрані, а от роботу гібридної системи – тільки на панелі приладів.

Окрім того, на другому ряду можна змінювати кут нахилу спинок, є два роз'єми для USB. Коли задній ряд складається, то утворюється абсолютно пласка поверхня. Багажник великий – 497 літрів проти 477 у "Мазди", хоча на 83 л менший за "Тойотівський". У цій комплектації "Хонди" немає електроприводу дверей багажника, хоча навіть дешевші конкуренти його мають.



Він співає!

Якщо ж зазирнути в прайслист, то стане зрозуміло, що електропривід дверей багажника, так само як і підігрів керма, заднього ряду, електропривод крісла водія, проекційний екрани, панорамний дах і бездротова зарядка для мобільного є в дорожчому повноприводному виконанні гібрида – Prestige. Однак незалежно від комплектації він співає!

Справа в тім, що коли їдеш

в електричному режимі, CR-V наспівує собі якусь мелодію. Це зроблено заради того, аби попередити пішоходів, які йдуть попереду. Хоча насправді співає дуже-дуже тихо, і пішоходи не чують, що позаду їде машина.

У порівнянні з попереднім CR-V, ця стала більш слухняною. І хоча керується кросовер краще за попередню генерацію, кермо стало гострішим, але характер все одно більше сімейний. Авто напрочуд комфортне, підвіска "не бачить" більшість дрібних нерівностей, та й великі проходить тихенько. Ще б пак, левову частку часу він їздить з вимкненим бензиновиком. Але гібридна "Хонда" ще й важча за конкурентів – заважує під 1660 кіло. І це теж впливає на більш комфортний стиль їзди.

Щоправда, при такому тихому двигуні чутно стукотіння камінчиків в арках коліс. Навряд чи почув би їх за звичайного бензинового чи дизельного двигуна.

Швидко? І справді швидко

Навіть один електромотор жваво розганяє кросовер. По паспорту на розгін до першої сотні достатньо 8,8 секунди. Наші заміри показали рівно ще менше – 8,28 секунд! Вперше за останній час цифри виробника гірші, ніж реальні. І це на мокрій дорозі! Повнопривідна версія, згідно ТТХ, набирає сотню за 9,2. Це все одно швидше, ніж бензинова півторалітрова турбоверсія на 192 сили з повним приводом. Вона їде до сотні за 10 секунд.

А ще під кермом у "Хонди" є пелюстки, але вони відповідають не за перемикання передач, а за гальмування електромотором. Є чотири ступені опору, які дозволяють краще гальмувати, коли відпускаєш газ. Зміна сили рекуперації працює лише в спортивному режимі трансмісії.

Усі CR-V, які продаються в Україні, мають систему автоматичного гальмування, утримування в смузі, активний круїз-контроль, в тому числі і з режимом роботи в заторах, коли авто самостійно гальмує і рушає. Щоправда, коли "Хонда" зупинилася і стоїть більше 5 секунд, їй треба підказати про початок руху, натиснувши на газ. А потім знову можна відпустити і круїз-контроль сам керуватиме. А ще, коли виставляєш мінімальну дистанцію до авто попереду, вона все одно завелика за українськими мірками – інші авто часто влазять попереду. Наявність адаптивного круїз-контроля та систему утримування в смузі створює напівавтопілот, щоправда відпускати кермо надовго не виходить, електроніка одразу нагадує.

Гібрид вміє розпізнавати дорожні знаки, має автоматичне перемикання дальнього світла, підсвітку поворотів і кросс-трафік монітор.

Різниця в цінах не критична

Гарантія на гібриди в порівнянні з бензиновими CR-V збільшена з 3 до 5 років або 100 тисяч км на елементи гібридної силової установки. Єдине, чого боїться гібрид, – то це тривалих простоїв. Тому навіть під капотом є попередження, що коли машина не використовується, аби зберегти батарею в робочому стані, треба проїжджати щонайменше 30 хвилин раз на 3 місяці. Сам акумулятор гібрида розташований в підпіллі багажника, тому докатки немає, а є тільки ремкомплект.

Щодо цін, то гібридний CR-V, звичайно ж, дорожчий за варіант з турбобензиновиком. Але не критично. Передньоприводний гібрид коштує як повноприводний турбо, тобто цінник стартує з 1 мільйона 139 тисяч гривень. Повнопривідний Executive дорожчий на 68 тисяч, а Prestige – ще на 70.

Бензиново-електричний CR-V чітко показує нам, що у звичайних бензиновиків, не кажучи вже про дизель, немає ніяких шансів проти гібридів. І що найважливіше, – не потрібно йти на компроміси, аби керувати такими машинами. Це вже не аморфні створіння, які заради економії пального сумно й неквапливо переміщаються з точки А в точку Б. Це дуже динамічні, тихі та надсучасні автомобілі, які приносять справжнє задоволення від водіння! Принаймні, це стосується саме цієї гібридної "Хонди".

"Бідна людина не та, у якої немає ні гроша в кишені, а та, у якої немає мрії!"
Сократ






Комарницька Наталія



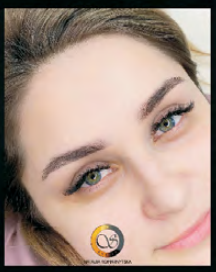
NATALIIA KOMARNYTSKA

Майстер перманентного макіяжу

Лазер, Ремувер

Елос процедури, лазерна епіляція

м. Волноваха
095 618 33 33
@sergeevna1064






Якщо ти чогось хочеш, ти зобов'язаний цього домогтися, і плювати на всі принципи, страхи і думки інших!

INFINITI
Electrolux
MRS.UKRAINE world
ЕВРОПА
Чарівні Хутра

Пані Харків
2021

15 ТРАВНЯ
18:00

SUPERIOR GOLF&SPA RESORT
пр-т. Академіка Курчатова, 1-А

@zagar_studio_kh





Поради для початкуючій автоледі

Графік проведення технічного обслуговування автомобілів повідомляє вам, коли потрібно все оглядати і міняти, але він розрахований на обмежений час гарантії. Він не підкаже вам, чого очікувати надалі і як розв'язувати майбутні проблеми. Для обслуговування автомобіля потрібні терпіння, наполегливість, послідовність і кілька професійних прийомів.

Уважність дуже важлива

Ви напевно коли-небудь бачили водіїв, які їдуть в машині з вимкненим радіо. Так ось, це не обов'язково тому, що вони ненавидять пісні, які транслюються по радіо, а тому, що вони слухають машину. І якщо ви знаєте, як звучить машина, коли з нею все добре, ви відразу ж довідаєтеся, коли щось не працює належним чином.

Саме такі уважні відносини з автомобілем дають гарантію нормальної роботи особистого транспорту. Ось кілька порад, щоб зробити технічне обслуговування автомобіля менш клопіткою.

№1. Ведіть журнал обслуговування

Якщо ви заглянете в задню частину керівництва по експлуатації вашого автомобіля, з великою часткою ймовірності там є порожні сторінки, де ніколи не «ступала» рука людини. Вони призначені для запису вашої історії обслуговування, але керівництво користувача – не єдине місце, де ви можете записувати таку інформацію.

Просто візьміть будь-який ноутбук і записуйте в таблиці дати заміни масла, заливку технічних рідин, роботу гальм і будь-яке інше обслуговування вашого автомобіля. Ви ніколи не забуде-

те, коли в останній раз щось робили, це допоможе вам дотримуватися графіка, і ваш автомобіль стане безпечніше і «здоровішими».

№2. Тримайте автосканер в машині

Автосканер OBD допоможе полегшити занепокоєння з приводу поломки і допоможе швидше вирішити проблему. Цей лайфхак для тих водіїв, хто іноді займається ремонтом сам.

Дізнатися більше інформації, перш ніж приступити до роботи, ніколи не буває погано. Маючи на борту зчитувач OBD, ви завжди можете миттєво визначити, в чому проблема, і обдумати свої подальші дії, а також заздалегідь здійснити підбір автозапчастин, необхідних для ремонту.

№3. Тримайте набір інструментів в машині

Дійте за принципом «краще перестрахуватися, ніж шкодувати». Всього кілька основних інструментів, таких як викрутка з храповим механізмом з декількома наконечниками, плоскогубці, звичайні гайкові ключі або торцеві ключі, ліхтарик.

Такий набір у багатьох випадках допоможе уникнути буксирування. Швидко виправити проблему можна буде навіть на незнайомій ділянці дороги в темний час доби.

№4. Встановлюйте повторювані нагадування

У вас в кишені є особистий помічник – смартфон. Ви можете сказати своєму телефону, що вам потрібно поміняти шини в серпні 2076 року і він запитає вас, яку мелодію сигналу нагадування ви хочете почути.

Прочитайте керівництво користувача і запрограмуйте рекомендовані інтервали обслуговування у свій телефон. Враховуйте все: заміну рідин, фільтрів, перевірку шин і т.д. Так ви більше ніколи не пропустите «автомедосмотр». Тільки переконайтеся, що поставили нагадування на 15:00, а не на 3 години ночі.



№5. Купіть велику упаковку рушників з мікрофібри

Не буває такого, щоб ви користувалися автомобілем, і вам не знадобилося рушник з мікрофібри. Це відмінний виріб, щоб протирати запітнілі вікна, наводити в салоні порядок, змінювати технічні рідини і т.д. Оскільки багато з них будуть забруднені без можливості повторного використання, необхідно мати готовий запас.

№6. Постійно контролюйте шини

Тиск в шинах – не єдиний критерій їх роботи, що вимагає контролю. І протектор шини теж. Ви повинні контролювати тиск в шинах, протектор, обертання і баланс. Також важливо знати, на яких шинах ви їдете, щоб розуміти, як водити машину в різних погодних умовах. Догляд за автомобілем – це не тільки підтримання його працездатності й ремонт, а й запобігання поламання.

№7. Регулярно мийте машину

Ваш автомобіль постійно піддається несприятливих

атмосферних явищ. Бруд, вода, дорожні масла, дорожня сіль і безліч інших «агресорів» з'являться на машині, як тільки ви виїдете з гаража. Як цукор на зубній емалі, чим довше ці забруднення залишаються на вашому автомобілі, тим більшої шкоди вони потенційно можуть завдати.

Немає конкретного правила, як часто мити машину, тому що ми не знаємо, де ви живете, як ви керуєте або як часто ви сідайте за кермо. Просто пам'ятайте про бруд на машині та керуйтеся здоровим глуздом. А якщо птах раптово вирішить удобрити вашу фарбу – негайно змийте її.

№8. Завжди купуйте зазначені деталі і міняйте їх в зазначені терміни

Виробники побудували машину, використовуючи певні запчастини. Вони знають, про що говорять. Слухайте їх і не намагайтеся заощадити, купуючи дешеві аналоги автозапчастин або підбираючи універсальні деталі. Вибирайте якісні фірмові запчастини.

№9. Не ігноруйте запобігальні вогні

Індикатори на приладовій панелі не були встановлені для краси, це автомобільні «емоджі», які повідомляють вам, коли щось йде не так з вашою машиною. Якщо у вас є сканер OBD, ви легко зможете розібратися в проблемі. Незалежно від того, чи працюєте ви над цим самостійно або передаєте професіоналу, вирішуйте проблеми якомога швидше. Якщо їх проігнорувати, вони можуть викликати ще більше поломок, виправлення яких буде коштувати великих грошей.

№10. Вкладіть час і зусилля

Так само легко, як ви можете натиснути на педаль газу і розігнатися до 80 км на годину, автомобільна деталь може вийти з ладу, і машина відмовиться працювати. Ми розуміємо, що не всі – ентузіасти, які вміють за першими ознаками визначити поломку, але ми знаємо, що ремонт автомобіля дуже дорого коштує. І ми знаємо, що хороше технічне обслуговування знижує знос вашого авто, продовжує його справну роботу і скорочує майбутні витрати. Це також допомагає зменшити ризик несподіваних дорожньо-транспортних пригод.



№11. Не забувайте про запаску

Запасне колесо не допоможе, якщо воно спущене.

Єдина річ, яка зробить зіпсовану шину більш неприємною – це очікування, коли буксирна компанія прийде врятувати вас, тому що ваша запасна шина також спущена. Кожен раз, коли вам потрібно заправити шину, перевіряйте і тиск повітря в запасці.

Сподіваємося, що ви будете дотримуватися цих простих порад, і вони допоможуть вам продовжити термін експлуатації автомобіля.

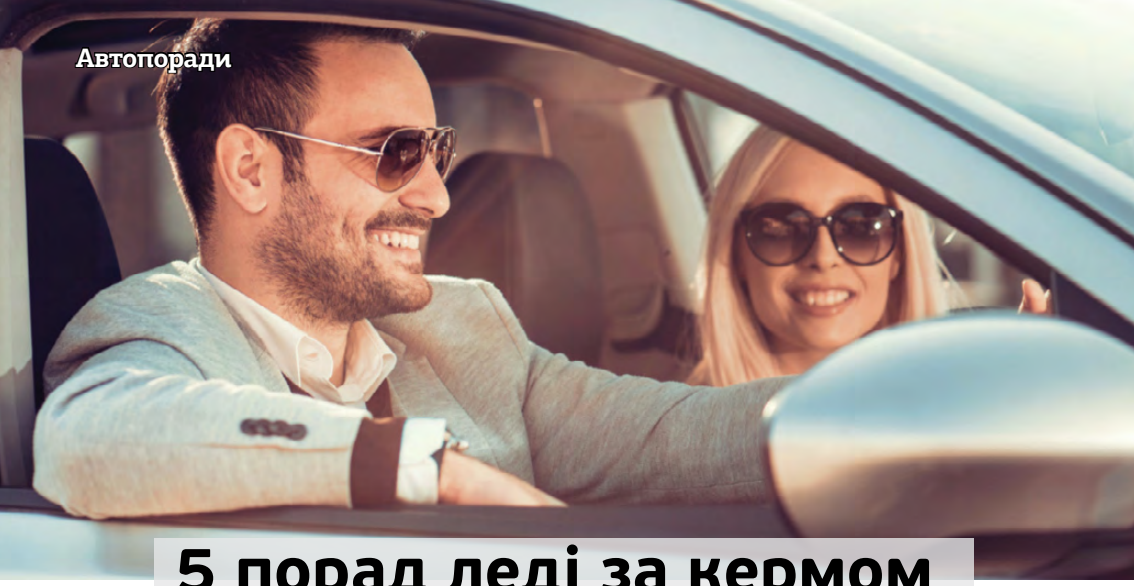
Анастасія Гладченко

Майстер перманентного макіяжу

Top-тренер
Навчання
Лазер, Ремувер
Елос процедури, апаратна косметологія
Представник академії Юліанни Дружиніної
Офіційний представник Leader



м. Миколаїв
067 949 85 88
gladchenko_permanent_nikolaev



5 порад леді за кермом *або чому слухати поради чоловіків іноді буває шкідливо*

Як тільки не викручуються в виразах досвідчені водії-чоловіки в сторону слабкої статі! Іноді на те є причини. Але давайте розберемося.

Я – жінка-водій та поради від чоловіків стосовно водіння чую дуже часто. А як вони вміють їх давати! І за допомогою рук, а іноді й просто пальців, мімікою, жестами... Ця стаття для всіх жінок за кермом, які стикаються з «корисними порадами», про які я буду говорити далі.

