

AUTO

Lady+

Свою дорогу обирай сама!

Юлія Жукова

Казка набуває
матерію



Червень 2021
www.autolady.org

Шафран Наталія:

По-справжньому щаслива

Наталія, як починався Ваш розвиток в індустрії краси, і чим Вас, економіста та юриста за освітою, притягнуло мистецтво татуажу?

В професію майстра перманентного макіяжу я прийшла не з фінансової потреби, а з бажання самореалізуватись в ній, мати пристрасть до своєї справи, любити те, що я роблю, отримувати від неї задоволення та прибуток. Так, маючи зовсім протилежну освіту від теперішньої моєї професії, якийсь проміжок часу я працювала в економічній сфері діяльності, але це не приносило задоволення. З часом, коли в мене з'явилась сім'я, я допомагала своєму чоловіку в бухгалтерській справі, але це також було «не моє». Потім була декретна відпустка. Фінансової потреби в роботі не було, але в силу свого характеру мені морально було дуже важко – дозволити собі залишитись не самореалізованою людиною та ніде не працювати. Тому весь час мене не покидала думка: «Де саме я можу працювати? Чим хочу займатись, щоб отримувати задоволення та прибуток?»

Собі процедури перманентного макіяжу брів та губ я робила в Києві або Львові. Так, повернувшись додому після чергових процедур, мене вкотре потішив гарний результат, саме тоді й прийшла думка стати майстром ПМ. Ця професія не тільки творча, але і дуже цікава. Я багато розмірковувала, зважуючи всі «за» та «проти», та прийшла висновку: я творча людина, мені повністю подобається процес процедури перманентного макіяжу, з самого дитинства я мріяла бути художницею та любила малювати, маю велике терпіння та відповідальність, завжди прагну досконалості у всьому. Проаналізувавши все, зрозуміла – це саме те, що я так довго шукала.



Як давно Ви є майстром перманентного макіяжу? Хто Вас підтримував на початковому етапі або всього довелося домагатися самій?

У сфері ПМ я працюю 7 років. В березні 2014 року я пройшла навчання на майстра ПМ у місті Києві.

Коли я на 100% була впевнена, що це саме те, чим хочу займатись, я дослідила всі школи (на той час їх було дуже мало), вартість навчання, витрати на закупку матеріалів, дорогу, проживання, тобто, зібрала всю необхідну інформацію про капіталовкладення, а це виходили чималі гроші, бо я хотіла одразу працювати на найкращому та якісному рівні. Тільки тоді я розповіла своєму чоловікові про бажання та мрію. Спершу він не сприйняв це серйозно, але коли я пояснила, що це не жарт і є важливим для мене, він повністю

підтримав і допоміг реалізувати мою мрію! І надалі завжди підтримував та вірив в мене протягом усіх років мого розвитку як майстра, супроводжував в усіх поїздках, допомагав у всьому, що стосувалося моєї професії, за що я йому безмежно вдячна.

Будинок, робота, сім'я, спорт, хобі, друзі. Як все встигати сучасній бізнес-леді?

Коли сучасна жінка у своєму житті поєднує сім'ю, активний графік роботи, постійний розвиток, поїздки, спорт, хобі та інше, на мою думку – це чудово та можливо! Найголовніше – це правильно розставлені пріоритети для даної людини та вміння самоорганізації. Якщо все буде правильно та на своєму місці, тоді буде результат. Дуже важливим є також саморозвиток, вміння працювати з собою та над собою, своїми бажаннями, цілями, мріями, лінощами та страхами. Також дуже важливим є давати собі можливість відпочити, накопичувати сили та натхнення для подальшої роботи. В цьому випадку в пригоді стануть книжки, відпочинок за містом, зустріч з друзями, час із сім'єю або будь-яке хобі. Це допоможе набратися сил для подальшої роботи та розвитку.

Особисто для мене, всі ці вище перераховані речі допомагають активно рухатися вперед, все встигати та поєднувати, хоча це дуже не просто.

Хочеться зазначити, що в усьому цьому великий помічник – це автомобіль, адже коли ти ведеш активний спосіб життя, маєш відрядження, то авто – суттєва допомога в щоденно-

му енергійному житті, можливість більше встигати та навіть розслабитись за кермом.

А на якому автомобілі Ви їздите? Він відображає ваш характер?

За більше ніж 15 років свого водійського стажу та безперервного керування автомобілем, я їздила на авто різних класів, кольорів, об'ємів двигунів, але мою мрію завжди

був повністю чорний автомобіль, комфортний, сильний та стильний. Я не звикла довго їздити на одному і тому ж авто, вони мені швидко набридали, і я знову хотіла щось нового. Але вже декілька років я віддаю перевагу автомобілю марки Mercedes Benz CLS класу чорного кольору, який справді відображає мій характер: сильний, цілеспрямований, швидкий, комфортний. На сьогодні він повністю мене задовольняє, адже я віддаю перевагу швидкій та комфортній їзді.

Ваші побажання нашим читачкам.

Всім дівчатам, жінкам та читачкам журналу «AUTOLADY» хочеться побажати вміти так щиро мріяти, як це вміють робити малі діти. Адже через свої мрії ми розуміємо, чого насправді хочемо, ставимо цілі перед собою та намагаємося їх досягти. Коли ми не зраджуємо мрію, не зрікаємося її та віримо в неї – тоді вона рано чи пізно здійсниться та реалізується і не зрадить нас. А також вірити в себе! І як би важко деколи нам не було, не здаватися, не опускати руки. Полюбити себе, знайти правильний шлях та бути там, де ви по-справжньому щасливі.



+380 666 291 66 67

nataliyashafran Наталія Шафран

Студія перманентного макіяжу Шафран Наталії «Майстерня Краси»



Автомобіль розбещує. Ті, хто вже не здатні відмовитися від комфорту і незалежності переміщення на особистому транспорті, і у відпустку поїдуть на машині. Багато хто із жахом відмахується від автомобільних подорожей з дитиною, побоюючись клопоту і примх. Однак поїздку легко зробити цікавою, причому не тільки для дітей, а й для самих дорослих. Будь-яка подорож для дитини – справжня подія. І щоб зробити його радісним заходом, а не нудним досягненням мети, варто заздалегідь налаштувати дитину на правильну хвилю. І все ж пам'ятайте, що дітям важче довго концентрувати увагу або занурюватися в філософські міркування про життя, які навіває далека дорога, тому не завадить час від часу зупинятися – подихати повітрям, розім'ятися, навіть пострибати. Це необхідно для здоров'я дитини, до того ж невеликі зупинки принесуть більше користі, ніж заощаджений в дорозі час з втомленим чадом.

Головний редактор Людмила Кладійова



Vitalina
for kids

Vitalina for kids

Шикарні вбрання для яскравих
і стильних принцес!
Оригінальні сукні для
конкурсів краси і талантів,
для урочистих заходів
та фотосесій.

Вишукана
шкільна форма
і повсякденний одяг
з родзинкою.

 Vitalina_for_kids
 097 263 34 44





На обкладинці:
Юлія Жукова
Фото: Продюсерський центр
Babyphotostar



Запчастини

- 8** В СВІТІ АВТО
- 12** АВТОНОВИНИ
- 14** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 16** АВТОЛІКБЕЗ
- 24** АВТОПОРАДИ
- 26** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 34** ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
- 36** У ВІДПУСКУ НА АВТОМОБІЛІ
- 38** АВТОМАМА
- 46** ІНТЕРВ'Ю
- 49** ВАШЕ ПРАВО
- 50** ФІНАНСИ
- 51** ВАШ ПСИХОЛОГ
- 54** КРАСА І ЗДОРОВ'Я
- 64** СМАЧНО З «AUTOLADY»
- 66** ЗАТИШНИЙ ДІМ



AUTO Lady



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



№6 2021
163
Червень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладіюва 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: redacauty@gmail.com
www.autolady.org

Свідство про державну реєстрацію
друкарського засобу масової інформації:
Серія KB №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.

Надія Гнітко

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.

Зайняла друге місце з
перманентного макіяжу
на чемпіонаті світу м. Київ
international beauty voyage.



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



Кінець історії Mitsubishi Pajero

Останнім часом справи у компанії Mitsubishi склалися не кращим чином – збитки в Європі скоріше стали правилом, ніж винятком.

На цьому тлі особливо сумно прощатися з позашляховиком Pajero, останні одиниці якого розійдуться по Австралії в найближчі місяці. Всі вони отримають пам'ятні «шильдики». Фактично історія машини вже закінчена – конвеєр на японському заводі зупинили ще в березні. До речі, в наступному місяці припинить існування і саме підприємство – коли звідти перенесуть виробництво моделей Outlander і Delica D: 5. Нагадаємо, що Старий Світ Pajero покинув у 2018 році.

Особливих почестей автомобілі Mitsubishi Pajero 2021 не отримають – тираж з восьми

сотень машин поділений на звичні для австралійців комплектації: GLS, GLX і Exceed. Під капотом залишився турбодизель 3.2 віддачею 192 к.с. і 441 Н • м. Прославити легенду довірили дилерам, які встановлять пам'ятні «шильдики» Final Edition, особливі килимки, чорні дефлектори на капотах, а також шкіряні чохли для інструкції і сервісної книжки.

Pajero був представлений у 1981 році і з того часу розійшовся по світу в кількості 3,3 млн одиниць. Не виключено, що легендарне ім'я ще повернеться в модельний ряд компанії, але буде віддано якомусь кросоверу.



BMW iX та i4 Gran Coupe відзначають свої дебюти в Лос-Анджелесі

Нові електричні моделі концерну відзначають свій дебют у Північній Америці на спеціально підготовленому заході, який описується як «новий захоплюючий досвід бренду BMW».

Майданчик оформили в стилі галереї і представляють на ній новинки BMW, BMW M, BMW i, MINI і BMW Motorrad.

Представники концерну хотіли запропонувати автолюбителям щось особливе для прем'єри цих автомобілів, тому створили платформу бренду на одному з найважливіших авторинків електрокарів на планеті.

Розроблено повний графік програм і заходів, які створюють можливості для взаємодії автовиробника з водіями.

Новий BMW iX буде пропонуватися з двомоторною установкою на 500 кінських сил. За оцінками BMW, запас ходу досягає 483 км при повній

зарядці. Розгін до 100 км / год займе до 5 сек.

Новий i4 Gran Coupe, який доступний для попереднього замовлення з 1 червня, приводиться в рух різними батарейними конфігураціями, пропонуючи рушійний діапазон до 482 км пробігу і вихідну потужність до 530 к.с. Розгін до 100 км / год займає близько 4 секунд.

Обидва нових електромобілі також стануть першими моделями BMW з новітнім автомобільним інтерфейсом iDrive 8, який обіцяє «більш природний інтерактивний і цілісний, призначений для користувача, інтерфейс».



Volkswagen вивів на європейський ринок оновлений Polo

Німецький автовиробник Volkswagen почав приймати попередні замовлення на оновлений хетчбек Polo.

У стандартному оснащенні модель буде назватися Polo Fresh і коштуватиме від 16 000 євро. «У базі» авто матиме цифрову панель приладів «Digital Cockpit», багатофункціональне рульове колесо нового дизайну, кондиціонер, а також новий мультимедійний комплекс MIB3 із сім-картою для виходу в мережу.

Спершу автомобіль буде доступний з трьома двигунами на вибір. Це бензинові агрегати TSI об'ємом 1,0 літра потужністю 95 і 110 к.с., а також 1,0-літровий TGI, що працюватиме на природному газі та генеруватиме 90 кінських сил.

Також покупцям в ЄС будуть доступні версії Life, Style і R-Line.

Нагадаємо, офіційна прем'єра оновленого Volkswagen Polo відбулася у квітні поточного року. Від попереднього покоління новинка відрізняється як дизайном, так і оснащенням.





Кіа показала зовнішність нового K9

Автомобіль отримав більші ґрати радіатора з новим малюнком, звужені фари та, звичайно, новий логотип марки.

Корейці представили перші два офіційних знімки оновленого флагмана Kia K9. У США седан Kia K900 попитом не користується, і його вирішено незабаром прибрати, а вдома, у Кореї, цю модель продовжують розвивати. Напевно рестайлінг вплине і на салон, і на технічну частину, але поки запропоновано оцінити екстер'єр.

Ззаду зміни також істотні: ліхтарі з'єднані червоною смугою, щоб підняти стиль в задній частині до останніх Kia K8 або K7.

Про потенційні корегування в моторній гамі компанія поки не розповіла. Зараз у Кореї на K9 пропонуються



атмосферний V6 3.8 GDI (315 к.с., 397 Н • м), турбо V6 3.3 T-GDI (370 к.с., 510 Н • м) і

топовий V8 5.0 GDI (425 к.с., 520 Н • м), в якості опції йде повний привід.



Кількість камер на дорогах України виросте до 400 штук до кінця року

Вже зараз йде активна установка нових камер автоматичної фіксації.

Система автофіксації в Україні успішно почала свою роботу практично рік тому. Думки про ефективність цієї системи розділилися, але не дивлячись на це, в планах уряду серйозно розширити мережу камер автоматичної фіксації порушень ПДР.

Так, якщо брати Київ і Київську область, то на дорогах, де були встановлені камери, кількість аварій значно знизилася, а ось загальний показник аварійності по Київській області виріс. На даний момент на території України працює 92 комплекси фото – і відеофіксації порушень ПДР, але вже на 1 червня 2021 року кількість камер має зрости до 130 одиниць. До кінця року кількість камер



на дорогах і зовсім має бути в районі 400 штук.

Головна мета розширення системи камер автомобільної фіксації – зниження аварійності на дорогах України як мінімум в три рази. Крім установки комплексів фото-та відеофіксації, для поліпшення ситуації з безпекою на дорогах, в МВС також планують

покращувати інфраструктуру на дорозі і вдосконалити автомобільне законодавство.

Серед інших проєктів, чиновники хочуть створити інтерактивну карту, на якій будуть відзначатися всі місця з подіями, що, в свою чергу, дозволить місцевій владі оперативно реагувати на зміни безпеки руху.



Оксана Лавріненко

Майстер перманентного макіяжу

Пудрові брови

ПМ губ

Міжвійна стрілка

Видалення РМ ремувером

📍 м. Черкаси

📷 oksana_lavrinenko_pm

☎ 097 751 90 78

☎ 066 311 78 90

Юлія Зеленська

викладач перукарського мистецтва
вищої категорії, модельєр-стиліст

*Я не просто майстер перукарського мистецтва,
який виконує свою роботу професійно.*

*Я майстер, який допомагає підкреслити
зовнішню і внутрішню красу кожної жінки.*

*Я дарую їм відчуття краси, гармонії
та впевненості в собі.*

Цілеспрямованість - кращий аргумент для удачі!

🌐 zelenskaya.kh.ua

☎ 050 680 03 52, 097 614 86 77



Не буває нічого вічного і часто трапляється так, що нам доводиться вдаватися до заміни автомобільних коліс. Причина цього може бути найрізноманітніша: ви могли «зловити цвях», зіпсувати обід або придбати нові покришки, які необхідно встановити. Природно, в деяких випадках можна скористатися послугами станції технічного обслуговування, але що робити, якщо неприємна необхідність в заміні коліс трапилася з вашим автомобілем в дорозі, а можливість звернутися за допомогою до майстрів відсутня? У таких випадках кожен автомобіліст повинен вміти працювати з домкратом і гайковим ключем. Навіть, якщо Ви – автоледі.



Заміна колеса: крок за кроком

Алгоритм заміни коліс не такий вже й складний, головне – правильно запам'ятати послідовність і кілька нюансів роботи. Спочатку потрібно взяти за правило наявність в багажнику працездатної запаски – це не тільки позбавить вас від проблем зі співробітниками ДАІ, але і забезпечить вихід з безлічі неприємних ситуацій, пов'язаних з поломкою автомобільного колеса.

Заміна колеса: крок за кроком

Отже, для установки запаски необхідно зняти з авто зіпсоване колесо.

- Для цього встановлюємо транспортний засіб на ручне гальмо і підкладаємо під заднє колесо «башмаки», обов'язково з двох сторін.

- Не забудьте злегка відкрити гайки на колесі до того, як піднімете машину на домкраті.

- Як тільки зіпсована покришка виявиться в повітрі, скрутіть гайки до кінця. Ніколи не залишайте колесо в вертикальному положенні, завжди укладайте його паралельно землі, інакше «коло» просто «втече» від вас.

