AUTO lady+

Свою дорогу обирай сама!

Анна Ковальчук

Нетиповий доктор або Медицина у новому форматі



Серпень 2021
www.autolady.org

Діна Лучезара Елістратова



- Дійсний член міжнародної асоціації традиційної та альтернативної медицини.
- Майстер енергопрактик, з 25 річним досвідом роботи
- Нагороди: Диплом Юнеско I ступеня, орден Пантелеймона Цілителя за «Просвітницьку і цілительську діяльність»
- Оргконсультант і Системний дизайнер бізнесу
- Професор МУФО
- PhD (IUFS-Oxford), PhD (California Univerciry FCE, CA, USA), professor
- Системний Сексолог
- Ведичний коуч
- Президент Міжнародного центру Духовних практик
- Майстер-Учитель Живи та Любомудрія.

Коли ви опиняєтеся в таких станах:

- Розгубленість
- Відсутність бажань
- Складність і неможливість близьких, глибоких відносин з іншою людиною
- Нерозуміння навіщо і як жити далі
- Втома
- Стрес
- Дратівливість

Буду рада допомогти.
В результаті моєї роботи клієнти повідомляють, що починають краще відчувати себе.

А також:

- Переживати яскраві відчуття
- Слідувати руху своєї Душі
- Почути голос внутрішнього Бога
- Розвиток інтуїції
- Упевненості в собі, довіру собі
- Покращення якості сексуального життя, радість і задоволення від близькості
- Полюбити і прийняти себе
- Жіночі енергетичні практики для бізнесу
- Любовна магія

Суть: розвиток чуттєвості для щасливого життя

Благословення і процвітання Вам і Вашим близьким!

+ 38 097-655-2855 dina.elistratova odinlsun

Ольга Горецька

Психолог, психотерапевт глибинного динамічного напрямку

Системний сімейний терапевт та експерт з жіночої психології

7 років роботи з клієнтами з усього світу

Автор і експерт проектів для жінок

Колумністка популярних глянцевих і онлайн видань

Член Європейської Конфедерації психоаналітичної психотерапії, Національної психологічної асоціації України



+38 050 387 41 87 olga-goretskaya.com olga.goretskaya.psy

Кириченко Ольга

ЯКІСНИЙ ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ



Без болю
Стерильно
Якісно

Без набряків
Безпечно
Довготривало





Я зроблю тобі ювелірні брови, чуттєві губи і виразні очі!
Ти будеш шикарна у будь-якому місці та у будь-якій ситуації!



- БАЗОВЕ НАВЧАННЯ З НУЛЯ
- ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
- ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАННЯ АБО В МІНІ ГРУПІ ДО 2-Х ЧОЛ.
- 90% ПРАКТИКИ
- НАЙТОПОВІШІ ТЕХНІКИ
- ТЕОРЕТИЧНА БАЗА МАЙСТРА
- МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
- ПРОДАВАЄМЕ ПОРТФОЛІО І ВЕДЕННЯ СОЦ. МЕРЕЖ





Royal Artist AcademyS
Майстер-викладач
Ольга Кириченко

ROYAL ARTIST

Olga Kirichenko permanent studio

kyrychenko_olha.pm
099-737-16-45
м. Суми/м. Лебедин, Сумська область



Фахівці кажуть, що іноді варто «розкручувати» мотор до 5000-6000 об/хв. Це дозволить видалити бруд, кокс, нагар та інші непотрібні відкладення. Також збільшений тиск вихлопу прочистить елементи турбокомпресора, якщо говорити про турбуваний двигун. До слова, сопловий апарат турбіни не працює на низьких оборотах, тому варто давати мотору попрацювати, щоб деталі не втратили рухливість.

Однак не слід влаштовувати «прожарювання» двигуна відразу після його запуску. Також не варто робити це в місті, краще виїхати на трасу. Це вбереже міський рух від небезпечних ситуацій і не зашкодить двигуну зупинками перед світлофорами.

Важлива також порада: «крутити» мотор потрібно в суху погоду. Тримати високі оберти слід хоча б 30 хвилин при 100 км / год. Якщо автомобіль обладнаний МКПП, то краще вибрати четверту передачу. У випадку з «автоматом» слід перевести селектор в ручний режим і скинути одну-дві передачі.

О причинах виходу з ладу двигуна читайте у цьому випуску журналу.

Головний редактор Людмила Кладійова

Надія Гнитко

Майстер перманентного макіяжу

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

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











На обкладинці:
Анна Ковальчук
Фото: Продюсерський центр
Babyphotostar



Zапчастини

8 АВТОНОВИНИ
12 АВТОНОВИНКИ
14 МАЙБУТНЄ ВЖЕ ПОРУЧ
16 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
18 АВТОАКСЕСУАРИ
20 АВТОЛІКБЕЗ
24 ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
28 АВТОПОДОРОЖ
30 ВАША БЕЗПЕКА
34 ІНТЕРВ'Ю
36 КРАСА І ЗДОРОВ'Я
58 ЗАТИШНИЙ ДІМ
60 СМАЧНО З «AUTOLADY»

AUTO Lady

Золота фортуна Majestic Tartas

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



№8 2021
165
Серпень

Засновник, видавець і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

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

Представник у Києві:
(096) 773-37-91

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

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується безкоштовно і по передплаті

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

Мулярчук Анастасія

Дипломований майстер перманентного макіяжу
Майстер і тренер з нарощування вій



Перша студія на воді з прекрасним видом на Дніпро.

Моя робота - це про мистецтво, творчість, реалізацію, дружбу! Про прекрасних жінок, їх переживання, бажанні стати краще, красивіше, робити своє життя естетичніше і комфортніше.

@mulyarchuk_faceart +38 063 686 96 22 м. Дніпро

Верховна Рада підтримала законопроект про обов'язкові біодомішки в бензин



Верховна Рада прийняла в першому читанні законопроект про обов'язкове використання рідкого біопалива (біокомпонентів) у транспортній галузі з 1 травня 2022 року. Законопроектом пропонується визначити обов'язковий вміст рідкого біопалива (біокомпонентів) у всіх обсягах автомобільних бензинів з 1 травня 2022 року не менше 5% при абсолютній похибці ±0,5%. Винятком є бензини з октановим числом 98 і вище, а також ті, що поставляються для потреб Міністерства оборони.

Представляючи законопроект голова Комітету Верховної Ради з питань енергетики та житлово-комунальних послуг Андрій Герус сказав, що документ є "важливим для екології та розвитку аграрного сектору", оскільки його прийняття дозволить українським підприємствам виробляти біоетанол. За його словами, в доопрацьованому законопроекті додавання біокомпонентів пропонується зробити поступовим – з 3% з 2022 року, 4% – у 2023 році та 5% надалі.

"Це означає, що абсолютно спокійно будуть їздити всі автомобілі, що така практика існує в Європі. Ми отримали лист від Енергетичного Співтовариства, що цей законопроект відповідає європейській практиці", – сказав він.

Згідно з текстом законопроекту, також буде введено облік вмісту рідкого біопалива згідно із затвердженим профільним міністерством порядку. Суб'єкти господарювання, які здійснюють діяльність з виробництва та імпорту палива, а також торгівлю ним, зобов'язуються не пізніше 1 липня року, наступного за звітним, надавати адміністратору обліку інформацію про фактичний вміст біокомпонентів.

КАРТИ ТАРО —



це візуальна мова, яка відкриває доступ до підсвідомості людини.

dalitaroukrainekiev Дали Дали

TARO_DALI_SYPERMAMA

ПРО ТЕ, ЯК ПОВ'ЯЗАНІ МІЖ СОБОЮ ПСИХОЛОГІЯ І ТАРОЛОГІЯ, МИ ПОГОВОРИЛИ З ЛЮДМИЛОЮ ДАЛІ – ПРАКТИКУЮЧИМ ПСИХОЛОГОМ, ТАРОЛОГОМ З ДОСВІДОМ РОБОТИ БІЛЬШЕ 22 РОКІВ. ЛЮДМИЛА Є КАНДИДАТОМ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, ВЛАСНИЦЕЮ БАГАТЬОХ ЗАСЛУЖЕНИХ НАГОРОД І ПРЕМІЙ В УКРАЇНІ. ЇЇ ІМ'Я ЯК СПЕЦІАЛІСТА У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ ЗАНЕСЕНО ДО 7 УКРАЇНСЬКИХ КНИГ. ВІСІМНАДЦЯТЬ РОКІВ ВОНА ПРАЦЮВАЛА НА ТЕЛЕБАЧЕННІ В ЯКОСТІ ВЕДУЧОЇ ВЛАСНОЇ ПРОГРАМИ «ДІАЛОГ З ДАЛІ». ЦЕ ЗРОБИЛО ЇЇ ІМ'Я ВІДОМИМ.

Людмило, як Ви стали тарологом?

У процесі вивчення психології я дізналася про систему карт Таро. До нас у місто приїхали відомі тарологи з Москви, і моя знайома запропонувала піти на курси Таро. У підсумку я прийняла рішення вивчити цей напрям в Московській школі, де навчалася близько року. Ця подія, що визначила моє подальше життя, відбулася у 1998 році. З того часу я присвятила себе цій науці і стала працювати майстром тарології. Свою діяльність в якості таролога я розпочинала в Сургуті у 1999 році і одразу ж стала користуватися великим авторитетом у місті. Завдяки позитивним результатам роботи у мене з'явилося багато клієнтів. Про діяльність психолога я теж не забувала. Трохи пізніше почала поєднувати: вела прийоми і як таролог, і як психолог. Ця сукупність давала ще кращі результати. Так тривало до 2004 року, до трагічного випадку, коли у мене помер тато. Після цього моє життя кардинально змінилося. Я поїхала на похорон батька в Одесу і прийняла рішення залишитися на Батьківщині назавжди.

А який взаємозв'язок між психологією і тарологією?

Карти Таро нерозривно пов'язані з психологією. У великій мірі таролог є ще й психологом, так як розкладати карти, не знаючи основ психічних процесів людини, неможливо – трактовка карт в такому випадку буде неправильною. Карти Таро – це візуальна мова, що відкриває доступ до підсвідомості людини, до того, що заховано в глибинах людини і про що вона навіть сама не підозрює. І це все – знання основ психології, без яких процес розкладання карт не має сенсу. Саме тому я багато років присвятила навчанню і розумінню карт Таро, щоб безпомилково визначати, що саме вони радять в тій чи іншій ситуації.

На які питання допоможуть відповісти карти Таро?

Карти Таро допоможуть вибрати правильний напрямок, визначити стратегію поведінки, усвідомлено пережити якусь подію, уникнути помилок, поліпшити ситуацію, зробити висновки і завершити уроки. Ви можете задати будь-які питання, що цікавлять вас у різних сферах життя: здоров'я, сім'я та стосунки, фінанси, робота і кар'єра, захоплення, бізнес, подорожі, нерухомість, великі покупки, труднощі і перешкоди, особливості свого характеру і поведінки.

Нові тарифи на парковку в Києві: скільки коштує година?



З 1 липня в Києві встановлені нові тарифи на паркування автомобілів у центрі і поблизу с центром міста на муніципальних майданчиках вздовж доріг і вулиць.

Як повідомляє прес-служба Київської міської державної адміністрації, відтепер вартість години паркування в центрі столиці становить 35 гривень (було 10 грн / год)

Що стосується другої зони (території, прилеглі до центру) там вартість години паркування тепер становить 25 гривень (було 7 грн / год). І тільки в спальних районах Києва тарифи на парковку залишилася без змін – 5 гривень за годину.

«У разі несплати за паркування на водіїв будуть накладати штрафи в 20-кратному розмірі від вартості години паркування в залежності від зони – 700, 500 і 100 гривень відповідно», – сказано в повідомленні прес-служби.



При цьому, перші два тижні, починаючи з п'ятниці, 1 липня, інспектори з паркування не штрафували за несплату за новими тарифами.

У вихідні дні, а також в робочі дні з 22:00 до 8:00 парковка залишається безкоштовною.



Ксенія Кукушкіна

Косметологія
Перманентний макіяж

"Ніщо не робить жінку більш вродливою, ніж віра в те, що вона вродлива."

Софі Лорен

@ ksenia.kukushkina_lab
096 592 4540
м. Львів

Гібридний Megane надійшов у продаж

Гібридний хетчбек Renault Megane E-Tech тепер доступний для замовлення у Великобританії за ціною від 29 495 фунтів, що еквівалентно 40 700 $. Перші автомобілі клієнтам приїдуть у вересні.

Для Megane доступна тепер тільки гібридна силова установка як в лінійці хетчбека, так і в лінійці універсалів.

На вибір доступно дві версії: Iconic і RS Line. Перша поставляється з 16-дюймовими легкосплавними дисками, переднім і заднім парктроніками, хромованими елементами і захисним склом. Також є безліч систем безпеки, включаючи попередження про виїзд зі смуги руху, розпізнавання дорожніх знаків і автоматичне дальнє світло.

У салоні є шкіряне кермо, двозонний клімат-контроль, атмосферне підсвічування, оздоблення з матового алюмінію і чорна оббивка, а ще 10-дюймовий екран цифрової панелі приладів і 7-дюймовий тачскрін мультимедіа з можливістю підключення Android Auto і Apple CarPlay.

Ціни на Megane E-Tech RS Line починаються з 31 495 фунтів стерлінгів ($ 43 500). У цій комплектації вже є 17-дюймові легкосплавні диски, більш агресивний передній і задній бампер, камера заднього виду і функція паркування без допомоги рук.



Всередині є спеціальне кермо, новий чохол важеля КПП, унікальна обробка приладової панелі і спортивні сидіння RS Line. Також збільшився в розмірах екран мультимедії до 9,2 дюймів.