На кожну «пораду» пропоную пояснення, чому так робити не варто. Назву його «Антіпорада». Читаємо, озброюємось фактами і контраргументами.

РАДА №1 «Їдь швидше, ти створюєш аварійну ситуацію на дорозі!»

Рекомендація їхати швидше, щоб не провокувати водіїв обганяти через дві суцільні, мені здається повним абсурдом. Посудіть самі: якщо я буду рухатися зі швидкістю, при якій не зможу контролювати знаки, ями, стежити за пішоходами, світлофорами і вчасно включати поворотники – «аварійна ситуація» більш вірогідна.

Антіпорада: якщо досвід вашого водіння не дозволяє їхати зі швидкістю, яка вважається прийнятною в конкретному місці, по можливості прийміть правий ряд. Так ті, що поспішають, зможуть безперешкодно вас обігнати.

РАДА №2 «Вчи знаки перед тим, як виїхати в місто»

Часто водії, опинившись в новому місці, не можуть швидко зорієнтуватися на головних і другорядних дорогах. Всьому виною паніка. Чоловіки одразу ж ставлять під сумнів знання правил дорожнього руху. Звичайно, всі повинні знати ПДР. Але, жінка, якій з усіх боків сигналять, махають і кричать, може запросто розгубитися на незнайомому перехресті. Це зовсім не означає, що вона «купила права».

Антіпорада: Яка б ситуація не склалася, якщо ви розгубилися – зупиніться, включите «аварійку» і спокійно проаналізуйте ситуацію. Ви маєте на це право. Поспіх може зіграти злий жарт. Уявіть, що всі, хто сигналить і лається – підбадьорюють вас і не ображайтеся на них.

РАДА №3 «Об'їжджай ями»

«Ти що, не бачила цю яму?» – дуже часто подібні претензії лунають в бік саме жінок. Знаєте що я вам скажу? Краще в'їхати в яму, ніж в зустрічний автомобіль.

Антіпорада: Я помітила, що чоловіки так вміло керують автомобілем, як ніби самі є його частиною: об'їжджають кожну купину, кожен люк і яму. Причому, все це на швидкості під 140 км / ч. На жаль чи на щастя, не кожній жінці-водієві доступні ці надздібності. Тому, дорогі мої, запам'ятовуйте: перед ямою гальмуємо, в ямі гальмо відпускаємо, інакше ризикуємо втратити колесо або пошкодити підвіску. На ділянці дороги з ямами рухаємося повільно-повільно, тоді удари не так небезпечні.

РАДА №4 «Захопи той ряд, який швидше рушить»

Маневреність чоловіків-водіїв досягає найвищого Levela. Часто чую рекомендації займати лівий ряд, навіть якщо їхати потрібно прямо. Навіщо? Щоб потім швидко перебудується в правий і заощадити час. Ця рада може бути корисний тільки досвідченим водіям, які швидко можуть зреагувати і рушити, поки правий ряд зазівався.

Антіпорада: Займайте правильний ряд ЗАВЖДИ. Тихіше їдеш далі будеш. Або, правильніше буде сказати: «Потрібний ряд займеш – менше нервів витратиш».

РАДА №5 «Бачиш, зелений блимає – газуй!»

Якщо запитати чоловіка-водія, чи правильно їхати на миготливий зелений або вже на жовтий, кожен скаже, що ні. Тоді не розумію, чому ззаду сигналять, не встигнувши спалахнути зелений? Куди ж ви так поспішаєте? Адже з іншого боку перехрестя може їхати такий же «квапливий». Тоді поспіх буде не виправданим.

Антіпорада: Заздалегідь розраховуйте час і намагайтеся пересуватися з постійною швидкістю, тоді не доведеться різко гальмувати при вигляді жовтого світла світлофора.

Всім хороших доріг і доброзичливо налаштованих водіїв-чоловіків!



Дробязко Юлія

Сертифікований майстер нігтьового сервісу

Ідеальне покриття

Люксовий матеріал

Трендові дизайни



Drobiazko.nails

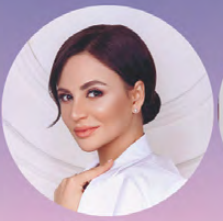
095 205 49 17

15-16-22 травня

online



Анна Богінська



Влада Євсеєва



Марта Марнауз



Людмила Калабуха

ЖІНОЧИЙ ФЕСТИВАЛЬ ANIMA

+ 50 спікерів

animafest.com.ua

VIP Lady



Оноріна

Надія

kamilla18072017



3 ПРИЧИНИ, чому жінки бояться автосервісів

Людям, які використовують у своїй діяльності автотранспорт, треба постійно стежити за його справністю. Для цього регулярно проводять техобслуговування автомобілів. Якщо ж «залізна конячка» збоїть або виконує свої функції недостатньо ефективно, у водія виникає необхідність провести відповідні заходи з ремонту або навіть поліпшенню цього транспортного засобу. Але якщо автовласник – леді? Питань виникає набагато більше! Як знайти своє СТО, якому можна довіряти? Як не виглядати повною дурепою перед майстром, адже я нічого в цьому не розумію?!

Помічали феномен: при кожній проблемі з машиною ми чекаємо, коли звільниться і з'їздить в автосервіс чоловік, брат, папа або хоч би сміливіша подруга? Чому ми так боїмося автосервісів? І чи є спосіб побороти свої страхи? Спробуємо розібратися разом з директором автоцентра «**BAFTER**» **Артемом Гордієнко.**

Причина страху 1. «Наді мною сміятимуться»

Анекдоти в стилі «баба за кермом – мавпа з гранатою» не могли не відкластися в нашій свідомості. Жінка часто боїться одна їхати в сервіс, думаючи, що над її проблемою сміятимуться більше «прокачані» в темі чоловіки. До речі, у всьому світі втомлені від шовінізму автолюбительки відкривають чисто жіночі автосервіси, де усі співробітники – від директора до майстра – представниці прекрасної статі. Втім, в одному англійському салоні такого толку все ж працює єдиний чоловік – він варить клієнткам кави. Але в Україні феміністичні новації подібного роду доки якось не приживаються, а з підозрілими шумами у двигуні доводиться розбиратися вже зараз.

Що робити?

Артем Гордієнко: По-перше, заспокоїтися і не давати чужим забобонам впливати на Вас. Образливі анекдоти про блондинок за кермом не мають нічого спільного з реальним станом справ. За статистикою, жінки акуратніші водії: вони не часто перевищують швидкісний режим, дотримуються правил, акуратно платять штрафи, не затягують з продовженням документів на машину. Ну і давайте згадаємо того ідіота, який заблокував вам виїзд востаннє. Він же напевно був чоловіком? І запам'ятайте: не буває смішних проблем з автомобілем. Якщо щось турбує, терміново звертайтеся до нас в автосервіс «**BAFTER**».

Причина страху 2. «Мене обдурять та обрахують»

Через те, що жінки, як правило, не найдосвідченіші водії, їх наївністю правда можуть скористатися та обрахувати. Недобросовісні автосервіси виробили для себе цілий список способів чесно віднімати гроші у тих, хто погано розбирається в темі. Серед них, наприклад, завищення кількості нормогодин, витрачених на ремонт, включення в рахунок запчастин, не використовуваних в цій моделі автомобіля, завищення вартості запчастин і концентратів, антифризів та інших рідин.

Що робити?

Артем Гордієнко: Почати розбиратися в тонкощах роботи свого авто. Хоч би трохи. Але якщо форсунки і трамблери не для Вас, кращий спосіб застрахуватися від таких прецедентів – знайти чесний автосервіс.

У нашому автосервісі «**BAFTER**» вартість робіт визначена до початку ремонту, в ході діагностики. А коли Вам пред'являють рахунок, в документах прозоро вказано ціноутворення – норми години на виконання роботи (з довідника автовиробника) і вартість.

Автоцентру «**BAFTER**» дорога репутація. Наші фахівці регулярно проходять навчання, підвищуючи рівень кваліфікації, і це позитивно відбивається на якості обслуговування автомобілів наших клієнтів.

Причина страху 3. «Я нічого в цьому не розумію»

Колись давно чоловіки вселили жінкам, що краще розбираються в техніці. Пам'ятайте, як в одному епізоді «Москва сльозам не вірить» головна героїня (професійний інженер, директор заводу!) сидить на пасажирському сидінні й слухає, як її коханець говорить, що у неї в машині щось стукає. «Стукає, так»? – мрійно вимовляє героїня Віри Алентової. Думаєте, вона не знала причину стуків і не збиралася позбавлятися від проблеми? Та їй просто хоч раз в житті хотілося побути просто жінкою, проблеми якої вирішує чоловік. До речі, проблему він так і не вирішив, а просто її позначив. Та і взагалі виявився тим ще одруженим козлом.

Дуже довгий час це пояснювалося статистично – чоловіки просто частіше сідали за кермо і самі проводили дні й ночі безперервно під капотом своєї «ластівки». Але зараз ситуація змінилася, і все більше жінок стало сідати за кермо. У західних країнах і зовсім спостерігається тенденція: сильна стать часто відмовляється від водіння і відправляє за кермо своїх дружин і подруг. Загалом, в сьогоднішніх реаліях робити вигляд, що, мовляв, я нічого в цьому не розумію, навіть не має сенсу. Та і сучасні машини зовсім не ті, що в часи «Москва сльозам не вірить». Вони стали настільки складними, що самі чоловіки вважають за краще звертатися до професіоналів.

Що робити?

Артем Гордієнко: Правда в тому, що уміння розбиратися в проблемах автомобіля залежить не стільки від статі, скільки від досвіду водіння. У автосервісі «**BAFTER**» вам не просто виправлять поломку, але і детально розкажуть, в чому була справа. Просто наберіть наш номер, приїжджайте до нас у гості й, повірте, тут Ви отримаєте розуміння, турботу і підтримку, яку так давно шукаєте.





Як зекономити на паливі

Задуматися про те, що робити, щоб економити паливо на дрібницях, приходить після того, як в автомобілі вирішені більш серйозні питання, що впливають на витрату палива. Але копійка гривню береже – це правда.

Визначаючись, що робити, щоб економити паливо на дрібницях, майте на увазі: саме дрібницями і доведеться займатися економному водієві, оскільки найсерйозніші, найефективніші заходи зі скорочення витрат палива вже зроблені до нього – конструкторами при проектуванні машини. Та й сам водій, який задався метою економити паливо, повинен був перш за все вирішити серйозні технічні проблеми автомобіля, викликані зносом, які впливають на паливний апетит.

Важливі дрібниці

Якщо для економії палива ви готові на найрішучіші заходи, перегляньте ваше ставлення до використання багатого додаткового обладнання вашої машини. На жаль, далеко не всі автоледі розуміють, що робота будь-якого обладнання на борту не безкоштовна: використання будь-яких сервоприладів вимагає «оплати» – як мінімум додаткової витрати пального. Тобто потрібно розуміти, що при відмові від деяких зручностей можна заощадити трохи палива.

• Не тримайте включеними електроприлади, коли вони вам вже не потрібні (радіо в розрахунок можете не брати, це малопотужний споживач). Наприклад, підігрів заднього скла за 5 годин роботи «споживає» близько 0,5 л бензину – це дані автовиробників, що наводяться в інструкціях до деяких автомобілів. Приблизно стільки ж додає до витрати палива і підігрів пари сидінь.

• Перегляньте вашу політику до використання світлотехніки. Якщо ви їздите вдень з ближнім світлом фар, встановіть світлодіодні ходові вогні. Якщо говорити про якісні вироби, вони вимагають приблизно в десять разів менше енергії, аніж стандартні лампи розжарювання. Якісні світлодіоди до того ж служать довше ламп розжарювання. До речі, включене ближнє світло фар за 4 години роботи з'їдає 0,5 л бензину.

• Включений кондиціонер

додає до витрати бензину близько 1,0 л на кожні 100 км. У міських умовах в не особливо спекотний день кондиціонер цілком можна замінити відкритим вікном. А ось на швидкості близько 90 – 100 км/ч відкрите вікно може додавати до витрати той же 1 літр – дається взнаки погіршення аеродинаміки.

• Те ж саме стосується клімат-контролю: за холод в ньому відповідає той же кондиціонер. Який, однак, не у всіх системах вдається відключити. Вивчіть заводське керівництво по експлуатації або зверніться до найближчого дилера – там підкажуть вам, як виключити охолоджувач повітря в ті дні, коли він не особливо потрібен. Наприклад, у деяких марок для цього потрібно натиснути кнопку Eco (екологічний режим).

• При покупці нових шин вивчіть дані про опір коченню тих моделей, серед яких ви робите вибір. Більш того, деякі виробники виділяють в окрему лінійку енергозберігаючі моделі. Настільки помітної економії, як вищевказані дії, це не принесе, але на тлі великих пробігів деякі цифри в вашу користь накопичаться.

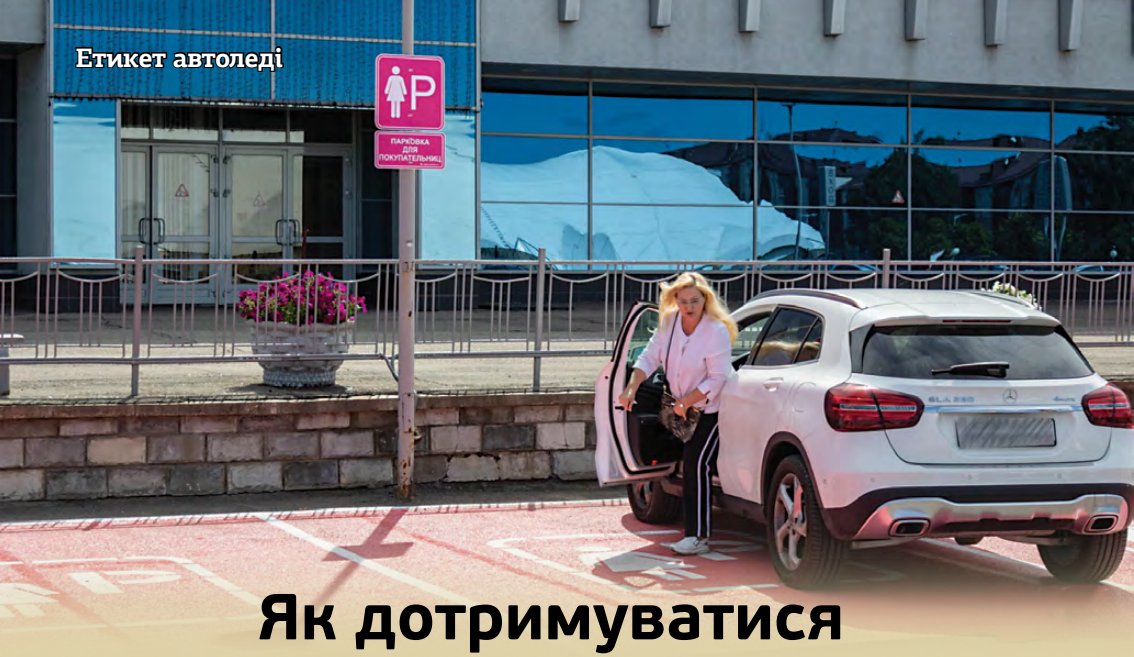


• При заміні моторного масла теж можна подумати, що робити, щоб економити паливо на дрібницях: деякі виробники високого рівня заявляють свої певні продукти як енергозберігаючі (за рахунок малої в'язкості і високої плинності).