- Вийміть з багажника запаску і встановіть її на диск, після чого злегка затягніть гайки, причому робимо це хрест навхрест, тобто затягуємо протилежні гайки.

- Знявши авто з домкрата, остаточно затягуємо колесо. На цьому установку запасного колеса можна вважати закінченою.

Потурбуйтеся, щоб у вашому багажнику завжди був потрібний набір інструментів і запчастин. Саме для заміни колеса вам знадобиться: запасне колесо, яке повинно бути обов'язково накачанним, домкрат, хрестовий ключ для гайок або болтів (балонний) і два черевика для блокування коліс.



«Жінка за кермом»

Вираз «жінка за кермом» став притчею во язицех: хтось при одній тільки згадці про дівчину, що керує авто, починає розпливатися в усмішці; інші чоловіки-водії просто несерйозно ставляться до такого явища.

А дарма. Щоб позначити право на своє законне місце за кермом і гідно відповісти на всі провокації водіїв сильної статі, важливо знати кілька основних хитрощів при водінні автомобіля:

1 Найчастіше чоловіків переповнює впевненість в тому, що якщо водій – дівчина, то їздити завзято і швидко їй не дано. Саме тому деякі лихачі можуть дозволити собі раптово виринути з другорядної дороги, намагаючись зайняти місце перед вашою машиною. Якщо не хочете при цьому зіткнутися бічною частиною автомобіля, слід пригальмувати, а вже потім продовжити рух. Це всяко краще, ніж потрапити в неприємну аварію.

2 Компенсуйте свою недосвідченість за кермом придбанням корисного досвіду, про який, до слова, водії-чоловіки іноді забувають зовсім: частіше користуйтеся дзеркалом заднього виду. Тим самим ви зведете

до мінімуму ризик зіткнення з іншим автомобілем ззаду.

Ні в якому разі не гальмуйте занадто різко, якщо за вами ув'язався позаду якийсь лихий водій: зайвий раз підстрахуватися не завадить ніколи.

3 При ускладненому русі більшість жінок досить рідко намагаються маневрувати, що, до речі, відрізняє їх від чоловіків.

Роблячи таким чином і пропускаючи всіх вперед, ви ніколи не станете по-справжньому досвідченою кермувальницею.

Будьте сміливіше! Увімкніть поворотник і потихеньку виїжджайте з ряду, позицію в якому ви займаєте. Автомобілісту з іншого ряду не залишиться нічого, крім як пропустити вас вперед, пригальмувавши.

Сміливість, впевненість в собі і, звичайно, уважність – це ті якості, які дозволять вам відчувати себе по-справжньому комфортно при русі!



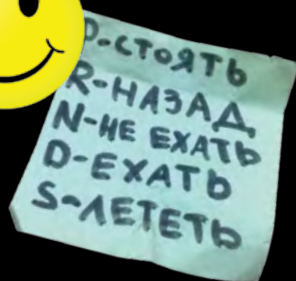
Механічна і автоматична коробки передач

При виборі автомобіля одним з головних питань є визначення типу коробки перемикання передач. Під час вибору потрібно оцінювати свої здібності як водія, тривалість користування автомобілем і якість доріг, по яким вам доведеться їздити.

Існує два типи коробок перемикання передач. По-перше, механічні коробки (мануальні). По-друге, автоматичні коробки, які діляться на підвиди: гідравлічні, варіаторні, роботи і секвентальні коробки. Я пропоную більш детально розібратися у цьому питанні.

Механічна коробка передач (МКПП)

Її позитивні якості в тому, що водій постійно підтримує зв'язок між колесами і двигуном. Хід машини відразу сповільнюється, коли ми скидаємо газ і моментально збільшує швидкість при натисканні на педаль газу.



Негативні якості даної коробки в тому, що нам необхідно постійно вичавлювати педаль зчеплення ногою і перемикати передачі рукою. Це ускладнює роботу.

Автоматична коробка передач (АКПП)

При цій коробці в машині тільки 2 педалі (газ і гальмо), що значно полегшує управління рухом. Це великий плюс – адже коробка сама включає необхідну передачу в залежності від натискання педалі газу і швидкості. Особливо це дуже добре для великих міст, де величезні потоки машин і постійні пробки.

Негативний момент в тому, що між двигуном і колесами немає чіткого зв'язку. І водії скаржаться, що не відчують автомобіль.

Найпоширенішими автоматичними коробками є **гідравлічні автомати**. Названі вони так через механізм, що створює тиск в маслі, який перемикає передачі. Як зчеплення тут висту-



пає гідротрансформатор, який працює на в'язкому маслі.

Варіатор – безступінчаста передача крутного моменту від мотора до коліс. Перевагою варіатора є те, що робота двигуна відбувається при постійних обертах. Це дозволяє автомобілю швидше набирати швидкість і дозволяє економити паливо. У варіатора чіткий зв'язок між двигуном і колесами. Негативний момент варіатора – підвищений шум двигуна.

При коробці-роботі в машині теж тільки 2 педалі (газ і гальмо), але в ній ще є зчеплення як у МКПП, яке знаходиться всередині і є автоматичним. Це легка і невелика за розмірами коробка, яка економить паливо. Для мегаполісів – це чудово. Негативним моментом є те, що коробка-робот повільно думає під час перемикання передач.

І, нарешті, **секвентальна – це коробка передач**, яка має подвійне зчеплення, що дає можливість перемикати передачі набагато швидше, ніж інші автоматичні коробки або людина. У цій коробці є переваги механічної коробки передач (чіткий зв'язок «колесо – двигун» і зв'язок «колесо – педаль газу»). Негативний момент – це висока вартість такої коробки, так як це високотехнологічний механізм.

Отже, вам вибирати, якою буде коробка вашого автомобіля.





Як визначити поломки стартера та генератора

Будь-який автомобіль, яким би двигуном він не був обладнаний, потребує електроенергії. Без електричного заряду він просто не зможе завестися, а для цього потрібен акумулятор (саме він подає струм на стартер двигуна). Щоб акумулятор не втрачав заряд, у дорозі його підживлює генератор. Саме так ось вже не одне десятиліття виглядає схема пуску та електропостачання бортової мережі автомобіля. Якщо десь у ній виникають проблеми, рано чи пізно автомобіль просто не зможе рушити з місця. Тому сьогодні поговоримо про те, як розпізнати і усунути найтиповіші поломки.

Коли ми повертаємо ключ у замку запалювання, електричний струм від акумулятора через тягове реле стартера подається на маховик двигуна, який призводить до руху поршні. Іскра, створена свічкою запалювання, запалює паливовоздушну суміш, і мотор заводиться. На цьому вузол виконує своє завдання та відключається до наступного запуску.

Як тільки двигун запустився, в роботу вступає генератор. Його основне завдання — забезпечувати підзарядку акумулятора, перетворюючи механічну енергію від обертання мотора на електричну. Крім того, генератор під час руху автомобіля живить всі електро-



прилади, що знаходяться на борту – від фар до прикурювача.

Попри те, що стартер включається в роботу епізодично, йому доводиться витримувати колосальне навантаження: невеликому електромоторчику, по суті, потрібно розкрутити весь важкий двигун автомобіля. А якщо умови для запуску не ідеальні (загусті робочі рідини або не найкращий стан самого мотора), стартеру доводиться особливо нелегко.

Генератор же без відпочинку працює весь час, поки автомобіль знаходиться в русі. Тому обидва пристрої піддаються зношуванню та рано чи пізно вичерпують свій ресурс. Перші проблеми можуть стати помітні вже за 4-5 років після придбання нового автомобіля, а в авто з пробігом до роботи цих вузлів слід уважно прислухатися після перших 120 тис. км пробігу. Отже, на що звертати увагу?



Ознаки несправності стартера:

- відсутність реакції на поворот ключа запалювання: стартер спрацьовує лише після кількох спроб або не спрацьовує зовсім;
- відсутність запуску двигуна при тому, що сам стартер починає обертатися (чутно характерний звук при повороті ключа запалювання);
- після запуску двигуна стартер не вимикається, а продовжує обертатися;

V12 www.12volt.ua

**Безпека і
комфорт автомобіля
ремонт автоелектроніки**



Автозвук



Продаж і встановлення
компонентів аудіосистеми

Тонування Бронювання



Захист лакофарбових
покріттів, тонування/
бронювання скла

Шумоізоляція



Монтаж шумопоглинаючих
і віброізолюючих
матеріалів

Автосвітло



Встановлення і обслуговування
автооптики. Ксенон,
LED лампи. Підсвітка
салону автомобіля

Паркувальні системи



Продаж і встановлення
паркувальних систем.
Встановлення камер,
відеореєстраторів.

Охоронні системи



Автосигналізації, GPS
Механічний захист.

...і багато іншого... дзвоніть!

067-412-12-12

095-487-12-12

063-412-12-12

- помітні сторонні звуки (шум, скрегіт) під час руху.

Єдина причина, яку можна оперативно усунути своїми силами, – це проблеми з живленням стартера від АКБ: розряджений акумулятор, погано затиснуті контакти тощо. Якщо ж ви впевнені, що з цим усе добре, значить, стартер однозначно потребує ремонту або заміни.

Тепер повернемося до генератора. Як ми вже говорили, його основне завдання – відновлювати заряд АКБ і жити всю бортову електроніку автомобіля в дорозі. І саме тут варто шукати підказки, які вказують на проблеми з генератором. Наприклад:

- постійно низький рівень заряду акумулятора (навіть якщо його нещодавно міняли або перевіряли);
- проблеми з запуском двигуна (сили струму від АКБ не вистачає на те, щоб запустити стартер);
- більш тьмяне, ніж належить, і мерехтливе світло фар;
- постійно горить або періодично вмикається контрольна лампа зарядки акумулятора на приладовій панелі.

Якщо в справності акумулятора ви впевнені, ще одним слабким місцем при справному генераторі може виявитися приводний ремінь, що з'єднує його з двигуном. У цієї проблеми є своя характерна ознака: після запуску двигуна з-під капота лунає «свист» – часом або постійно. Це зазвичай вказує на



те, що приводний ремінь генератора провис або зносився, його потрібно підтягнути або замінити.

Всі інші ознаки – привід перевірити роботу генератора, і чим раніше, тим краще. Зволікання може призвести до того, що в дорозі акумулятор залишиться без зарядки, а двигун – без джерела енергії, відповідно рушити з місця ви зможете тільки на буксирі або евакуаторі.

Розібратися, що саме сталося зі стартером або генератором, звісно, можна самостійно, проте краще не ризикувати та звернутися за допомогою на спеціалізоване СТО, де є відповідний діагностичний стенд.

Що краще – ремонт чи заміна?

Головна перевага ремонту – нижча вартість (за умови, що ви довірили роботи професіоналу). Головна перевага заміни – вона дозволяє не хвилюватися за долю вузла найближчі кілька років завдяки заводській гарантії.

Перманентний макіяж:

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

Бізнес студія

ОЛЕНИ ВОЛОШКО

Косметологія:

- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла



м. Харків, вул. Університетська, 35/2

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



elena_voloshko_pm



**Pollyanna_bags -
текстильна майстерня,
яка створює креативні рюкзаки
та аксесуари для дітей і дорослих**

Усі вироби - це ручна робота, яка
включає моделювання, розробку
лекал, розкрій і пошиття.

Майстерня приймає
індивідуальні та
оптові замовлення.



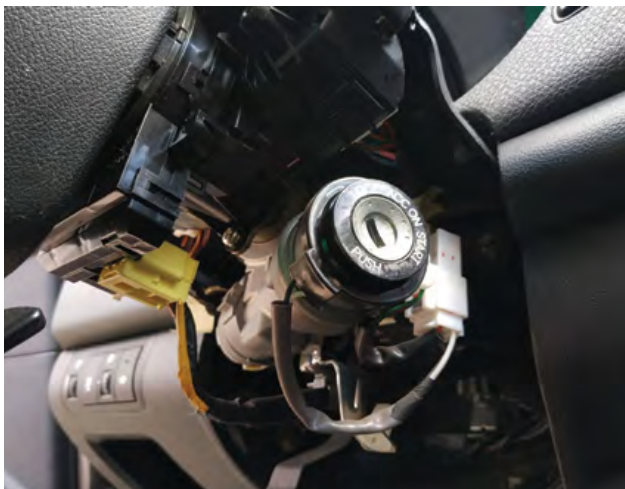
pollyanna.com.ua
f Pollyanna
pollyanna_bags
+38 (095) 16 16 002

Що таке іммобілайзер

Все частіше нам доводиться чути незрозумілі іноземні слова, які несподівано вписалися в лексикон нашої людини. Даний факт особливо помітний в технічних сферах нашого життя, зокрема, серед автомобілістів зовсім нещодавно з'явився новий термін – іммобілайзер, проте далеко не кожен знає, що це таке і навіщо він потрібен. Ця стаття написана для тих, хто хоче розібратися з даним терміном.

Іммобілайзер – складний охоронний автомобільний прилад, призначений для блокування важливих систем машини в той момент, коли власник залишає свій транспортний засіб. Щоб детальніше зрозуміти принцип роботи цього агрегату його слід розділити на дві основні підсистеми – блок управління і пристрої, що блокують «життєво необхідні» для роботи автомобіля системи.

Блок управління – електронна схема, яка містить приймач з зашифрованим сигналом і безпосередньо управляє процесорним пристроєм. Весь вміст маленької чорної коробочки залито компаундом, тому дістатися до нього практично неможливо. Всі сигнали до електричних приводів блокіраторів підводяться через дроти, при цьому всі провідники виконані одним кольором і захищені за безліччю помилкових дротів такого ж кольору. На додаток до цього заходу безпеки – сигнал, що подається на блокіратори, в більшості сучасних іммобілайзерів шифрується, тому, навіть якщо злодісник знайшов потрібні дроти,



то розблокувати машину без шифру він не зможе.

Блокатори – пристрої, які безпосередньо здійснюють основну мету будь-якого іммобілайзера – знерухомити автомобіль. Як правило, на кожну охоронну систему доводиться кілька подібних агрегатів, які в деяких випадках дублюються. Їх встановлюють на паливну систему, систему електропостачання, вихлопну трубу і повітряний фільтр. У деяких випадках цей список можна розширити або звужити. Головна перевага будь-якого блокіратора – ав-

тономність, він не потребує постійного живлення і контакту з блоком управління, тому, якщо навіть керуючий процесор буде розбитий на друзки, блокіратор все одно не відключиться.

Але іммобілайзер має один єдиний недолік – високу ціну, яку доведеться заплатити за збереження вашого транспортного засобу. Природно, якщо брати до уваги собівартість автомобіля, то ціна іммобілайзера не така вже й велика, тому покупка подібного пристрою має сенс і вигоду.



VERVE'S

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



- 📍 Київ: ТРЦ Art Mall
- 📍 Київ: вул. Гончара, 44
- 📍 Харків: ГУМ, вул. Сумська, 1

 [verves_s](#)





Найбільш корисні поради автоледі

Для вас, красуні, наводимо кілька корисних порад. Це відповіді на питання, які найчастіше автоледі задають на форумах. Ми дуже сподіваємося, що вони допоможуть вам у важкій ситуації на дорозі.

Порада 1:

Якщо у тебе на швидкості або при гальмуванні почало тремтіти кермо.

Можливі причини: бруд на дисках і під ковпаками, велика різниця тиску в шинах, погане балансування і стара гума, знос наконечників рульових тяг, зношені амортизатори, криві гальмівні диски, погані колодки.

Що робити:

- Загнати авто на автомийку і видалити бруд.
- Відвідати шиномонтажну майстерню (перевірити тиск у шинах, відбалансувати колеса).
- Нанести візит в автомайстерню (перевірити амортизатори, колодки, наконечники рульової тяги).



Порада 2:

Якщо у тебе пішов дим з-під капота.

Можливі причини: перегрів і «закипання» двигуна. Найчастіше це трапляється в спеку, та й взимку буває закипання двигуна. Це відбувається через відмову вентилятора, поломку термостата, витоку тосола і ще з ряду причин.

Варто зауважити, що в усіх машинах є або датчик температури в двигуні, або лампа-індикатор на приладовій панелі, яка загоряється, якщо щось не так. Коли в машині є датчик із зазначенням градусів, то слід знати, що нормальна температура в двигуні – 90-100°C.