Автомобіль комплектується 1,6-літровим чотирициліндровим бензиновим двигуном, літій-іонною акумуляторною батареєю на 9,8 кВт/ч і електродвигуном потужністю 64 кінські сили. Загальна потужність становить 158 к.с. і 360 Нм крутного моменту, а розгін до 100 км/год займає 9,4 секунди. Запас ходу чисто на електротязі складає 48 км.

При підключенні до трифазної розетки повністю зарядити акумулятор можна за 4 години 15 хвилин. Також Renault дає гарантію на акумулятор протягом восьми років або більше 160000 км. пробігу.



Hyundai представив найпотужнішу Elantra

Флагманську версію Hyundai Elantra оснастять 2,0-літровим бензиновим мотором потужністю 280 кінських сил



Компанія Hyundai представила спортивну версію седана Elantra нового покоління, розробленого N-підрозділом південнокорейської марки. Ця модифікація стала найпотужнішою і найшвидшою версією автомобіля за його 30-річну історію. Про точні терміни початку глобальних продажів новинки не повідомляється. Очікується, що машина з'явиться у дилерів ближче до кінця нинішнього року.

Спортивний седан оснастили 2,0-літровим бензиновим турбомотором потужністю 280 к.с. і 392 Нм крутного моменту. При цьому в спеціальному режимі N Grin Shift віддача мотори виростає до 290 кінських сил. Такий же двигун, наприклад, встановлюється на «заряджений» кросовер Hyundai Kona N. Агрегат працює спільно з шестиступінчастою механічною коробкою передач або восьмиступінчастою «роботом». В останньому випадку розгін до сотні у Elantra N займає 5,3 секунди.

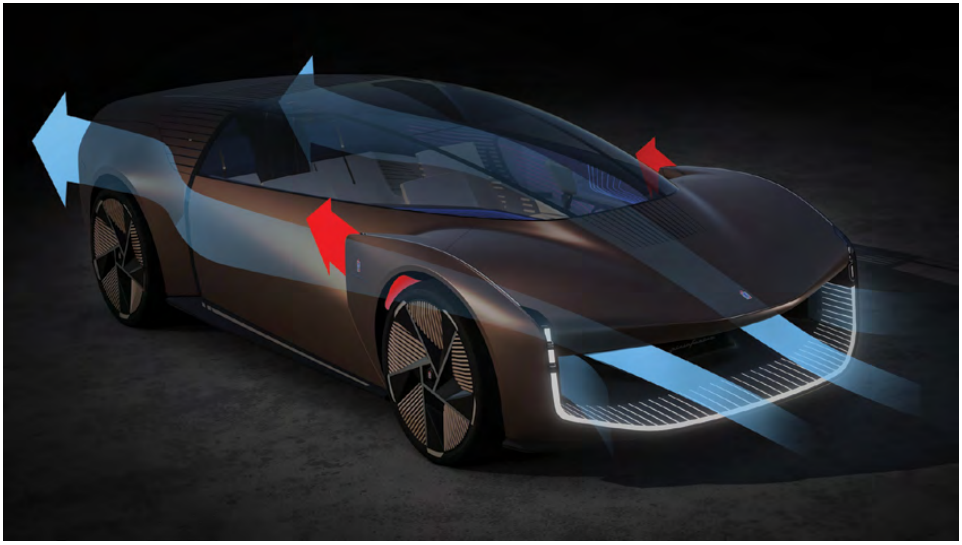
Зовні Hyundai Elantra N відрізняється від стандартної моделі аеродинамічним обвісом з вираженими боковими «спідницями», великим заднім спойлером і дифузором, а також 19-дюймовими алюмінієвими колесами з покришками Michelin Pilot 4S і червоними супортами гальмівних механізмів. Також новинку обладнали агресивними бамперами, світлодіодним смугою, що з'єднує ліхтарі, а також двома великими патрубками вихлопної системи, які рознесли по різних сторонах.



В салоні машини встановили спортивні сидіння, кермо з перемикачами режимів їзди, цифрову приладову панель, а також модернізовану мультимедійну систему, яка також відображає дані телеметрії.

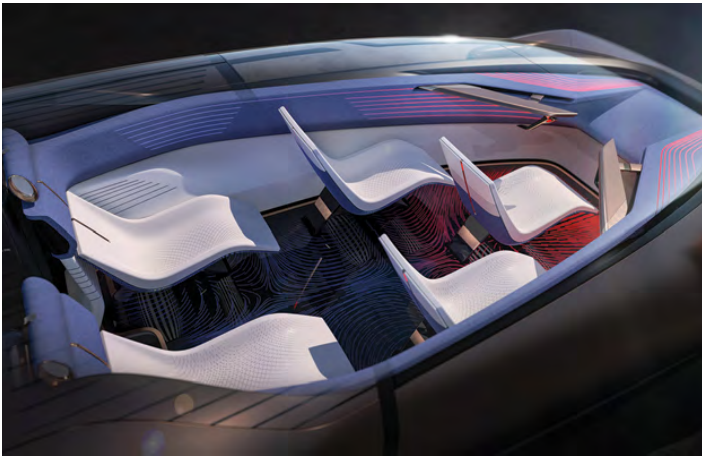
Hyundai показав найпотужнішу Elantra в історії

Раніше Hyundai вже представив спортивну версію седана під назвою N Line, яку оснастили 1,6-літровою «турбочетвіркою», що розвиває 204 к.с. і 264 Н · м крутного моменту. Однак після виходу Elantra N саме ця модель зайняла місце флагманської модифікації.



Автомобіль майбутнього на думку дизайн-ательє Pininfarina

Славетне італійське дизайн-ательє Pininfarina представило своє нове дітище – концепт-кар Teorema. У компанії говорять, що розробили машину виключно на комп'ютерах і за допомогою доповненої реальності, тобто минаючи етапи ескізування на папері і виготовлення фізичних макетів, що в роботі автомобільних дизайнерів буває рідко.

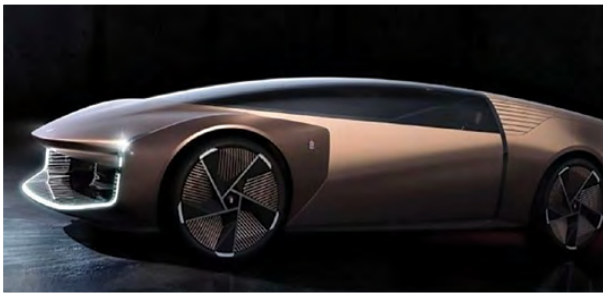


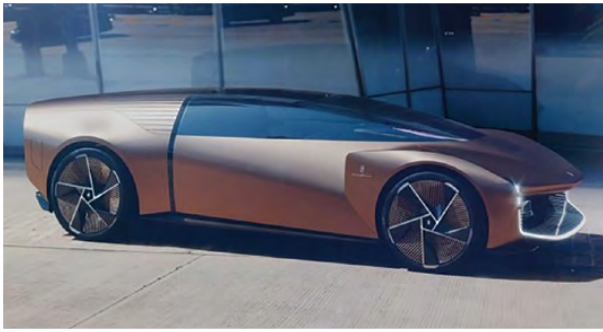
Pininfarina Teorema має клиновидний профіль, сферичне скління без стійок і нагадує деякі роботи Pininfarina далекого минулого – наприклад, в вентиляційних віддушинах позаду сидінь читається відсилання до Ferrari P6 Berlinetta Speciale Pininfarina 1968 року. На зображеннях здається, що Teorema – це невеликий автомобіль, насправді вона дуже велика – габаритна довжина тут становить 5,5 метра, що порівнянно зі стретч-седаном Mercedes-

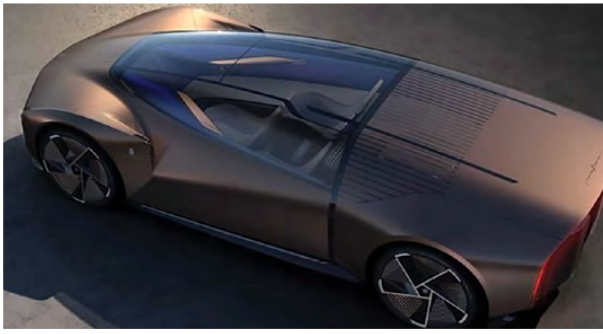
Maybach S-Class. При цьому по висоті Teorema порівняння з спорткарами – всього 1,4 метра.

Стверджується, що кузов концепту ретельно опрацьований з точки зору обтічності, причому у власній аеродинамічній трубі Pininfarina. Салон скомпонований незвично – за схемою 1 + 2 + 2, тобто водій сидить по центру, а пасажири – «двійками» позаду. За задумом розробників, Teorema оснащена системою повного автопілота, але машиною можна керувати і самостійно. У режимі автоматичної їзди кермо забирається в передню панель – і водій може розвернутися до пасажирів.

Технічні характеристики Pininfarina Teorema не повідомляються. Втім, уточнюється, що машина спирається на шасі з трубчастої несучої структурою з чисто електричною силовою установкою. Ця платформа розроблена німецькою фірмою Benteler, відомим виробником автокомпонентів. Крісла для водія і пасажирів виготовила компанія Poltrona Frau, італійський виробник меблів класу суперлюкс. Американська Continental розробила кнопки передньої панелі для Teorema, кожна з них має індивідуальну конфігурацію (так їх простіше розпізнавати наосліп). Teorema до виробництва не планується. Це чиста демонстрація того, як представницький автомобіль майбутнього уявляє собі компанія Pininfarina.







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

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



Бьюті студія **ОЛЕНИ ВОЛОШКО**

м. Харків, вул. Університетська, 35/2
тел. (093) 611 36 96; (099) 610 22 27; (068) 248 31 89

elena_voloshko_pm



Ремінь безпеки – запорука життя

Нам відомо, що безпека дорожнього руху – це комплекс та система правил, заходів і засобів, що забезпечують умови безпечного дорожнього руху, які спрямовані на захист та збереження життя і здоров'я активних та пасивних учасників дорожнього руху, а також захист і збереження довкілля та майна.

Згідно досліджень, більшість аварій, які стосуються транспорту, а також важкість їх наслідків, припадає саме на автомобільний транспорт. Тому кожен автовиробник, під час проектування і виготовлення певної моделі автомобіля намагається зробити його якомога безпечнішим для водія, пасажирів та інших учасників дорожнього руху, застосовуючи при цьому системи активної та пасивної безпеки. Причини виникнення аварій можуть бути різним, зокрема це: людський фактор, стан дороги, метеорологічні явища, технічний стан транспортного засобу (мається на увазі автомобіля) та ін. Тому системи безпеки повинні бути достатньо дієвими, щоб охопити весь спектр загроз та унеможливлювати шкідливі наслідки.

Безпека автомобіля поділяється на активну та пасивну. Активна – це ті конструкторські рішення або системи, які зменшують імовірність виникнення дорожньо-транспортних пригод, зокрема: ергономічність салону, системи оповіщення, зовнішні світло-відбивальні елементи автомобіля, антиблокувальна та антибуксу-

УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
СХІДНЕ МІЖРЕГІОНАЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ
МІНІСТЕРСТВА ЮСТИЦІЇ (м. ХАРКІВ)
ХАРКІВСЬКИЙ МІСЬКИЙ НОТАРІАЛЬНИЙ ОКРУГ
ЛАВРОНЕНКО
Юрій Петрович
приватний нотаріус
Україна,
м. Харків, пр.Науки, 52
тел. 097-097-30-77
099-404-94-20
lavronenko@nota.kharkov.ua
режим роботи: пн-пт: 9-18
суб., нед.: вихідні
в інший час доби, вихідні
та святкові дні
- за домовленістю

вальна системи, які зокрема призначені для запобігання пригоді чи зменшення тяжкості можливих наслідків. Проте, якщо аварія все ж таки сталася, водій та пасажири опиняться під захистом пасивної безпеки. Одним із найпростіших та дешевих засобів пасивної безпеки в салоні автомобіля, але дуже ефективними є ремені безпеки. При зіткненнях та інших різких поштовхах вони забезпечують хороший захист. Під час фронтального зіткнення, водій, а також і пасажири, які не пристебнуті ременями безпеки, продовжують рухатися вперед за напрямком руху транспортного засобу зі швидкістю, яка наближено дорівнює швидкості руху цього автомобіля безпосередньо перед зіткненням, після чого вдаряються об предмети інтер'єру його салону (руль, вітрове скло, передню панель чи спинки сидінь) і внаслідок цього можуть отримати важкі травми чи навіть смертельні поранення.

Саме з наведених вище причин у більшості країн світу використання ременів безпеки є обов'язковим. В Україні Правила дорожнього руху вимагають, що для забезпечення безпеки дорожнього руху водій зобов'язаний: на автомобілях, обладнаних засобами пасивної безпеки (підголівники, ремені безпеки), користуватися ними і не перевозити пасажирів, не пристебнутих ременями безпеки. За невиконання цих вимог передбачена адміністративна відповідальність у вигляді штрафу. Проте, як показує практика, не усі водії дотримуються вказаних вимог.

Автовиробники також намагаються усіма способами зобов'язати користувачів використовувати засоби пасивної безпеки. Так,



практично у всіх сучасних автомобілях, обладнаних ременями безпеки, наявна система оповіщення, яка супроводжується певним звуковим сигналом та засвічуванням на панелі приладів автомобіля відповідного індикатора. Дана система спрацьовує уразі, якщо автомобіль розпочинає рух, а водій та пасажири не використовують їх. Та нажаль, недобросовісні водії навчились обходити дану систему, застібаючи ремені безпеки в себе за спиною або використовуючи так звані «заглушки», які дозволяють вимкнути систему оповіщення відстебнутого ременя.