• Іноді витрата підвищується в наслідок використання неякісного палива. Точні економічні викладки тут дати важко, адже «ліві» бензин і дизпаливо зазвичай помітно дешевше високоякісного пального. Але якщо для вас в паливному питанні крім зниження «апетиту» також мають значення інші чинники (довговічність двигуна, наприклад, або безвідмовність авто в цілому), то резон купувати саме високоякісне паливо точно є.

Ще раз нагадаємо: замисливши над питанням, що робити, щоб економити паливо на дрібницях, робіть вищенаведені заходи комплексно, адже кожен з них окремо дасть малопомітний ефект. Також будьте готові спочатку відчувати дискомфорт від «впровадження» заходів по економії, а вже незабаром ви до них звикнете.



Як дотримуватися водійського етикету на автомобільній парковці

Враховуйте розмітку

На перший погляд, усім зрозуміло, для чого потрібна розмітка на стоянці, і при цьому майже половина водіїв вважає за краще її ігнорувати, у чому можна переконатися, пройшовши через парковку будь-якого великого торговельного центру. Якщо і за вами є такий гріх тотального ігнорування розмітки, врахуйте, що кинута будь-як машина, просто не дасть іншим зайняти місце, яке начебто і є, але через ваш транспортний засіб поставити свій автомобіль неможливо. Навіть якщо ви не бачите навколо великої кількості машин, спробуйте поставити автомобіль рівно, щоб під час від'їзду вам не довелося вислуховувати про себе багато неприємних речей від новоприбулих водіїв.

Дивіться по сторонах

Ще одна категорія водіїв – «спочатку я, потім усі інші». Такого автомобіліста можна упізнати за повільним виїздом з парковки під сигнали інших водіїв, які не можуть розвернутися або виїхати самі, поки самовпевнений водій не покине стоянку і не розблокує виїзд. Щоб не стати «зіркою» парковки, будьте уважними до того, що відбувається навколо, і давайте зрозуміти сусідам, що ви збираєтеся робити у наступний момент під час виїзду або заїзду.

Не перетворюйтеся на блок

Окремий випадок неповаги до сусідів за парковкою – «ставлю машину так, щоб до входу йти було не далеко». І неважливо, що інші не зможуть просто виїхати. Але навіть якщо ви ставите автомобіль у такому положенні ненавмисно, це не позбавляє ваших сусідів від проблем з проїздом. Також не варто ставити автомобіль на вільне місце так, що двері відкрити не зможете ані ви, ані ваш паркувальний сусід – не думайте, що ви встигнете швидко збігати до магазину і повернутися, поки сусід не поїхав. Залишайте місце для маневрів.

Інтерв'ю з директором автосалону «УКРАВТОСНАБ» Сергієм Волошенюком

Дорогу здолає той, хто йде!

AUTOLADY продовжує серію інтерв'ю з фахівцями своєї справи. У цьому випуску журналу ми вирішили з'ясувати, в якому стані знаходяться продажі вітчизняних автомобілів в складних економічних умовах і при неухильному падінні доходів населення. Наш співрозмовник – директор автосалону «Укравтоснаб» Сергій Волошенюк із міста Харків. Отже, що відбувається на авторинку, і які тренди вітчизняних автовиробників актуальні для автоледі.



Сергій Волошенюк

Сергій, які автомобілі, що продаються у Вашому автосалоні, мають попит на цей час?

В основному це автомобілі LADA, не російського виробництва, а нашого, українського, які випускаються на заводі в Запоріжжі. Найбільш затребувані – це такі легкові автомобілі як: LADA VESTA, LADA GRANTA, LADA X – RAY та ексклюзивний варіант LADA NIVA. З позашляховиків вважають за краще Пікап ISUZU31D – MAX.

Як часто саме жінки купують автомобілі у Вашому автосалоні, які моделі?

Досить нерідко жінки дзвонять і цікавляться інформацією про машини та умови придбання, але не стільки особисто для себе, а в якості купівлі сімейного автомобіля. Якщо говорити про процентне співвідношення, то це приблизно 30%. Основною аудиторією серед покупців є, звичайно, чоловіки.

В Європі зараз дуже активно просуваються продажі автомобілів онлайн. Як Ви думаєте, в Україні цей напрям піде активно? Чи плануєте Ви продавати машини через інтернет?

Так, чув і багато читаю про цей напрям. Наразі аналізую можливість і перспективи впровадження у нас онлайн продажів автомобілів.

Судити про те, чи успішним буде це в Україні, не беруся. Думаю, що не так активно, як в Європі, але треба не боятися, а пробувати і виробляти нові звички у покупців. Світ нестримно міняється, а, як відомо, дорогу здолає той, хто йде!

Бесіду вів Олексій Кладійов





Як легко і без слідів очистити машину від наліпок

Наклейок на бампері, кузові чи вікнах досить важко позбутися. Ця стаття допоможе видалити стікери, не залишаючи слідів.

Можливо, ви придбали транспортний засіб з наліпками на бампері або ж колись наклеїли їх самі, а тепер шкодуєте про це рішення. Незалежно від причини, видалення наклейок може виявитись складним, особливо якщо вони тривалий час знаходились на поверхні авто і "прикипіли" до машини під впливом дощу і сонця.



Щоб зробити усе правильно, доведеться озброїтися терпінням, оскільки цей процес є досить нудним, навіть коли він добре підготовлений.

Належні інструменти та хімікати

Для початку слід знайти потрібні інструменти та хімікати для роботи. Перш за все, знадобиться пластиковий скребок. Також стане в нагоді пара рушників з мікрофібри, засіб для зняття клею, миючі засоби для автомобілів та фен (промисловий, будівельний). Для роботи з феном може також знадобитись подовжувач.

Як і у всіх випадках, коли задіяні хімічні речовини, переконайтеся, що ви робите це на вулиці або в добре провітрюваному приміщенні.

Попередня мийка

Слід почистити транспортний засіб або принаймні ділянку, де розміщено наліпку. Пил, бруд та інші частинки можуть перешкоджати процесу та спричинити небажані подряпини.

Нагрійте поверхню

Наступним кроком є нагрівання наклейки за допомогою фена. Також можна використовувати теплову гармату, але оскільки вона створює більш високі температури, ніж фен, слід тримати її на кілька сантиметрів далі, щоб уникнути пошкодження фарби.

Якщо жоден із цих варіантів недоступний, можна замочити рушник у гарячій воді та прикласти до наліпки, але це буде менш ефективно і довше. У бідь-якому випадку знадобиться трохи часу, аби розігріти клей, на якому тримається наліпка.

Зніміть наклейку

Тут стане в нагоді пластиковий скребок. Якщо такого не знайшлось, його можна замінити старою пластиковою карткою або навіть використовувати власні нігті. Навіть після попередніх процедур, зняти наліпку швидко не вийде, тому дійте помалу і обережно, щоб уникнути подряпин.

Видаліть залишки клею

Незалежно від того, наскільки добре була прогріта ділянка чи наскільки ретельно ви відклеювали наліпку, частина цього надокучливого липкого залишку все одно залишиться на поверхні. Тут стане в нагоді засіб для зняття клею. Замінити його також можна легендарним засобом WD 40, який не пошкодить фарбу або вікна автомобіля.

Розпиліть трохи на рушник з мікроволокна, потім прикладіть його до залишків і дайте йому просочитись хвилину-дві. Далі, за допомогою чистого кінця рушника, видаліть залишки та повторіть процес, якщо це необхідно.

Нарешті, очищену від наліпки поверхню слід ще раз добре помити, щоб видалити усі сліди наліпки та очисного процесу.

Перманентний макіяж:
- брови пудрові та розтушування
- губи "нюдові", "помада"
- стрілка класика, тіньова
- видалення і перекриття татуажу
- міні тату

Косметологія:
- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла



Бьюті 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



Калюжа під автомобілем

Якщо ви помітили під автомобілем якусь технічну рідину, то швидше за все несправність вже себе проявила і час звернутись у автосервіс. Проте не зайвим буде спочатку розібратись яка саме рідина витікала.

Майже усі рідини в автомобілі відносно токсичні, тому не радимо куштувати їх на смак. Хоча деякі автомеханіки здатні відрізнити автомобільні рідини з заплющеними очима, лише за смаком та запахом. Але при визначенні рідини, можливо, доведеться торкнутись її пальцями. У цьому нема нічого страшного, після цього потрібно лише вимити руки з милом.

Коричнева або чорна масляниста калюжа

Скоріш за все, це моторна олива. Якщо автомобіль дизельний, то колір калюжі дуже темний. У бензинових, а особливо тих, що їздять і на газу, колір оливи світліший (коричневий). Якщо під вашим автомобілем така калюжа – перед запуском двигуна потрібно перевірити рівень оливи за допомогою щупу. Варто зазначити, що у деяких сучасних авто немає традиційного щупу, і якщо рівень моторної оливи падає нижче норми – загоряється відповідне попередження.

Якщо рівень оливи нормальний, можна спокійно своїм ходом доїхати до автосервісу. Але затягувати з усуненням такої проблеми не можна ні в якому разі, адже через нестачу масла двигун може зламатись, а ремонтувати його завжди дорого.

Світло-коричнева, червона або зелена масляниста калюжа

Мастило червоного кольору (ATF) використовується в автоматичних коробках передач та гідропідсилювачах керма. Якщо воно давно не мінялось, колір може бути темно червоним і навіть коричневим. Стара олива для

класичних автоматів та гідропідсилювача керма має неприємний запах, який трохи нагадує запах тухлої риби.

У механічних коробках зазвичай використовують оливу жовтого кольору, яка з часом стає коричневою. Вона також має дуже різкий і неприємний синтетичний запах (навіть нова). А ще вона значно густіша за моторну оливу.

У багатьох моделях групи VAG в приводі гідропідсилювача використовують мастило зеленого кольору (з часом набуває коричневого відтінку), яке майже не має запаху поки нове і починає неприємно пахнути, коли старіє. Також зелена масляниста рідина є у гідропідсилювачах деяких старих моделей BMW та у приводі гідравлічних підвісок Citroen.

Якщо ви помітили під авто подібну калюжу – перевірте рівень рідини у гідропідсилювачі керма або у коробці передач (якщо є щуп). Якщо рівень в порядку і калюжа зовсім маленька – до місця ремонту доїхати можна. Якщо ні – викликайте евакуатор. Автоматична коробка з надто низьким рівнем мастила може дуже швидко "померти".

Якщо ж рідина витікала з механічної коробки, обережно проїхати невелику відстань своїм ходом все ж можна.

Червона, зелена або синя немасляниста калюжа

Якщо це не рідина з омивача скла (має спиртовий або ароматичний запах), то це точно антифриз. Охолоджуюча рідина має сильно виражений нудотно-солодкий запах. Пам'ятайте, що відкривати кришку радіатора або розширювального бачка можна лише на холодному двигуні. Коли двигун гарячій, в системі присутній тиск близько однієї атмосфери і відкриття кришки заборонено.

Якщо витікає охолоджуюча рідина, двигун може дуже швидко перегрітись. Їхати, навіть на невелику відстань, не рекомендується. Краще викликати евакуатор, або взяти машину на буксир.



Жовта прозора калюжа

Зазвичай такі калюжі з'являються біля коліс, і якщо це не витівки сусідської собаки, то скоріш за все витікала гальмівна рідина. При критичному падінні рівня гальмівної рідини на панель приладів виводиться попереджувальний сигнал. Якщо його немає, все ж варто відкрити капот та перевірити рівень гальмівної рідини. Також можна при запущеному двигуні натиснути на педаль гальм – якщо вона провалюється, у гальмівній системі серйозна несправність.

Звісно, їхати нікуди не можна. Хоча в усіх авто є два гальмівних контури, краще не ризикувати. Найкращим рішенням у такій ситуації буде виклик евакуатора.

Прозора калюжа

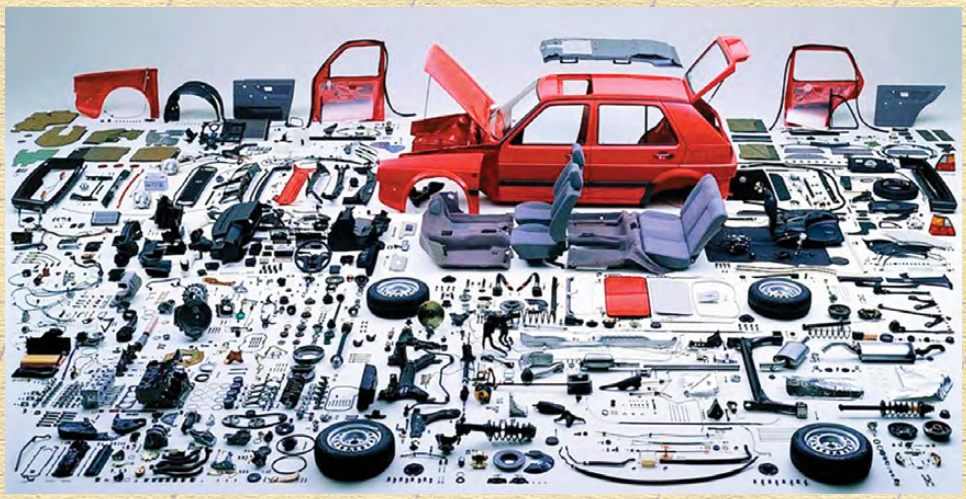
Якщо під автомобілем з'явилась калюжа з води – все нормально. Скоріш за все це конденсат з кліматичної установки.

"Райдужна" калюжа

Скоріш за все це пальне. Запах бензину або дизелю знає кожен автомобіліст і відрізнити ці рідини від інших не стане проблемою. Втім, якщо з невеликим підтіканням дизелю ще можна доїхати до місця ремонту, то з бензином краще не жартувати – вірогідність займання надто велика.

Питанням, що означає автомобіль-донор, варто зайнятися в першу чергу власникам сильно вживаних автомобілів. Але в нашій спільноті зріє сьогодні ціла категорія автомобілістів, яким, можливо, тема донорства буде вкрай цікава.

Поясніть, будь ласка, що означає автомобіль-донор і в яких випадках його купують?



Отже, що таке автомобіль-донор? Це практично те ж саме, що і в медицині: автомобіль, який віддає якусь частину себе, щоб врятувати свого побратима – інший автомобіль. З машини-донора беруть певну деталь, цілий вузол або агрегат, і встановлюють його на іншу таку ж машину.

Відмінність цієї ситуації від покупки «беушних» деталей на розбірці в тому, що власник автомобіля-реципієнта (того, який потрібно відремонтувати), купивши донора, отримує у своє розпорядження цілий автомобіль, з якого передбачає знімати потрібні деталі для своєї основної машини. Купувати комплектний автомобіль-донор у якості набору запчастин часто вигідніше, ніж купувати деталі поштучно. Спрацьовує і принцип оптової закупівлі, та можливість перевірити працездатність і стан вузлів безпосередньо на автомобілі – чого не зробиш, якщо брати агрегат «поштучно» на звичайній розбірці.

Придбання автомобіля – донора запчастин вигідно перш за все власникам рідкісних моделей, запчастини для яких щоразу доводиться шукати подовгу та платити за них більше, ніж звичайно.

В якості донора часто купують старий автомобіль, у якого сталася серйозна поломка та усувати яку нерентабельно. Або, як варіант, у якого серйозно постраждав кузов від корозії або в результаті ДТП.