Що робити:

- Якщо стрілка датчика полізла в червону зону, то слід зупинити машину, якщо ж таке неможливо, то можна спробувати включити «під» на повну потужність. В цьому випадку водієві буде жарко, але двигун, можливо, вдасться врятувати. Зупинившись, не варто відразу глушити двигун – це може привести до поломки. Слід дочекатися, поки температура знизиться до нормальних значень, потім вимкнути пічку і двигун.

- Перевірити рівень тосола.

- Якщо все-таки справа в вентиляторі, то прямо до авто-лікаря.

Порада 3:

Якщо при запуску двигуна з-під капота починає лунати свист або противне завивання.

Можливі причини: можливий знос ремня генератора.

Що робити:

- Якщо таке сталося, негайно зупиняйся. Після повторного включення двигуна пролунає свист і виття – відразу необхідно відвідати сервіс. Сама процедура заміни ремня займає досить невеликий час. Потрібно знати, що можна уникнути цієї проблеми, коли кожні 50-70 тисяч кілометрів міняти ремінь генератора.

Порада 4:

Якщо не працює або раптово перестала працювати педаль зчеплення.



Можливі причини: обрив троса зчеплення (для автомобілів з механічною коробкою передач).

Що робити:

- Викликати евакуатор або чекати допомоги ззовні.

- Якщо чекати ніколи, при включеному запалюванні потрібно ввімкнути першу передачу і завестися – машина сіпнеться, але поїде. Після розігнатися до 20 – 30 км / год, потім включити другу передачу.

Далі, на швидкості 40 – 50 км / год – третю і т.д. Труднощі виникнуть на світлофорах, але їх можна подолати. В даному випадку потрібно обов'язково включити «аварійку».

Поломок на дорозі може трапитися багато, але завжди потрібно пам'ятати, що машина не повинна видавати ніяких різких звуків, стукотів, дзвонів або свистів, а при їх появі необхідно відправлятися в автосервіс. Про всяк випадок можеш захопити з собою трос, балончик з гальмівною рідиною, а також набір, що складається з комплекту запобіжників, пари запасних свічок, кількох лампочок для задніх ліхтарів, ізоляційну стрічку і скотч. Даний набір завжди може стати в нагоді в дорозі.

І ще одна головна порада: якщо у тебе щось сталося з коханим авто, не забувай включати аварійний сигнал.

Автомобільні чохли з екошкіри з кожним роком користуються все більшою популярністю у автовласників. Вони мають гарний зовнішній вигляд, не відрізняються від чохлів з натурального матеріалу, при цьому ще й мають ряд переваг: доступна ціна, практичність і зручність у використанні.



Як почистити чохли з екошкіри: поради для автомобілістів

Властивості матеріалу і термін служби

Екошкіра — це матеріал, який складається з двох шарів. В якості основи виступає тканине полотно. Зверху наносять шар полімеру, фарбують в потрібний колір і надають характерної текстури. Завдяки тканинній основі і пористому поліуретану, екошкіра відмінно пропускає повітря — краще, ніж натуральний аналог. Якщо шар полімерного покриття збільшують, тканина виходить більш міцною, але і більш жорсткою. Саме з такої екошкіри шиють чохли.

Щоб чохли з такого матеріалу мали гарний вигляд і служили нам довго, потрібно правильно за ними доглядати. І якщо це грамотно робити, то така річ може прослужити 4-5 років.

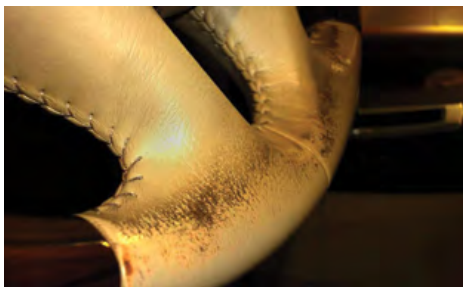


Правила експлуатації, чого варто уникати

Екошкіра не любить гострих, колючих і ріжучих предметів. Будьте уважні, якщо є блискавки або застібки на задніх кишенях брюк. Згодом вони залишають глибокі подряпини або порізи. При активній їзді екошкіра має властивість затиратися, особливо світлих тонів. Не допускайте сильного забруднення – згодом буде важче його вичистити.

Матеріал не радять просочувати наскрізь водою, його не можна терти. Краще відразу промокати всі рідини сухою ганчіркою. Але якщо раптом посадили пляму і волога ганчірка не допомогла, скористайтеся спеціальними засобами для чищення екошкіри.

Також рекомендується завжди мати під рукою вологі серветки для автомобіля.



Для кожного виду забруднень є свій спосіб очищення і його потрібно знати, щоб не пошкодити чохла.

Порада: Для того, щоб надовго зберегти красу і якість матеріалу, можна використовувати професійні засоби для догляду за меблями зі шкіри. Водовідштовхувальні просочення допоможуть захистити поверхню від плям, а спеціальна косметика продовжить термін експлуатації авточохлів.

Чистимо сліди від пролитих рідин

Що знадобиться: вода, чиста серветка або тканина.

Слід від проливої кави, соку, або будь-якої іншої рідини чистити дуже просто. Для цього ізвичай досить чистої мокрої ганчірки. Спо-

чатку вимокайте пролиту рідину, наприклад сухим рушником. Після – протріть мокрою ганчіркою або серветкою. Потім сидіння потрібно насухо витерти.

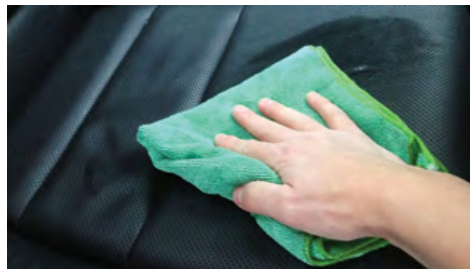
Головне, не використовувати абразивних порошоків, паст і чистячих відбілювачів з хлором. Вони можуть залишити мікроподряпини на зовнішньому шарі екошкіри.

Порада: Коли протираєте пляму, робіть це акуратно, не докладаючи особливих зусиль. Не варто розтягувати тканину, сильно натискати і терти. Воду потрібно зібрати максимально швидко.

Чистимо сухі плями

Що знадобиться: м'яка губка, тканина, мильний або 40% спиртово-водний розчин.

Якщо у вас є діти, то такі плями як засохлий банан, шоколад або сліди від фломастера в салоні автомобіля вам знайомі. Але і з ними можна з легкістю впоратися. Головне, не варто намагатися їх відшкребти або вичистити. Це зашкодить екошкірі. Використовуйте вологу намилену губку для того, щоб замочити забруднення, і через деякий час ретельно вимийте поверхню. Також, замість мильного розчину можете використовувати 40% спиртово-водний.



Якщо вже пляму не вдалося вивести, або вона стара, тоді для її видалення варто використовувати очищувач для шкірозамінника, який можна придбати в будь-якому автомагазині, і ваші авточохли знову засяють чистотою і яскравістю кольору.

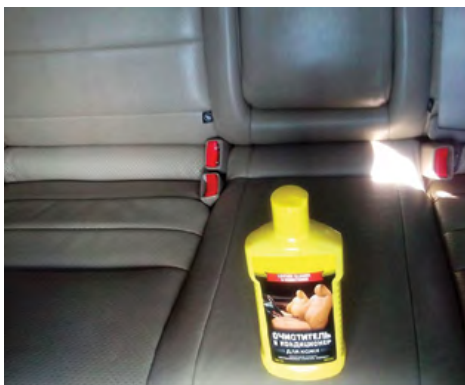
Порада: Для догляду та очищення ваших сидінь можна користуватися миючими воло-

гими серветками для моніторів. До їх складу входить спирт, вони добре чистять, швидко висихають і не шкодять штучній шкірі.

Як прибрати потертості на екошкірі?

Що знадобиться: засіб для очищення і догляду за штучною шкірою.

При активній експлуатації, на екошкірі можуть з'являтися потертості. Згадаймо шкіряне або прогумоване кермо машини з пробігом. Те ж саме і на чохлах. Затерті частини не особливо радують око. Тому озброюємось спеціальним засобом з догляду за виробами зі штучної і натуральної шкіри, м'якою тканиною і приступаємо до чищення. Подібну процедуру проводять зазвичай один раз в декілька місяців для профілактики подальших забруднень, або в міру необхідності.



Порада: Якщо ваші авточохли на сидіннях неабияк зносилися, ні в якому разі не намагайтеся самостійно їх випрати. Краще здайте в хімчистку.

Як доглядати за чохлами з яскравої і кольорової екошкіри?

Що знадобиться: кондиціонер для очищення шкіри і шкірозамінника.

Часто водії люблять вибирати собі в автомобіль модельні або універсальні чохла з екошкіри якогось яскравого, або навпаки, світлого кольору. Але ось чи залишиться він таким через деякий час? Не завжди. Часто

вони просто затираються джинсами самого водія.

Але якщо ви вже вибрали собі такі, будьте готові приділяти трохи більше часу на їх догляд. В цьому випадку вам знову знадобиться хімічний засіб для м'якого прибирання. Також після обробки і очищення поверхні рекомендуємо додатково обробити чохла спеціальною водою і брудовідштовхуючим спреєм. В майбутньому чистку проводити доведеться рідше.

Порада: При виборі хімії для штучної шкіри уважно читайте рекомендації щодо застосування. Деякі засоби з догляду за натуральною шкірою не підходять для догляду за екошкірою. Зазвичай на них є позначення про заборону використання на поліуретанових покриттях. Це важливо!

Правильно сушимо авточохли

Головне правило після вологого прибирання чохла з екошкіри – дати їм правильно висохнути. Небажано чохла прасувати, сушити феном і піддавати високим температурам від нагрівальних приладів. Все це може привести до втрати властивостей цього матеріалу, погіршення зовнішнього вигляду і навіть деформації. Після чистки авточохлів їх досить протерти насухо м'якою тканиною і дати трохи підсохнути природним шляхом. Також не рекомендуємо прати чохла з екошкіри в пральній машині. Навіть при делікатному режимі шар поліуретану може отримати пошкодження, в результаті яких зовнішній вигляд буде зіпсований.

Отже, підбиваючи підсумок, хочеться сказати, що автомобільні чохла з екошкіри прослужать довше і збережуть шикарний зовнішній вигляд, якщо ви будете проводити своєчасний і правильний догляд. Регулярно робіть вологе прибирання і застосовуйте спеціальні креми для збереження блиску і захисту від проникнення вологи. Чохли будуть служити максимально довго і відмінно виглядати. Для видалення плям використовуйте піністі миючі засоби без хлору і кислот.

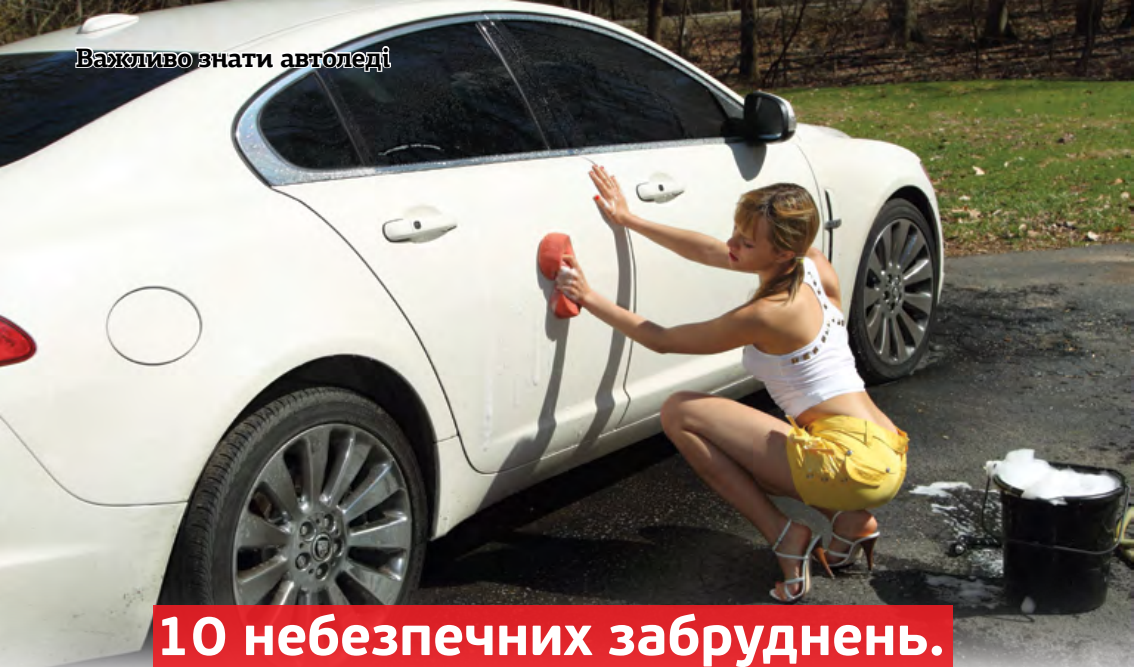


Інтернет-магазин
#grigoreva.comfort
з радістю пропонує вам
широкий асортимент
домашнього одягу та одягу
для сну, а також дитячий
трикотаж з натуральних
сертифікованих тканин
(для дітей від 0 до 16 років)
від кращих вітчизняних
виробників!
З нами ви завжди будете
красивими та бажаними!

Ми додамо комфорт
у ваше життя!
Ми одягнемо вас
яскраво, смачно,
привабливо, і, що
важливо, доступно!

 grigoreva.komfort
 +38 099 501 84 38
 sisoeva.1974@gmail.com





10 небезпечних забруднень.

Як їх видалити з кузова самостійно?

І на тільки що вимитому кузові часом можна відшукати бруд, який ніяк не хоче покидати насиджене місце. Що це за плями такі і як з ними боротися?

1. БІТУМ

Входить до складу дорожнього покриття.

Крихтітка бітум.
Виглядає неприємно, але небезпеки для кузова не представляє. Правильний спосіб видалення: дати спеціальним сумішам час попрацювати, тобто не намагатися відразу відтерти ганчіркою.



Ступінь шкідливості – 2 з 10. З великою ймовірністю можна знайти на будь-якій машині. Десь його більше, десь менше, але ви швидше за все знайдете на кузові характерні чорні цяточки. Небезпеки для лакофарбового покриття (ЛФП) бітум не представляє, змивається з будь-яких поверхонь, з часом не в'їдається, так що терміновості немає – може їздити з ним як завгодно довго.

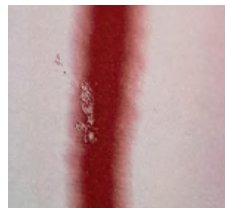
Чи можна прибрати самостійно? Легко!

Чим прибирати? Спеціальними антибітум-засобами – це найперший спосіб. Розчинниками на нафтовій основі, а також можна використовувати уайт-спірит. В останню чергу – гас або «солярка».

2. ДЕРЕВНА СМОЛА

Бруньки дерев, сік плодів.

Цю мітку можна ідентифікувати як липу, що проїла лак. Така пляма частково видаляється поліруванням, але повністю позбутися від неї не вдасться.



Ступінь шкідливості – 8 з 10. Весна – пора не тільки любові, але і смоли. Ступінь пошкодження залежить від температури: на розігрітому під сонцем кузові – швидше. Повністю в'їдається в лак і, якщо вчасно не прибрати,

залишитися назавжди – ну або до перефарбування. Особливо наполегливо рекомендую поквипитися з очищенням власникам машин з м'яким лаком, перш за все «японок».

Прибирати смолу треба якомога швидше. Вона під'їдає лак, на ЛФП залишаються кратери, на світлому – жовті плями, які не виводяться, а тополина так і зовсім проникає під лак і пошкоджує його зсередини. До речі, навіть невинна на вигляд груша залишає сліди, які доведеться полірувати.

Чи можна прибрати самостійно? Можна, але тільки обережно.

Чим прибрати? Спеціальними засобами для деревних бруньок. Їх роблять на основі суміші розчинників або цитрусових ефірних масел. Професіонали називають такі суміші «апельсинки».

3. ПОТЬОКИ ВАПНА

Плями білого кольору, помітні головним чином на сухій машині.

Вапняні плями і сліди від бруньок тополі. Смоляну пляму вдалося перемогти тільки абразивним поліруванням: її видаляють разом з верхнім шаром лаку.