Експерти наголошують, що у водіїв та пасажирів, які нехтують Правилами дорожнього руху, перспективи досить примарні та безрадісні – тривале лікування, каліцтво, а то й смерть. Обачність та уважність, правильність прийнятого рішення, понизить рівень аварійності, збереже життя, гарантуватиме насамперед їхню безпеку, як учасників дорожнього руху.



6 нюансів при виборі автобоксу на дах автомобіля

Автобокс – це зовнішній багажник. Він використовується для перевезення на автомобілі нестандартних за розміром і формою вантажів. Збільшує вантажомісткість машини, а навантаження на осі розподіляється рівномірно.



Сьогодні попит на зовнішній багажник зростає з кожним днем. Тому і кількість виробників, і різноманітність пропонованих моделей автобоксов також збільшується. Багато хто не замислюються, що такі пристосування бувають різних категорій, розмірів, обсягів. Тому перед тим, як вибрати бокс на дах автомобіля, уважно вивчіть існуючі пропозиції і розберіться в деталях. Це допоможе вибрати те, що підійде саме вам і вашій машині.

Для чого потрібен бокс на дах

Основна мета такого пристосування на авто – це збільшити грузоємкість авто і допомогу в перевезенні негабаритних вантажів. Вони будуть корисні автоледі, які люблять подорожувати. В них легко вмістити всі необхідні речі, починаючи від валіз і закінчуючи наметами. Якщо ви любите екстремальні види спорту, то деякі зовнішні багажники допомагають у перевезенні сноубордів, велосипедів, лиж і навіть рибних снастей.

Ще одна мета автобоксу – це захист багажу від опадів, пилу, бруду під час транспортування. Він надійно закривається від грабіжників. При цьому правильно підібрана модель не буде знижувати аеродинаміку вашого автомобіля. Він гармонійно впишеться в загальний вигляд машини.

Які бувають види

На ринку можна знайти 3 основні категорії автобоксів:

- **спортивні** – використовують для перевезення інвентарю для занять спортом;
- **господарські** – ідеальні для транспортування багажу, будівельного матеріалу та інвентарю, невеликих меблів;
- **туристичні** – застосовують для доставки наметів, валіз, продуктів харчування.

За типом може бути штатним або універсальним. Перші підходять для певної марки автомобіля. Але виробляються вони далеко не для всіх авто. При виборі штатного пристосування переконайтеся, чи сумісний він для конкретної машини. Універсальні багажники підходять до всіх марок авто. Але навіть в цьому випадку дізнайтеся, чи підійде до вашої моделі.

Основні нюанси, які слід знати при виборі

Перед тим як вибрати бокс на дах, мало знати його тип, і для чого він призначений. Тут важливі багато моментів. Адже виробників багато, а моделей ще більше, і вони мають суттєві відмінності. Давайте розберемося в ню-

ансах, на які потрібно звертати увагу при покупці.

• **Виробник.** Назвемо деякі знамениті фірми, які вже не один рік заповнюють ринок різними автобоксами. Лідер у виробництві Thule (Швеція). Дуже близькі за якістю і компанії Whispbar (Америка) і Inno (Японія). Варті уваги й багажники від італійських виробників Fabbri, Menabo, Farad.

• **Матеріал, з якого зроблений корпус.** Пропозиції можуть бути наступними: пластик, акрил і ABS-пластик. Зовнішні багажники, які б вони не виконували функції в транспортуванні, повинні бути стійкими до ударів, і сонячним променям. Також важливо, щоб матеріал не міняв своїх властивостей при високих або низьких температурних показниках. Всім цим вимогам відповідає ABS-пластик. Його термін служби набагато більше, і при цьому він легше аналогів. Саме тому компанії, які цінують свою репутацію, випускають моделі саме з цього матеріалу.

• **Заявлений обсяг.** Будь-який покупець цікавиться цим показником. Але перед тим, як вибрати бокс на дах авто, важливо розуміти, що стандартів для підрахунку цієї характеристики у виробників немає. Це означає, що кожен вважає його по-своєму. В основному вказуються обсяги до 350 л, від 350 до 500 л і понад 500 л. Але все це, як ви зрозуміли, відносно. Тому краще при виборі спиратися на параметри.

• **Розміри.** Це один із суттєвих чинників. Щоб зрозуміти, які параметри вам потрібні, оцініть розміри вашого автомобіля і подумайте, що ви будете перевозити. Від цього і потрібно відштовхуватися. Важливо запам'ятати, що для машин



з п'ятьма дверима бокс повинен мати таку довжину, щоб не заважав їм повністю відкриватися. Внутрішній розмір буде на 7-10 см менше зовнішнього. Врахуйте це, якщо збираєтеся перевозити негабаритні вантажі. Отже, на ринку представлені наступні категорії автобоксов за параметрами. Короткі мають довжину в межах 120-130 см. Довгі – від 170 до 235 см. Ширина вузьких йде від 50 до 80 см, а широкі – 80-94 см. По висоті бувають стандартні (40-45 см) і низькі (30-35 см).

• **Вантажопідйомність.** Є три види градації за цим критерієм: до 55 кг, до 75 кг і до 90 кг. Останні дуже міцні за своєю конструкцією, але вони підходять тільки для позашляховиків значних розмірів. Тільки їх даху здатні витримати такі навантаження.

• **Відкриття і замикання.** Як тільки з'явилися автобокси, то практично всі вони відкривалися ззаду. Але це виявилося досить незручно і не практично для автолюбителів. Сьогодні на ринку представлені варіанти замикання і відкриття з одного або з двох боків. З практики більш практичним вважаються двосторонні системи. Їх просто встановлювати і навантажувати. Але і їх вартість буде вище, ніж у одностороннього. Тому вибирати тільки вам.

Всі бокси повинні мати ремені для фіксації вантажу, що перевозиться. Це важливо не тільки для надійного кріплення, але і допомагає зберегти рівномірне навантаження на машину.

Тепер ви знаєте, як підібрати бокс на дах, і на що звернути увагу при покупці. Беріть на озброєння наші рекомендації, і підберіть собі якісний, зручний зовнішній багажник, який буде виконувати всі поставлені завдання.



Чому не заводиться двигун?

З відмовою автомобіля заводитися або з тим, що машина глухне відразу після запуску, автоледі стикаються в найнезручніший момент. Найчастіше проблема з запуском мотора лежить куди глибше, ніж просто помилка при покупці масла.

Автомобіль не заводиться з двох основних причин – паливо і електрика. Якщо з яких-небудь причин до циліндрів двигуна не надходить газоповітряна суміш, а стартер, свічки запалювання та інше суміжне обладнання не може виконувати свої функції, запуску двигуна не відбудеться.

Тепер що стосується проблем з паливною системою автомобіля – тут ми розглянемо п'ять головних причин, за якими автомобіль «не захоче» нікуди їхати:

1. Відсутність палива

По-перше, можна елементарно забути заправитися, по-друге – буває, що несправний покажчик рівня палива на приладовій панелі або на самому бензонасосі.

2. Несправний бензонасос

Неробочий бензонасос – досить часта причина, по якій автомобіль не буде заводитися. Для перевірки його працездатності поверніть ключ запалювання і прислухайтеся. Якщо відразу після повороту ключа не лунає характерний глухий звук – проблема точно в ньому.

3. Витік палива

Головні ознаки витоку палива – запах бензину в салоні автомобіля і масляні плями на асфальті, тому зволікати з вирішенням проблеми не варто і краще за все вирішувати її в професійному автосервісі.

4. Несправність паливних форсунок

Якщо говорити тільки про паливну частину, то відразу всі форсунки можуть вийти з ладу тільки з однієї причини – погана якість палива. Перевірити життєздатність кожної з

них можна тільки на спеціалізованому стенді, тому якщо всі причини, описані в цій статті, не спрацюють, можливо, проблема саме в засмічених форсунках.

5. Забитий паливний фільтр

Якщо ви вже давно не міняли паливний фільтр, то, можливо, він просто засмітився до критичної позначки.

Проблеми з електрикою, електронікою та технічні моменти

Проблеми з електрикою можна умовно розділити на три групи – це власне сама електрика, електроніка та електрообладнання. Список несправностей тут може бути дуже великим, проте не все так погано, адже більшість з них ви в силах перевірити самостійно.

1. Нестача заряду акумулятора

Для полегшення роботи рекомендується обзавестися примітивним тестером і навчитися визначати несправності основних електричних вузлів свого автомобіля з його допомогою. Але навіть без допоміжних приладів можна зрозуміти, наприклад, що в автомобілі просто сів акумулятор. Для цього включіть приладову панель поворотом ключа запалювання і виберіть на бортовому комп'ютері значення вольтажу акумуляторної батареї. Якщо без додаткового навантаження воно нижче 12,4 вольт, АКБ пора зарядити, попередньо заправивши його порожнини електролітом до потрібного рівня або купити новий, якщо термін служби зарядного пристрою перевищив 5 років.

2. Несправність стартера

Стартер може вийти з ладу через вік – наприклад, коли ламається бендикс або сильно зношується підводна вилка, щітки, магніти статора.

Найбільш суттєвою проблемою є перекіс якоря, при якій двигун крутиться повільно і не може завестися. Кращим рішенням буде заміна обладнання на нове, так як ремонт обійдеться приблизно в цю ж суму.

Якщо ж у відповідь на поворот ключа не відбувається зовсім нічого, ніяких звуків, зачистите контакти стартера і масу на кузові



автомобіля. Найчастіше, така проста маніпуляція допоможе завести автомобіль, і стартер виявляється ні до чого. Щоб контакти не продовжували окислюватися в майбутньому, намажте місця їх з'єднань солідолом, як і клеми акумулятора.

3. Запобіжники

Буває так, що водій годинами шукає проблему по ланцюжку від паливного фільтра до електронного блоку управління, а вся справа може бути в запобіжнику форсунок або того ж стартера.

Не можна встановлювати запобіжники з великим опором, ніж це було визначено заводом виробником. Якщо пристрій перегорає періодично, проблему потрібно шукати в електроланцюзі автомобіля.

4. Згоріла проводка або її частина

Причиною згоряння проводки може бути як заводський брак, так і спроба самостійного втручання в пристрій автомобільної електрики.

5. Вихід з ладу датчиків

Запуск мотора можуть блокувати датчики коленвала, положення дросельної заслінки, температури охолоджуючої рідини, детонації. При несправності цих датчиків буде спостерігатися дуже складний запуск холодного двигуна, а після можливого запуску автомобіль обов'язково затихне.

Таким чином, якщо стартер крутить і двигун навіть робить спроби завестися, але з ймовірністю 90 відсотків «винен» один з датчиків.

6. Несправності запалювання

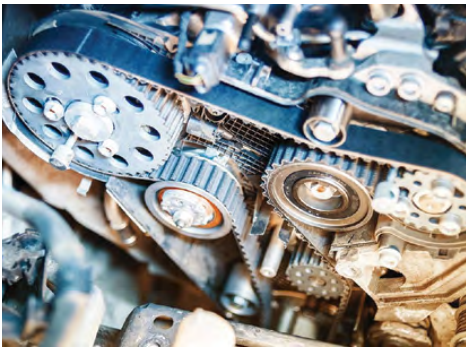
Точніше, причиною можуть бути неполадки запалювання і всього, що з ним пов'язано – блок запалювання, котушка, високовольтні бронепровода, свічки. Перевірити блок просто – достатньо з'єднати безпосередньо дроти. При непрацюючих свічках двигун буде крутитися, але безуспішно, як і при несправності бронепровода. Допоможе перевірка свічок запалювання і заміна їх на нові в разі необхідності, а також діагностика котушки запалювання і дротів.

7. Відмова електронного блоку управління

Визначити несправність просто – якщо згорить основна плата ЕБУ, в автомобілі не буде працювати зовсім нічого. Елементарний спосіб перевірити блок самостійно – включити запалення і спробувати зв'язатися з одним з приладів за допомогою бортового комп'ютера. Якщо ніяких даних не надходить, ЕБУ потрібно міняти.

Непрямими ознаками несправності електронного блоку є непрацюючі поворотники, приводи бічних дзеркал, підігрів сидінь, кнопка багажника. Якщо все і відразу перестало працювати, значить, головний автомобільний мозок помер.

8. Зношений ремінь ГРМ



Відкрийте кришку капота і уважно огляньте ремінь. Якщо він порваний на клапті і від нього мало що залишилося, можливо, його зуби вже перескочили на дві або три позиції, що автоматично робить запуск двигуна неможливим.

9. Прогорілі поршні циліндрів

Прогоріли поршні циліндрів – сумна новина для автовласника, адже ремонт двигуна в такому випадку буде коштувати чималих грошей. Проблема визначається виміром компресії в кожному з циліндрів, а вирішується капітальним ремонтом двигуна.

Крім двигуна, проблеми автомобілісту можуть доставити і електроприлади, які забирають багато енергії і прискорюють розрядку акумулятора.



Власниця **beauty studio&school GStudio**.
Майстер перманенту з 5-річним стажем.
Візажист з 12 річним стажем. **ТОР тренер команди Leader** та офіційний представник Академії Юліанни Дружиніної в м. Івано-Франківськ та Снятин.
Щаслива мама і дружина.

095 155 24 25

kseniyaferlei_permanent_if



Поради з безпечного водіння влітку

Серпень... Недивлячись на те, що літо закінчується, спека продовжується. Про це свідчать щоденні показники +30°С й вище на стовпчиках наших термометрів. Сонячне світло, вільний час і десятки поїздок на пляж або в басейн нам в радість! Багато з них займають всього декілька хвилин, але експерти з безпеки дорожнього руху попереджають про небезпеку цих коротких поїздок. Варто уникати декількох типових літніх звичок, оскільки вони небезпечні і можуть також призвести до штрафів.