Часто в ролі донора виступають машини,

що з якоїсь причини залишилися без документів. Але найрозкішніший варіант – це придбати в якості донора автомобіль, привезений з-за кордону. Як правило, такі машини перебувають в гарному стані й коштують недорого, оскільки офіційно їх не оформляють. До речі, схоже, в Україні таких донорів скоро може з'явитися десятки тисяч: кожен легковик «на бляхах» – дуже перспективний претендент на звання донора.

Звичайно, сенс купувати собі автомобіль-донор є далеко не у кожного автовласника. На щастя, більшість з нас має можливість купувати запчастини новими і в магазинах, а не відкручувати їх від старих екземплярів.

Зазвичай, друга машина – на запчастини – є у власника надто старої, малонадійної або це рідкісної моделі, яка, однак, продовжує експлуатуватися. Подібні моделі деколи так і продаються, парами: одна основна, робоча, друга – донор.

Часто більш-менш комплектну машину на запчастини купують реставратори ретро техніки, оскільки вони в принципі обмежені в джерелах деталей. Буває, що шанувальник автостаровини має кілька донорів, купуючи додаткові машини заради однієї-двох деталей або вузлів.

Ще один варіант рентабельного "донорства" – купівля знятого з експлуатації авто аналогічної до реципієнта моделі та заміна





знятими з нього вузлами всіх своїх деталей, крім остова кузова.

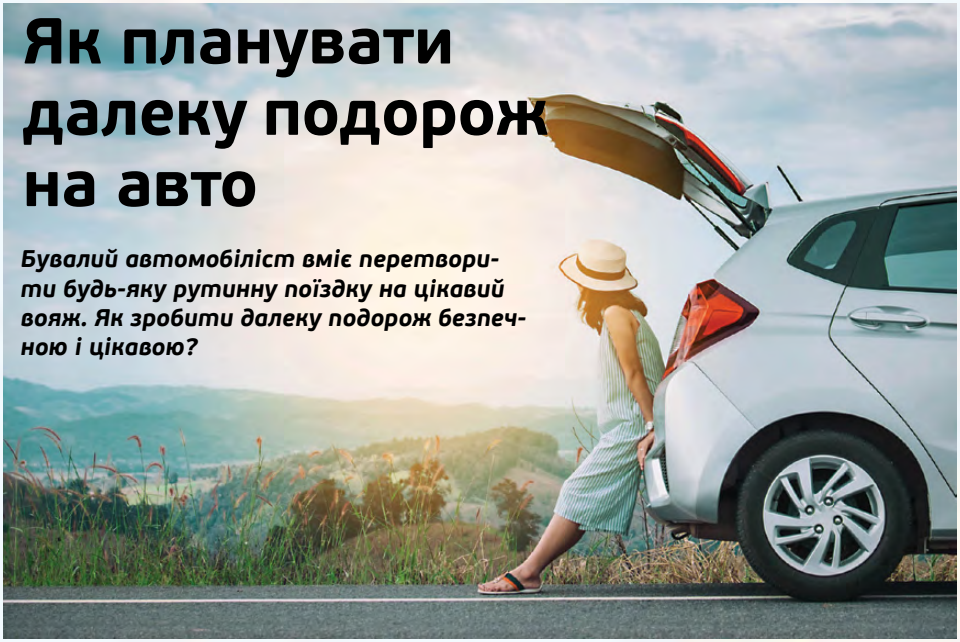
Є ще один варіант використання донорів. Власник відносно свіжого (віком близько 8 – 10 років), але зношеного автомобіля купує за кордоном донора – таку ж машину і в тій же комплектації, але у кращому стані. Покупка обходиться відносно недорого, оскільки донора по повній програмі не оформляють. Потім з двох машин збирають одну, залишаючи від «старої», вихідної, тільки остов кузова з VIN-номером. Такий спосіб капремонту деякі власники цінують не тільки за відносну цінову доступність, але й за те, що отримують таким чином якісні, оригінальні (хоч і не нові) запчастини.

Тут слід сказати, що деякі недобросовісні громадяни, пригнавши або купивши автомобіль «під донора», не переставляють з нього вузли та агрегати на свій старий кузов, а міняють VIN-номер на «новому», тобто на донорі. Для цього доводиться або перебивати номер, або вварювати фрагмент кузова від старої машини. Природно, і те, і інше – незаконно, і, до речі, виявляється фахівцями під час експертизи, яка проводиться кожного разу під час переоформлення машини або інших перевірок.

Як бачимо, що таке донор, різні категорії громадян розуміють по-своєму. Але в цілому, як і в медицині, це позитивне поняття, яке дозволяє певним групам автовласників отримувати необхідні їм комплектуючі.

Як планувати далеку подорож на авто

Бувалий автомобіліст вміє перетворити будь-яку рутинну поїздку на цікавий вояж. Як зробити далеку подорож безпечною і цікавою?



Відкладати планування далекого маршруту на той момент, коли ви вже сіли за кермо, не годиться. Тим більше у нашій країні, де найближча дорога – не та, що коротше, а та, що рівніша.

В наших умовах при плануванні поїздки перш за все треба звертати увагу на стан дороги. Але все ж це не єдиний критерій вибору маршруту.

Щоб тривала подорож була цікавою і не важкою для екіпажу, треба порівняти кілька варіантів, і за основу можна взяти маршрути, які зазвичай пропонує на вибір той чи інший навігатор.

Врахуйте такі орієнтири:

Стан. Українські дороги подібні живому організму, який постійно змінюється: одні ділянки ремонтуються, інші активно руйнуються, треті знов ремонтуються. В інтернеті є форуми, де водії діляться свіжими враженнями від поїздок конкретними трасами. Також працює інтерактивна карта онлайн.

Точки. На маршруті неодмінно мають бути певні, заздалегідь відомі корисні для вас точки: АЗС, кафе, готелі, СТО тощо. Нехай навіть ви ними не скористуєтеся, вони мають бути “напоготові”.



Відпочинок. Непогано було б знайти на карті цікаві місця, які ви зможете відвідати, щоб урізноманітнити довгу мандрівку: видові майданчики для селфі, музеї, храми та монастирі, пам’ятки архітектури, харизматичні містечка тощо.



Набагато приємніше їхати та зупинятись на перепочинок у місцевості з мальовничими краєвидами.

Час. Закладіть у розклад поїздки час на непередбачувані пригоди, пробки, короткий перепочинок, відвідування пам'яток історії тощо.

Трафік. Якщо маршрут передбачається справді довгий, вивчіть завантаженість шляхів, які вам пропонують карти і навігатори. Адже іноді колони фур чи сільгосптехніки можуть заважати не менше, ніж ями і продавлені ваговозами колії.

Погода. Територія України достатньо велика, аби на іншому краю маршруту вас чекала погода зовсім не та, що вдома. Тому вивчіть прогноз погоди за маршрутом і приготуйте до можливих перепадів ваш автомобіль: перевірте склоомивач, двірники, а в міжсезоння, можливо, доведеться дещо заздалегідь і шини перевзути.

Речі. Нехай навіть у вашому багажі опиниться щось зайве – це краще, ніж коли страждатимете від того, що щось забули. Тим більше, автомобіль дозволяє брати з собою все необхідне для поїздки і відпочинку з комфортом.

Смачного! Навіть якщо ваша поїздка суто ділова, спробуйте поєднати її з елементами туризму. Нехай часу для відвідування цікавих місць не передбачається, можна поєднати цікаве з корисним, наприклад, спробуйте влаштувати дещо на кшталт гастрономічного туру. Плануючи зупинки для обідньої перерви, можна звернути увагу на меню тих закладів харчування, що лежать на вашому шляху. Деякі АЗС гідні уваги не тільки як місце заправки автомобіля, але і з гастрономічної точки зору. Тому бувалі водії прокладають далекий маршрут саме через такі автозаправні комплекси. Це може бути якась цікава кав'ярня в етностилі, шанований провінційними ресторатором формат ресторану-музею, рибна ресторація на березі моря. Але можуть здивувати стравами і кафе при брендових АЗС.

Рекомендації

Прокладайте маршрут не за принципом від пункту А до пункту Б, а з урахуванням головної переваги автомобіля – істинної свободи пересування, яку він дає вам, на відміну від потяга або літака. Включайте до маршруту не тільки "легкі" для вас ділянки, а і певні корисні точки, в першу чергу, мережеві автозаправні комплекси. Навіть якщо поїздка суто ділова і обмежена у часі, без АЗС з їхнім сервісом вам не обійтися, а на брендових комплексах можна час зекономити: екіпаж має змогу підкріпитись, поки водій заправляє автомобіль. Краще уникати маршруту, де таких точок немає.





Чому дитину починає заколисувати? Як запобігти закачування? Що робити, якщо дитину починає нудити?

Дитину нудить в машині. ЩО РОБИТИ?

Кінетоз, «морська хвороба» або заколисування... Такий неприємний стан знайомий майже кожному. Але найчастіше від нього страждають діти від 2 до 12 років. І за статистикою це кожна друга дитина в цій віковій категорії. Після 12 років дитина переростає і транспортне закачування його більше не турбує. До півтора року діти цим взагалі не страждають, тому що вестибулярний апарат ще не сформований.

Чому дитину починає заколисувати?

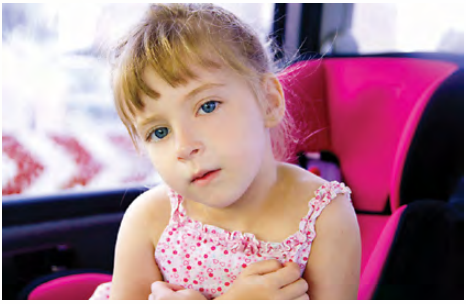
Якщо пояснити просто – це відбувається тому, що дитина бачить що вона їде, але не відчуває цього фізично. Картинка миготить, а дитина по суті не рухається. У мозок надходить суперечлива інформація і самопочуття погіршується. Погіршити ситуацію може неприємний запах в машині, задушливе повітря або, якщо ви погодували дитину перед дорогою. Але цей стан можна полегшити або запобігти.



Як запобігти закачування

- не плануйте приймання їжі перед самою поїздкою. Нехай це буде за 1.5-2 години до поїздки. Їжа повинна бути нежирною та не важкою;
- дитина повинна сидіти по ходу руху і дивитися вдалину;

- не дозволяйте користуватися гаджетами: дивитися мультики або грати в ігри. Це тільки погіршить ситуацію;
- не використовуйте під час поїздки освіжувачі повітря, ні в якому разі не паліть у салоні машини;
- плануйте маршрут так, щоб можна було робити зупинки і виходити на свіже повітря;
- візьміть з собою прохолодне пиття. Пити потрібно часто і дрібними ковтками;
- ведіть автомобіль спокійно, без різких перепадів швидкості. Слідкуйте, щоб в автомобілі був свіже прохолодне повітря;
- якщо вік дитини дозволяє, дайте йому препарат від захитування. Ознайомтеся спочатку з інструкцією, а краще проконсультуйтеся з лікарем.



Вирушаючи в дорогу, обов'язково візьміть запасний комплект одягу для дитини, рушник, велику пляшку води. Так ви зможете привести його в порядок в разі неприємності.

А як швидко привести в порядок салон машини, якщо казус вже трапився? Вам буде нескладно це зробити, якщо у вас гумові килими та чохли з екокожі. Тому що для їх очищення знадобиться всього лише вода і ганчірка. Килимки досить буде просто злити водою. Чохли з екокожі просто витерти. І вам нічого не нагадає про цей інцидент.

Що робити, якщо дитину починає нудити

Добре з цим впораються цитрусові. Дайте з'їсти часточку апельсина, грейпфрута або лимона;



- обов'язково в дорогу візьміть м'ятні льодяники, хлібні сухарики, горіхи;
- при нудоті добре допомагають глибокі вдихи;
- відволікайте дитину. Заспівайте з ним пісню, пограйте в «слова», або розкажіть цікаву історію;
- при першій же можливості зупиніть машину, вийдіть на свіже повітря;
- якщо дитину все ж знудило, заспокойте її, особливо, якщо вона маленька. Поясніть їй, що вона в цьому не винна, що скоро все пройде і таке трапляється навіть з дорослими. Тому що дітей цей неприємний процес може налякати.

Для профілактики «морської хвороби» важливо, щоб дитина вела активний спосіб життя. Радять часто кататися на різних гойдалках-каруселях і бігати, різко змінюючи напрямок. Від таких вправ усі діти будуть у захваті!



Евеліна-Марія Гнитко









Евелінка в свої 11 років вже має дуже багато нагород з вокалу, а також з фортепіано. Дуже любить танці, тому професійно займається в клубі спортивного та бального танцю «Гранд».
Вона цілеспрямована, енергійна, працелюбна. Нехай не завжди є перемоги, але вона впевнено йде до своєї мети.

@gnitko_Evel

ШЛЯХАМИ ДИТИНСТВА

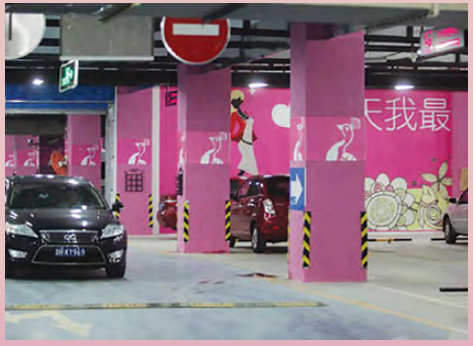


Парковка для жінок існує!

У Китаї в місті Tianjin існує справжнісінька парковка для жінок. Відкрилася ця парковка під ім'ям «Ladies Parking».







Парковка для жінок відрізняється від звичайної парковки тим, що вона на метр ширше, – от би до чого причепилися західні феміністки! Загалом, китайці сумніваються в умінні жінок паркуватися і при цьому хочуть, щоб жінки були їм за таку невисоку думку про себе ще й вдячні. І ви знаєте – китайці не прогадали. Жінки-автомобілістки вдячні. Тим більше, що розробники сформулювали своє рішення по ширині парковки гранично шанобливо і політкоректно. Виявляється, «жінки відчувають дистанцію інакше».

Парковка тільки для жінок – це ще одна «Ladies Only» ідея, причому ідея – рожевого кольору в прямому сенсі. Так-так, парковка для жінок не тільки ширше на метр, але і виконана ... в рожевих тонах! Тобто, розмітка там – яскраво-рожева!

Творці бізнес ідеї – власники бізнесів міста – розраховують на те, що дами будуть з вдячністю повертатися в ті місця, де є такі парковки. А розмістити їх хочуть у традиційних місць паркування жінок – у магазинів, що утворюють торговий центр.

Підкреслюємо: ідея бізнесу створити парковку для жінок – повністю народжена тільки для того, щоб обслуговувати – шопінг як бізнес-процес. Тобто – це не просто стоянка для міських жінок-автомобілісток, а для автоледі, які виїхали цілеспрямовано на шопінг по моллам і торгово-розважальним центрам.

Найцікавіше, що це, напевно, найдешевший за собівартістю маркетинговий хід в історії бізнесу! Залучити лояльність клієнток власникам бізнесів в торговому центрі коштувало всього нічого: банка рожевої фарби, якою був пофарбований сірий бетон у відведеному для паркування місці. Плюс постери з обличчям зірки на ім'я Pea Hens. Додайте до цього графіті у вигляді дамських малюночків і величезні літери «LP», що означають – «Парковка тільки для леді».