Ступінь шкідливості – 6 з 10. Такі сліди з'являються в основному на тих автомобілях, які базуються в підземних паркінгах, – однак можуть ошчасливити і клієнтів торгових центрів. Наслідки виявляють себе у вигляді необоротних слідів на лаку, які не завжди вдається перемогти поліруванням.

Чи можна прибрати самостійно? Вийде прибрати самі патьоки, але не завжди можна впоратися з наслідками їх діяльності – може



знадобитися професійна поліровка. А то і зафарбовування кузовної деталі.

Чим прибрати? Найкраще використувати спеціалізовані кислотні засоби. Якщо випадок не найважчий, спробуйте впливати на вапно оцтом.

4. МЕТАЛЕВІ ЗАБРУДНЕННЯ

Це, як правило, розпечений пил гальмівних колодок, який вилітає в момент гальмування і осідає на кузові. Причому не просто осідає, а буквально впирається в лак. А далі починає іржавіти, виявляючи себе рудими крапками, особливо добре помітними на світлих автомобілях.



Ступінь шкідливості – 4 з 10. Неприємно, але не смертельно. Ступінь шкідливого впливу на лак оцінити складно, шкода в основному естетична.

Чи можна прибрати самостійно? Так, причому відносно легко – помивши машину на дачі або мийці самообслуговування.

Чим прибирати? Добре працюють тільки спеціальні рН-нейтральні засоби, які позначаються як «очисники дисків»: вони відмінно справляються з такими неприємностями.

5. РЕАГЕНТИ

Проявляються маслянистою плівкою жовтуватого кольору. Особливо добре помітні на машинах, які зберігаються в теплих паркінгах.

Ступінь шкідливості – 2 з 10.

Чи можна прибрати самостійно? В процесі миття – так.

Чим прибирати? Антибітумними засобами, тому як забруднення за характером схоже з бітумним.

6. КОМАХИ

Сліди комах в'їдаються в ЛФП. І тут вже не обійтися без полірування.

Ступінь шкідливості – 8 з 10.

Особливо небезпечні летючі тварі, коли вони вкарбовуються в нагріті поверхні на зразок капота. Жарко, пробка, капот розжарився – і пішов збирати «вroachай». Комахи плющуються об машину, залишаючи характерні сліди, які в'їдаються в лак.

Чи можна прибрати самостійно? Можна, можливо. Побризкали, змили – нічого складного. Але потрібні спеціальні засоби.

Чим прибирати? Якщо машина була не гаряча, а комахи провели на капоті не надто багато часу, то і звичайний шампунь впорається. Якщо ж лак недостатньо твердий, а кузов в момент зіткнення з комахою був розігрітий,

то без спецзасобів не обійтися. А якщо машина простоїть тиждень з цим забрудненням під сонцем, то доведеться нанести візит до полірувальників.

7. ПТАШИНИЙ ПОСЛІД

Тут нічого пояснювати не треба.

Сліди від пташиного посліду, який не був вчасно змитий. На мийці з цією недугою вже не впораються – доведеться звертатися до полірувальників.



Ступінь шкідливості – 10 з 10. Час працює проти вас. Поки ескременти знаходяться на кузові, вони будуть прагнути проникнути вглиб ЛФП. І навіть більше: речовина проходить крізь лакофарбове покриття до металу, спучує лак і пошкоджує базовий шар фарби. В цьому випадку доведеться перефарбовувати елемент.

Чи можна прибрати самому? Не тільки можна, а й треба – відразу ж, як тільки помітили.

Чим прибирати? Хоча б звичайною водою або вологою серветкою. Якщо відразу не вдалося змити водою, то ніякі засоби вже не допоможуть: тільки полірування або перефарбування.

8. ДОРОЖНЯ РОЗМІТКА

Йдеться про фарбу на епоксидній основі з високою адгезією і зносостійкістю. Можна підчепити на розмітці, яка ще не встигла висохнути.

Ступінь шкідливості – 10 з 10.

Чи можна прибрати самостійно? Якщо це простенька жовта фарба, якою розмічають паркувальні місця, то підійде спирт, наприклад ізопропіловий. Або засіб для видалення бруньок. Але якщо це прямо-таки справжня біла розмітка, то краще навіть не пробувати – таку фарбу доведеться видаляти абразивним способом. Можна покликати на допомогу полірувальну глину, але очищені місця після



цього доведеться полірувати.

Чим прибирати? Дивіться пункт вище. Все залежить від класу зносостійкості розмітки. Якщо спиртовмісні засоби не впораються, вирушайте до професіоналів.

9. НАПИЛЕННЯ ФАРБИ

Бронекосметика: порівнюємо захисні полірування для кузова

Мряка з фарби, що летить з фасадів будівель, опор мостів та інших металоконструкцій під час проведення будь-яких ремонтних робіт – вітер їй на допомогу. Загалом, кожного разу, коли місто упорядковують, машини приходять в безлад.

Ступінь шкідливості – 10 з 10. Чужа фарба здатна залишитися на кузові назавжди і змусить зайнятися повним перефарбуванням.

Чи можна прибрати самостійно? Тільки якщо забруднення свіже. Доведеться скористатися розчинником, призначеним для фарби даного типу.

Чим прибирати? Водоемульсійну фарбу, поки свіжа, можна змити водою, засохлу спробуйте відтерти спиртом. Фарбу на основі уайт – спириту – відповідно уайт-спиритом. А якщо це промислова, особливо стійка фарба? Загалом, основна проблема – визначити тип фарби. І не можна забувати, що лак може «змужніти» (стати матовим), а сильний розчинник здатний спучити верхній шар лаку або зовсім зняти його – що завгодно може статися. І тоді доведеться полірувати поверхню.

10. БЕТОН

Його легко знайти поблизу будівництва: хіба мало де доводиться залишати машину в місті. Крапля бетону – це реальна неприємність.

Ступінь шкідливості – 10 з 10.

Чи можна прибрати самостійно? Так, якщо є досвід і хімічна освіта, а також певна сміливість. При наявності вищезгаданого пошукайте в будівельних магазинах очищувач для плитки, який змиває будівельні суміші.

Чим прибирати? Доведеться розчиняти. Професіонали використовують агресивні кислоти, які треба оперативно видаляти з ЛФП,



щоб уникнути її пошкодження. Процедuru доведеться повторювати неодноразово. І в будь-якому випадку в фіналі не обійтися без полірування.

МАЙТЕ НА УВАЗІ

Якщо ви вирішите боротися з забрудненням самостійно, візьміть на озброєння кілька простих правил. Після нанесення засобів для очищення на поверхню треба дати їм попрацювати. Якщо звичайного змиву водою недостатньо, слід використовувати мікрофібру. Ні в якому разі не протирайте з натиском – лише легкими рухами. Найголовніше: машина в процесі роботи повинна бути чиста, інакше можна подряпати ЛФП. У забрудненні, швидше за все, присутній пісок, і він затре лак на вашій машині: на місці бруду залишиться чиста і гладка пляма, оточена каламутним ореолом.

У лінійці професійної хімії знайдуться очищувачі для чого завгодно – від реакційного очищувача металу і засобів для видалення деревних бруньок до спиртового очищувача і антибітумного засобу. Є й досить універсальні засоби, які здатні боротися як з бітумом, так і зі слідами від деревних бруньок, наклеюють та інших забруднень – і при цьому не псувати гумові ущільнювачі і пластик. А для видалення металу, що в'ївся (наприклад, пилу від колодок), який згодом перетворюється в руді цятки, використовується спеціальний рН-нейтральний склад, що розчиняє їх. Цікаво, що фіолетовий колір, в який забарвлюється засіб при потраплянні на металеві краплі, є свого роду робочим індикатором протікання хімічної реакції.



Обслуговування кондиціонера. Готуємося до літа

Кондиціонер необхідно обслуговувати кожен весну, при підготовці автомобіля до літнього сезону. Це дозволить переконатися в справності системи або виявити недоліки.

Щоб обслужити автокондиціонер, потрібно:

- перевірити його працездатність;
- прибрати забруднення, накопичене біля отвору надходження повітря;
- продезінфікувати випарник;
- поміняти салонний фільтр.

Далі розберемо ці пункти докладніше, а потім розглянемо, як правильно користу-

ватися кондиціонером влітку.

Перевіряємо працездатність кондиціонера

Увімкніть кнопку А / С. Якщо в цей момент обороти двигуна трохи знизилися і не з'явилося сторонніх шумів, значить, компресор включився – він справний.

Відкрийте капот і помагайте товсту алюмінієву трубку, яка йде з салону до компресора. Якщо по відчуттях вона

холодніше льоду, то фреону в системі досить і заправка не знадобиться.

Огляньте і при необхідності прочистіть радіатор кондиціонера – конденсор. Він знаходиться відразу за ґратами радіатора автомобіля, тому швидко забруднюється від пуху, листя, піску, комах.

Приберіть забруднення, накопичене біля отвору надходження повітря. Знадобиться зняти весь пластик-

вий кожух – жабо. Під ним часто накопичується багаторічний бруд. Однак будьте обережні – пластик від часу стає крихким, тому навіть на 7-10 літніх автомобілях жабо може тріснути.

У деяких авто досить відстебнути ґрати, через які змінюється салонний фільтр, і прочистити порожнину пилососом. Потім незайвим буде протерти поверхні антибактеріальним розчином.

Причини, за якими краще відразу записатися на діагностику в автосервіс:

- компресор не включається;
- сторонній шум при включенні;
- недостатньо холодна трубка;
- масляні розводи на з'єднаннях системи.

Найчастіше причиною несправності кондиціонера стає низький тиск в системі, яка лікується заправкою.

Дезінфікуємо кондиціонер

Радіатор кондиціонера, який охолоджує повітря наживається випарником. Коли він забруднюється, стає причиною неприємного затхлого запаху з повітропроводів. Щоб позбутися від цього запаху, потрібно провести антибактеріальну очистку кондиціонера.

Перш ніж чистити випарник, переконайтеся, що трубка зливу конденсату НЕ окислилась і не забилася брудом.



Засоби для самостійного очищення кондиціонера, які є у продажу, діляться на три основні групи:

- пінні;
- спреї;
- антисептичні димові очисники (димові шашки).

Пінні очищувачі, спреї наносяться через дефлектори, канал для рециркуляції повітря, через дренажну трубку або через отвір для надходження повітря. Димові шашки ставлять під канал для рециркуляції повітря, що знаходиться під торпедо з пасажирської сторони. Велика частина цих засобів допомагає тільки при незначних забрудненнях.

Якщо випарник не чистили кілька років, то надійніше буде обробити його антибактеріальним складом (наприклад, хлоргексидином). Склад наноситься через отвір для припливу повітря – так він повністю потрапляє на випарник. Далі рідина і бруд впливають через дренажний отвір.

Після того, як всі процеду-

ри проведені, залишається тільки поставити новий салонний фільтр і провітрити автомобіль. Проблема затхлого запаху з повітропроводів вирішена.

Правильно використовуємо кондиціонер влітку

Перед тим, як сісти в автомобіль, провітріть його. Це потрібно, щоб не захворіти від значного перепаду температур, оскільки температура в розпеченому сонцем авто може підніматися до 60 градусів.

Щоб швидше охолодити салон, включіть режим рециркуляції. Так повітря кілька разів буде проходити через осушувач і швидше знизить температуру, ніж гаряче повітря з вулиці.

Щоб не застудитися, треба приборкати в собі природне бажання охолодити салон якомога сильніше. Оптимальна температура близько 20-22 градусів. Різниця між температурою в салоні і на вулиці не повинна бути більше 10 градусів.



Як підготуватися до далекої дороги

Щоб вояж не видався стомлюючим, перед далекою дорогою варто пригадати кілька правил.

Попутники в далекій дорозі – це дуже важливо. Тісний простір салону, нехай у вас навіть величезна семимісна Асуга MDX, не тільки зближує, а й роз'єднує. І за вісім-двадцять годин їзди ви ризикуєте пізнати свого старого товариша з такої непривабливої побутової сторони, з якої його не знали всі три дружини та чотири тещі. Тому з собою беремо легких на підйом друзів і родичів, з якими у вас рівний ступінь витривалості та схожі погляди на способи проведення дозвілля.

З собою в дорогу треба обов'язково взяти музику. По-перше, з власним меню не доведеться слухати балаканину і рекламу радіостанцій. По-друге, далеко не на всьому шляху будуть ловити звичні FM-хвилі. Сьогодні записатися улюбленими треками простіше, ніж коли-небудь: не треба набирати з собою CD-диски або записувати флешки, досить просто закачати мегабайти улюбленої музики у відмінному звучанні в смартфон.

Якщо у вас в далекій подорожі є водій-на-

парник, з яким ви маєте намір ділити всі тяготи-негаразди довгого шляху, то краще записатися пледом і подушкою для сну. Надувні брати не варто, краще взяти з наповнювачем. Повірте, вішати голову на ремені безпеки не тільки неприємно, але й небезпечно, а обумовлене повітря з дефлекторів, яке приємне для водія, для вас уві сні здасться арктичним бризом.

Покладатися тільки на заправки не варто, причому мова зараз ще навіть не про бензин. Звичайно, на будь-якій АЗС вас забезпечать енергетичними напоями та хот-догами. Але краще скласти кошик для пікніка заздалегідь.

Енергетичні напої – так, доведеться закрити очі на їх шкідливість, бо в далекій дорозі вони незамінні. І нехай будуть під рукою. Дома можна заварити хорошу міцну каву і налити її в термос, додавши сіль і цукор на власний смак. Пам'ятайте, що енергетики та каву треба пити до того, як вас почне хилити в сон: кофеїну потрібен час, щоб почати діяти.

Замість хот-догів з заправки можна приготувати бутерброди (ну не з маслом, а з сиром, ковбасою – щоб було зручно їсти в машині), сендвічі, сосиски в тісті і скласти їх в акуратну коробочку.

Обов'язково сухарики або насіння – вони дозволяють утримувати стан неспання в далекій дорозі. Жувальну гумку – для цього ж ефекту, а також для того, щоб відчувати себе гігієнічно людиною навіть після доби за кермом. І звичайну воду.

Також варто запастися вологими серветками та звичайними паперовими, туалетним папером. Запальничка теж стане в пригоді.

Не варто сідати в машину і в останній момент запускати навігатор. Дорогу краще прорахувати заздалегідь, сидячи з чашкою какао і пледом на дивані: переглянути можливі маршрути, враховуючи не тільки найкоротшу відстань між двома точками, але і по можливості покриття, швидкісні обмеження і можливі пробки.

І як би не було спокусливо вирушити в далеку дорогу вночі, пам'ятайте: біологічний годинник не обдуриш. У темний час доби, навіть якщо проспати заздалегідь 12 годин під'їзду, за кермом буде нестримно тягнути в сон. Краще стартувати з ранку і накрутити першу тисячу кілометрів в бадьорому настрої.

Аптечка, складена згідно сучасного ДСТУ, мандрівникові НЕ підмога. Бинти – це, звичайно, прекрасно, але в дорогу з собою варто взяти безпечні заспокійливі (від головного болю, зубного та інших жабів, а також від болю у спині – все-таки крісла здатні втомити хребет) і ліки проти розладу шлунка.

Добре, якщо машина для подорожі у вас є, тому що якщо немає – то доведеться її купити або орендувати.

Зайві речі, які не заважають в щоденній експлуатації, але і не є предметами першої необхідності, краще перед далекою дорогою викласти з машини. Кишені у дверях звільнити для сухариків і чипсів, підсклянки та бокси – для енергетиків і чашок з кавою.

Не завадить в далекій дорозі автомобільна

зарядка для мобільного телефону, який зараз у більшості водіїв служить ще і навігатором.

Для авто потрібно взяти в дорогу канистру бензину. Якщо ви їдете в сторону Європи, то власний запас допоможе заощадити хоча б трохи грошей, адже там паливо значно дорожче.

І коли має бути 1000-2000 кілометрів, то варто перевірити рівень масла автомобіля, тиск в шинах, залити бачок омиваючої рідини, а також перевірити, чи не спущена запаса і стан ремкомплекту.

Нагадаємо, що для виїзду за кордон потрібно оформити страховку «Зелена карта». І перед виїздом не забути перевірити всі документи – паспорти, «права», страхові поліси, заповіті. І, звичайно, вимкнути плитку і праску ...

9-11 липня 2021 р.



ТРЕНЕРСЬКИЙ КЕМП

Перша масштабна подія для тренерів, коучів, психологів, ігротехніків, HR-ів і всіх, хто займається питаннями навчання і розвитку.