Ні шльопанцім або купальникам

Типовий пляжний одяг не підходить для водіння. Наприклад, шльопанці не тільки зменшують контроль водія над педалями, але також можуть застрягти в них і перешкоджати здатності реагувати. У більшості європейських країн вони прямо не заборонені, але водіння з ними або навіть босоніж може привести до штрафу, оскільки це може обмежити свободу пересування. Водії повинні завжди носити ергономічне взуття, яке підходить для цього.



Крім того, водіння тільки в купальнику може викликати роздратування в місцях зіткнення з ременем безпеки. Для зниження температури всередині автомобіля на хвилину відкрийте двері і вікна, щоб провітрити салон перед включенням кондиціонера.

Зіставте кількість пасажирів з кількістю місць

Навіть якщо поїздка може тривати всього кілька кілометрів, перевозити в машині більше людей, ніж кількість місць, ризиковано, оскільки це означає, що у деяких не буде ременя безпеки, а в разі дітей – системи, що утримує дитину.

Водіям теж потрібні правильні рідини

Хоча це прямо не заборонено, їжа і напої під час водіння можуть відволікати увагу, але важливо зберігати гідратацію при підвищенні температури. Дослідження, проведене Університетом Лафборо (Великобританія) і Європейським інститутом гідратації, показує, що зневоднений водій допускає ті ж помилки, що і той, у кого було 8 келихів вина, тому краще пити воду перед тим, як вирушати в поїздку і через рівні проміжки часу. Крім того, такі помічники, як детектор сонливості, аналізують поведінку водія і рекомендують, коли потрібно зробити перерву в разі потреби.

Неадекватні пози

Висунутий лікоть з вікна в спекотні дні – звичайне явище на дорозі, але його слід уникати. По-перше, тому що це впливає на здатність керувати транспортним засобом, оскільки обидві руки не знаходяться на кермі, а по-друге, через ризик отримання серйозних травм в разі зіткнення. Ще одна надзвичайно ризикована поза в разі пасажира на передньому сидінні – це закидати ноги на приладову панель. У разі аварії передня подушка безпеки не тільки не буде правильно утримувати пасажира, а й може призвести до тілесних ушкоджень.

Пляжний рушник, сонцезахисні окуляри, сонцезахисний крем і... водійські права

Незалежно від того, наскільки ви любите подорожувати, завжди носіть з собою документи, що засвідчують особу і право на водіння автомобіля. У більшості європейських країн за відсутність цих паперів ви отримаєте штраф.

Не поспішайте, щоб знайти найкраще місце для парковки

Парковка поруч з пляжем іноді може бути кошмаром, але намагайтеся не хвилюватися. Пам'ятайте, що сигналити потрібно тільки для того, щоб запобігти нещасному випадку, а не щоб проявити агресію. Як тільки ви знайшли місце, такі помічники як Park Assist допомагають легко увійти в простір, автоматично повертаючи кермо за вас. Завжди паркуйтесь в спеціально відведених для цього місцях. Штраф за паркування на піску або в охоронюваних зонах може бути досить значним.





Поради експертів під час подорожей

Літо – чудова пора відпусток і довгоочікуваних подорожей. Але чи варто вирушати в далеку дорогу без необхідної на те підготовки? Щоб не зіпсувати собі відпочинок, слід скористатися порадами експертів про безаварійне водіння в літній, а значить, жаркий період.

Перш за все, вирушаючи в поїздку, необхідно подбати про безпеку всіх членів сім'ї. А вона починається з дотримання найелементарніших правил: пасажири повинні бути пристебнуті ременями безпеки, діти – перебувати в спеціальних сидіннях, багаж – правильно упакований.

Першорядне значення в тривалих літніх поїздках має безпеку і комфорт дітей. Значно знизить ризик травм при ДТП підібрані за розміром засоби безпеки. Припис законодавства ЄС – перевезення дітей, зріст яких нижче 150 см – в окремих дитячих сидіннях. Вони підбираються також і за вагою дитини.

Правилами дорожнього руху передбачено перевозити дітей у віці до 12 років, використовуючи спеціальні утримуючі пристрої – ремені потрібних розмірів. Вирушаючи в дорогу, з усією відповідальністю перевірте закріплення засобів безпеки. Переконайтеся, що все в порядку.

Зі спекою краще не жартувати. Якщо у вашій машині на вікнах все ще немає шторок, то саме час їх придбати. Це також необхідно для комфорту ваших дітей, та й вашого теж. Адже всім вам доведеться проводити досить тривалий час в салоні авто під прямими сонячними променями. Та й одяг всіх учасників подорожі повинен бути відповідним – зручним і добре пропускати повітря.

В жарку пору необхідно посилити питний режим і стежити в цьому плані за дітьми. Не слід залишати їх одних в машині ні на хвилину. Температура в припаркованій машині значно вище, тому, щоб уникнути опіків від розпечених металевих частин дитячих сидінь, не забувайте накривати їх.

Вирушаючи в далеку подорож з дітьми, вибирайте найбільш прохолодний час доби, зупиняйтеся через кожні дві години поїздки, даючи можливість розім'ятися пасажирам хоч пару хвилин.

Важлива умова безпечної поїздки – ніколи не втрачати концентрацію на керування транспортним засобом. Що б не робили в салоні діти, ні в якому разі не відривайте очей від дороги. Секундний поворот голови на швидкості 100 км на годину – це близько 100 м руху «наосліп».

Слід звернути особливу увагу на розташування в багажнику та салоні речей, які беруться з собою у відпустку. Це також одна з умов

безпеки. В межах досяжності розташуйте речі першої потреби. Розрахуйте потрібну кількість їжі, напоїв, ліків, підгузок та іграшок для дітей, а також всього того, що допоможе скоротати тривале перебування в дорозі.

Найбільш важкі та об'ємні предмети розташуйте на підлозі багажника – в передній його частині. Щоб краще розподілити вагу, укладіть багаж щільно один до одного і до стінок багажника. Перевозити речі в салоні не рекомендується, бо навіть легкі предмети при раптовому гальмуванні, хоч швидкість буде і невелика, можуть придбати значне прискорення.

Безпека руху забезпечує також і достатній огляд. Не слід класти речі вище рівня задніх сидінь, обмежуючи видимість. Якщо місця для багажу недостатньо, розташуйте його на даху автомобіля або в причепі. Ідеальним рішенням для розміщення багажу на даху може служити спеціально закріплений надійний контейнер.

Можливість проколу шин необхідно продумати ще до подорожі, якщо звичайно на вашому авто немає спеціальних безпечних шин, з якими автомобіль продовжує рух після проколу і може дістатися до автосервісу або будинку при повній втраті тиску.

Якщо шина вашого автомобіля все ж постраждала, скористайтеся наступними порадами:

- Поїздка зі спущеним колесом неприпустима, необхідно поставити запаску.
- Включивши аварійну сигналізацію, знизьте швидкість, обережно переміщаючись до краю дороги до повної зупинки на узбіччі. Не рекомендується зупинка на підйомах або спусках, крутих поворотах та в місцях, де дорога погано проглядається. Не забудьте про знак аварійної зупинки.
- Звернення в найближчий шиномонтаж, де ремонтом шини займуться професіонали – найкращий вихід із ситуації.

Щоб знати розташування автосервісів по шляху вашого прямування, необхідно завчасно подбати про наявність у вас автомобільної карти.

Будь-яка поїздка, і особливо на літній відпочинок, повинна починатися з обслуговування автомобіля та перевірки його технічного стану. Це позбавить від багатьох неприємностей в дорозі.

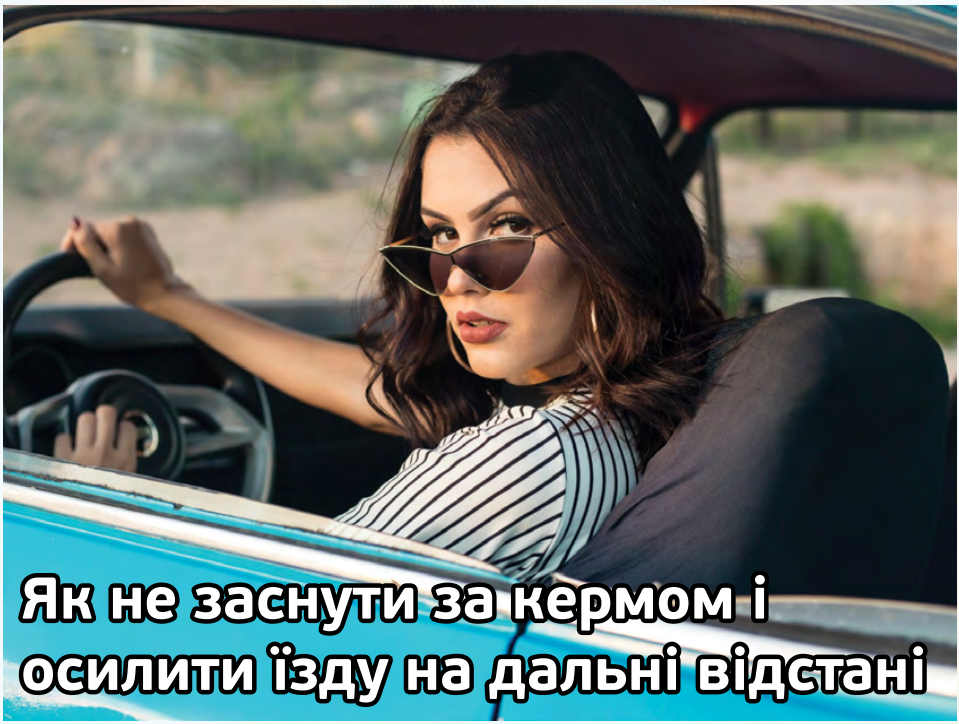
Багато водіїв не надають жодного значення втоми, сонливості, а значить і зниження уваги в дорозі. Перевага нічних поїздок – не найкращий варіант. Адже резерви організму не безмежні.



Експерти рекомендують:

- Вирушати в далеку дорогу слід відпочили, добре виспатися в ніч перед від'їздом.
- Враховуйте свої біоритми і вирушайте в поїздку в години неспання.
- Алкоголь напередодні поїздки категорично протипоказаний.
- Не вживайте ніяких ліків, щоб не викликати сонливість.
- Години пік – не найкращий час для початку далекої поїздки.
- Візьміть за правило зупинятися і відпочивати при перших же ознаках втоми.
- Підвищення температури в автомобілі рівносильно впливу на організм алкоголю.

Літні поїздки – це завжди певні складності. Цілодобове перебування за кермом на завантажених дорогах перетворюється на справжнє випробування для автоледі. Дотримуйтесь поради з безпечного водіння в літній період, і сімейний відпочинок буде вам тільки в радість.



Як не заснути за кермом і осилити їзду на дальні відстані

У сезон відпусток і на тлі побоювань, пов'язаних з коронавірусу, багато наших співвітчизників кинулися в відокремлені місця – в гори, до моря, річок, озер. Причому часом їм доводиться долати великі відстані з тим, щоб не ночувати в готелях, знову-таки мінімізуючи ризики «незахищеного» спілкування з персоналом. У цьому матеріалі ми узагальнили досвід тих, хто освоїв пересування на дальні відстані, вміючи при цьому зберігати сили.

Про роль планування

Спочатку про очевидне – перед дорогою потрібно добре виспатися. Детально сплануйте поїздку, оцініть погодні умови, перевірте, чи немає за маршрутом ремонтних робіт, і якщо є, передбачте варіанти об'їзду. Закиньте гроші на транспондер, якщо поїдете по платній дорозі. Відзначте точки привалів і, можливо, ночівлі.

Що взяти в дорогу, щоб полегшити шлях

Щоб заощадити сили в дорозі, заздалегідь купіть кілька пляшок, а можливо, навіть каністр з водою – пити краще частіше, щоб не допускати зневоднення. Візьміть також термоси з кавою або чаєм, а якщо дозволяє здоров'я, то і банки з «енергетиками». Солоний «фастфуд» в далеку дорогу краще не брати. Краще купити такий калорійні і енергетично цінні продукти, як шоколад, горіхи, сушені фрукти.

Правильно налаштуйте крісло і кермо

Грамотна посадка в далекій дорозі – запорука успіху. Налаштуйте водійське крісло так, щоб зап'ястя рук виявилися на верхній частині керма. Посадка з прямими руками і ногами не рекомендована, вони повинні бути напівзігнуті.

Важливо також підібрати для водіння правильне взуття. Кращий варіант – спортивне взуття. Каблуки і громіздкі черевики – під забороною. Що стосується нахилу спинки сидіння, він оптимальний, коли кисті охоплюють кермо на точках 12 і 6 годин. Шия і хребет при цьому повинні лежати на одній лінії.

З якою швидкістю їхати

Хто практикує їзду з максимально дозволеною швидкістю або навіть швидше, в результаті витрачає багато сил. Розумніше пересуватися з помірною швидкістю, скажімо, тримати крейсерські 110 км / ч. Це також дозволити вам заощадити паливо і, як наслідок, рідше заїжджати на заправки.

Яку музику слухати

В дорозі краще або не слухати музику зовсім, або вибрати «легкі» мелодії – точно не важкий рок. Доведено, що в останньому випадку водій втомлюється сильніше. З іншого боку, при перших ознаках засипання логічно якраз змінити пріоритети і поставити дратівливий мотив, щоб підбадьоритися.