На китайській парковці для жінок навіть обслуговуючий персонал, і ті – жінки.

Шерстюк Юлія

Сертифікований нумеролог - астролог



Нерідко ми задаємо собі питання:
- Чи на правильному я шляху?
- Чи правильно я обрав/ла професію?
- Яким буде для мене цей рік?
- Які здібності у дитини та якого вчителя обрати?
- Як знайти підхід до дітей?
- Чи сумісні партнери? Як покращити відносини?
- Що заважає мені досягти успіху?
- Як обрати робітника, який буде максимально ефективний на своїй посаді?

Ще є багато запитань, які я чую від клієнтів, і відповідь можна дати, знаючи лише дату народження. Нумерологія - це незамінний інструмент, який допомагає розкрити закладений потенціал з народження, обрати правильний шлях розвитку та гармонізувати життя з оточуючими людьми.

Не втрачайте дорогоцінний час та зверніться за консультацією до нумеролога вже зараз!

м. Черкаси
+38 097 162 76 96
@yuliya_astronumerolog


Ольга Маслова


фотограф:
Олександр Педько
alexanderpedko
Александр Педько

СЕКРЕТ МІЦНИХ СТОСУНКІВ ВІД СЕКСОЛОГА ОЛЕКСАНДРА ІВАНОВА



Олександр Іванов
Психіатр, сексолог, нарколог
Тел. 0504520303



Часто люди вважають, що закохатися або вибрати собі партнера – це запорука міцних стосунків. Це зовсім не так. Реальне партнерство – це щоденна і щогодинна спільна робота.



У цукерково-букетний період зустрічей все прекрасно і феєрично. Потім починається порушення взаєморозуміння. Кожен готовий багато розповідати про себе і не готовий чути партнера. Те, з чим я стикаюся постійно, це відсутність емоційного інтимного зв'язку. Починає дратувати тембр голосу партнера, люди чують тільки інформацію такого плану: купи, помий, поїхали, відстань! І абсолютно не хочуть розуміти істинної тяги до спілкування.

Немає нічого простішого, ніж слухати близьку людину і вдаватися в те, що вона дійсно хоче сказати.

Не забуваємо, що чоловіки і жінки по-різному сприймають інформацію.

Рекомендую чоловікам бути детальніше в описі своїх думок, жінкам – лаконічніше, а найголовніше – бажати зрозуміти один одного.

Нижня білизна ручної роботи з любов'ю для тебе



Belishko

Білизна з Вашими мірками

Термін пошиття 5 днів

Доставка по всій Україні

099 299 73 24

@moyo.belishko

Лобко Інна

Дипломований майстер-викладач з перманентного макіяжу.
Засновник студії Inlab.
Досвід 6 років.
Top-couch команди Leader, офіційний представник продукції.
Учасник багаточисленних конгресів, форумів, майстер-класів.
Навчання для новачків та підвищення кваліфікації для працюючих майстрів.



м. Павлоград
099 054 59 51
_in_lab_



Валерія Акопян

Професія: майстер по перманентному макіяжу. Здається, все просто. Зараз про бровки – вії – губки поговоримо і розбіжимося. А ні! Сьогоднішня розмова про красу глибша і важливіша, ніж транслюють нам стереотипи.

Valeria Akopyan
valeria.akopyan

Валерія, розпочнемо з початку. Як прийшли у б`юті-сферу?

У б'юті сферу мене привела любов до всього прекрасного, до естетики. А ще можна сказати, що неякісний татуаж, який зробили моїй подрузі...

Моя спеціальність – іноземна філологія. Я досить довго працювала перекладачем, але завжди відчувала, що я дуже творча людина. Коли подружці зробили невдалий татуаж, я вирішила кардинально змінити своє життя – почати допомагати іншим жінкам стати красивішими, і обов'язково робити це якісно! Мій девіз: «Викладайся на повну, за щоб ти не взявся, або не берися взагалі».



Ви вивчали ринок або це було інтуїтивне рішення?

Спрацювала інтуїція, що йду в правильному напрямі, при тому, що я ніколи раніше не вивчала ринок ПМ. Я знайшла хороші курси перманентного макіяжу та отримала нову професію, про що, до речі, жодного разу не пошкодувала.

Окрім якісного надання послуг, чим ще повинен володіти майстер для того, щоб бути конкурентоздатним?

Окрім професійних якостей і навичок, майстер повинен розбиратися в супутніх напрямах і мати можливість дати правильні ради або рекомендації з тих або інших процедур. І, звичайно ж, бути хорошою людиною.

З якою метою частіше приходять на татуаж? І які проблеми зовнішності вирішує ПМ?

Перманентний макіяж – це, передусім, можливість підкреслити свої переваги, економити час на макіяжі й завжди залишатися красивою. А ще перманентний макіяж – це про комфорт і впевненість у собі, позбавлення від комплексів. Ви завжди знаєте, що у будь-якій ситуації виглядаєте ідеально!

А з чоловічою аудиторією працюєте?

Чоловіки в нашій країні рідко прибігають до перманентного макіяжу, оскільки існує маса стереотипів. У роботі з чоловіками ця процедура має більше не "косметичний" характер як у жінок, а "відновлення" після яких-небудь травм: приховання шрамів, алопеції й так далі. І, звичайно, техніка роботи дуже відрізняється.

Щоб бути прекрасною усі 24 години в добу одного перманентного макіяжу недостатньо. Ви згодні? Які складові краси жінки Ви б додали до списку?

Я вважаю, що краса передусім залежить від гармонії зовнішності та внутрішнього стану. Ми можемо тільки підкреслити переваги і приховати невеликі недоліки. Краса душі та думок – головні складові будь-якої людини. Закон Всесвіту простий: що віддаєш, те й отримуєш.

Інна Ковтун: Бачу ціль – не бачу перешкод!

Зміна ніколи не закінчується. Щодня Ви відкриваєте себе заново. Ви завжди в русі, але щодня вирішуєте, куди саме Ви рухаєтеся: вперед або назад.
Кожна людина, замислюючи нову справу або приймаючи рішення змінити своє життя, сподівається на те, що все піде легко і швидко. Без серйозної напруги і дискомфорту. Тільки ось чи буває так? Героїня нашого номера Інна Ковтун вважає, що якщо маєш ціль, то ніяка перешкода не зупинить тебе!



Інна, як розпочати з чистого аркуша? Розкажіть, який шлях пройшли Ви, перш ніж стати затребуваним майстром тату і перманентного татуажу.

Мені було 19 років, я працювала вчителем і заочно навчалася в інституті. Інтернету тоді не було, тому інформацію здобувала в читальному залі. Я завжди перечитувала від початку і до кінця кожен журнал «Наталі»: гортала сторінки, з захопленням дивилась на фото красунь і навіть не мріяла, що моє фото теж буде прикрашати обгортку журналу, та ще і якого – «AUTOLADY»!

20 років ми з чоловіком вели підприємницьку діяльність – у нас був невеликий магазинчик продуктів у селі Чичиркозівка. Не можу не пригадати, як торгували самі без продавців і без вихідних. Сама я народилася в селі Стецівка Звенигородського району, Черкаської області (наш край відомий як батьківщина Т.Г. Шевченка).

Навіть і не думала, що життя буде пов'язане з б'юті індустрією. Вважаю, що мій шлях майстра перманентного макіяжу лише починається, тому що маю надзвичайно багато планів і зроблю все можливе для їх реалізації.

Мені цікаво розвиватися у сфері перманентного макіяжу. Це окремий світ із людьми, якими захоплюєшся, на яких хочеться рівнятися. У кожного свій шлях – своя історія, але ставати кращою, ніж ти була, здобувати знання, щось міняти у своєму житті ніколи не пізно.

Я постійно підвищую рівень, була учасницею Напівфіналу Чемпіонату світу по перманентному макіяжу в Україні «WULOP 2020».

Учасниця виставок, конгресів, курсів підвищення кваліфікації. Маю вищу педагогічну освіту.

Ми живемо в час великих змін не лише в нашій країні, а й в усьому світі. І як би ми не хотіли, але так, як раніше, вже ніколи не буде. Майбутнє кожного з нас залежить від рішень, які ми приймаємо. Ніколи не пізно щось змінювати у своєму житті, тим більш, що є всі умови для здобуття нових знань, умінь, навичок.

Перша моя професія – це вчитель початкових класів. У школі працювала 8 років. З роботою вчителя пов'язані теплі спогади і такий смішний випадок: перший клас, починається урок. Учні перед вчителем, як на долоні. Я бачу кожного з дітей. Декілька дівчаток сидять посміхаються, аж сяють. Дивлюсь, у них накрашені губи. Звичайно, я їм сказала піти витерти помаду, привести себе в належний вигляд. А зовсім недавно одній з цих дівчаток я робила перманентний макіяж губ. Так буває! Змінюється час, змінюються погляди.

Також я майстер тату в стилі мінімалізм.

Моє відношення до тату не завжди було однозначним, хоча його історія сягає ще в стародавні часи. Зараз тату – це стильно, модно, сучасно. Завжди наголошую, щоб до вибору тату відносились серйозно, тому що малюнок залишиться з вами назавжди.

Чи важливо мати наставника або людину, яка віритиме в тебе і підтримуватиме в усіх починах? У Вас була така людина поруч?

Найважливіше для мене – це моя сім'я, родина: порядні батьки, чоловік Віталій (ми разом більш як 25 років), дорослий 19-річний син Владислав. Мої чоловіки – мої крила. Вони моя підтримка, моя опора!

Що, окрім часу, вимагається на перетворення себе?

Нічого в житті не буває легко. За кожним успіхом стоїть величезний труд! Ставте перед собою цілі, мрійте, навчайтеся у найкращих, рухайтеся вперед, розширюйте свої знання, ніколи не зупиняйтеся на досягнутому!

Чи вірне вираження, що гроші в нашому житті вирішують все?

Є речі, які не купиш за гроші. Ми завжди бажаємо і собі, і іншим бути здоровими, щасливими, коханими, мати щасливу сім'ю, родину. Хочемо, щоб усі жили в достатку. Отож гроші – одна зі складових щасливого життя. Ми працюємо, і труд повинен достойно оплачуватись!

Розкажіть детальніше про своє дітище – салон-бутик. Чим він унікальний?

Ми відкрили «Luxury» (Лакшері) Бутік & академія перманентного макіяжу 27 листопада минулого року. Дуже ретельно підбирали місце, і коли під'їхали оглядати приміщення, просто любувалися місцем, будинками, молоддю, дітками. Тому рішення купувати приміщення в «Піонерському кварталі» прийняли разом.

Відкрилися ми порівняно недавно, але вже маємо своїх клієнтів.

У своєму салоні ми створюємо дуже комфортні умови для обслуговування. Користуючись випадком, запрошуємо на процедури:

- перманентний макіяж;
- видалення неякісного татуажу ремувером;
- навчання перманентному макіяжу;
- тату в стилі мінімалізм (навчання);
- контурна пластика губ;
- нарощення вій (навчання);
- воскова депіляція;
- послуги косметолога.

Також працює бутік – Lux-одяг для всієї родини, де ми дотримуємося високої якості за доступними цінами.

Запрошую всіх жителів і гостей міста Вишневе, знайомих та друзів до нас!

Києво-Святошенський р-н , м. Вишневе
Академія перманентного макіяжу
«Luxury»
_Kovtun_inna
Тел 098 566 17 47
Тел 099 554 36 74

Любов Тимощук:

Тільки щоденний труд може довести до результату



Любов Тимощук,
сертифікований тренер і представник від академії Юліанни Дружиніної та TM Leader. Засновниця «Студія краси Любові Тимощук». Учасниця багаточисленних конгресів, майстер-класів, форумів, учасниця чемпіонату Queen 2020р.
м. Миколаїв
0987715602
lubov_timoshchuk

Любов, як Ви прийшли у б'юті сферу?

По закінченню школи батьки хотіли, щоб я стала лікарем, і ми навіть готували документи, але в останній момент я зрозуміла, що хочу бути перукарем і, розриваючи себе, намагалася поєднувати. Але пішла вчитися не на лікаря, а на медсестру і перукаря. З першого дня, коли взяла ножиці в руки, зрозуміла, що хочу тільки у б'юті сферу.

Довго йшли до того результату, який є сьогодні?

До першого декрету я працювала перукарем, і коли переїхали з Харкова до Миколаїва, я також почала пошуки роботи перукарем, але мене не влаштовувала заробітня плата. Я зрозуміла, що потрібно щось нове, і того ж дня в очі потрапила сторінка Юліанни Дружиніної. Саме тоді я зрозуміла, що хочу займатися перманентним макіяжем.

Я довго мріяла до неї потрапити, і вже майже 3 роки я закохано працюю в цьому напрямку, не відриваючись навіть на декретну відпустку.

На сьогоднішній день я представник від академії Ю. Дружиніної і TM Leader. Тільки щоденний труд може довести до результату.

Ви проводите навчання?

Так. Після чемпіонату в 2020 р. було зрозуміло, що я хочу «жити» з Leader не просто так, щодня, а стати їхнім представником і гордо почати ділитися своєю багатою скарбницею знань з дівчатами, які довго мріяли про цю професію. Три місяці було перериву, тому що не могла знайти круту оренду приміщення, але нарешті в цьому місяці я готова ділитися своїми знаннями.

Чого сьогодні бракує б'юті індустрії?

Гарних, талановитих спеціалістів. Їх дуже багато, але не всі живуть своєю роботою, а тільки хочуть заробляти гроші. Дуже круто, якщо людина адекватно оцінює свій рівень роботи і вчасно прощається з тим або йде розвиватися далі.

Чи все вдалося реалізувати із задуманого у 2020 році? Які плани на 2021 рік?

2020 рік подарував мені довгоочікуваного синочка, який ще більше наповнив мене стимулом до розвитку і росту.

Я стала представником від Leader і їхнім тренером. Хіба це не найкраще, що могло трапитись?

На 2021 рік в планах стояв мій рідненький салон – моє дитя, яке я так довго виношувала і так довго йшла до цього.

А ще я дуже мріяла зайнятися ботулінотерапією і збільшенням губ, як дуже гарний бонус моїм клієнтам, які мене до цього підштовхнули, і я їм за це дуже вдячна.

Любов, розкажіть про Ваш салон краси. Як Ви зважилися на відкриття і з якими складнощами стикаєтеся?

Дуже довго не могла знайти оренду приміщення, яка мені б підходила, і це мене щодня засмучувало. Я вже думала зупинити пошуки і займатися тільки перманентом. Але все ж таки я знайшла свою мрію! Це була та сама мрія в 2 поверхи. Тепер я маю те, що так довго виношувала. Адже волосся і перманент – це те, без чого я не уявляю себе як повноцінну людину. Я не буду брати нових клієнтів в перукарське крісло, це буде робити інша фея. Але є такі клієнти, які довіряють своє волосся тільки мені, і я декілька днів буду їм приділяти!

Чи складно було зібрати команду?

Мої люди, завжди приходять до мене самі, наче їх хтось за руки приводить. Вони всі рідненькі. Я дуже товариська!

Які основні послуги краси надаватимуться у Вашому салоні?