ТЕМА КЕМПУ

«Розвиток в новій реальності.
ЩО, ЯК, НАВІЩО?»

30 спікерів
21 година
100+ учасників

Тренерський КЕМП - це відмінна можливість розширити парадигму мислення, отримати виважку топових тем, поспілкуватися з практиками, поповнити «скарбничку» робочими кейсами, поспілкуватися і підзарядити внутрішні батарейки.

Локація Кемпа:
м. Одеса, вулиця Гаршина, 3,
готель «Vele Rosse»

Контакти: +38 050 950 6433
alonamazurova@gmail.com



Привіт всім! Я невгамовна мама двох дітей. Люблю подорожувати і народження дітей ніяк не вплинуло на кількість і якість наших подорожей. Адже діти – квіти життя. І щоб ці «квіти» спокійно і покійно перенесли тривалий переїзд, потрібно зовсім небагато задумити. Спеціально для батьків, які люблять подорожувати на машині, ми підготували ряд порад і рекомендацій.



Подорож з дітьми на машині

Хто б що не говорив, на перше місце за важливістю ми ставимо безпеку. Тому дітки в машині обов'язково повинні перебувати в спеціальних і справних автокріслах підібраних за віком. Або ж пристебнуті ременями безпеки із спеціальними адаптерами.

Рада № 1:

Зберіть в дорогу «рятувальний рюкзачок»:

- перекус (печиво, нарізані фрукти, водичка зі спортивним носиком, горішки, сухофрукти);
- пелюшка або покривальце (щоб укрити, постелити або закрити від сонця);
- іграшки типу кубика Рубика (щось, що можна вмістити в руці і немає небезпеки розсипати);
- серветки вологі і сухі.

Рада №2

Якщо подорож планується з дітками 1-2 років, бажано спланувати його на час денного

(або навіть нічного) сну. Тоді поїздка буде не такою стомлюючою. Дітки старшого віку також можуть бути не проти поспати в дорозі, але з ними буває складніше в плані організації сну, адже більшість автомобільних крісел 3+ НЕ розкладаються в положення «лежачи». Тому є два варіанти: відстебнути дитину і покласти на задньому сидінні (сумнівна безпека), або скористатися подушкою під шию і зафіксувати головку дитини, щоб під час руху не «затекла» шия.

Рада №3

Сплануйте кілька зупинок з «вигодою» для дитини. Малюкові легше буде чекати найближчу заправку, на якій він отримає сік і попускає мильні бульбашки, ніж кінцевий пункт призначення. Придумайте кілька пунктів зупинки, на кожному з яких ви будете робити щось особливе: годувати пташок (собачок, кішечок), робити какао в «чудо-автоматі», купити булочку (круасан, батончик «мюслі»), попросити у «чарівного

дерева» сил для подальшої дороги. Все залежить від вашої фантазії, головне вгадати і зробити зупинку трохи раніше ніж дитина втомиться.

Рада №4

Запишіть в машину аудіосказки і дитячі пісеньки. Малюки із задоволенням слухають казки, особливо ті, які вони вже читали з вами.

Рада №5

З дітками постарше можна грати в ігри типу «Істівне – неістівне», «Склади історію про зустрічну машину», «Загадки», «Вгадай пісню по мелодії».

Рада №6

Розмістіть речі першої необхідності поблизу, щоб не робити зупинки для їх пошуку (серветки – в дверцята, водичку і перекус в підскляник, і т.д.).

Рада №7

Буває так, що малюки під час тривалої поїздки навідріз відмовляються їхати в кріслі. Якщо таке трапилося з вами і доводиться якийсь час їхати з малюком на руках, обов'язково пристебніть ременем безпеки, не дивлячись на те, що їдете ззаду (в Україні дуже маленький відсоток пасажирів пристебнується сидячи ззаду).

Рада №8

Запорука спокійного поїздки – ретельний і продуманий план. Складіть список речей і дій, які необхідно зробити і спокійно пройдіться по ньому перед виїздом.

Список «НЕ забути» може варіюватися в залежності від віку і кількості дітей. Ми пропонуємо взяти за основу і доповнити наступний:

- перевірити справність автомобіля (кондиціонер особливо);
- пристебнути автокрісло;



- приклеїти / повісити шторки від сонця;
- захистити сидіння від забруднень спеціальними поліетиленовими накидками, якщо у вас, звичайно, немає чохлів;
- перевірити навігатор, завантажити офлайн карти потрібної ділянки;
- переглянути аптечку, додати таблетки від захитування, жарознижуючі засоби та інші дитячі медикаменти за рекомендацією лікаря;
- набрати з собою чистої води (для вмивання та інших гігієнічних цілей);
- готівкові гроші, документи, страхові поліси;
- термос з окропом для заварювання чаю, кави, дитячої суміші (особливо, якщо подорожуєте з немовлям);
- комплект одноразового посуду (глибокі тарілки, склянки, ложки);
- Powerbank для мобільних, зарядні пристрої;
- запасний одяг, підгузники, соски, пляшечки, гризунки.

Дуже важливо, подорожуючи з дітьми зберігати внутрішню гармонію і спокій, адже дітки дуже відчують настрій батьків і можуть хвилюватися та вередувати не маючи на те видимих причин.

Подорожуйте з дітками, адже як говорила відомий педагог Марія Монтессорі «Дітей вчить те, що їх оточує». Приємних і безпечних вам поїздок!

Фотограф: Константин Іванов
Стиліст: Валерія Сікора
Висловлюємо подяку інтернет-магазину
дитячих товарів "Raspashonka.ua" за надані
електромобілі для зйомки
www.raspashonka.ua
[@raspashonka.ua](https://www.instagram.com/raspashonka.ua)



Микола



Матвій
та Роман

Краса за кермом



Аріна
та Ксенія



Анісія
та Роман

Шафран Анна

М. Ужгород, вихованка гуртка "Кераміка" студії образотворчого мистецтва ім. З. Баконія, 15 років. Керівник - Наталія Орос.

Вперше допитлива Аня прийшла в "ПАДІЮН" в шестирічному віці. Спочатку це була гімнастика, згодом малювання і кераміка. Зараз вивчає англійську мову та випікає кекси, дуже любить тварин, особливо собак.

З перших занять вона показала себе старанною, активною, наполегливою і дисциплінованою, дружелюбною та щирою.

Дівчинка ділиться своїм теплом і вмінням, особливо з тими, кому це потрібно. До неї тягнуться вихованці гуртка, часто прислухаються до її порад та побажань, їй властиве надтонке відчуття прекрасного, яке передає у своїх роботах.

Анна цікавиться та вивчає народні традиції, що збагачують та розширюють її кругозір. Вона перебуває у постійному пошуку, а отже творить і самовдосконалюється. Це відчувається у різноманітності та оригінальності сюжетів та композицій, виконаних з мистецьким натхненням та любов'ю робіт, її вироби чарують око і не залишають байдужими ані дітей, ані дорослих. Вони, яскраві та довершені, оживають в об'ємі та у рельєфі. Тому дівчинка впродовж тривалого часу є активною учасницею виставок та конкурсів, на яких гідно представляє свій талант. За роки навчання у гуртку Аня неодноразово ставала переможницею обласних та всеукраїнських виставок-конкурсів. Спостерігаючи за дівчиною, яка прокладає власну стежку в житті, переконаєшся: вона не заблукає та обов'язково досягне успіху.



@annashafran



channel/UCTFWtc3P7ZCva06r1OnfDNQ

Як встановити дитяче автокрісло?

Дитяче автокрісло – це безпека малюка, але тільки тоді, коли воно правильно встановлено. У цій статті ми відповімо на актуальні питання про автокрісла і розповімо про переваги та недоліки різних способів кріплення.

Фіксація крісла штатним ременем безпеки: плюси і мінуси

Ременем безпеки можуть кріпитися сидіння всіх вікових груп.

Для молодших груп крісло в салоні фіксується штатним ременем, а дитина пристібається внутрішнім ременем. У старших вікових групах штатний ремінь пристібає дитину, а крісло фіксується за рахунок своєї ваги.

Важливо: Якщо хочете встановити крісло на переднє пасажирське місце, то необхідно відключити подушку безпеки. Швидкість, з якою розкривається подушка безпеки в разі аварії, становить 300 км / г. Дорослій людині вона служить на благо, а ось для дитини несе величезну небезпеку, аж до летального результату. Тому, якщо відключити подушку неможливо, то встановлювати крісло на передньому сидінні заборонено.

Плюси установки крісла штатним ременем:

- універсальність – штатний ремінь безпеки є в кожному автомобілі;
- ціна крісел з таким типом кріплення дешевше;
- можна встановлювати на будь-якому пасажирському місці.

Мінуси установки крісла штатним ременем:

- не такі високі показники безпеки як у Isofix і Latch;
- складніший процес установки;
- довжини штатного ремня може не вистачити для фіксації (характерно для автокрісел зі столиком).

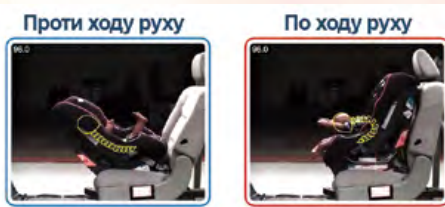


Як встановити дитяче автокрісло штатним ременем безпеки?

Для молодших вікових груп перед установкою автокрісла приміряйте і відрегулюйте всі внутрішні лямки і ремінці, як зазначено в інструкції до дитячого сидіння. Рекомендуємо залишати відстань в товщину долоні (3-4 см) між внутрішніми плечовими лямками і грудьми дитини. Плечові лямки повинні проходити на рівні шиї дитини, не вище і не нижче. Перевіряйте натяг ремінців і затягуйте їх кожен раз, коли саджаєте дитину в крісло. Також, крім внутрішніх ремінців, дитина може фіксуватися в кріслі і утримуючим столиком.

Установка автокрісла групи 0 і 0+ за допомогою штатного триточкового ремня безпеки

Автолюльку (група 0: від народження до 6 міс) і автокрісло-переноску (група 0: від народження до 1 року) необхідно встановлювати особою проти ходу руху машини.



1. Поставте крісло на сидінні автомобіля проти ходу руху машини. Переконайтеся, що крісло щільно прилягає до спинки сидіння автомобіля.



2. Пристебніть ремінь безпеки, протягнувши поясну частину через напрямні, їх позначають синім або блакитним кольором.

Важливо: Якщо крісло встановлюється проти руху – мітки блакитного кольору. Якщо за ходом руху, то мітки червоного кольору.



3. Діагональну частину ремня пропустіть за спинкою і протягніть через спеціальні зачепи. Натисніть на автокрісло, натягніть ремінь безпеки. Всі лямки ремня повинні бути в натягнутому положенні і не бути перекрученими.

4. Після установки порухайте крісло з боку в бік. Якщо зміщується більше ніж на 2 см, необхідно підтягнути паски або встановити крісло заново.

Перевіряйте натяг ремня кожен раз, як усаджуете дитину.

Установка автокрісла групи 1 за допомогою штатного триточкового ремня безпеки

Дитина обов'язково пристібається внутрішніми ремнями автокрісла.

1. Поставте автокрісло по ходу руху машини на одне з пасажирських сидінь.

2. У спинці дитячого крісла є проріз, простягніть в нього пряжку ремня так, щоб по-



ясна частина пройшла під одним підлокітником, а плечова по стороні спинки автокрісла.

3. Потім проведіть ремінь в спеціальні кріплення на тильній частині крісла.

4. Прошовхніть ремінь в проріз з іншого боку крісла і протягніть під інший підлокітник.

Важливо: Прослідкуйте, щоб ремінь безпеки точно проходив по червоних мітках на кріслі.

5. Натисніть на крісло рукою або коліном, щоб воно щільно прилягало до сидіння автомобіля. Натягніть ремінь і пристебніть його.

Після установки необхідно переконаватися, що все зроблено правильно. Ремінь повинен бути в натягнутому положенні і не перекручуватися. Якщо крісло зміщується більше ніж на 2 см, необхідно підтягнути паски або встановити крісло заново. Перевіряйте натяг ремня кожен раз як усаджуєте дитину.

Важливо: Ця інструкція є загальною. Обов'язково при установці дотримуйтеся інструкції, яка йде в комплекті з автокріслом. Не ігноруйте мітки і правила фіксації автокрісла, роблячи це наспіх і як виїде. Подібна недбалість неприпустима, коли мова йде про безпеку дитини.

У разі, коли крісло комбіноване, і дитина переходить в наступну вікову групу (2, 3) – внутрішні ремні крісла знімаються і дитина пристібається штатним ремнем безпеки.

В такому випадку поясна частина ременя простягається через підлокітники по червоним міткам. А діагональна частина на рівні плеча дитини.



Важливо: Переконайтеся, що поясна лямка проходить не по животу, а по тазу дитини і добре затягнута. У разі ДТП велика частина сили інерції передається тазовій області.



Фіксація автокрісла за допомогою системи Isofix: плюси і мінуси

Isofix — це жорстке кріплення крісла до кузова. Більш надійний варіант, ніж установка штатним ременем. Дитяче крісло з системою Isofix практично неможливо встановити неправильно.

Конструкція Isofix має на увазі наявність металевого корпусу, який при тривалій експлуатації може пошкодити оббивку сидіння. Тому рекомендуємо встановити автоchoли. Також, якщо вибрати моделі з екошкіри або в комбінації екошкіри з автотканиною, то доглядати за салоном буде набагато простіше. Всі забруднення і сліди від дитячих ніжок буде легко прибрати за допомогою вологої сервет-

ки або губки.

Плюси установки крісла системою Isofix:

- швидка і легка установка;
- жорстка фіксація виключає випадіння крісла вперед при різкому гальмуванні;
- надійне кріплення, яке підтверджують безліччю краш-тестів.

Мінуси крісла з системою фіксації Isofix:

- дорожче ніж зі стандартним кріпленням штатним ременем;
- трохи збільшена вага за рахунок кріплень Isofix;
- допустима вага дитини для автокрісла з системою Isofix — 18 кг.

Вбудований Isofix мають не всі моделі автокрісел вікових груп 0, 0+, 1. Деякі припускають установку дитячого сидіння на спеціальну платформу з кріпленнями. Платформа і крісло повинні бути одного виробника.

Для груп 0 і 0 ми рекомендуємо використовувати стандартний спосіб кріплення за допомогою штатного ременя. Жорстке кріплення ізофікс може створювати зайві вібрації під час руху авто, які небажані для малюка.

Як встановити дитяче автокрісло за допомогою системи Isofix?

1. Знайдете в автомобільному сидінні (між сидінням і спинкою) дві спеціальні скоби.



2. Поставте автокрісло на сидіння так, щоб ці скоби виявилися безпосередньо перед кронштейнами кріпленнями Isofix.

3. Натисніть на автокрісло в напрямку спинки до характерного клацання.

4. Перевірте надійність кріплення: потягніть автокрісло і покачайте в сторони, воно

повинно залишатися на місці.

Для старших вікових груп (2, 3) Isofix може слугувати тільки як додаткове, але не основне кріплення для фіксації крісла в машині. Дитина пристібается штатним ременем безпеки.

Для молодших вікових груп (0 +, 1) передбачається ще 3-тя точка фіксації. Це може бути:

- якірний ремінь (Top Tether) – додаткова фіксація верхньої частини автокрісла. У разі різкого гальмування захищає маленького пасажирів від пошкоджень шиї. Знаходиться у верхній частині спинки автокрісла і фіксується за спеціальну скобу або вушко на тильній стороні автомобільного сидіння;

- телескопічний упор в підлогу – дві з'єднані трубки, розташовані біля основи платформи автокрісла, регулюються по висоті і жорстко фіксуються. Але не кожна модель платформи включає в себе вперту «ногу». При її відсутності використовується якірний ремінь.

Фіксація автокрісла за допомогою системи Latch: плюси і мінуси

Latch – це американський аналог кріплення Isofix. Системи Latch і Isofix повністю сумісні один з одним. Це означає, якщо в вашому автомобілі є Isofix, ви зможете сміливо встановлювати крісло з кріпленнями Latch і навпаки.

В системі Latch замість металевих кронштейнів використовуються ремінці з карабінами. Вони розташовані по бічних сторонах дитячого сидіння і кріпляться на тих самих скобах автомобільного крісла, що і ізофікс. Для верхньої фіксації дитячого крісла викори-



стовують якірний ремінь Top Tether.