Які електронні помічники задіяти

Кращий помічник при їзді на «дальняк» – круїз-контроль, особливо адаптивний, що підтримує не тільки задану швидкість, але і дистанцію до машини, що їде перед вами. Системи контролю рядності і сліпих зон, згідно з дослідженнями, також економлять сили водіїв. Ну а назва системи контролю за втомою водія говорить сама за себе.



Дієві способи не заснути за кермом

Якщо ви їдете з напарником, висновок очевидний – при перших ознаках втоми має сенс помінятися. Якщо ж ви єдиний водій, використовуйте наступний алгоритм: частіше відкривайте вікно або налаштуйте кондиціонер на більш холодний режим. Приплив свіжого повітря підвищить вашу концентрацію. Робіть зупинки в дорозі кожну годину, бажано при цьому практикувати зарядку (присідання, віджимання, стрибки тощо). Випийте міцний чай, з'їжте апельсин або інший цитрусовий, помийте обличчя холодною водою. «Далекобійники» використовують наступний прийом – жують жуйку, це відволікає, стимулює і не дає заснути.

Що ще можна зробити? Як варіант – створити собі певний дискомфорт, наприклад, встановити спинку крісла прямо. Використовуй також різкі запахи – підійдуть натуральні масла і цитрусові.

Розмовляйте з попутниками, якщо такі є на борту. Не забувайте і про такі дрібниці, як записи з енергійною і малоприємною музикою. На крайній випадок можна випити таблетки, які призначені для боротьби зі сном за кермом. Це вітаміни, препарати на основі таурину і кофеїну. Зовсім втомилися? Тоді зупиніться на узбіччі, включіть «аварійку», поставте будильник на 15-20 хвилин і поспіть. Тільки після цього продовжуйте шлях.

Склад автомобільної аптечки нового зразка

Затверджений Міністерством охорони здоров'я України наказ про перелік лікарських медикаментів, які повинні знаходитися в автомобільній аптечці, зобов'яжуть водіїв мати в наявності аптечку нового зразка. А це не тільки обов'язкові засоби для надання першої допомоги, а й те, що сам водій визнає за необхідне покласти – медичні препарати, безконтактний термометр, або тонометр.

Що ж входить до складу автомобільної аптечки? Перелік засобів, які в обов'язковому порядку повинні знаходитися, досить прості, а принцип застосування зрозумілий з інструкції. Це:

- джгут для зупинки кровотечі;
- п'ять упаковок бинтів нестерильних, з різною шириною;
- стерильні бинти так само йдуть в комплекті п'яти штук з різною шириною;
- один пакет для перев'язки ушкоджень;
- одна упаковка з марлевими пакетами;
- бактерицидні пластирі в загальній кількості 12 штук;
- пластир звичайний, рулонний 1 штука;
- пристрій для проведення реанімації штучного дихання;
- одні ножиці;
- одні медичні рукавички;
- один футляр, для упаковки засобів;
- одна інструкція із застосування до рекомендацій.



Повна відсутність в аптечці медикаментів не говорить про те, що її не можна доповнити. Кожен власник автотранспортного засобу доповнює свою аптечку на власний розсуд. Як доповненого списку, можна використовувати такі ліки як:

- анальгін і цитрамон як знеболюючий засіб;
- серцеві краплі або таблетки;
- спирт для знезараження;
- протизапальні препарати;
- антибіотики;
- безконтактний градусник та інші.

Якщо для анальгіну і цитрамон не потрібно інструкції із застосування, то доповнюючи аптечку термометром, потрібно вивчити інструкцію і покласти її до препаратів. Це робиться для того, щоб знати, як користуватися безконтактним термометром. Якщо у вас в наявності інфрачервоний термометр, то це один з вимірювальних приладів, для визначення температури людського тіла. Такий прилад досить недавно ввели в експлуатацію, і не всім він знайом. Часто люди користуються тільки ртутними вимірювальними приладами, але в якості доповнення автомобільної аптечки такий градусник може бути незручний, а при пошкодженні небезпечний для здоров'я.

Як працює безконтактний термометр? Для цього потрібно зрозуміти принцип, як правильно вимірювати температуру, таким приладом. Для цього потрібно переконатися, що лоб людини без вологи і крему, і навести тер-

мометр на чоло, на відстань до 6 сантиметрів. Час вимірювання – до гучного звукового сигналу, а похибка до 0,4 ° С. Під час проведення процедури небажано, щоб між людиною і приладом були сторонні потоки повітря – обігрівач або кондиціонер, тільки тоді інфрачервоне випромінювання покажуть достовірні вимірювання.

Правила застосування автоаптечки

Правила по застосуванню автоаптечки досить прості, і кожен водій впорається з вкладеними в неї медикаментами і препаратами. Але є вказівки, які зможуть полегшити вам завдання, якщо дотримуватися елементарних правил.

Важливо знати, що всі маніпуляції, які ви будете проводити, коли надаєте допомогу постраждалим при ДТП, потрібно робити в гумових рукавичках. Це убезпечить вас від можливого зараження і вбереже потерпілого від можливої інфекції. При проведенні маніпуляцій щодо запобігання кровотечі за допомогою джгута, потрібно зафіксувати джгут вище точки пошкодження, а після накласти пов'язку із застосуванням бинтів і серветок. Якщо ви робите реанімаційні дії рот-в-рот, то аптечці буде потрібний прилад, який допоможе постраждалому налагодити дихальний процес. Бактерицидні пластирі застосовують для невеликих ран і подряпин.

Термін дії такої аптечки 4,5 року. Всі лікарські препарати, які водій додає сам, матимуть термін придатності вказаний на упаковці. А гумовий джгут і пластирі зберігається понад 6 років, після чого підлягають обов'язковій заміні.



Макельська Світлана

таролог та нумеролог



Найголовніше для людини - зрозуміти себе, прийняти і полюбити.
Але іноді розібратися в собі буває складно. Езотерика - один із способів пізнання себе. І якщо захочете, я буду Вашим гідом в цій Подорожі.

Працюю на картах Таро і Ленорман.
Дружу з нумерологією і Астрологією.
Психолог за освітою, філософ у душі.

Буду рада Вам допомогти в будь-якому питанні.

svetlana_makelska
@svetlana_makelska
+38 067 760 04 83

VIP Lady

Жіночий проект Ольги Горецької

PRO100 Впевненість в собі

Мене звуть Ольга Горецька,
я психолог-психотерапевт
глибинного динамічного
напрямку.
Сертифікований системний
сімейний терапевт і експерт
з жіночої психології
з досвідом роботи понад
7 років.



Я рада вас вітати на моєму
проекті для усвідомлених
жінок, які бажають бути
щасливими і успішними!

«УСПІХ - це бути не схожою
на інших, бути собою.
УСПІХ - це довіра і повага
до себе, хороші відносини
з чоловіком, достаток
в грошах. І ці всі сфери
залежать від одних і тих же
внутрішніх психічних
уявлень, точніше сказати
від ВПЕВНЕНОСТІ в собі!»

+38 050 387 41 87 olga-goretskaya.com olga.goretskaya.psy

Анна Ковальчук

Нетиповий доктор або Медицина у новому форматі

Це шлях завдовжки в життя. Пізнати себе і жити в співзвуччі зі своєю природою, коли шанси побачити і використати можливості багаторазово збільшуються. Але є і ризики – ти станеш відрізнятися.



infinite_light_of_soul
+380 97 330 38 70
Anna Kovalchuk

Анна, розкажіть нам, будь ласка, хто Ви за освітою?

Я – класичний лікар, терапевт, кардіолог, профпатолог, закінчила Національний медичний університет імені О.О. Богомольця в Києві. Я народилася в династії лікарів, тому мій вибір щодо освіти сформувався ще у дитинстві, коли я замість дитячого садочка проводила час у науково-дослідному інституті та у бабусі в аптеці. Після університету та інтернатури була клінічна ординатура та аспірантура в Інституті кардіології, саме там я написала і захистила кандидатську дисертацію. До речі, я це зробила, коли перебувала у декретній відпустці й моєму синові тоді виповнився рік.

Коли Ви звернули увагу на нетрадиційну медицину? Що послужило поштовхом?

Працюючи науковим співробітником та лікуючи пацієнтів із захворюваннями серця, кожен раз, коли я друкувала виписку з призначеннями і рекомендаціями з величезною кількістю медичних препаратів, які хворий має приймати довічно, я розуміла, що ми, лікарі, лікуємо симптоми і зовсім не звертаємо увагу на причини захворювання. Ми не просто ігноруємо вірогідні причини, ми навіть не здогадуємося, що хвороба може формуватися спочатку на духовному, ментальному, енергетичному рівнях, а потім вже проявлятися на фізичному плані. Саме цей факт дав мені поштовх для поглибленого вивчення неперевершеної енергоінформаційної структури під назвою "Людина". І саме так звані "нетрадиційні" методи лікування, які з успіхом застосовують на Сході вже тисячі років, дають можливість впливати на корінь хвороби.

Що дала Вам поїздка в Індію?

Подорож в цю країну розділила моє життя на "до" та "після". Це просто неймовірна країна! Там я навчалася, там я отримала ініціацію в майстерський та вчительський ступінь Рейкі. Відчуваю свою приналежність до Індії. Мабуть, мої минулі життя пройшли там... Та і мої знайомі індійці також вважають мене своєю. Часто туристи скаржаться на те, що в Індії брудно, шалений трафік, галасливі вулиці. Я їхала туди не просто як звичайна туристка, я мандрувала Індією з відкритим серцем, це була духовна подорож, тому корови на дорогах, жебраки біля храмів не дратували мене. Це була дуже цікава екзотика, яка доповнювала монументальність Тадж-Махалу, гарні пляжі Гоа, яскраву і різноманітну природу Індії, її храми та місця сили.

Як вам вдається поєднувати і застосовувати усі свої знання з традиційної та нетрадиційної медицини?

Це відбувається дуже органічно. Я нічого не заперечую. Я використовую усі досягнення офіційної західної медицини, а також методи лікування, які називають нетрадиційними, які пройшли крізь тисячоліття, довели свою ефективність на багатьох поколіннях людей і зберігаються у найдавніших трактатах буддизму та Вед.

Які методики дії на енергетику людини Ви використовуєте і що це дає?

У мене є своя власна методика допомоги людям не просто стати здоровими фізично. Це лише перший рівень. Я допомагаю людям, передусім жінкам, стати щасливими, реалізованими у суспільстві та у сім'ї, відкрити свої таланти та монетизувати їх. У своїй практиці я використовую Рейкі, медитації, Таро, жіночі практики, методи дихання і багато-багато іншого. І ефективність моїх технік я завжди доводжу на власному досвіді й лише потім дарую їх людям.

З чого розпочинається відновлення здоров'я людини?

Відновлення здоров'я людини починається зі зміни внутрішнього стану, розв'язання психологічних проблем (звідси витікає психосоматика), зцілення блоків тіла та свідомості. Це процес складний, проте якщо у людини є мета та сила волі, для такої людини немає нічого неможливого.

Ваші побажання нашім читачкам.

Живіть власним життям! Будьте самими собою, адже ми усі унікальні і нам немає потреби когось копіювати та проживати чуже життя. Цінуйте себе, своїх рідних та близьких, а також час, який швидко плине. Будьте вдячні за те, що маєте на сьогодні, і це буде прибувати й множитися. Радійте кожному моменту як діти. Не бійтеся змін і сміливо дивіться у майбутнє!

VOLMAGE
PROFESSIONNAL

Авторські курси з унікальних нано технологій
нарощування волосся
VOLMAGE



Ведучий топ-стиліст
НАДІЯ ОРЕХОВСЬКА

Автор методики ексклюзивного нарощування волосся #volmage, яка була представлена 2019 року на виставці IBS в Нью-Йорку і ambassador моностpічкового нарощування волосся #v_biotape.
Засновник авторської студії @ homebeauty.ua, стиліст міжнародного конкурсу краси #missuniversev в Бангкоку Missukraineunivers і в Україні.
Робота з зірками шоу бізнесу.
Досвід роботи в різних країнах Європи і Америки.
У сфері нарощування більше 15 років.

Пластична хірургія волосся для твого клієнта, або нарощування волосся - як вихід на новий рівень професіоналізму!



Техніка Volmage - це напрацювання багатьох років практики, це побудова нової форми голови, екологічна та найбезпечніша мікро, нано технологія капсульного нарощування 21 століття і улюблена технологія нарощування всіх селебріті країни і не тільки...
Техніка V_BIOTAPE (моноленти) - найшвидша і безпечна гіпоалергенна техніка стрічкового нарощування.



ТИ ДІЗНАЄШСЯ:

- Як робити ідеальне ексклюзивне нано нарощування прихованого кріплення і як стати першим і найкращим у сфері нарощування волосся
- Які відмінності нано і мікро, гарячого і холодного нарощування...
- Чому всі селебріті країни вибирають техніку VOLMAGE і чому ця техніка краща і найбезпечніша в світі
- Як стартанути і почати заробляти відразу після навчання (менторство, створення інстаграм сторінки)
- Де купувати волосся і як відрізнити підробку від натуральних
- Як бути незамінним майстром для своїх клієнтів
- Як нарощувати волосся безпечно з невидимим ефектом. Будова і походження волосся, структура, колір і стан волосся. Грамотний, зональний розподіл волосся. Приховані техніки нарощування. НАНО капсули! МІКРО капсули! Моделювання і повна трансформація зачіски
- Корекція нарощування
- Ти ознайомишся з усіма світовими і сучасними технікам нарощування волосся
- Теорія стрічкове нарощування ВОЛОССЯ
- Ти отримаєш CERTIFICATE, методичку і всі матеріали для роботи



Для запису на навчання або співробітництва напишіть нам в Директ @homebeauty.ua
Ми зв'яжемося з Вами і детально відповімо на всі питання, або зателефонуйте:

+38 099 338 98 61 Ореховська Надія
+38 099 007 87 80 (admin)
@homebeauty.ua
@vol_mage
м. Київ, вул. А. Ахматової, 30



Поради майстрам перукарського мистецтва

Турбота про наших клієнтів проявляється насамперед в нашому професіоналізмі та наших знаннях.