У мене буде саме необхідне: перманентний макіяж і навчання; ботулінотерапія і збільшення губ; міні-тату; видалення тату лазарем та карбоновий пілінг; перукар; візажист; nail майстер.

Назвіть Ваші 3 улюблених продукти краси.

По-перше, це лінійка Avene догляд за обличчям. По-друге, корейська косметика. Я не полюбляю часто змінювати, тому користуюсь не багатьма косметичними засобами.

Сьогодні досить багато б'юті-блогеров. Як Ви ставитися до цієї професії?

Кожен повинен займатися тим, що йому подобається. Я також на баготьох підписана і



залюбки дивлюсь на них. А якщо це ще й приносить заробіток, то це круто! Не кожен може стати блогером, це нелегкий труд.

Чи не думали самі вести такий блог?

Я взагалі з Інстаграмом «на Ви». Я дуже довго наважувалась почати знімати сторі, а тут блог... На данний момент ні, а там час покаже.

Що Вас надихає?

Мої діти. Мій наставник Ю. Дружиніна. Колеги і клієнти, які не дають можливості на відпочинок.

Побажання читачам журналу.

Щоб мрії не залишалися мріями, а дуже швидко збувалися. Але мрії не працюють, якщо не працюєш ти, як говорить Юліанна. Тому бажаю всім кайфувати від життя, брати по максимуму від нього, йти до своїх цілей, втілювати мрії в реальність. А якщо не виходить, то не зупинятися, адже життя одне, і за нас його ніхто не проживе. Тому живіть в кайф, кохайте і будьте коханими!





Що таке кріоліполіз?

Експерт по естетичній медицині Щукіна Юлія, керівник мережі клінік LAZERINI, лікар косметолог, досвід роботи 9 років

Кріоліполіз – зменшення відсотка жирових тканин шляхом їх охолодження за допомогою спеціального апарату. Методика розроблена на основі фізико-біологічних процесів нашого організму, а саме чутливості жирових клітин до холоду. В результаті селективного охолодження запускається процес апоптозу – відмирання жирових клітин. Таким чином вже за перший сеанс вдається позбавитися від 20-50% локальних жирових відкладень.

Показання до процедури:

Об'єм жирової складки повинен перевищувати хоча б 2,5 см. Як правило, на процедуру вирішуються за наявності 15-20 зайвих кілограмів.

Протипоказання:

- вагітність на будь-якому терміні;
- онкологічні захворювання;
- аномальна реакція на холод;
- наявність кардіостимулятора;
- серйозні захворювання нирок і печінки;
- відкриті рани в зоні обробки;
- інфекційні та аутоімунні захворювання;
- гострі хронічні захворювання.

www.lazerini.com.ua

Харків	Харків	Харків	Київ
пр. Людвига Свободи, 34	вул. Лермонтовська, 26	вул. Данилевського, 16	вул. Тургенівська 76/78
(066) 787 81 81	(095) 781 71 71	(093) 556 71 71	(095) 565 61 61
(093) 787 81 81	(093) 781 51 51	(095) 556 71 71	(096) 565 61 61
(098) 787 81 81	(068) 781 61 61	(068) 556 71 71	(093) 565 61 61
(057) 781 81 91	(057) 781 81 71		

Мрії не працюють, якщо не працюєш ти!

Світлана Галас

SVITLANA HALAS
beauty studio and school

Я для тебе відкрию світ перманентного макіяжу

Базові курси з перманентного макіяжу з "0" та підвищення кваліфікації для практикуючих майстрів

Дипломований майстер-викладач з перманентного макіяжу
Засновниця beauty studio and school by Svitlana Halas

Top coach, сертифікований тренер команди "LEADER" та офіційний представник ТМ LEADER у м. Мукачево

Акредитований спеціаліст "КССК" (Комітет стандартів салонів краси)

Учасниця багаточисленних конгресів, майстер-класів, форумів.



м. Мукачево
0501920087
mayster_svitlana
Світлана Майстер



Експерт рубрики «Краса та здоров'я» – Катерина Яценко – візажист-стиліст з досвідом роботи у б'юти-індустрії 14 років, засновниця іменної студії краси і школи макіяжу.

7 б'юті-засобів 2021, які варто взяти у відпустку, на море, і вони помістяться в косметичку:



1 **Бронзуючий крем-гель** з ефектом природного загару Chanel Les Beiges Healthy Glow Bronzing Cream.
Невагома мусова текстура з матовим фінішем витримає сонце, зовсім невідчутна на шкірі. Унікальний і такий улюблений засіб, особливо для усіх, хто використовує SPF і не загоряє обличчям, як я.

2 **Чорний блиск** від Chanel у відтінку 816 – laque noire.
Цей блиск посилює пігмент губ і робить його холоднішим і сексуальнішим.

3 **Консилер** Too Faced Peach Perfect Matte Instant Coverage Concealer.
Стійка невагома текстура з відтінком і ароматом персика. Він матовий, стійкий, легкий і не вимагає припудрювання.

4 **Олівець для губ** від Ламель 406.
У найсексуальнішому лілово-рожевому відтінку – ідеальний для розтушовування контуру.

5 **Туш для вій** від Belor-Design. Супер-об'ємна і стійка.

6 **Палетка тіней** для повік і рум'ян «Петрушка» Guerlain Petrouchka Palette, Eyes & Blush Palette.
Цей набір універсальний. Самі відповідні відтінки для макіяжу очей, контурування я люблю робити за допомогою рум'ян.

7 **Стайлер для укладання брів.**
Літом сяйва природного і так вистачає, тому хайлайтер ні до чого, а при використанні матового бронзера наявність пудри не обов'язкова.

yatsenko_mua

Ольга Крижня



Майстер з перманентного макіяжу та татуювання.
Власниця студії краси NOVA PermanentStudio.
Учасниця та призер чемпіонатів з перманентного макіяжу.
Тренер з перманентного макіяжу.

Черкаська обл,смт. Лисянка
096 201 22 42 Перманент, дерматолог
067 848 49 68 Художні татуювання, ескізи
@nova_permanentstudio
@Nova Permanent

Студія NOVA пропонує якісні послуги перманентного макіяжу, художнього тату, ламінування вій та брів, воскова депіляція. Прийом та консультація лікаря-дерматовенеролога, косметолога; огляд новоутворень на шкірі (дерматоскопія); ін'єкції краси сертифікованими високоякісними препаратами; біоревіталізація, ліполітики; делікатна чистка обличчя комбінованим методом (ультразвук, ручна); лікування акне та інших захворювань шкіри.

Кожна жінка може стати такою, якою вона себе бачить. Не зупинятися, шукати способи і можливості наблизитися до своєї мети. Вірю, що кожна людина, задумавши себе, може такою стати. Неважливі жодні стартові дані, це абсолютно не має значення. Насправді все залежить тільки від того, скільки зусиль ти докладаєш і як ти будуєш свою кар'єру та свій зовнішній вигляд. Але найголовніше - чи дасть тобі це можливість бути щасливою. Тому що, врешті-решт, весь зовнішній антураж не має жодного значення для відчуття твого особистого успіху і щастя.



ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД ЗМІЙ: ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ!

Навесні різко збільшується вірогідність зустрічей людей зі зміями. Період таких зустрічей досить тривалий: весна, літо та осінь. Весною змії люблять грітися на сонці, а влітку вони ховаються від жари. Особливо небезпечними змії стають там, де люди зазвичай почувають себе у безпеці, наприклад, на городах і дачних ділянках. Змії легко можуть заповзти в підвал, погріб і навіть в житловий будинок.

Якщо Вас укусила змія, то терміново необхідно потурбуватися про лікарську допомогу – будь-яким способом повідомити кого-небудь про укус змії та попросити про швидке доставлення в лікарню. Поки отрута не встигла глибоко проникнути в організм, Вам повинні ввести протиотруту – звичайно, якщо вона є в наявності. На жаль, практично в усіх лікарнях України протиотрути від укусів гадюк немає!

Порятунок втечею від змії – не найправильніша реакція людини. Змії сприймають різкі рухи людини, як загрозу власної безпеки і реагують вмить. При зустрічі з гадюкою треба, не випускаючи її з поля зору, повільно відступити і вийти за межі небезпечної зони.

Часто людина, зустрівшись з отруйною змією, думає, що вона не отруйна. Спроба узяти цю «безпечну» змію рукою або відштовхнути ногою закінчується отруйним укусом! Домашні тварини реагують на змій так само як і люди.

В ідеалі треба зробити так, щоб зустріч зі змією взагалі не відбулася. Змію треба просто відлякати! Для цього досить застосувати ефективний засіб – відлякувач змій.

Завдяки його використанню Ви не лише збережете власне життя, здоров'я і спокій, але і проявите турботу про своїх близьких, при цьому не позбавляючи життя ні в чому не повинних рептилій. До того ж відлякувач змій по своєму складу і дії абсолютно нешкідливий для людей, домашніх і диких тварин, і навіть для самих рептилій.





ВЕСНЯНА АЛЕРГІЯ (ПОЛІНОЗ)

Причини весняної алергії

Перші ознаки весняної алергії зазвичай проявляються в середині квітня – на початку травня, як реакція на пилок вільхи, берези, ясена, клена, ліщини та ін Приблизно 100 рослин можуть бути алергенами, і чим дрібніше їх пилок, тим вона небезпечніша. Приміром, на пилок хвойних дерев алергія буває дуже рідко, так як вона досить велика. Буває й так, що перші ознаки весняної алергії виникають приблизно за тиждень перед цвітінням, так як вітер приносить пилок з південних районів. Найбільшу небезпеку для алергіків представляє пилок в'яза, берези, клена, дуба, вільхи, ясена, ліщини та акації.

Зазвичай алергічні прояви перестають турбувати до кінця травня, але не всіх алергіків. Приміром, страждаючим від алергії на березовий пилок протягом року рекомендується утриматися від вживання в їжу сирої моркви, червоних яблук, персиків, абрикосів і ківі. Тим, хто страждає від алергії на ліщину, не показаний фундук.

Причиною весняної алергії може бути спадковість, однак у цьому випадку проявляється поліноз звичайно починаючи з семирічного віку.

До основних причин алергії фахівці відносять неправильне харчування, слабкий імунітет і низьку стресостійкість організму.

До групи ризику в першу чергу входять жителі великих міст, що пов'язано з несприятливою екологічною обстановкою, високою запиленістю повітря і токсичними викидами підприємств промислових центрів.

Як виявляється весняна алергія

Виявлятися поліноз може по-різному – це і простий нежить, і поразки шкірних покривів і навіть напади бронхіальної астми. Але зазвичай весняна алергія супроводжується алергійним нежитем в поєднанні з кон'юнктивітом.

Цікаво, що 20% населення страждаючи від алергії, навіть не здогадуються про це, тому що пов'язують алергічні прояви зі звичайною застудою. Але, незважаючи на схожість симптомів, прислухавшись до свого організму можна побачити різницю. При алергії не підвищується температура, чхання буває багаторазовим і частим, виділення з носа рідкі та прозорі, як вода, з'являється свербіж у вухах, носі, горлі і ротовій порожнині. Сверблячка і нежить стають сильнішими у вітряну і суху погоду, а в дощ, навпаки, слабшають. Симптоми застуди зазвичай не тримаються більше тижня, а алергічні прояви можуть турбувати набагато довше. Також увечері ви відчуваєте себе краще, ніж вранці, а вдома буває легше, ніж на вулиці. Якщо самостійно розібратися в симптомах важко, то варто звернутися до лікаря, який обов'язково допоможе.

КОРОНАВІРУС ПОМОЛОДШАВ? ЩО ГОВОРЯТЬ ЛІКАРІ ПРО ТРЕТЮ ХВИЛЮ COVID – 19?

«Кількість заражених коронавірусною інфекцією зросла більше, ніж восени, а завантаженість ковідних відділень вже близька до межі їх можливостей» – віщають нам з усіх каналів.

«Треба сказати, що третя хвиля стала найважчою для усіх нас», – сказала Меркель на відкритті міжнародної промислової виставки в Ганновері (цитата по Die Welt). Що говорять лікарі про особливості третьої хвилі та симптоми пацієнтів – далі в інтерв'ю з Євгеном Шаповаловим, кандидатом медичних наук, директором медичного центру «Eco-doctor».



Експерт рубрики «Краса і здоров'я»
Євген Анатолійович Шаповалов
Лікар – хірург, рефлексотерапевт з 15-річним стажем
Кандидат медичних наук
Магістр медицини по хірургії
Директор медичного центру «Eco-doctor»
Директор навчального центру Європейського університету функціональної медицини в м. Харкові

Євген Анатолійович, як змінилися симптоми?

Зараз в Україну зайшов новий вид коронавірусу «Британський». Симптоми стали проявлятися раніше, розвиватися швидше і протікати важче. Якщо раніше спочатку підвищувалася температура, потім – падіння сатурації, і вже потім – ускладнення у внутрішніх органах, то тепер ми можемо побачити усі ці 3 стадії практично одночасно вже на 1-2 тижні захворювання.

І якщо літніх людей цей вірус вражає так само сильно, то почастішали випадки важкого перебігу у молодих і людей середнього віку. Також почастішали випадки зараження дорослих від дітей, чого ще влітку і на початку осені не спостерігалося.

Багато людей відмічають, що вірус позначився на пам'яті, сприйнятті інформації, розумовій діяльності.

Так, ковід дуже сильно пошкоджує мозкову діяльність. Це обумовлено як вираженою нейроінтоксикацією під час хвороби, так і прямою вражаючою дією вірусу на нервові клітини. Тепер, коли я бачу, що людина над звичайними питаннями думає довше, ніж кілька місяців тому, відразу перевіряю його на перенесений COVID. Серед моїх пацієнтів є юрист, партнер якого після «звичайної застуди» почав забувати навіть прізвища своїх клієнтів, хоча раніше міг кодекси цитувати напам'ять. Так виглядає типове ускладнення коронавірусної інфекції, навіть перенесеній у легкій формі.

І що робити таким людям? Як повернути розумову працездатність?

Потрібні час і активні дії з реабілітації, яка складається з трьох пунктів: усунення перешкод для відновлення організму, створення сприятливих умов для цього і відстежування динаміки з подальшою корекцією призначень. Треба приймати вітаміни, мікроелементи – в першу чергу магній, вітаміни групи В, покращувати кровообіг (приплив або відтік крові та лімфи, залежно від домінуючих порушень). Що стосується тренувань нюху – вони ефективні після того, як нюх хоч трохи повернеться сам після хвороби.

Коли краще здавати аналізи на антитіла?

Я вважаю, що, якщо немає нагальної соціальної або медичної необхідності, краще їх не здавати взагалі. Зараз у розпалі активна фаза третьої хвилі. Скрізь багато інфікованих людей і найбільше їх саме в аптеках, лабораторіях і центрах комп'ютерної томографії. Вірус залишається на поверхнях і в повітрі. Ви ризикуєте заразитися повторно або ж додати собі інші штами, з якими ваш організм ще не стикався, і захворіти ще важче.

Ліцензія МОЗ України: наказ № 1790, досьє № 12/3007-м

Антитіла не гарантують захист від ковіду. Були випадки, коли людина інфікувалася знову, навіть маючи високий рівень антиковідних антитіл в організмі. Коронавірус має багато різновидів, штамів. Ви можете підхопити інфекцію з іншим штамом, на який ваші антитіла зовсім не діють.