Важливо: Найчастіше кріплення Isofix / Latch можна знайти на двох задніх бічних сидіннях. Тільки рідкісні моделі авто мають повний комплект Isofix / Latch на всіх пасажирських сидіннях.

Плюси установки крісла з системою Latch:

- при різкому гальмуванні удар відчувається легше за рахунок гнучкості ременя;
- м'яка фіксація виключає вібрації від крісла;
- допустима вага дитини для автокрісла з системою Latch – до 29 кг (для Isofix – 18 кг).

Мінуси установки крісла з системою Latch:

- менший вибір моделей з такою системою кріплення;
- відсутність бюджетних крісел в такому виконанні.

Як встановити дитяче крісло з системою кріплень Latch?

1. Знайдіть в автомобільному сидінні, між сидінням і спинкою, дві спеціальні скоби.
2. Відстебніть Latch-ремні, закріплені по бічних сторонах автокрісла і витягніть їх на максимальну довжину.



3. Поставте дитяче крісло на одне з пасажирських сидінь і пристебніть Latch-карабіни до автомобільних скоб.

4. Притисніть автокрісло до автомобільного сидіння і гарненько затягніть ремені по обидва боки.

5. Закріпіть якірний ремінь за спинку дитячого крісла і пристебніть до скоби на задній частині автомобільного сидіння.

Перевірте, чи надійно закріплено дитяче сидіння: натисніть на нього і спробуйте посувати з боку в бік. Сидіння не повинно зміщуватися більш ніж на 1-2 см.



КАЗКА НАБУВАЄ МАТЕРІЮ

Юлія Жукова
Етнограф, культуролог,
екзотерик.

Здрастуйте, Юлія! Що таке Школа Містичних Мистецтв «Хитра Бабуся»?

Це сховище традицій, які працюють. Це територія хорошого тону у сфері білямістичної діяльності. Це рішення представити людям безпрецедентний проєкт із заявкою на бренд на такому багатогранному терені як містика.

Для багатьох людей все, що пов'язано з езотерикою, викликає деяку підозру і недовіру. Чим Ваша Школа виділяється на тлі інших?

Ми вирішили представити містику в новому, відповідному часі обрамленні, прозорій концепції раціональності й здорового глузду.

На цьому контенті, на жаль, відбувається безліч спекулятивних аспектів, іноді деструктивних для користувача цієї інформації, як у векторі морального, так і фізичного здоров'я (я говорю про агресивні методи лікування народної медицини, що частенько йде всупереч як з медициною доказовою, так і зі всяким здоровим глуздом).

У вашої школи дуже цікаве ім'я – «Хитра Бабуся». Це вже бренд! Як, до речі, народилася назва?

Ми не даремно вибрали для себе таку не химерну назву, щоб не підкупити в людини естета. Наша команда хоче бути корисною, хоч би на малу частку тієї щирості й того надбання, яке вміщує в себе слово «Бабуся».

Використовуючи слово «бренд», ми хочемо бути кимось, хто несе відповідальність, в першу чергу, за безпеку наданої інформації та послуг, і що не маловажно – за якість. Якість в нашому випадку, як і у більшості інших, вимірюється задоволеними клієнтами.

Юлія, в чому полягає діяльність вашої школи, її концепт?

Ми ввібрали в концепцію своєї роботи безліч культур і традицій, зібрали величезний

інформаційний масив, який, сподіваємося, послужить добру службу для багатьох.

Діяльність школи розділена на три сектори.

- Етнографія 18. Техніки спокуси, представлені в різних повіках і культурах, зібрані у нас в єдину спадщину, залишену нам чарівними жінками минулих епох.

- Раціональна містика. Сектор навчання «Сам собі екстрасенс». Сюди входить розвінчання стійких міфів, шкідливих забобонів і опціональні енергетичні комунікації.

- Третій сектор – це наша функціональна, практична діяльність у сфері езотерики.

Ваш графік роботи 24/7. Чому?

Ми прагнемо до абсолютної функціональності та максимальної соціальної користі проєкту. Не рідкість, коли людина, перебуваючи у стані, що має на увазі невідкладну медичну допомогу, починає шукати в інтернет-ресурсах сумнівні способи полегшення, такі як цілюща терапія методом опрацювання минулих життів і інші злочинні як для реактивного стану способи.

Ми не хочемо зменшити чийсь-небудь гідності, але коли на скаргу відносно болю в області, приміром, лівого підребер'я, реагують пропозицією «опрацювання минулого життя» – це злочин.

Ми працюємо 24/7 саме для того, щоб на безоплатній основі настійно рекомендувати викликати «Швидку допомогу», а не «знімати пристріт», який насправді є попередником інфаркту.

І щоб не бути голослівними, ми створили блог консультативного, але не комерційного формату, де будемо раді кожному, що заглянув до нас на вогник в нашої хатинці.

☎ 066 926 8907
📷 khitrababusia



Інтерв'ю з Ярославом Буряк

Кандидат юридичних наук, адвокат, співзасновник та партнер адвокатського об'єднання «Ампроlex», керівник та співзасновник юридичної компанії «Буряк, Коваль та Партнери», експерт з правових питань та супроводу іноземних інвестицій, співзасновник проєкту «Платформа інвестиційних рішень».

Пане Ярославе, мета вашої діяльності – сприяння інвестиційному розвитку об'єднаних територіальних громад та залучення інвестицій. Яким чином оцінюється робота агентства?

Агенція інвестиційного розвитку громад і територій утворилась не випадково. Фактично, її створення відбулось в процесі перемовин на базі таких груп компаній: адвокатського об'єднання «Ампроlex», Технічно – стандартизаційного інституту, Школи розвитку SPE, Юридичної компанії «Буряк, Коваль та Партнери», а також нашого партнера, групи ІТ компаній «MagneticOne Group». Загалом, це порядку більше 20 компаній, які об'єднались або долучились до нас з метою залучення інвестицій для ОТГ, що послугувало в подальшому створенню та діяльності Агенції. Наша мета – залучення інвестицій в громади, як внутрішніх так і зовнішніх, маються на увазі іноземні інвестиції. Звісно, за цей період нам вдалося зробити чимало.

Зокрема відкрито регіональний підрозділ Агенції в Тернопільській області, який очолює наш партнер, засновник та керівник групи ІТ компаній «MagneticOne Group» Руслан Савчишин.

Окремо ми запускаємо на базі нашої Агенції інвестиційний проєкт «Інвестиційна платформа для бізнесу»: <https://investor.org.ua>, яку очолює співзасновник організації, експерт з питань бізнес-консалтингу, бюджетів об'єднаних територіальних громад – Роман Кушнір.

Додатково працюємо по залученню інвестицій в об'єднані територіальні громади спільно з «УкрМілкінвест», станом на сьогодні маємо в



Агенції менеджера з масштабування проєкту у Львівській області «Молочний кластер у вашій громаді».

Також цього року наша Агенція взяла участь у проєкті «Лідери України» від Millenium business club Київ, один із співзасновників нашої Агенції номінований нагородою «Професіонал Року».

Одна з головних функцій Вашої компанії – супроводження

закордонних інвестицій в Україні?

Фактично наші компетенції – це експертна оцінка і вивчення потенціалу ринку; супровід юридичних процедур; пошук необхідних ресурсів чи партнерства; налагодження бізнес-процесів; комплексний супровід інвестиційних проєктів на території України.

В які саме проєкти і в яких галузях економіки Ви рекомендуєте інвестувати найближчим часом?

Станом на сьогодні раджу інвестувати у проєкти пов'язані з сучасними ІТ-технологіями, медичними інформаційними системами, агросектором та технологіями переробки.

Дякую за інтерв'ю, бажаю Вашим читачкам безпечного та впевненого водіння, адже як зазначила Бейонсе, найпривабливіша річ, яку може мати жінка, це впевненість в собі.

«Агенція інвестиційного розвитку громад і територій»

м. Львів, вул. Пекарська 44, офіс. 9

тел. офісний 068 011 4922

<https://www.agrit.biz>

agritotg@gmail.com

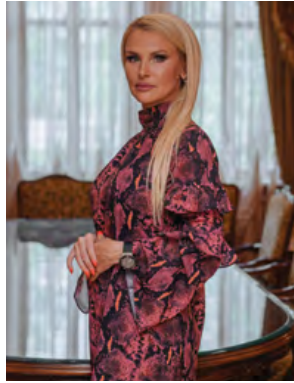
<https://www.facebook.com/agrit.agrit.uk/>

«ВАШЕ ПРАВО» НА ВАШОМУ БОЦІ

Медичні установи, що проходять сьогодні складний етап реформування, все частіше вимагають професійної консультації компаній, які знають закон і можуть допомогти вирішити більшість спірних ситуацій. З Родигіною Олександрою, керівником юридичної консалтингової компанії «Ваше Право», www.vashepravo.com.ua президентом благодійного фонду World of Sounds та її партнерами Марініною Юлією та Досдогрю Ганною, сьогодні говоримо про медицину, послуги для медиків, перспективи та реалії.

Пані Олександра, давай-те для початку позначимо, хто є вашими клієнтами. Хто ваш клієнт?

Наші клієнти – це ті, хто працюють в сфері охорони здоров'я і потребують правової підтримки, починаючи від допомоги в отриманні ліцензій до консультацій щодо організації та забезпечення діяльності підприємства.



Які найбільш затребувані послуги ви надаєте?

Перш за все, це, звичайно ж, питання, пов'язані з отриманням ліцензій на медичну практику. Хочу відзначити, що за весь час нашої роботи відбулися кардинальні зміни умов і практики отримання цього документа. Через великий обсяг роботи не всім під силу розбиратися ще й в «нормативці», стежити за змінами в чинному законодавстві та ще з багатьох причин.

Ви багато років працюєте в медичній сфері. Яку оцінку дасте нинішній реформі?

Щоб ви змінили, якщо, припустимо, отримали б необмежені можливості?

Зрозуміло, що реформа потрібна, і вона давно назріла, але процес реформування завжди вимагає певних зусиль, коштів і часу.

Загалом, я б особливу увагу приділяла пропаганді профілактики, адже хвороба – це, як правило, результат ставлення людини до свого здоров'я. Медична наука додає роки життя, але не додає життя рокам!

Я б допомагала людям. В першу чергу тим, хто не може допомогти собі сам. І до речі, ми вже почали це робити, правда, розраховуючи поки тільки на наші скромні можливості. Допомагаємо дітям з порушенням слуху. Наш благодійний фонд «Світ звуків» вже надає допомогу дітям, які поганочують. А також втілюємо соціальний проект по установці індукційних петель для людей з вадами слуху.



www.worldofsounds.com

Я не думаю, що серед нас залишилися ще ті, хто вірить в держпенсію. В усіх цивілізованих країнах люди давно вже створюють пенсійний капітал для отримання пасивного доходу самостійно. Нам теж це під силу, якщо грамотно підійти до цього питання.

Як накопичити на пенсію?



Юлія Ржевська
Незалежний фінансовий
консультант

Для створення пенсійного капіталу використовують довгострокові інвестиційні інструменти (від 10 років) – коли на постійній основі інвестують невелику суму щомісячно, щокварталу або щорічно.

На сьогодні громадянам України доступні 3 інструменти.

1 Накопичувальне страхування життя.

Цей інструмент НЕ є інвестиційним. Страхівка – це захисний механізм. Тим більше інвестувати у вітчизняний страховий компаній, навіть якщо вони мають зарубіжного власника, завжди високий РИЗИК.

2 Інвестиційні страхові компанії.

Ніякого відношення до страхування життя вони не мають. Це інвестиції на фондовий ринок під оболонкою страхового поліса. Цей спосіб інвестування дає багато додаткових та ін. законодавчих

преференцій. Подібний метод називається англійським методом інвестування.

3 громадянами України працюють 3 зарубіжних компанії: Investors Trust, Hansard, Royal London 360. Інвестування тільки у твердій валюті. Середня доходність 8-12% річних у валюті.

3 Інвестування через зарубіжного брокера.

Один з найбільш надійних брокерів на сьогодні – це американський «Interactive brokers». До 100 000 євро в рік ви можете виводити з України та інвестувати через свій зарубіжний брокерський рахунок.

Звичайно, є ж ще недерж-

жавні пенсійні фонди, нерухомість, особистий бізнес... Як ви гадаєте, чому вони НЕ є інструментом для створення майбутньої пенсії?

Детальніше ми поговоримо про кожен інструмент в наступних випусках журналу.

Моє завдання – розробити для клієнта особистий фінансовий план (ОФП), сформувавши інвестиційний портфель і стежити за його ефективною працею до реалізації фінансової мети клієнта.

Для тих, хто хоче отримати ОФП по створенню пенсійного капіталу, звертайтеся, і я проведу для вас особисту фінансову консультацію (безкоштовно по промокоду AUTOLADY).

Більше інформації на сайті та Фейсбук [f rzhevskaya.uv](https://www.facebook.com/rzhevskaya.uv) | www.rzhevskaiayulia.com

Костянтин Статніков

Практикуючий психолог в Києві і онлайн

Здрастуйте. Як видно із заголовка, мене звуть Костянтин Статніков. Я психолог.

Не коуч, не гуру. І — не лікар. Я не ставлю діагнозів. Моє завдання — допомогти людині жити краще. Як краще саме для цієї, конкретної людини. Не для мене, не для її родичів, а для неї самої.

У мене є досвід роботи з багатьма психологічними проблемами та питаннями як в сім'ях, в сімейній терапії (причому як у взаємовідносинах в парах, так і допомагаючи налагоджувати контакт між батьком і дитиною), так і в індивідуальній терапії, вирішуючи особисті питання клієнта.

Поділюся з вами ось такою маленькою думкою. Слово «невроз» чув багато хто. І багато хто сприймає його як ознаку психологічних проблем, практично хвороби. Насправді невроз — це внутрішній конфлікт. Це коли ми здійснюємо нерациональні, з точки зору свідомості, вчинки. Думаємо одне, робимо, говоримо — інше. І вже звичайно, така розбіжність своєї поведінки від своїх думок сприймається як проблема, хвороба. Але — це не так.

Цей внутрішній конфлікт — ознака психологічного розвитку. Коли психіка вже



виросла зі старих принципів поведінки, приходить до освоєння нових, але старі-то теж не на порожньому місці з'явилися. Вони були потрібними, корисними свого часу. Безліч людей живуть не думаючи і не сумніваючись, навіть якщо їм все навкруги говорить, що їх поведінка нерациональна і веде в нікуди. Вони просто не доросли психологічно до «неврозу», коли хочеться жити по-новому — краще, адекватніше.

Усвідомлення внутрішніх сперечань — ознака психіки, яка розвивається. Але в проходженні цього внутрішнього

конфлікту нам потрібна допомога. Самостійно це дуже важко, боляче і тягнутися може роками, приймаючи різні форми.

Емоційна нестабільність. Прокрастинація. Панічні атаки. Психосоматика. Проблеми з вагою. Фобії. Спалахи агресії. Зацикленість на негативному мисленні. А вже як страждає самооцінка!

Страждає і сама людина, і його близькі. Стосунки отруюються, ламаються. Але з допомогою можна уникнути безлічі помилок, мати підтримку, без засудження, де жоден ваш біль або страх ніколи не будуть розказані третім особам.



+38 (050) 442 0980 | warlockickis@gmail.com | www.statnikov-psy.kiev.ua

Мірабелла Беліловська: У кожного було своє дитинство...

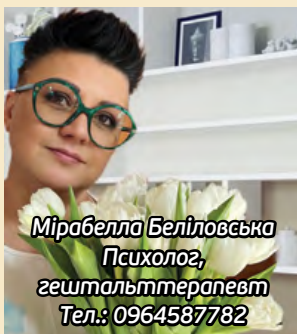
В усіх з нас було дитинство. У когось воно було зовсім не світлим і радісним, а у когось навпаки – занадто вже солодким і безхмарним. У кожного було своє дитинство...

Усі ми в процесі дорослішання отримували емоційні рани різної глибини, які в тому або іншому ступені впливають на якість нашого життя сьогодні. Образи з дитинства і дитячі травми – це емоційний багаж, який дістається нам в спадок на все життя і який визначає нашу поведінку в любові, роботі, стосунках з оточенням і в самому сприйнятті світу.

І ось як це усе формується.