Сьогодні, на жаль, клієнти з алергією – це розповсюджене явище.

Тому хочу приділити цьому питанню більше уваги. Тож розберімося, що ж таке алергія, що про неї повинен знати перукар, і як це може бути корисно для наших клієнтів.

Отже, розглянемо докладніше.



Юлія Зеленська
викладач перукарського мистецтва вищої категорії, модельєр-стиліст

Що ж таке алергія?

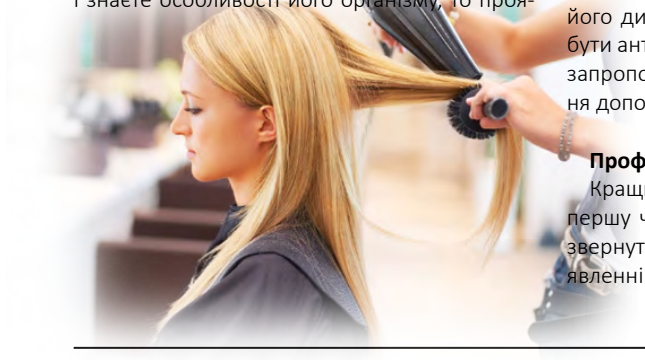
Алергія – це хронічне захворювання, викликане неадекватною, небажаною і несподіваною реакцією імунної системи на вплив речовин, які зазвичай не призводять до захворювання і не завдають шкоди людині, наприклад: пилок рослин, комахи, тварини, хімічні речовини тощо.

Які її види бувають?

Сезонна алергія є респіраторною, тобто алергічна реакція на речовини з'являється через їх контакт з дихальною системою, тому найбільш схильні частини тіла – око (кон'юнктивіт), ніс (алергічний нежить), пазухи і дихальні шляхи (задишка / астма).

Про що це говорить майстру?

Про те, що якщо ви уважні до свого клієнта і знаєте особливості його організму, то проявом вашої турботи буде: добре провітрений кабінет перед його приходом, ви не будете використовувати засоби з дуже їдкими та солодкими ароматами, щоб ніщо не заважало його диханню. Також у вашій аптеці повинні бути антигістамінні препарати, які ви зможете запропонувати в разі необхідності для надання допомоги.



Профілактика алергії

Кращий спосіб подолати хворобу – це, в першу чергу, запобігти її. Порадьте клієнтові звернутися до алерголога за допомогою у виявленні алергенів.



Оскільки алергени з більшості рослин переносяться повітрям, то контакту з ними важко уникнути. Але якщо відомо, що пилок конкретної рослини викликає алергію, можна спробувати зменшити контакт з цією рослиною, і рекомендується, наскільки це можливо, уникати місць її цвітіння в періоди поширення пилку. А також важливе виявлення алергенів в косметиці і барвниках для волосся, щоб ви не нашкодили здоров'ю свого клієнта.

Я часто чула, що люди страждають алергією, але й гадки не мала про алергени, що її провокують. Адже найстрашніше, що може статися – це анафілактична реакція! Про це важливо знати і пам'ятати перукарям та керівникам салонів краси. Це ваша зона відповідальності!

Анафілактична реакція (анафілаксія) – це швидка алергічна реакція, що представляє небезпеку для життя і загальна для всіх алергічних захворювань, особливо у пацієнтів з тяжкою астмою або дуже важкою алергією.

Розкажіть своїм клієнтам про клініки, де можна зробити алергопроби (патч-тести), які використовуються для виявлення причини контактного алергічного дерматиту і рекомендовані Європейською науково-дослідницькою групою з проблем навколишнього середовища і контактного дерматиту (EECDRG).

Що таке патч-тест?

Це аплікаційні шкірні тести (алергопроби) для діагностики контактного дерматиту. За допомогою патч-тестів можливо точно встановити причину контактного дерматиту, а також провести диференціальну діагностику алергічного контактного дерматиту, в тому числі на метали (нікель і кобальт), а також на цілий ряд хімічних агентів, зібраних в Європейську панель S-1000.

Техніка проведення патч-тесту

На шкіру спини в області між лопатками наноситься пластир з невеликою кількістю хімічної речовини. Результат оцінюється через 24-48 годин для первинної оцінки реакції, яка проводиться через 30 хвилин після видалення патч-тесту. Повторно результати тесту оцінюються через 48 годин після постановки, потім через 3 або 4 дні та, якщо необхідно, через 7 днів.

Це потрібно зробити, щоб розуміти, що саме в складі професіональної косметики або в лінійці барвників для волосся може викликати сильну алергічну реакцію. І ось тоді, мої шановні колеги, ви повинні проаналізувати склади барвників і засобів по догляду за волоссям, щоб допомогти своєму клієнту підібрати безпечний засіб фарбування волосся і косметики.

Будьте професіоналами в усьому! бережіть себе і своїх клієнтів. І нехай алергія не буде вам у цьому на заваді.

Юлія Зеленська
викладач перукарського мистецтва
вищої категорії, модельєр-стиліст
zelenskaya.kh.ua
050 680 03 52, 097 614 86 77

БЕЗПЕЧНИЙ ЗАХИСТ ВАШОЇ ОСЕЛІ

Бренд EcoPlant for Home — це продукти з унікальними і безпечними рецептурами для людей зі свідомою життєвою позицією.



Безпека для людини:
Не містить агресивних ПАР, фосфатів і барвників

Турбота про навколишнє середовище:
Упаковка підлягає вторинній переробці

Проти насильства над тваринами/Веган:
Не тестується на тваринах та рецептури не містять інгредієнтів тваринного походження

Приєднуйтесь до нашої сторінки Instagram

Або телефонуйте:
+38 050 381-22-79
+38 097 348-68-03

Ірина Туранська

Практикуючий акредитований гештальт-терапевт, супервізор. Член Всеукраїнського Товариства Психологів, Практикуючих Гештальт-Підхід. Психотерапевт з досвідом і стійкою практикою.



Запрошую в індивідуальну терапію і терапевтичні групи «Я (не) хочу бути мамою» (очно та он-лайн).

Надаю підтримку тим, хто не впевнений і хоче розібратися в темі материнства або хоче стати щасливою мамою довгоочікуваної дитини.
У моєму досвіді роботи з дівчатами проблема не в любові до дітей або її відсутності, а зовсім в інших ситуаціях, які не усвідомлюються.

Київ,
Початок терапевтичної групи
«Я (не) хочу бути мамою» жовтень 2021.
Зустрічі 3 рази в місяць.

Задати питання, записатися на консультацію/терапію або в одну з груп і підтвердити свою участь можна в Viber, WhatsApp, Messenger або Telegram +38 050 352 03 70

irina.turanskaya

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





Яна Водотика:

Ваша фігура – це відображення вашого вибору

Інтерес до здорового харчування і лікувальної дії продуктів з'явився три тисячі років тому. Ще Гіппократ говорив: «Їжа повинна бути ліками, а ліки їжею.» Про здорове харчування сьогодні говорять і пишуть стільки, що люди вже й не знають, кому вірити і яких правил дотримуватися. Однак сьогодні це питання настільки актуальне, що над ним працюють серйозні фахівці, адже стан організму, в основному, залежить саме від правильного харчування.

Гостя нашого номера Яна Водотика – консультант, експерт в області правильного харчування. Вона проводить марафони стрункості та допомагає людям поліпшувати якість сну, знижувати вагу і покращувати самопочуття ось вже протягом чотирьох років разом зі своєю сім'єю, яка вже має свій результат.

Яно, чому останнім часом у людей з'явився інтерес до правильного і збалансованого харчування?

Тому що люди 21-го століття потрапили в подвійну пастку з харчування. Продукти з магазинів стали бідними по живильній цінності.

Що на це вплинуло?

• Ґрунти:

- виснаження запасів мінералів;

- використання хімічних добрив і пестицидів;

- знищення корисних мікроорганізмів у ґрунті та паразитування шкідливих мікроорганізмів-руйнівників (цвіль), що викликають хвороби рослин;

- подальше виснаження ґрунтів (демінералізація ґрунтів).

• Очищення і рафінування основних продуктів (масла, жири, зернові).

1. Виробництво борошна.

В цей процес входить: очищення зерна, знімання шкірки (видалення плодової оболонки).

Втрати: білок, вітаміни, мінерали, цінні жирні кислоти, клітковина.

2. Виготовлення масла.

Чим вища температура при вижиманні, тим швидше можуть стекти менш рідкі насичені жирні кислоти.

Втрати: жиророзчинні вітаміни (Е), каротин, лецитин, ненасичені жирні кислоти.



У підсумку: в процесі обробки втрачається величезна кількість поживних речовин, необхідних нашому організму.

• Шкідливі речовини в їжі (гормони, антибіотики).

• Хімічні консерванти.

• Продукти харчування швидкого приготування (Fast food).

На тлі цього, з роками в організмі з'являється дисбаланс – надлишок і недолік.

Надлишок:

- солі;
- жирів;
- простих вуглеводів;
- цукру;
- ліків;





- консервантів;
- алкоголю.

А недолік (дефіцит):
- води;
- білку;
- клітковини;
- поліненасичених жирних кислот (Омега-3);
- вітамінів та мінералів.

Все це призводить до поганого самопочуття і до погіршення здоров'я.

Які основні правила здорового харчування?

Здорове харчування – це повноцінне харчування. Існує функціональна їжа – це комплекс певних харчових продуктів, який повинен бути присутнім в раціоні людини щодня. Це сприяє зміцненню імунітету, профілактиці захворювань, і до складу якого повинні входити:
- амінокислоти;
- ненасичені жирні кислоти;
- вітаміни та мінерали;
- необхідні речовини з рослин;
- антиоксиданти.

Ця їжа розроблена відомими на весь світ лікарями і вченими.

Здоров'я визначає не те, що ми їмо у свята, а те, що ми їмо кожен день.

Чи можна схуднути, не змінивши раціон харчування?

Звичайно можна. Але, обмежуючи себе в їжі (калоріях), ще більше зростає дефіцит поживних речовин в організмі (фізіологічна потреба), що однозначно призведе до психологічного зриву і порушення обміну речовин організму. Важливо знижувати вагу жировою масою, а не м'язовою, щоб зберігати результат назавжди.

Чому деяким людям дуже хочеться солодкого і чи можна з цим щось зробити?

Величезна проблема людини – невміння планувати своє харчування на день з вечора. Це призводить до порушення харчової поведінки протягом дня. Як результат:

- з одного боку – надлишок простих вуглеводів;
- з іншого – величезний дефіцит білка.

Нестача хрому в організмі робить нас «ласунами»! Але на це можна вплинути.

Що ви рекомендуєте змінити сучасній бізнес-леді, щоб бути більш здоровою?

Здоров'я тримається на трьох китах:
- щодня збалансовувати свій раціон харчування (80%);
- повноцінний сон;
- фізична активність (20%).

Пам'ятайте: ваша фігура – це відображення вашого вибору. Любіть своє тіло, доглядайте за ним, годуйте корисними продуктами. Тіло – це храм душі, тож нехай їй буде приємно в ньому жити!

Як стати найкращою версією себе?

У цьому вам допоможе персональний консультант-тренер зі збалансованого харчування.

Я вдячна за можливість змінювати життя інших людей на краще, цим самим змінювати і своє життя також!

066-59-10-252
Яна Водотыка ***vodotykayana***

«НЕЖИТЬ» ВІД КОНДИЦІОНЕРУ

Щоденно кожній людині доводиться бувати на протязі: біля відкритої кватирки , дверях, або під раптовим пронизливим вітром. Проте далеко не у всіх випадках це може закінчитися нездужанням. Так чому ж під випадковим струменем від кондиціонера отримують застуду майже всі? Чи немає тут іншої причини, крім протягу? З року в рік тисячі українців страждають через неправильне користування кондиціонером. Як же уникнути неприємностей зі здоров'ям? У цьому та інших питаннях ми вирішили розібратися з нашим лікарем-експертом Євгеном Анатолійовичем Шаповаловим.



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

Лікарю, власники пристойних машин (тобто таких, де провітрювання НЕ через вікно) часто відчувають себе хворими і розбитими з настанням спеки. Кажуть, «застудилися від кондиціонера». Взимку в мороз не застуджувалися, а тут увімкнули агрегат на +22 – і ось ... Чому так?

Причин може бути декілька. Нежить після перебування під кондиціонером може бути пов'язаний із самим кондиціонером, зі станом здоров'я самої людини і з особливостями охолоджуваного повітря. Адже під одним і тим самим кондиціонером далеко не у всіх починається нежить, і водночас одна і та ж людина далеко не після кожного кондиціонера може відчувати ознаки нежиті або «застуди».

Виявляється, все набагато цікавіше. Так від чого ж виникає цей літній «нежить»?

Почнемо з самого кондиціонера. Коли він охолоджує повітря, на його пластинах конденсується волога, яка разом з органічним пилом є прекрасним живильним середовищем для розвитку цвілевих грибів. Це приблизно так само, як куплені продукти залишити у холодильнику в поліетиленовому пакеті – зсередини на його стінках при охолодженні утворюється волога, а на продуктах – плісняві наліт. Саме тому в сучасних кондиціонерах зараз все частіше зустрічається функція уповільненого виключення, коли, навіть після його відключення пультом, він ще продовжує якийсь час обдувати свої пластини, підсушуючи їх, щоб уникнути утворення цвілі.