Антитіла не впливають на план лікування, з'являються не відразу і не в усіх. Тому, без призначень лікаря або необхідності виїзду за кордон, зараз краще зменшити кількість походів до лабораторії та поліклініки.

За який період можна відновитися після хвороби?

Терміни відновлення після коронавірусу залежать від тяжкості захворювання і його ускладнень, від якості післяковідної реабілітації і здатності людини максимально повільно і обережно повертатися до звичного режиму активності.

У багатьох людей на фоні ковіду загострюються хронічні захворювання, активізуються приховані інфекції та паразитози. І кожну з цих проблем треба лікувати і відновлювати окремо, паралельно із загальним оздоровленням. В середньому, при активному лікуванні та помірному режимі навантажень, організм відновлюється за 3-6 місяців. Але бувають і незворотні зміни.

Поговоримо про методи лікування. Одним призначають антибіотики відразу, іншим взагалі не призначають. Проясніть ситуацію.

За даними ВООЗ і нашого МОЗ, на ранній стадії легкої та середньої тяжкості коронавірусної інфекції рекомендують уникати призначення антибіотиків. Це робиться для того, щоб у разі несприятливого перебігу і приєднання бактеріального запалення до вірусного, першими збудниками була наша нешкідлива флора, яку легко можна буде пригнічити простими і менш токсичними антибіотиками. А якщо цю флору витравити на ранньому етапі, потім приєднається антибіотикостійка флора і буде набагато важче швидко і правильно підібрати проти неї препарат і врятувати людину.

Багато людей займаються самолікуванням, радяться з тими, хто перехворів. Це правильно?

Ні. Кожна людина індивідуальна. У кожного свої особливості, свій набір хронічних хвороб, інфекцій і паразитозів і свій рівень адаптогенних резервів, які можна залучити на боротьбу з новою інфекцією. Тому те, що допомогло одному, може зовсім не допомогти або навіть зашкодити іншому.

Який час людина залишається «заразною» і може переносити вірус іншим людям?

Раніше вважалося, що людина заразна два тижні від початку хвороби. Але вірус мутує і поширюються форми, які можуть виділятися з організму довше за два тижні. Тому тепер ми говоримо, що людина потенційно заразна ще тиждень після повної нормалізації температури, сатурації та усунення основних ознак захворювання. Що дуже часто підтверджується ПЛР-тестами.

Але є й інша небезпека. За декілька днів до появи перших симптомів людина вже активно виділяє вірус, хоч і не знає про це. Тому носіть маски, мийте руки, дотримуйтеся соціальної дистанції – це реально зменшує розповсюдження вірусу.

Лікарю, дякуємо за роз'яснення. Наші читачі отримали багато корисної інформації. Що порекомендуєте робити в першу чергу?

Знайдіть лікаря, якому ви довірятимете в критичний момент, якщо захворієте на COVID, і налаштуйтеся виконувати усі його рекомендації. Навіть якщо ви з ними не згодні. Ковід порушує адекватність сприйняття тяжкості свого стану і є ризик пропустити тяжкі ускладнення. Дотримуйтеся протиепідемічних карантинних заходів. Застосовуйте розчин мірамістину для обробки носоглотки, спиртові антисептики для обробки рук, одягу, поверхонь, покупок з магазину. Носіть маски і мінімізуйте близькі особисті контакти. Цим ви збережете ваше здоров'я і здоров'я ваших близьких.

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

Будь справжньою!



Представляємо інтерв'ю з психологом, коучем, особистим і сімейним консультантом Ларисою Светлицькою. Ми говоримо про те, хто такий хороший психолог, чи завжди баланс плюсів і мінусів прагне до нуля, як знайти свій шлях, що таке усвідомленість, як все-таки жити: як годиться або як хочеться?

Лариса, як психологія прийшла у Ваше життя? Чому саме ця область?

Психологія – моя друга освіта, довгий час я займалася бізнесом. Мені завжди було цікаво усе пов'язане з психологією, і шість років тому я вирішила зробити своє захоплення професією.

Тема мене захоплює своїми можливостями, нескінченною глибиною – в ній можна розвиватися усе життя. Раніше я помічала, що люди хочуть спілкуватися зі мною на глибшому рівні, ніж побутові моменти, і мені самій подобається такий діалог. Одним словом, все склалося! Робота мені подобається тим, що я можу допомогти іншим людям.

Хто такий «хороший психолог»?

Хороший той, хто допоміг конкретно Вам, і після його допомоги у Вашому житті сталися позитивні зміни.

Чому люди шукають відповідь на питання: як правильно жити? Хіба це усвідомленість – пошук авторитетів?

Чому ми ставимо собі такі питання? Тому що люди – глибокі істоти. Ми хочемо знати хто ми і навіщо сюди прийшли, прагнемо до високого, навіть якщо іноді біжимо, не встигаємо подумати про важливі речі, мчимо за інерцією як біороботи. Усвідомленість – це здатність бачити себе і своє життя якраз з цієї «спостерігаючої» позиції та розуміння того, що ми самі все це створюємо своїми діями і навіть думками.

Як допомогти людині зробити крок вперед, коли вона боїться крокувати або відмовляє собі та не наслідує свої наміри, відкладаючи життя на потім?

Те, що Ви описали, схоже на низькоенергетичні стани. Страхи, прокрастинація, нерішучість – усе це говорить про те, що внутрішні установки людини, правила, по яких вона живе, застаріли або помилкові, а з ними далеко не підеш. Добре б це розібрати з фахівцем – так буде легше і швидше. Уявіть собі, що ви намагалися викрутити шуруп пальцями, а тут вам в руки дають шуруповерт.

Що ви можете зробити самі й прямо зараз? Почати себе більше радувати і легше до всього відноситися. Почніть дякувати за те, що вам дали, за те, що живете. Чим ми заслужили це небо, дерева, усі ці фарби та звуки життя? Музику? Хороші книги і фільми? Обійми близьких? Будьте вдячними – і почнете поступово наповнюватися ресурсом. Зробіть свій день хоч трохи радіснішим, дозвольте собі годинку тільки для себе, в повній самотності. Скажіть: «Я собі дозволяю». Це і є ваше життя, завжди цей день, завжди тут і зараз. І вашою релігією повинні стати радість, задоволення від усього, що ви робите.

А як привчити себе не застрявати в страхах та інших станах, а, навпроти, відчувати рух життя і себе в ньому?

Застрявати не варто ні в чому, в страхах тим більше. Ви праві: життя – завжди рух вперед, треба бути в його потоці. Ви самі сказали: «привчити себе». Так собі й кажіть: «Я працюю над тим, щоб швидко перемикатися» і почніть відстежувати це. Вийшли з роботи – забули про неї, йдете вулицею і дивіться на будинки, людей, машини... Зайшли в кафе – забули про вулицю і людей. Вчіться застосовувати цей принцип у всьому. Завжди ваша увага в сьогоденні, в тому що зараз відбувається. Дихайте повними грудьми – повністю проживайте те, що відбувається. А страхи завжди у минулому або в майбутньому, в сьогоденні їх просто немає.

Що означає бути внутрішньо вільною і гармонійною людиною?

Гарне питання! Це означає не залежати від думки оточення, спиратися на власну думку про себе, приймати себе повністю, як є, бути з собою чесною. Це спонтанність без пригнічення і комплексів – щирий сміх і щирі сльози. Коли втрата викликає глибоку печаль, а свято – радість і веселощі. Це коли живеш з тим, кого любиш, а не з тим, хто вирішує твої проблеми. Це коли робота подобається, коли любиш місце, де живеш. Це говорити те, що відчуваєш і робити те, у що віриш. Коли ти справжня, на своєму шляху – це гармонія.

larysasvetlickaya psyhologylarisa +38 (063) 627-42-32
www. larisa-svetlickaya.com.ua

Що перешкоджає успіху...

Тут важливо підкреслити – ніхто не підкаже, що вам треба для щастя та успіху. Добре було б самому розібратися в цьому питанні. Часто в кабінеті я ставлю запитання своїм клієнтам: «Чого Ви хочете у зв'язку з цим?» і зазвичай бачу розгубленість. Як би хотілося іноді покластися на інших людей, щоб вони сказали, що потрібно робити, і виявилися праві. І щастя, і успіх з'явилися б вмить!

Чи не для цього деякі їздять до ворожок або перекладають відповідальність за своє щастя на інших: родичів, покровителів, психолога і так далі?

Проте ніхто не допоможе Вам в цьому питанні та у багатьох інших, що стосуються таких важливих речей, як Ваше щастя й успіх.

Тут доведеться спиратися тільки на себе, свій життєвий досвід, інтуїцію і почуття.

Що ж може перешкоджати на шляху до щастя і мрій?

✔ Чужа думка. Коли розмова заходить про мрію і щастя, просто не можна не згадати цей поширений бар'єр. Ви нічого не повинні доводити і можете стати ким завгодно. Нехай чужі думки стануть для Вас просто інформацією, а не обмеженням, яке неможливо здолати.

✔ Оточення або середовище. Оточуючі люди можуть зробити Вас краще або зламати. Навіть найпозитивніша і сильніша людина, оточена скигліями, страждальниками і людьми без мрії та мети, рано чи пізно перетвориться на одного з них. Така наша природа, тому оточуйте себе тими, хто надихає Вас, а не тягне назад.

✔ Ідеали.

Ви завжди будете жахливо недосконалими. Якщо Ви чекаєте, поки станете "ідеальними", щоб розповісти про свою історію, ідеї і таланти цьому світу, він ніколи не дізнається про вас.

Бажаю Вам бути уважними до себе, щоб краще розуміти себе, чути свої потреби і бажання. Тоді можливість бути щасливими й успішними точно зросте в рази!



Мірабелла Беліловська
Психолог, гештальттерапевт
Тел.: 0964587782

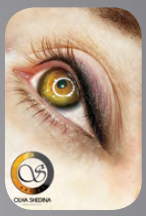
Шедіна Ольга

Всі події мого життя – ступені
до більшого Успіху і Щастя

Майстер Artist of AcademyS
@sviatoslavotchenash







ARTIST

Перманентний макіяж.
Навчання. Підвищення. МК

Власниця
студії перманентного
макіяжу «Образ»
Шедіна Ольга
м. Нова Каховка
вул. Ентузіастів 1
+38 095 229 88 78
shedinaolga

Хочете стати більше жіночною? Працюйте з ароматом магнолії, а якщо вам важливо притягнути в життя любов, для вас – аромат троянди. На будь-який запит легко відповість Анна Кур'янович, автор унікального методу АромаПсихології.



Анна Кур'янович:

АромаПсихологія в тренді

На онлайн форумі «АромаПсихологія – тренд 21 століття» (11.07.2021 р.) ви дізнаєтеся про секрети корекції здоров'я і життєвих ситуацій, у тому числі про корекцію посткоронавірусних Панічних атак.



АромаПсихологія дає практичні рекомендації по взаємозв'язку між ароматами, реакціями та емоціями клієнтів.

Кожен аромат має свої вібрації і відповідає певним емоціям. Коли Анна бачить різні реакції людини на аромат, то вона знає про блокуючу не пережиту емоцію, що призводить до небажаних ситуацій в житті. Ефір настільки низькомолекулярний, що працює з мозком на рівні нейронних зв'язків і здатний робити розряд на кінчиках нейронних зв'язків стійким. Всього за 22-30 секунд він проникає в мозок і працює з лімбічною системою, а за 2,5 хвилини проходить увесь кровотік.

Як все починалося

Коли тітка захворіла на рак, Анні було 13 років. Тоді народилася мрія знайти чарівні аромати, які б дарували здоров'я. У 16 років були прочитані перші книги Карнегі, Фрейда, Юнга. Потім – класична освіта психолога, та завдяки тисячам клієнтських історій Анна створила АромаПсихологію. Неможливе стало можливим – коригування емоцій першопричини станів людини через аромати...

Дуже особиста історія

Бути мамою – одна з головних місій в житті: на особистому прикладі показувати дітям, як правильно поступати в складних ситуаціях.

Коли бажана 4-а дитина на другу добу після народження потрапила в реанімацію (дефіцит вироблення вітаміну К спровокував гематоми на тілі), то випадково серед речей, які Анна брала на пологи, виявилася ефірна олія лимона. Анна знала, що ця олія сприяє зміцненню стінок судин і тому стала на себе наносити, коли йшла до реанімації розмовляти з малюком, співала йому колискові, а він в цей час дихав цією ефірною олією. На третю добу лікарі були здивовані тим, що стан немовляти так швидко приходить в норму. Через 2 тижні маму з малюком виписали, усупереч прогнозам лікарів.

Улюблені аромати

У косметичці Анни завжди знайдуться ефірні олії. М'ята для настрою і від запаморочення, лаванда рятує від ударів, а разом з лимоном купірують напади алергії. З ромашкою панує спокій і здоровий сон, апельсин завжди розслабляє обстановку, лимон дає зосередженість в навчанні старшим дітям. Перцева м'ята надає упевненості й концентрацію уваги.



Топ – 5 фактів:

- щаслива дружина і мама п'яти дітей;
- за кермом з 2006 року;
- тренер особового зростання та автор методик по аромадіагностиці та аромакоучингу;
- автор книги-самовчителя «Емоційна ароматерапія «на пальцях»: інструкція до ароматів;
- топові практикуми: «Емоційна ароматерапія «на пальцях»», «Формула аромату», «Ароматерапія в психосоматиці», «Секрети легкого навчання», «Аромат успіху».

Інформація для зв'язку:
380632455393
www.annakuryanovich.com
anna _ kuryanovych
kuryanovyc _ anna
anna.kuryanovich.7psychology.relationshi
psychology.relationshi

Записала: Ліліана Семенюта
Хочете стати героїнею рубрики?
380507511812



ТЕТЯНА СКОВИРА

Моя професійна особливість – вже за одну консультацію розкрити унікальність, перевести в усвідомленість, отримати інсайти та результати, що надихають.

Запрошую Вас на:
- індивідуальні консультації
- групові зайняття
- онлайн Марафон «АПГРЕЙД по-жіночому»
- виїзний жіночий РЕТРИТ «Я – наповнена і реалізована»

ТЕТЯНА СКОВИРА:
- ***психолог/коуч/ментор***
- ***13 років практики з клієнтами по світу***
- ***експерт з трансформації мислення і життя***
- ***автор Методу/Школи «РЕСУРСНЕ МИСЛЕННЯ»***

Дорогі Дівчата і Жінки, я можу вам допомогти:

- будувати щасливі стосунки в парі з чоловіком
- зрозуміти секрети жіночої самодостатності
- набути впевненості
- розпізнати свою самоцінність
- поліпшити самооцінку
- збалансувати емоції
- створити жіночу безпеку
- навчитися визначати особисті межі
- усвідомлено і якісно змінювати свою жіночу долю.

Уся детальна інформація на моїх сторінках в Instagram і Facebook. Підписуйтеся!

tatiana.skovyra | Tetiana Skovyra Психолог/Коуч | Татьяна Сковыра

380667624198



Людмила Тимошенко

Реінкарнаціолог, провідник в минулі втілення, енергопрактик.

Робота з підсвідомістю, активація пам'яті душі.
Допомагаю покращити якість життя через глибоке пізнання себе.
Зцілення психологічних травм.
Налагодження стосунків.
Гармонізація потоків родових енергій.