З найпершої секунди появи у цьому світі ми повинні щось робити з енергією, яка виділяється при зіткненні наших бажань (чи небажань) з реальністю. Новонароджена голодна дитина кричить, але у міру дорослішання вона може вже ВІДКЛАДАТИ крик. І з часом вона навчиться багато чого терпіти та відкладати до відповідного моменту – голод, походи в туалет, сексуальні імпульси.

Куди дівається енергія при гальмуванні? Хочеться згадати Фрейда і його концепцію Ід – образ деякого несвідомого «контейнера», одна з функцій якого зберігати енергію від гальмування нереалізованих бажань. У новонародженого з контейнуванням все погано (але так і повинно бути – ця навичка росте «зовні мами», у контакті з середовищем) – у нього всі



імпульси тут же виражаються в поведінці, а далі – усе життя тренування. Ось тільки умови тренування в усіх різні.

Значущий дорослий біля дитини – це і є його контейнер – «складати біди в маму» це означає дати своєму ще маленькому контейнеру нормально розвиватися, не забиваючи його під зав'язку. Дитина може сильно розплакаться від поганої подряпини та прибігти до мами на коліна – щоб в її контейнер скласти свої важливі для нього переживання, сам він доки не може терпіти як дорослий, не може не відреагувати «ну що ти плачеш як маленький». Саме тому дорослому часто здаються дитячі переживання нісенітницею, хоча не здається дивним, що дитині не під силу підняти те, що може легко взяти в руки дорослий.

Дитина складає складнощі в дорослого. Якщо, звичайно, у дорослого є куди складати. «Сам винен, куди заліз», «Так тобі й потрібно, думати треба краще» або мами просто

поруч немає. Нікого поруч немає. І тоді біль заморожується. І вона буде як партизан в окопі чекати своєї години – війна закінчилася, а вона раптом з'являється з нізвідки з гранатою і криком «поміть все». Часто це відбувається несподіваного для самої людини. Маса досліджень говорять про високу кореляцію нападів гніву і непростого дитинства.

Контейнер заповнений травмами немов морозильник? Тоді щоденним фрустраціям просто нікуди поміститися і в поведінці ми спостерігаємо людину, яка готова спалити до тла разом з живим персоналом кафе, де офіціант був недостатньо ввічливий. Людині мало того що нікуди скласти образу, потрапивши камінчик ще й активізує усе накопичене за час життя, і РЕАЛЬНЕ суб'єктивне переживання болю від грубого слова таке, ніби з людиною вчинив щось ну дуже страшне. Звідси така несиметрична реакція. Перекладаючи мовою нейробіології – так зрослися нейронні ланцюги. Людина потім може шкодувати і розкаюватися, але це ніяк не запобігає подібним реакціям в майбутньому.

Так от, батьки мають бути усвідомлені у вихованні своїх дітей і цьому сьогодні можна поводитися в різних розвиваючих проєктах для батьків, а не тільки спиратися на власний досвід не дуже приємного дитинства. Це не виправдання.

Вікторія Горпинченко

Бровіст-естетист, співвласниця салону Queen style, головний суддя як українських, так і міжнародних чемпіонатів, має орден за високий професіоналізм в Імперії Краси, потрапила в Книгу Рекордів Гіннеса як учасниця масштабного Чемпіонату України.

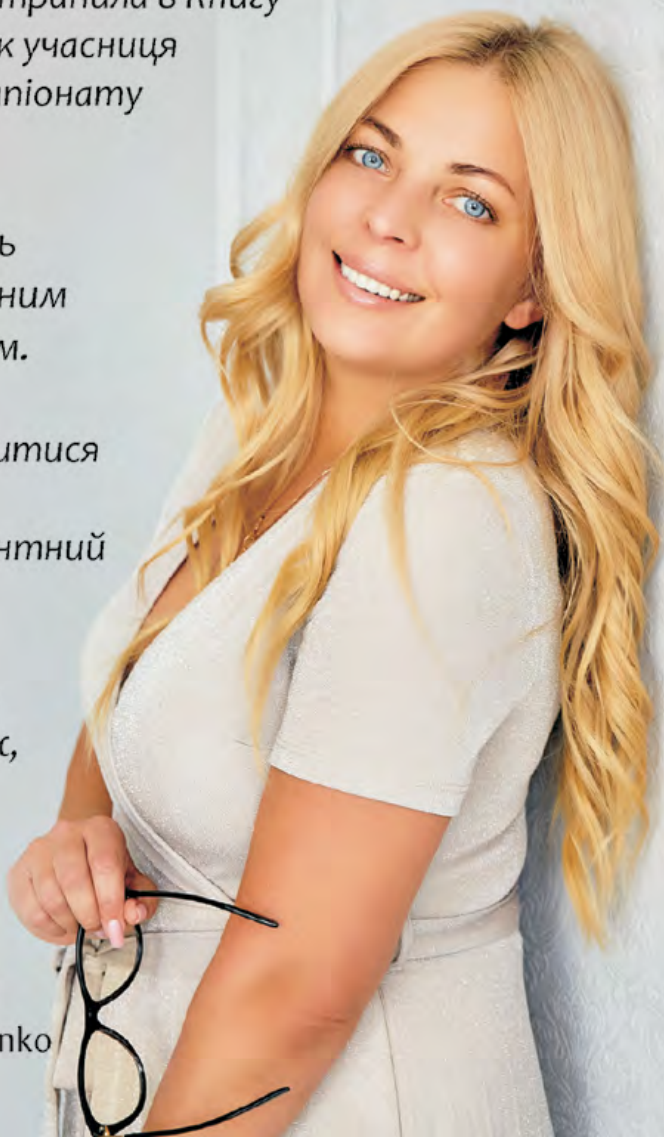
Вікторія зробить
ваш погляд чарівним
і неперевершеним.

Всі, хто мріє навчитися
творити красу,
зробити перманентний
макіяж брів,
ламінування вій
чи брів, видалити
неякісний татуаж,
звертайтеся
в салон.

☎ 066 522 31 98

📍 м. Кропивницький

📷 viktoriiia_gorpinchenko



Здоров'я починається всередині нас

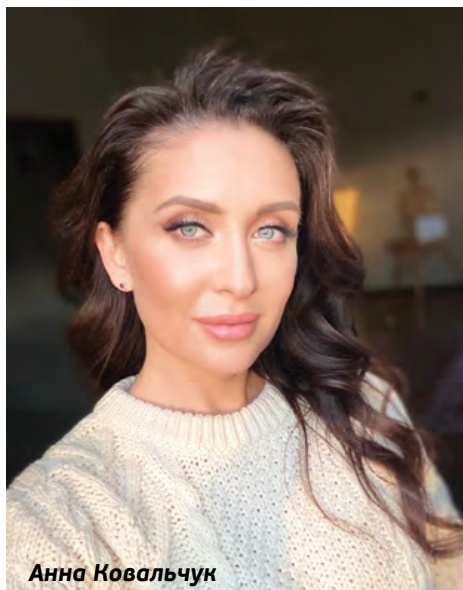
Яка концепція ідеального здоров'я? Як стати і відчувати себе здоровою людиною протягом всього життя? Відповіді на ці питання шукали мудреці в давнину і продовжують шукати наші сучасники. Досить часто розмірковує про це, спираючись на свої численні знання в різних областях, і Анна Ковальчук – терапевт, кардіолог, кандидат медичних наук, Майстер-Учитель Рейки, таролог і астролог, а віднедавна ще Mrs. Best Therapist і фіналістка конкурсу Mrs. Ukraine International 2021.

Як лікар я маю великий досвід роботи в практичній медицині, в Науково-дослідному інституті, також я очолювала медичний центр, тобто знаю нашу охорону здоров'я зсередини. Коли я лікувала хворих традиційними методами, застосовуючи таблетки і уколи, то не бачила приголомшливих результатів. Багато пацієнтів поверталися до мене через деякий час з хронічними хворобами, багато – з погіршенням стану, хоча не припиняли лікуватися і дуже відповідально ставилися до свого здоров'я. Тоді я зрозуміла, що повинні бути ще способи і методи, застосовуючи які можна допомогти хворій людині, адже здоров'я – це не тільки здорове тіло, а й психологічне здоров'я, щоденне відчуття радості і щастя. Це психосоматика, тобто багато хвороб виникають саме на негативному психологічному тлі.

Поєднання методів західної медицини і нетрадиційних методів – це те, що необхідно людині для зцілення і гармонізації внутрішнього стану.

Якщо говорити про жінок та їхні проблеми зі здоров'ям, то частіше за все причина в наступному.

Майже всі жінки, які звертаються до мене, починають говорити про гроші, кар'єру, а у підсумку повертаються до питання про сім'ю та дітей, адже саме дисгармонійні відносини в родині часто є причиною серйозних за-



Анна Ковальчук

хворювань. На цей фактор дарма не звертає увагу традиційна медицина. Сім'я – основа, фундамент для жінки, а жінка – берегиня сімейного вогнища.

Кожна людина апіорі здорова, це її природний стан. І ресурс досягнення ідеального здоров'я, і відчуття щастя зосереджені в ній самій. Лікарі, цілителі, вчителі, психологи тільки служать каталізатором для свого пацієнта-клієнта, направляють його на правильний шлях. Медицина нового часу повинна об'єднувати досягнення сучасної науки і давні знання, залишені нам як спадщина минулих часів, але які насправді дуже ефективно працюють і зараз.

 @infinite_light_of_soul
 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100007910437297>
+380973303870

Кльонова Людмила

Golden Art Lash Conference

.....
25 ян
ХА

Дипломований майстер з нарощування
та ламінування вій.

Навчання нарощуванню вій для новачків,
підвищення кваліфікації.

Досвід роботи 5 років.

📍 м. Харків

☎ 099 063 47 31

📷 @lyusia_lashmaker

A photograph of a tennis racket and a hand holding it, viewed through a tennis net. The racket is yellow and black, and the hand is wearing a black grip. The net is green and white. The background is a blurred green wall.

Світлана Ткачова

фотограф:
Олександр Педько



alexanderpedko



Александр Педько





Москаленко Юрій

Коханий, дякую тобі за
твій щоденний труд,
твої сильні руки, за твою
підтримку, відданість і
віру в нас! Ти найкращий
і найрідніший у Всесвіті!
Дякую за нашу "маленьку
сім'ю"! Разом ми Сила!
Завжди пишаюся тобою
і тим, що буду твоєю
дружиною.

Романенко Ольга



Свічки, виготовлені виключно з природних матеріалів, а саме з бджолиного воску, дарують тепло та спокій, захищають від поганих емоцій та думок. Вони є чудовим доповненням у хвилини свята, роздумів наодинці чи романтичної зустрічі.

Бджолиний віск – це зерниста речовина, яка має вишуканий запах і специфічний смак. Під час спалювання воскові свічки зовсім не виділяють диму, а навпаки – від них віє тонким ароматом меду та прополісу. У свічках немає жодних ароматизаторів, лише віск. Цілющі та релаксаційні властивості воскових свічок відомі людству дуже давно. Пари, що виділяються при спалюванні свічки, справді розслаблюють нервову систему, полегшують дихання, здатні знімати астматичні синдроми, лікувати нежить.



📷 romanenko_candles
☎ +38 068 635 58 27



Свічки із соєвого воску популярні серед прихильників здорового способу життя і любителів ароматерапії. Чому?

Соєві свічки безпечні для здоров'я - вони не димлять і не виділяють при горінні шкідливих речовин (так як парафінові). Ці свічки горять рівномірно, приблизно на 50% довше, ніж аналогічні свічки з іншого матеріалу.

Соєвий віск дуже добре змішується з маслами, ароматизаторами, фарбами та іншими натуральними видами воску. Плями від соєвого воску легко очищуються за допомогою мила і теплої води.

Рання сивина – не ознака старіння

Довгий час вважалося, що поява сивого волосся говорить про згасання організму, про поворот від молодості до старості. Сивий волосок? Висмикнути його, швидко! Прийшла пора розвіяти цей міф: сивина не має ніякого відношення до віку!



Врач-трихолог Джо Чинкотта брав участь у великому дослідженні, на яке погодилися тисячі добровольців. Група учених стежила за раціоном випробовуваних, їх способом життя, кількістю стресу і нервової напруги, співвідносила це із спадковим чинником, кольором шкіри і волосся, статтю і віком.



Висновки, до яких прийшли вчені, вражають. По-перше, стрес не грає істотної ролі у формуванні сивини. Серед учасників дослідження були люди, що переживали дуже серйозні життєві драми, від втрати бізнесу до смерті близьких людей. Ні у одного з них не було виявлено появи або збільшення кількості сивого волосся безпосередньо після стресової ситуації. Так що вираження «Посивів за одну ніч» – не більше, ніж красива метафора.

По-друге, зниження вироблення меланіну,

що відповідає за наявність пігменту у волосі, з віком дійсно відбувається, але у кожної людини – з індивідуальною швидкістю, яка не залежить ні від регіону проживання, ні від раціону харчування, ні від кількості фізичної активності, ні від загального стану організму. Абсолютно здорові люди іноді сивіють в 20 років, а ті, що страждають важкими хронічними захворюваннями не мають жодного сивого волоска до 50 років.

Третій висновок: прийом вітамінів і біодобавок не здатний уповільнити появу сивини. Не існує жодного доведеного ефективного комплексу добавок до раціону, який би стимулював вироблення меланіну.

Четверте: сивина ніяк не взаємозв'язана з іншими процесами в організмі, які традиційно вважають віковими. Ні поява зморшок на шкірі, ні зміни суглобової і кісткової тканини, ні стан внутрішніх органів, ні метаболізм – усе це ніяк не пов'язано з наявністю або відсутністю у людини сивого волосся.

Ну і нарешті, вищипування сивих волосків, раннє прибігання до фарбування, будь-які процедури по догляду за волоссям і шкірою голови так само ніяк не впливають на процес поступової втрати пігменту.

Винуватець виникнення сивини проте був знайдений: це генетичний чинник. Чим раніше почали сивіти Ваші батьки, тим, швидше за все, раніше посивієте і Ви. І навпроти, якщо в сім'ї традиційно сивина з'являлася у людей в дуже шанобливому віці, Ви теж можете не переживати про ранню появу срібних пасм.

INSIGHT

**ПРОФЕСІЙНИЙ
КОМПЛЕКСНИЙ
БІОДИНАМІЧНИЙ
ДОГЛЯД**



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

insight_cosmetics.ua

Insightcosmetics

www.naturpharm.ua

Ексклюзивний представник ТМ Інсайт [Італія] в Україні: фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм», м. Київ, т.: 044 303 91 10, 066 750 00 45

ЗАПИТУЙТЕ В АПТЕКАХ ТА МАГАЗИНАХ ВАШОГО МІСТА



Центр Здоров'я після ковіда

Мене звуть Вікторія Фальман, я є представником в Україні «Евекс Госпіталі» – найбільшої госпітальної мережі в Грузії, що складається з 19 клінік у 6 регіонах країни.

У Кавказькому Медичному Центрі був відкритий «Центр Здоров'я після ковіда», щоб запобігти ризикам безпеки і здоров'я пацієнтів, які перенесли ковід.

Центр об'єднує мультидисциплінарну команду, навчену відповідно до новітніх медичних протоколів і гайдлайнами США і Європи. Навчальним процесом керували Мамука Мачаїдзе – лікар-інфекціоніст і директор Ассітанс-програми Університету Джона Хопкінса, а також Ніна Бакашвілі, сімейний лікар з Нідерландів.

Лікування кожного пацієнта проводиться в ком-



плексному підході на основі індивідуально підібраних протоколів і гайдлайнів. Лікування в «Центрі Здоров'я після ковіда» включає курс реабілітації на бальнеологічних курортах Грузії.

Уперше в Грузії «Центр Здоров'я після ковіда» Кавказького Медичного Центру

і курорт Саїрме пропонують курс реабілітації після ковіда.

Поєднання правильно підібраних бальнеологічних процедур і медичного лікування повністю відновлює стан здоров'я! Для кожного пацієнта, залежно від стану його здоров'я, визначається індивідуальний курс реабілітації, який проводиться з комплексним підходом і включає як діагностичні та лікувальні, так і оздоровчі й релаксаційні процедури, спрямовані на відновлення та одужання організму.