Але найбільшої шкоди здоров'ю завдають кондиціонери, які, набравши спори цвілі влітку, нарощували грибкові колонії в прохолодну сиру осінь, а наступного літа знову включали-

ся без попереднього очищення пластин від цього нальоту.

В такому випадку майже одразу після увімкнення кондиціонера спори з осередків, що розрослися, починають роздуватися по кімнаті або салону авто, осідати на поверхнях, стінах, меблях, одязі і, звичайно ж – на поверхні носоглотки та очей, викликаючи в них подразнення, запалення, алергізацію і ознаки «нежиті».

Тому, щоб уникнути подібних наслідків, особливо якщо ваша носоглотка чутлива до застуд, дуже важливо, відразу після завершення літнього сезону викликати спеціаліста для очищення його пластин, або розібрати внутрішній блок і прочистити самостійно за відеоінструкцією з YouTube, або хоча б обробити повітря в приміщенні чи машині спеціальним озонатором при активно працюючому кондиціонері.

Чи можна захворіти на вірусну інфекцію від побутового або автомобільного кондиціонера?

Сам по собі кондиціонер не може бути джерелом вірусної інфекції, але він підсушує повітря, яке в свою чергу підсушує слизову оболонку носоглотки. Якщо людина є носієм старих вірусних інфекцій, і вони загострюються в холодну пору року, то, звичайно, від переохолодження і підсушування повітря можна захворіти і влітку.

Для профілактики таких загострень важливим є регулярне обстеження організму (у наших пацієнтів – це діагностика на апараті Паркес) із виявленням хронічного носійства респіраторних вірусів (грип, цитомегаловірус, вірус Епштейн-Барр, Коксакі, коронавіруси) та їх усуненням.

І збудник COVIDу теж? Кондиціонер якось впливає на його поширення?

Оскільки кондиціонер охолоджує тільки те повітря, яке знаходиться в приміщенні або в машині, то поширенню коронавіруса він ніяк не сприяє. Але кондиціонер сприяє виведенню вологи з повітря, а в рідину найлегше конденсуються великі краплі водного аерозолю. А, згідно останніх наукових даних, коронавірус переноситься саме аерозольним шляхом. Тому можна обережно припустити, що в кондиціонованих і провітрюваних приміщеннях ймовірність поширення коронавіруса трохи нижча, ніж в просто провітрюваних.

На які захворювання від кондиціонера найчастіше скаржаться пацієнти в жаркий період і що Ви їм радите?

Найчастіше – нежить (слизові виділення із носа чи горла) або кон'юнктивіт (запалення очей). Навіть під очищеним кондиціонером.

Це трапляється тому, що, охолоджуючи повітря, кондиціонер створює сильний рух повітряних мас (на відміну від зимових батарей) з яким піднімається поверхневий пил, а на ньому – пилові кліщі. Такий нежить характеризується відсутністю підвищеної температури, вираженим свербінням або дискомфортом в очах і носі, підвищеною реакцією на будь-яке холодне повітря або сезонні алергени. Вивести пилових кліщів з носоглотки ефективно і безпечно можна за допомогою електромагнітної терапії, застосування місцевих антисептиків (мірамістин) та антисептичних серветок для очей (Блефаклін), гелю для повік «Стоп-демодекс». Якщо все робити в комплексі – за 1-2 тижні можна впоратися.



Як же уникнути небезпеки?

У приміщеннях і автомобілях, де використовується кондиціонер, важливо регулярно,

бажано щодня, проводити вологе прибирання поверхонь, які накопичують пил, регулярно пилососити м'які тканини, щоб уникнути накопичення і поширення пилу і пилових кліщів.

Як часто потрібно проводити обслуговування кондиціонера?

Один раз на рік зазвичай буває достатньо. Або після літньо-осіннього сезону, або навесні до першого включення після зимового простою. Але обслуговування – це не просто промити або замінити пиловий фільтр. Це повноцінне усунення нальоту цвілі з пластин, де відбувається охолодження повітря і конденсація вологи.



Чи можна застудитися в автомобілі, вмикаючи навіть чистий кондиціонер відразу на всю потужність?

Влітку організм налаштований на охолодження себе від спеки. Якщо вам холодно під кондиціонером, то різкі переходи до спеки і навпаки можуть послабити ваші резерви, що призведе до загострення хронічні інфекційних і паразитарних захворювань. І тоді нежить може стати ознакою забруднення лімфи і активізації резервних каналів очищення організму.

Якої різниці температур між зовнішнім і внутрішнім середовищем краще дотримуватися?

Взимку ми спокійно переходимо з +20 вдома до -20 на вулиці і навпаки – і організм нормально адаптується.

Тому, якщо враховувати все, про що ми говорили, можна тримати будь-яку комфортну температуру в приміщенні.

А яка оптимальна температура для домашнього кондиціонера повинна бути вночі і вдень?

Вночі краще робити природне провітрювання, попередньо охолодивши кімнату перед сном.

Вдень – таку, щоб відчувати себе комфортно. Чутливість до спеки і холоду у всіх різна. Але якщо в середині дня вам здається, що стало «нічим дихати», спробуйте спочатку провітрити приміщення, вивести надлишок вуглекислого газу – відразу стане легше.

Багато хто вважає, що при цілодобовій роботі кондиціонера провітрювати приміщення зовсім не обов'язково. Чи так це?

Ні. Кондиціонер тільки охолоджує і підсушує повітря. А надходження кисню і виведення вуглекислого газу можливе тільки при повноцінному провітрюванні.

Робимо висновки.

Кондиціонер – це хороший прилад, який допомагає нам працювати у сильну спеку. А щоб запобігти його небажаним побічним ефектам, не варто економити на обслуговуванні техніки, періодичному обстеженні та оздоровленні власного організму, на регулярному вологому прибиранні приміщення і салону вашого авто.

Бережімо своє здоров'я.
До нових зустрічей! Ваш Ecodoctor.

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

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

В ДОРОГУ, МАЛЕЧА!



СЕКРЕТ МІЦНИХ СТОСУНКІВ ВІД СЕКСОЛОГА ОЛЕКСАНДРА ІВАНОВА

ЗАЛЕЖНОСТІ



Олександр Іванов
Психіатр, сексолог, нарколог
Тел. 0504260303



Коли я почав працювати з різноманітними залежностями (алко-, ігро-, порно-, харчова, наркологія і так далі), то була думка, що вони принципово різні. Тільки з досвідом прийшла упевненість, що це прояви однієї й тієї ж хвороби – депресії.

Коротко про депресію: це не здатність відчувати позитивні емоції. У жінок дуже часто це проявляється залежно від токсичних стосунків. Залежна поведінка просто відволікає від того душевного болю, який несе депресія. На жаль, простого рецепта, як перемогти депресивний розлад, не існує. Якщо спорт і хобі не рятують, то треба шукати фахівця, який в цьому допоможе. При депресії в корі мозку формуються мікроскопічні вогнища не інфекційного запалення. І тут без медичної допомоги не обійтися. Сучасне лікування має на увазі повну соціальну активність, включаючи водіння авто і поліпшення працездатності.

Не буде депресії – не буде і залежності.

Альона Сарапіна

Авторські дерев'яні сумки ручної роботи

Я створюю жіночі сумочки з дерева, розписані вручну.

Сумки - це моя пристрасть! Вони можуть підкреслити будь-який образ, додати родзинку та запалити вогник в очах кожної дівчини. Так, рік тому народилась в мене ідея створити власноруч унікальний аксесуар, який підійде на будь-який випадок життя і обов'язково даруватиме радість своїй власниці!

Дерев'яні сумочки Art Case Bags виконуються вручну в єдиному екземплярі. Для виготовлення використовуються заготовки каркасів з натурального дерева, ремені зі шкіри або міцної тканини, професійні фарби для створення дизайну, люксовий лак для покриття, стрази Swarovski та різноманітні тканини для підкладки, яка ретельно підбирається до кожної сумочки. Сумки є в наявності, також можливо оформити Індивідуальне замовлення та створити сумочку Вашої мрії. Термін виготовлення від 1 до 2 тижнів. Дизайн, форма, колір обговорюється.



Кропивницький
artcase_bags
050 978 95 18

Юлія Абідова

Дизайнер одягу
Дизайнер-реставратор хутрових і шкіряних виробів



Ательє
Студія дизайну

- Можливість індивідуального замовлення онлайн від 5 до 10 днів.
- Перешив верхнього одягу (хутро, шкіра, дубляж).

050 618 28 11
099 610 11 83

abidova_shov_room
tata.beshta

GOLFSTREAM
ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ОДЯГУ

www.golfstream.com.ua
тел.: +38 (097) 680 64 60

• ЖІНОЧИЙ ОДЯГ • ЧОЛОВІЧИЙ ОДЯГ • ДИТЯЧИЙ ТА ПІДЛІТКОВИЙ ОДЯГ •



СХІД – СПРАВА ТОНКА...

«Бідні хлопчики та дівчатка! Нещасні!» – думала я в дитинстві, коли вперше почула історію про те, що в східних країнах батьки за допомогою астролога вибирають пару синові (доньці).

Я співчувала їм і будучи підлітком. Скількох емоцій і пригод вони позбавлені! Як розумієте, справа тут не тільки в менталітеті.

І лише коли я стала астрологом, коли побачила щасливі й нещасливі шлюби, відчула всю мудрість таких рішень! Людині для щасливого життя не так важливо народитися з корисними елементами в карті, як оточити себе «корисними» людьми. Я не про зв'язки і кумівство зараз говорю, хоча це теж цікавий варіант.



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

Для ясності розповім вам давню історію моєї клієнтки.

Заміж вона вийшла ще у вузі, за однокласника. Народила доньку. Чоловік став крутим бізнесменом. Кращі курорти, кращі магазини, найкраща школа у дочки... і, як сніг на голову, розлучення після дванадцяти років шлюбу. Вона не була готова, а чоловік підготувався на 100%. Залишив машину, квартиру, заміський будинок і обіцянку допомагати доньці до повноліття.

Її вивела з депресії ворожка, яка виявилася прекрасним психологом. У дівчини вистачило розуму відкрити свій салон і, непомітно для себе, стати успішною (це після стількох років сидіння вдома). До мене вона прийшла, коли на горизонті з'явився новий залицяльник.

Він не хапав зірок з неба, працював провізором, був молодший на чотири роки і мило, але наполегливо залицявся.

Я уважно розглянула карту дівчини з процвітаючою владою і сказала, що будь-який чоловік поряд з нею стає успішніше, а цей тим паче. Було чітко видно зміни в його житті і такти з гарною вдачею. У його карті дві Шляхетних для дівчини і кілька ознак їх хорошої сумісності. Загалом, у них зараз дві доньки. Чоловік з другом відкрили свою компанію, пов'язану з перевезеннями, і прекрасно себе почувають.

На прохання дівчини подивилася карту її колишнього чоловіка. Він перестав допомагати доньці, посилаючись на проблеми в бізнесі.

Я відкрила карту і посміхнулася... Класика! Чоловік вирішив розлучитися напередодні зміни такту удачі. Наступав найбільш несприятливий період в його житті. Йому б пересидіти ці 10 років на попі рівно, зберігши все, чого досяг, а він піддався пориву «душі». В особі дружини він втратив потужний талісман, тому що в її карті зашитий його корисний бог плюс процвітання чоловіка. Його перший шлюб запрограмований бути кращим. І йому, звичайно, потрібно було утримати і зберегти його будь-якою ціною. Він одружився з секретаркою через два місяці після розлучення і практично розорився.

Ця показова історія, думаю, у багатьох знайде відгук. Хтось посварився з одним і почав зазнавати невдачу за невдачею, а хтось після знайомства з дівчиною, як окрилений, змінив своє життя.

Але якщо з друзями все не так серйозно, то шлюб – справа серйозна. І тут дійсно варто порадитися з астрологом!

Всім кращих рішень і правильного вибору!

astro_fengshui Елена Тарасова 0677287851 astrofh28@gmail.com


Олена Ярова
Моя робота - моє натхнення
Досвід роботи
в індустрії краси 5 років.
У творчості - все життя.
Вища художня освіта.
м. Суми, Терезова 2
066 018 99 36
elenayarovaya_permanentmakeup
ElenaYarovayaPMUartist



ШЛЯХ БАЛЬДРА

У Харкові вперше знімається фільм у жанрі фентезі «Бальдр», за твором Олени Маас «Бальдр. Нитки долі». Режисер і художник-постановник Олександр Швецов, оператор-постановник Варуж Гулян. У головних ролях: Сергій Удовиков, Наталя Амброзяк, Софія Тараненко, Ейріс Шріваства, Сергій Шмандій.







Про фільм

Чи є вибір у Богів? Чи можуть вони опиратися долі? Але вони самі і є доля, непорушна холодна скеля, яка не має справи до того, Бог ти чи Демон, і яка твоя могутність.

А що ж стосовно людей? Чи є у них можливість кинути виклик силам Всесвіту і своїй неминучій смертності? Під носом у Богів знайти і заволодіти нитками власної долі, що вислизають. Можливо, люди можуть прослизнути там, де не зможуть пройти Боги. Але у кожного вибору завжди є своя ціна. І тоді будь готовий до всього.

У фільмі розповідь ведеться у трьох порах: теперішній, майбутній і минулій. Кожен епізод розкриває сутність людей і їх прагнення.

Приємно сказати, що з моменту старту проєкту у нас відразу з'явилося три чудових партнера: Armstreet – компанія з виробництва середньовічного та крафтового одягу (armstreetcom). МС холод – компанія, що надає проєктування, монтаж та сервіс холодильного обладнання для промислових підприємств, магазинів, логістичних центрів. Flavien – компанія, що створює якісний одяг для новонароджених і дітей до 12 років.