093 007 72 50 Людмила Тимошенко

Ксенія Боголюбова (Прайм)

Психолог
Сексолог
Секс терапевт
Коуч
Експерт теми БДСМ



+38 096 900 41 41
xenyapraym@gmail.com

Сценарій щасливих відносин

Часто клієнтка повторює долю предків, неусвідомлено рухаючись за родовим сценарієм. У гонитві за успіхом можна втратити своє щастя, яке найчастіше базується на... відносинах. Гармонійні стосунки роблять нас сильнішими і дарують відчуття захищеності. Погані відносини руйнують все, що дорого. «Любов можна сформувати, а щасливими відносинами можна керувати, якщо зазирнути в минуле», – вважає Наталія Хмара (Білецька).



Зберегти або відновити відносини допомагає Наталія – сімейний системний психолог, яка за 11 років клієнтської практики допомогла тисячам жінок створити і зберегти любов, працюючи з родовими сценаріями відносин – коріння проблем сучасності може йти до історій батьків і бабусь-дідусів.

Авторські продукти Наталії

- Програма для жінок «Як Зустріти Свого чоловіка: 7 кроків для жіночого щастя».
- Книга «Ресурс любові у відносинах».

Сценарій самотності

На консультації – Олена. Виточена фігурка. Неслухняне біляве волосся. Ніколи не скажеш, що їй 42 роки. Одружена двічі, дитина від першого шлюбу. Перший чоловік частенько випивав, зраджував. Олена терпіла 6 років до того, як вирішила помститися – зрадила. У відповідь чоловік подав на розлучення.

Другий чоловік не зміг прийняти дитину від першого шлюбу. Після другого розлучення всі чоловіки Олени були яскравими, цікавими та... одруженими. Ніхто не був готовий заради Олени кидати офіційну сім'ю.

Досліджуємо глибину питання

Щоб допомогти Олені, важливо дізнатися історію роду.

Батьки не були щасливі. Тато пішов до іншої жінки, а мати – у депресію. Жила нещасна заради дітей.

Один дідусь Олени загинув, і бабуся сама виховувала дітей. Другий дід пив, бив і принижував бабусю. Та жила з ним заради дітей і все терпіла. Нікого не нагадує?

Часто першопричина того, що відбувається, йде корінням в родову систему. В роду Олени всі жінки терплять зради або залишаються одні з установкою «жити заради дітей».

Насправді Олена боїться сімейних відносин і на несвідомому рівні обирає одружених, з ким неможливо створити сім'ю.

Хороша новина: це «лікується»! Запрошую скоригувати або створити свій сценарій щасливих відносин.

096 360 16 01
nataliyakhmara
nataliya.khmara
www.khmara.com.ua

Чому грошей завжди мало?

Чим більше заробляєш, тим більше витрачаєш або... Чому їх завжди не вистачає.

Психологічна фінансова пастка, яка не дозволяє накопичувати гроші, а змушує нас витрачати все більше і більше, і частіше на те, що нам не потрібно – ЗНЕЦІНЕННЯ ГРОШЕЙ у власній голові.

Знайома ситуація: «Ось коли я стану заробляти більше, я обов'язково почну щось зберігати і накопичувати»? Але дохід підвищується, і з ним же ростуть і витрати.

Коли грошей було менше, ми цінували кожну гривню, зі збільшенням доходу ми починаємо знецінювати те, що раніше для нас було істотним. Хтось змінює магазин, починає купувати ті ж товари, що і раніше, але вже в дорогому, більш престижному. Хтось продовжує відвідувати той же магазин, але вже не так пильно звертає увагу на цінники і часом купує більше, ніж спочатку планував. В одному з молів мені подобається плакат «Ви точно все купили? Навіть те, за чим приходили?»

У підсумку – на все ті ж потреби витрачається грошей більше, ніж раніше. З одного боку – ми покращуємо рівень комфорту нашого життя, а, з іншого боку – купуємо з надлишком те, без чого спокійно раніше обходилися. І я не виняток – питання знецінення грошей виникло в моїй голові, коли я відстежила власну стратегію. Я завжди веду облік витрат, але раніше, коли приходила велика сума грошей, ведення обліку зупинялося. Неначе моїй підсвідомості було соромно за те, що гроші витрачаються з більшим зусиллям. Це просте бажання будь-кого здаватися краще у власних очах і в очах інших, але головна причина – банальний страх повернутися в той час, коли грошей було менше. ЩО Ж Я СОБІ ДОЗВОЛИТИ НЕ МОЖУ?!



Юлія Ржевська

Незалежний фінансовий консультант

На цьому страху і побудовані багатомаркетингові стратегії. І це порочне коло – більше грошей, більше можливостей їх витратити, більше їх знецінення, та знову грошей на все не вистачає.

Змінити подібну стратегію дуже важко. Але як же все-таки вийти з цього кола і навчиться зберігати гроші? Спочатку заплати собі (як мінімум 20% відклади, інвестуй)! Щоб в майбутньому залишитися з грошима, а не без них.

Більше інформації на сайті та Фейсбук.

rzhevskayauv

www.rzhevskaiayulia.com











Весняні фотосесії

Фотограф Вячеслав Кладійов

Бронюйте дати прямо зараз:

тел.: 067-1234-0-57, 093-629-03-03





Сезонність інтер'єрів

Тетяна Головко

Знову вітаю у рубриці «Затишний Дім»! Мене звуть Головко Тетяна. Я засновник та діючий декоратор студії DomDecor у Харкові. І в цьому весняному випуску я хочу поговорити про сезонність наших осель.

Весна – це нездоланне оновлення! Чи є можливість швидко змінити настрій на весняний? Безумовно! Змінити текстиль. Зимові та весняні комплекти текстилю – це ідеальне рішення для лайтової зміни декорацій – без масштабних пересувань меблів та перефарбування стін.

Зимовий комплект, зазвичай – це важкі портьєри. Взимку ми потребуємо затишку, тому штори із щільним переплетенням чудово вирішують цю задачу. А вважаючи, що у нинішніх трендах матеріалів – бархат, створити затишне гніздечко дуже легко. Але про це ми поговоримо восени.

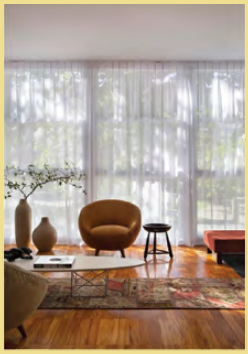
Зараз же, навесні, хочеться розкритих вікон, очищення простору навкруги. І зміни набридлих за зиму портьєр на легкі, прозорі, невагомі тканини. Які тренди зараз на літні комплекти інтер'єрного текстилю? Безумовно, льон! Він підійде практично до всіх інтер'єрів, а його благородна «прим'ятість» особливо любима стилями «сканді» та «етно».

Щодо заміських стилів інтер'єру вибираємо бавовняні тканини із ботанічними або анімалістичними принтами. Вони тільки набирають обертів в наших широтах, але дуже скоро стануть лідерами.

Але що робити, якщо весняне сонечко вже нещадно світить у вікна? Є два варіанти сховатись від нього без змін загальної композиції та аури оселі. Перший – ролетні системи. Вони не тільки захистять вас від сонця, але й зарадять вигоранню тканини, збережуть її структуру та колір надовго. Другий – штори із сонцезахисною функцією (так званий блекаут). Вони дадуть ефект «ночі» навіть у найспекотніший день. Тому, якщо саме зараз ця тема актуальна для вас – команда Студії DomDecor залюбки допоможе!

Лагідного сонечка та весняного настрою у ваших затишних оселях!

Зимові





Зимові





Адреса:
м. Харків
ТЦ Миля,
пл. Свободи, 7

domfdecorkh

+38 050 955 4222



Чому складно знайти хорошу по Фен Шуй квартиру?

А хто у нас морочиться зі спорудженням хорошого житла?

Деякі Майстри говорять, що їх навіть спеціально будували поганими. Ми завжди дружили з Китаєм, і верхівка знала, що хорошим Фен Шуй має бути тільки для обраних.

Мао Цзе Дун недаремно наказав знищити усіх Майстрів, розуміючи, що якщо він досяг таких висот за допомогою Майстра Фен Шуй, то і хтось ще зможе... Але, благо, деяким Майстрам вдалося сховатися і передача знань поновилася.



Олена Тарасова
Консультант Фен Шуй і Ба Цзи (китайська астрологія і геомантія)

Що було б, якби знання Фен Шуй застосовували не для обраних, а на рівні держави? Шануйте історію Сінгапуру! Яскравий приклад хорошого Фен Шуй. Країна, що отримала незалежність тільки у 1965 році, менше ніж за півстоліття досягла статусу фінансового центру Азії. Модернізація держави розпочалася з приходу до влади у 1959 році засновника соціал-демократичної Партії Народної Дії 36-річного Лі Куан Ю – у минулому адвоката, що отримав лондонську освіту. Безумовно, його реформи є запорукою успіху. Але не обійшлося без допомоги Метафізики.

Сінгапур – яскравий приклад на повчальних курсах. Майстри дуже чітко розповідають основний секрет процвітаючої серії островів. Жоден проєкт тут не затверджується без Майстра Фен Шуй.

Сінгапур оточений водою. Чистоті цієї води приділяють величезну увагу. Фен – вітер, Шуй – вода. Правильна вода – постійне процвітання.

Цікаву історію нещодавно прочитала про колесо огляду в Сінгапурі. Цікаво, що спочатку колесо оберталося в напрямі від міста, а за порадою Майстра напрям змінили. Зараз колесо несе енергію Ци від води в самий процвітаючий район Сінгапуру. Тут знаходиться і знаменитий Marina Bay Sands, готель з казино, виставковими і торговими центрами, театрами і величезним басейном на висоті 200 метрів. Комплекс живе і дихає Фен Шуєм. Дизайн включає елементи усіх п'яти стихій, а присутність води тут максимальна. Причому її течія спрямована на максимальний прибуток закладів. І це лише мала частина цілого.

Ми зараз живемо у 8-му періоді. Він вважається кращим для спорудження власного будинку або купівлі квартири. Але з 2024 року починається 9-й період. Звичайно, є небезпека, що ця енергія буде у вас в ув'язненні, і тоді 20 років виникатимуть проблеми з грошима.

Звертайтеся до серйозних консультантів Фен Шуй, коли надумаєте придбати нерухомість. Це краща інвестиція у ваше процвітання і майбутнє!

astro_fengshui Елена Тарасова 0677287851 astrofh28@gmail.com

Кулінарний експерт рубрики
Павло Єременко

Провідний фахівець в області гарячих блюд і соусів ресторанів преміум рівня. Учасник кулінарного шоу «Майстер Шеф»



Цукіні – овоч універсальний: гарний у будь-яку пору року у будь-якому блюді. Цукіні можна варити, смажити, запікати і просто їсти сирим. Поріжте цукіні шматочками і, присоливши, викладіть на нього паштет або ж мус з м'яса або з риби – вийде відмінна закуска.

Сирі терті цукіні – відмінна добавка до салатів або гарнір до риби, запеченої на грилі. Пюре з цукіні буде анітрохи не гірше картопляного, а подати його добре до печеного м'яса. Також цукіні ідеально поєднується з пастою, грибами та рибою. З цукіні виходить смачне соте, рагу і рататуй. Великі цукіні можна нафарширувати, а з невеликих приготувати оладки.

Оладки з цукіні

На 2 персони беремо:

- цукіні 300 г
- яєчний жовток 1 шт
- майонез 30 г
- рубана петрушка і кріп по 10-15 г
- борошно 50 г (можливо, менше, що б тільки зв'язало)
- тертий Пармезан 50 г (можна використати будь-який витриманий твердий сир)
- сир Філадельфія 1 уп. (можна Шавру, Буко для різноманітності)



На велику терку натираємо цукіні та змішуємо з жовтком, сиром, майонезом, зеленню. Додаємо борошно. Можна також додати часник на свій смак.

Суміш викладаємо на гарячу сковороду, акуратно обсмажуємо і доводимо до готовності. При видачі на кожний оладь кладемо 1 ст. л. сиру Філадельфія.

Щиро ваш Павло Єременко.

Живіть смачно!

+38 066 054 49 24 | +38 097 750 01 78
Павел Ерёменко p_eremenko Paveleryomenko2 paveleremenko1981
Paveleryomenko2 Павел Еременко Авторские футболки



Березовий сік – популярний весняний напій

Користь березового соку

Березовий сік краще розглядати як біогенний стимулятор, а не розчин з численними мінеральними речовинами і вітамінами, цукрами. Справа в тому, що вплив березового соку на людський організм можна порівняти з дією гормонів або ферментів. Цей природний продукт зі складним фізико-хімічним складом володіє рядом цілющих властивостей, які успішно використовують у народній медицині для лікування різних захворювань.

Він володіє протизапальними властивостями, які допомагають при лікуванні артриту, ангіни, респіраторно-вірусних захворюваннях.

Сприятливо впливає сік берези на дихальну систему людини. Тому він корисний при бронхіті, пневмонії і навіть туберкульоз.

Продукт має протицинготні властивості завдяки вмісту в ньому вітаміну С – аскорбінової кислоти.

Завдяки протизапальним, а також сечогінним властивостям березовий сік нормалізує роботу сечовидільної системи і позбавляє від запальних процесів.

Березовий сік знайшов застосування в косметології. Він благотворно впливає на шкіру і волосся, які набувають здоровий зовнішній вигляд і починають швидше рости. Особливо ефективний сік разом з відваром кореня лопуха. Якщо робити маски на обличчя з додаванням березового соку, то активізуються процеси ділення клітин, що перетворить шкіру. Вона стане гладкою і ніжною. При цьому березовий сік корисно розбавляти медом і сметаною.

Березовий сік в 100 грамах міститься всього 8 кілокалорій. З точки зору дієтології, цей продукт не може завдати шкоди навіть при ожирінні.

Шкода березового соку і протипоказання

Сік берези не може бути шкідливим, якщо він зібраний у екологічно чистому районі. Однак поблизу з дорогами в складі соку виявляються високі концентрації важких металів, токсичних для людини. Такий продукт бути корисним для людини не може. Серед протипоказань можна виділити тільки два моменти: індивідуальна непереносимість березової пилку та сечокам'яна хвороба.

Не купуйте магазинний березовий сік. У ньому немає нічого з того, що містить природний напій. Це розчин цукру, лимонної кислоти та інших хімічних добавок.


Адель
Подольська
Майстер
перманентного
макіяжу


Сертифікований тренер
Засновниця студії
@adele_aestheticstudio_
Пудрове/апаратне
напилення
Видалення татуажу
Корекція/Фарбування брів
Ламінування/Ботокс вій
@adelepodolska
@adele_aestheticstudio_
097 780 70 09

Надія Гнитко

Майстер перманентного макіяжу

Досвід роботи ще зовсім маленький, але я міліметровими кроками йду до своєї мети. Одразу після навчання я пішла на Всеукраїнський Чемпіонат з перманенту і в категорії юніор взяла золото, і це ніби дало поштовх мені, що зупинятися не потрібно, а тільки вперед.
Золотий призер Всеукраїнського чемпіонату Goldenface_pm.
Срібний призер Міжнародного Чемпіонату Glossy Face та Міжрегіонального Чемпіонату України Vin Day Art.



м. Кіцмань
Чернівецька область
вул. Незалежності 8а
@nadiyalove
@nadia_gnitko.pm
066 142 99 18