Ознайомитися детальніше про процедури та аналізи можна, зв'язавшись зі мною за телефоном: 380676370599, 380664062911 або 995 597 00 20 41, www.cmchospital.ge

ПРОГУЛЯНКИ НА ЯХТІ В СТАРОМУ САЛТОВІ

ПОДАРУНКОВІ СЕРТИФІКАТИ
МАЙСТЕР-КЛАСИ
ФОТОСЕСІЇ
ЗАХОДИ
ВЕЧІРКИ
НІЧ НА ЯХТІ



YACHT.ELIZAVETA

YACHT-ELIZAVETA.COM

+380 (50) 400 40 53

Кулінарний
експерт рубрики
Павло Єременко

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

Учасник кулінарного
шоу «Майстер Шеф»

Риба – це легко засвоюваний продукт через відсутність грубих волокон. У рибі безліч вітамінів і мінеральних речовин: вітамін А, В12, В2, D, РР, фосфор, кальцій, цинк, мідь, магній, залізо. Морська риба багата йодом.



Жир в рибі корисний, на відміну від м'ясного. Рибні жири важливі для будівництва клітинних мембран, особливо для сітківки ока і нервових тканин. Важливо регулярно давати рибу дітям. Але на жаль, не усі малюки люблять рибні блюда, тому матусям треба проявити кмітливість, як піднести своїй дитині це безцінне джерело повноцінного високоякісного білка, що сприяє зростанню і розвитку чада.

Котлетки з рожевого тунця у паніровці з сухарів з овочами

Для цього вам знадобиться:

- Форма у вигляді рибки
- Рожевий тунець – 150 гр (свіжий)
- Жовток – 1 (якщо дитині не можна жовток, тоді додайте трохи білку для зв'язки фаршу)
- Спеції на ваш розсуд
- Сухарі для панірування або натертий висушений білий батон
- Яйце – 1 шт
- Мука
- Для прикраси: лист салату, огірок, помідор.



Робимо фарш: крутимо на м'ясо-рубці тунець, додаємо жовток, спеції та даємо з'єднатися в холодильнику 20 хвилин.

Рибки не мають бути товщі 1-1,5 см, щоб зрештою вони добре прожарилися.

Сухарі беріть дуже дрібні – це дасть красиву фактуру.

Через форму викладаємо котлетки і ще відправляємо хвилини на 5-10 вже в морозилку. Для паніровки збиваємо яйце, готуємо сухарі й борошно. Дістаємо рибки, обвалюємо їх тонким, рівномірним шаром у борошні, потім в яйці та в сухарях. Відправляємо на сковороду і смажимо по 3 хвилини з кожного боку.

Після приготування наріжте помідор і огірок, викладіть рибку на лист салату. Можна з огірка або з іншого овоча вирізати і вставити «очі» – це створить цікавішу картину для вашого малюка.

**Щиро ваш Павло Єременко.
Живіть смачно!**

+38 066 054 49 24 | +38 097 750 01 78

Павел Ерёмченко p_erenko Pavelyomenko2 paveleremenko1981
Pavelyomenko2 Павел Єременко Авторские футболки



Паростки гороху містять вітаміни А, В, Е, К, РР і С, фолієву кислоту та ін. Завдяки великій кількості клітковини й низькій калорійності горох стане здоровим раціоном при схудненні.



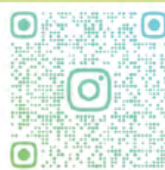
Редис містить вітаміни В1, В2, С, РР. Зміцнює травлення, імунітет, сприяє омолодженню шкіри.



Гірчиця прискорює метаболізм, сприяє схудненню, зміцнює стінки судин та імунітет. Відмінний антиоксидант і містить вітаміни Р, С, А, К, Е.

Запрошуємо до співпраці кафе, ресторани, служби кейтерингу, школи правильного харчування, фітнес-клуби та всіх, хто підтримує здоровий спосіб життя і харчування.

 **green_hawk** _____



GREEN_HAWK_____



ПАНСІОНАТ «ПРИМОРСЬКИЙ»

курортна зона
Лугове

*Незабутний відпочинок
на Чорному морі*

- 20 метрів до моря
- Власний пляж
- Оздоровчий центр:
медичний пункт
сольова кімната
масаж
- Дитячий майданчик
- Ігрова кімната
- Їдальня на 200 місць
- Кафе на пляжі
на справжньому
кораблі
- Магазин на пляжі

- Басейн на території
- Номери:
люкс
напівлюкс
котедж
стандарт
- Бібліотека,
більярд,
теніс
- Аніматор для дітей
- Автобусні екскурсії



Миколаївська область, с. Рибаківка
Зона відпочинку Лугове,
вул Квартал Шостий, 9

+38 (067) 968-35-24

<https://приморский.com.ua/>

Затишний дім



Тетяна Головка

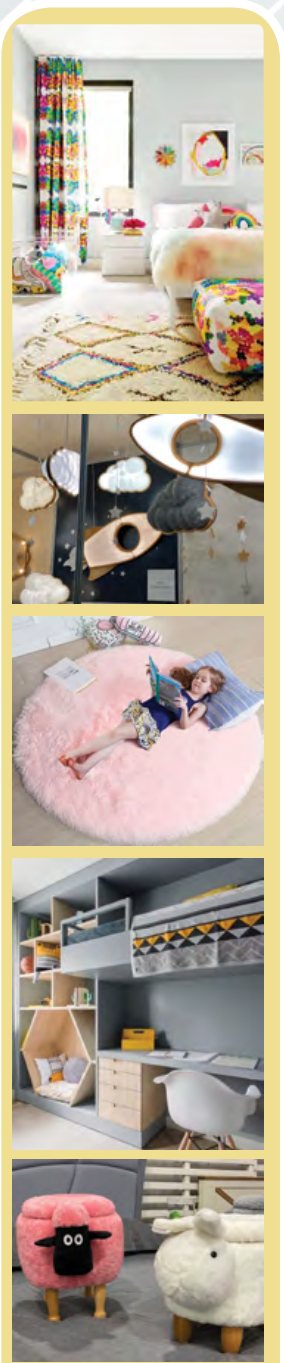
Право на дитинство... в інтер'єрі

Друзі, з вами рубрика «Затишний Будинок» і я, її ведуча, Головка Тетяна. Напередодні Дня Захисту Дітей хочу поговорити з вами про інтер'єр дитячої.

Слід сказати, що оформлення простору для малюків – один з найулюбленіших процесів в усіх моїх проєктах. Я люблю яскраві фарби, цікаві деталі й нестандартні рішення. А саме в дитячій найлегше відшукати усі ці компоненти, склавши з них гідний проєкт і улюбленіше місце у будинку! Проте, все частіше до мене приходять із запитом «дорослої» дитячої кімнати з однотонними бляклими кольорами та абсолютно утилітарними рішеннями. І зараз я хочу захистити право на дитинство! Шановні батьки, не треба квапитись! Дітки так швидко ростуть! Дайте їм можливість подовше побути в чарівному, казковому просторі, серед пухнастих

килимків і покривал, яскравих і м'яких подушок. Тим паче, що виробники меблів, фарб, шпалер і текстилю для дитячої створюють усе нові колекції й придумують нові креативні та яскраві рішення.

Подивіться на фото. Світильники-хмари цукрової вати, місця для зберігання у вигляді баранчика або зайчика. Пухнасті рожеві килими для дівчаток і яскраві, зі спецпокриттям від усіх забруднень – для хлопчиків! Меблі у вигляді будиночків – зі сходами і вбудованими спорткомплексами. Усі ці цікавості створюють простір для щасливого дитинства для вашого малюка! А якщо потрібна допомога з оформленням – моя студія DomDecor завжди на зв'язку!



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

  domdfdecorkh

 +38 050 955 4222



Ткач Ірина

Дизайнер одягу, засновник
бренду "Спляча Хата".

Дитячі та дорослі піжамки та одяг
для дому.
Натуральні матеріали, цікаві принти.
Все для затишку та солодких снів.



Власна майстерня
на Великій
Васильківській 94,
Київ.
☎ +38 063 242 08 74
📷 splyacha_hata





Катрин Яхно: **ПРОСТО ЛЮБИТИ ТЕ, ЩО ТИ РОБИШ**

Катрин, Ви пам'ятаєте, як у Вас з'явилося авто? Ваші перші враження від водіння?

У мене завжди було велике бажання керувати автомобілем і не залежати ні від кого, але за кермо я сіла тільки два роки тому. Це був подарунок – досить неочікуваний і бажаний. Спочатку, керуючи авто, було багато хвилювань стосовно того, чи я впораюся, хвилювання за свою крихітку, щоб не пошкодити її, бо вона була зовсім новенькою, з салону. Але я вপরалася, і тепер можу впевнено сказати, що дуже гарно воджу машину і відчуваю дорогу.

У приватній бесіді Ви розказали, що девіз нашого журналу «Свою дорогу обирай сама!» дуже співзвучний Вам. Що Ви мали на увазі?

Так, це саме про мене. За освітою я економіст. Пам'ятаю, після мого закінчення 11 класу тато запитав, ким я хочу стати. З повною впевненістю відповіла, що хочу працювати у Beauty-сфері, і це було даремно. Він чітко дав зрозуміти, що в мене повинна бути вища освіта, і що його донька не буде обслуговувати персонал. На цьому розмову було закрито. Я, звісно, не могла з ним сперечатися і вступила до університету. Після закінчення отримала диплом менеджера-економіста і майже одразу пішла працювати методистом. Пропрацювавши один рік, вирішила, що це не дуже перспективно, і я вступила до аспірантури. Одним словом, мене затягнуло, і я почала писати дисертацію. Шість років я викладала і, скажу чесно, мені це дуже подобалося. Я настільки люблю ділитися своїми знаннями, вчити і пояснювати, це моя енергія, моє життя. Завжди старалася багато уваги приділяти саме тим студентам, які не зовсім розуміли, або взагалі не сприймали матеріал. Коли їм доносили

«Яка вона, впевнена та успішна жінка? Як виглядає, що відчуває, до чого прагне? Як на неї дивляться чоловіки?»

Для мене це внутрішній баланс і гармонія з собою. Коли ти знаєш чого хочеш, коли знаєш собі ціну, коли твоя мета стає яскравою і цілком осмисленою. Тоді й життя вогонь!

Я стала майстром перманентного макіяжу не просто для того, щоб дарувати Вам зовнішню красу, а і щоб пробудити у Вас це бажання, цю величезну силу бути щасливою жінкою. І мова йде не просто про сексуальність, лайки чи круті коментарі, а про впевненість і внутрішню красу.

А якщо є що показати зовні – то це ще краще!

Раніше я такою не була. Я легко піддавалася чужій думці, боялася заявити про свої наміри відстоювати обраний шлях. Тепер я знаю чого хочу в цьому житті! І Ви не просто можете, Ви зобов'язані побороти страхи, невпевненість, комплекси, і просто бути щасливою!»

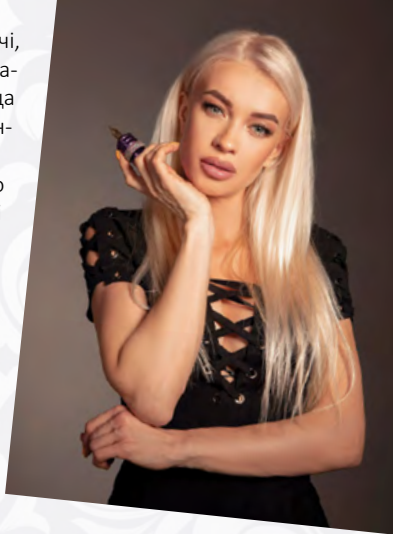
знання, то бачиш радісні очі, розумієш, що люди вникають – саме це і є найкраща винагорода за твої старання!

Однієї миті прийшло розуміння того, що мені «тісно» в моїй професії, але тоді я нічого зробити з цим не могла. Закінчила аспірантуру, написала дисертацію, але розуміла, що не отримую задоволення від того, що роблю. Так я пішла вчитися у Гештальт-терапію. Тільки психологія дала мені усвідомлення того, що я живу не за своїм сценарієм, а за сценарієм моїх батьків. Вирішила змінити все і досить швидко. Так я прийшла у світ перманентного макіяжу і, чесно кажучи, «ожила». Тепер я на своєму місці.

Розкажіть, чому Ви обрали саме цей напрям. Як і де Ви починали, де вчилися?

Я обрала цей напрям, тому що саме завдяки перманентному макіяжу можна підкреслити красу будь-якої жінки, а ми знаємо, що некрасивих жінок не буває. Знаєте, для мене ніякі гроші не замінять щасливих очей моїх клієнток після процедур, які я їм роблю. Як вже було сказано, я дуже люблю ділитися своїми знаннями, вмінням і, головне, досвідом, а тому навчання, майстер-класи – це моє покликання з минулого. Неймовірно радує, що і в новій справі можу це робити.

Стовсню навчання у мене є золоте правило: «Вчитися треба у кращих, щоб самій стати краще», тому базовий курс я проходила у Ольги Сайченко. Це топ-майстер, це Людина з великої літери, професіонал своєї справи. Я знайома з нею десять років, вона мій майстер з перманентного макіяжу, і, роблячи у неї брови, я не раз замислювалася про те, що це мені дуже подобається. Настав час, і я пройшла навчання. Тепер ми працюємо разом, і я знайшла не тільки колегу, а й прекрасного друга.



Хто Вас надихав, підтримував? Або навпаки, були люди, які у Вас не вірили? Як Ви реагували на це?

Навіть не знаю... Я настільки хотіла цим займатися, настільки відчувала, що це моє, що нікого не чула і не бачила, а йшла тільки вперед! Було багато дорікань за те, що покинула таку престижну роботу в університеті. І заради чого? Я була без п'яти хвилин кандидат економічних наук, а проміняла все «не відомо на що». Багато було несприйняття серед оточуючих, але

це не зупинило мене.

Катрин, Ви можете назвати себе професіоналом? Якщо так, то в чому Ваш секрет успіху?

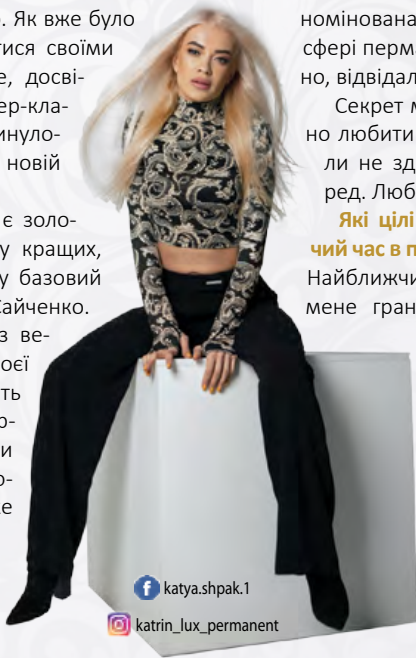
Так, не дивлячись на те, що в цій сфері я не багато часу, але я можу назвати себе професіоналом, не побоююся цього слова. Бо не важливо скільки часу ти в цій справі, а важливо те, наскільки якісно виконуєш свою роботу. За цей короткий час я взяла участь у Всеукраїнському чемпіонаті QUEEN, у Міжнародному чемпіонаті

IBV INTERNATIONAL BEAUTY VOYAGE. Була номінована TOP BEAUTY EXPERTS у сфері перманентного макіяжу, і, звісно, відвідала безліч майстер-класів.

Секрет мій дуже простий: потрібно любити те, чим займаєшся, ніколи не здаватися і йти тільки вперед. Люби мої, поверте в себе!

Які цілі Ви ставите на найближчий час в професії?

Найближчим часом в професії у мене грандіозні плани. Це тільки початок мого шляху, досить скоро про мене дізнаються у світі перманентного макіяжу. Моя мета – бути кращою у своїй справі. Вибачте, але більше нічого сказати не можу, з часом про все дізнаєтеся самі.



katya.shpak.1

katrin_lux_permanent

*Бесіду вела
Світлана Тінькова*

Писаренко Наталія



Дипломований майстер
з перманентного макіяжу

Чемпіон світу IBV 2021

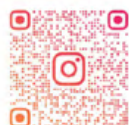
Чемпіон України
IBV Dnpr 2021

Студія перманентного
макіяжу
PISARENKO NATALIA

Permanent makeup
брови, губи, стрілки

*Хочна моя мета -
ніби храм, який я
будую в своїй душі.
А потім здійснюю
задумане.*

📷 natali_pisarenko7
☎ 095 600 44 04



NATALI.PISARENKO7