Велику роль у реалізації відіграє командна робота, адже проєкт не простий! У перших двох сценах наша команда і наші актори пройшли бойове хрещення! Першу сцену ми знімали у лісі при -14°, і всі дуже замерзли, але при цьому достовірно і точно грали свою роль: Сергій Удовиков, Наталя Амброзяк і Сергій Шмандій змогли передати характери своїх персонажів і виконати їх завдання попри страшний холод. Що стосується другої сцени, де було навпаки, дуже жарко, і до нас приєдналися Софія Таранченко і Ейріс Шріваства, в зйомках хатини Чарівниці хлопцям складно було зосередитися і протягом шести годин послідовно розкривати сюжетну лінію своїх героїв. Але вони впоралися!

Скоро будемо знімати третю сцену – Пролог, а реліз фільму плануємо на наступний рік!





Будемо раді співпраці з творчими людьми, а також запрошуємо до ділової розмови підприємців, яким цікаво посприяти розвитку українського кінематографа. Тел.: 380955267451

Фотограф Єва Волкова

Наталія Дацко

Natli Datzka



Дацко Наталія - дизайнер-модельєр, засновник бренду "Natli Datzka ". Наталія Дацко є компетентним міжнародним членом журі професійних конкурсів "Fashion industry", партнером багатьох глянцевих видань і модельних агенств. Наталія нагороджена міжнародним Україно-Французьским "Орденом Королеви Анни" Честь Вітчизни" на срібній зірці, з відповідним посвідченням та іменним дипломом. Також є володаркою численних премій і нагород бренду.

Книга рекордів України, встановлення національного рекорду України 2020 "Вишита краса";
"ТОП-100 Успішних Українців 2019" за версією журналу "Ukrainian people";
"ТОП-100 успішних жінок Київщини" 2020-2021;
Клуб успішних жінок Київщини "Топ-50 Lady Summer 2020";
"Super woman 2019 Superstar corporation";
Нагорода бренду "Natli Datzka" в рамках Міжнародного тижня Моди "Superstar corporation Fashion Week 2019";
Дизайнер року 2019-2020 за версією "Beauty of Ukraine";
"Мама року 2019" за версією журналу "Fashion today";
"Super Woman 2019" премія "Superstar corporation".

Немає великих чи маленьких перемог,
кожне досягнення –
це крок вперед, вперед до своєї мрії

Наталья Дацко +38 066 355 18 01

NATLIDATZKA

Лантій Тетяна Дмитрівна

Ви знаєте, що:

- Майже всі люди з поганим зором вдалину і поблизу можуть відмінно бачити в контактних лінзах?
- Навіть з віковим зниженням зору для того, щоб добре бачити, не обов'язково використовувати окуляри?
- Нескладними процедурами можна «зтерти» з особи 5-10 років?
- Без операцій прибрати косметичний дефект, який Вас турбує?

Я - врач офтальмолог (30 років стажу), контактолог (13 років стажу), косметолог (6 років стажу) допомогу Вам розібратися в можливостях сучасної медицини та косметології і виглядати на всі 100!

Створюйте свою красу самі!



DR_DAL_COSMETOLOG

+38 073 314 45 08
Салон «Ювента» вул. Чернишевського, 13.
067 502 89 03
Вул. Донець-Захаржевського, 5
067 502 89 13

Іванько Марія



Англійська мова для дитини з одним із батьків з LTH-School letbyheart.com

Педагог з 9 річним стажем, правом викладання і статусом носія від університету Арізони (Америка)
Пропоную сучасний курс за європейськими методиками

Парне вивчення
Школяр + Мати (Тато, Бабуля або інший школяр).
Вивчайте мову разом і залиште 88% оплати репетитора собі!

Безкоштовний інтенсив з методиками курсу доступний за QR кодом. Скануй і розвивай здібності дитини!



Інтер'єрні тренди та місця їх походження

Тетяна Головко

Привіт, друзі! Мене звуть Головко Тетяна, і я рада вітати вас у рубриці «Затишний Дім».

Сьогодні я хочу розповісти про більш яскраві тренди в інтер'єрному дизайні цього року, а також про тих, хто ці тренди вигадує, перш ніж вони з'являться у наших торгівельних центрах, а потім і в наших оселях. Кожен рік, всередині грудня, найбільш відомий у світі інститут кольору Pantone офіційно оголошує колір року. Але це офіційно, а насправді всі причасні до розробки майбутніх продуктів отримують цю інформацію на один-два роки раніше. Тому час на осмислення, творчість та виробництво у дизайнерів, декораторів, заводів та фабрик є.



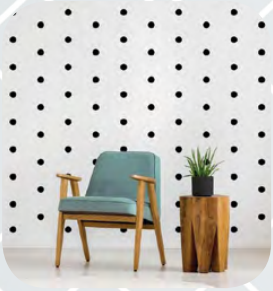


Маркерами 2021 стали 2 кольори – яскравий жовтий та стриманий сірий. І я впевнена, це поєднання вже не одноразово звертало на себе вашу увагу. Але є певна система. Спочатку нові тренди спалахують на подіумі. Дизайнери одягу доносять до нас зміст ідеї трендсеттерів – людей, які моду прогнозують та вигадують, базуючись на аналізі психологів та соціологів. А вже потім ми «читаємо» ці тренди і в інтер'єрі.





Подивіться на фото – наш сіро-жовтий дует адаптований з подіуму у простір сучасної квартири. Які ще яскраві приклади ми можемо бачити? Етно-тренд, дуже популярний в одязі, потроху зайняв тверде місце в наших серцях та кімнатах. Ще один тренд – такий милий та душевний Polka Dot або просто горошки. З'явився в одязі, дуже проситься до наших осель у вигляді, наприклад, шпалер та текстилю.





А який подіумний тренд подобається вам? Ми з моєю студією DomDecor знаємо як майстерно вписати його до вашого інтер'єру! Контакти нижче. Чекаємо на ваші питання та замовлення, друзі!

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

domfdecorkh

+38 050 955 4222



Пледи з мікрофібри

ТМ Мет-А-Мет



Інтернет-магазин "Odessatextile"

Мет-А-Мет

Одеса, Одеська область,
селище Котовського
вул. Сахарова, 20, офіс 3

+380 (97) 826-44-41
+380 (63) 386-05-15
+380 (66) 169-56-47

www.odessatextile.com.ua

Чим корисна цвітна капуста?

Історія цвітної капусти дуже багата. З давніх-давен її шанували як екзотичний овоч, оскільки вирощували її в основному в Сирії, звідки вона була завезена в Середземномор'я. Згодом завдяки завоюванням маврів вона потрапила в Іспанію, а звідти поширилася по всій Європі.

В Україну вона потрапила в 17-18 століттях. Насіння виписували з Середземномор'я за великі гроші. Однак у нашому кліматі вона погано приживалася, вимагала особливого грунту і добрив. В Англії завдяки своєму багатому вітамінному складу і сприятливому впливу на організм її прозвали капустою з вищою освітою.



Склад і корисні властивості

Корисні властивості для здоров'я у цього овоча просто дивні. Цвітна капуста в обсязі всього 50 г на добу забезпечує людину аскорбінкою, а білка в ній в два рази більше, ніж в білокачанної. Крім того, користь, яку приносить ця капуста організму, полягає в змісті багатьох вітамінів. Біотин (вітамін Н) особливо важливий для жінок, так як допомагає підтримувати красу волосся і молодість шкіри. Користь овоча полягає і в змісті інших з'єднань: цукор, жирні кислоти, мікроелементи, крохмаль.

Корисні властивості, якими володіє цвітна капуста, обумовлені високим вмістом заліза і калію, що благотворно діє на функцію кровотворення. Користь овоча очевидна і при лікуванні різних захворювань:

- корисні властивості антиоксиданту;
- запобігає пухлинам молочної залози;
- забезпечення дієтичного і низькокалорійного харчування при схудненні, ендокринних захворюваннях, хворобах сечостатевої та дихальної систем;
- в дитячому харчуванні, де її використовують, щоб готувати прикорм;
- сік свіжої цвітної капусти відновлює структуру шлункової слизової і дозволяє заліковувати виразку без медикаментів.

На 100 г в цьому заморському овочі всього 20 ккал, але наситити він може навіть малою порцією завдяки вмісту білка. У зв'язку з цим користь, яку цвітна капуста принесе при схудненні, неоціненна.

Існує багато способів приготування цвітної капусти. Один з них ми представляємо вам прямо зараз.

Кулінарний експерт рубрики
Павло Єременко

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

Як змусити вередливих домашніх їсти корисну цвітну капусту? Замаскуйте її в хрусткий сирний кляр, і Ви не встигнете помітити, як спустіють тарілки. Це дійсно дуже смачно. Спробуйте!



Цвітна капуста в клярі

Нам знадобиться:

- Цвітна капуста 1 штука
- Борошно 1/2 склянки
- Куряче яйце 2 штуки
- Сир Пармезан 1/4 склянки
- Панірувальні сухарі 1 склянка
- Рослинна олія 1/2 склянки
- Сіль
- Перець
- Сушений часник
- Трохи сушеної паприки
- Орегано

1 Сухарі для цього рецепту я рекомендую приготувати самостійно. Для цього подрібніть в крихту білий хліб за допомогою комбайна і відправте до духовки на 5-8 хвилин, періодично помішуючи. У великій мисці змішайте отримані сухарі з дрібно тертим пармезаном, сіллю, перцем, сушеним часником та іншими приправами.

2 Рослинну олію нагрівайте у великій сковороді на середньому вогні. Зріжте біленькі суцвіття від голівки цвітної капусти. Якщо Ви берете заморожену цвітну капусту, не забудьте її заздалегідь розморозити та обсушити.

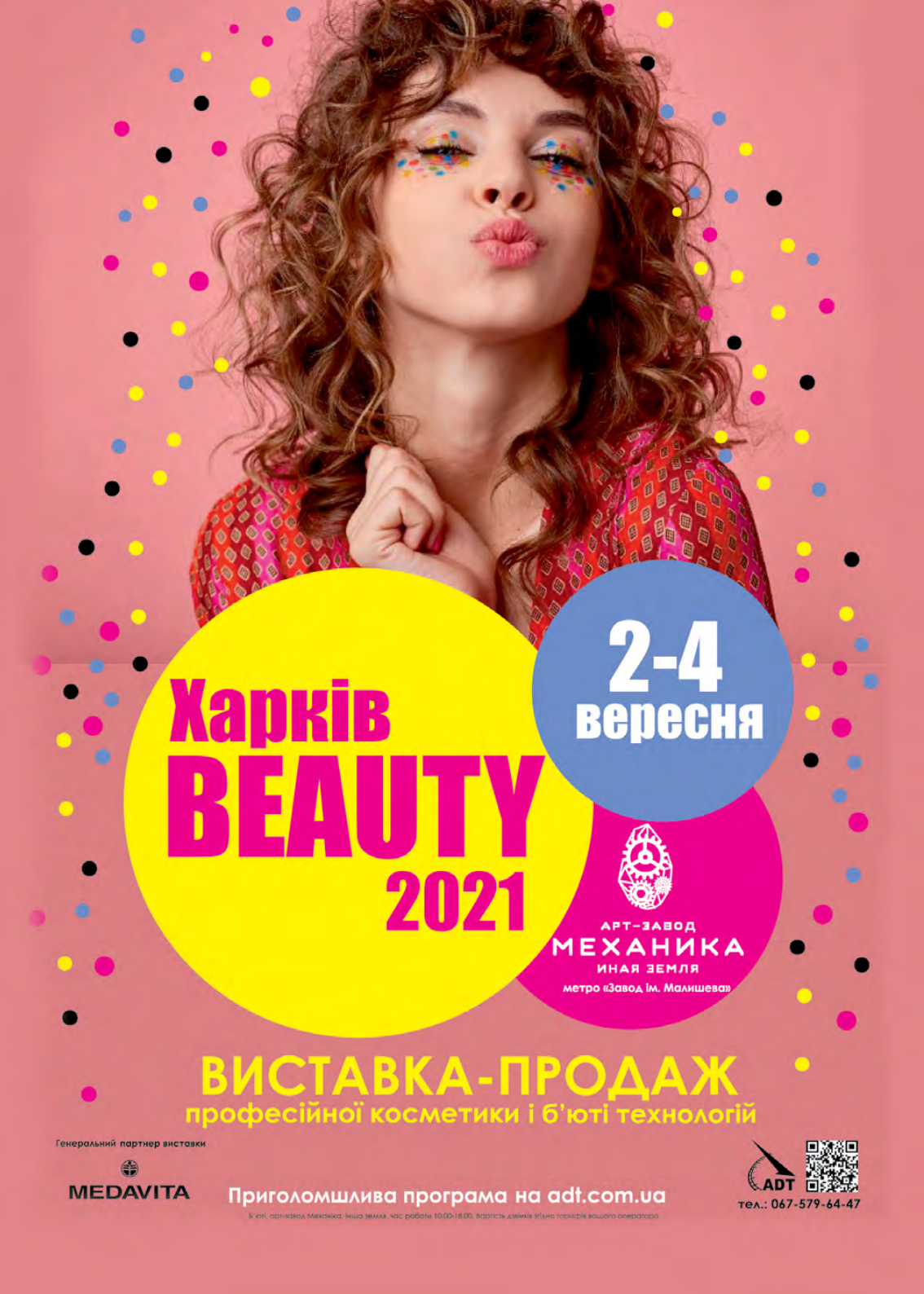
3 Занурте капусту спочатку у борошно, потім в яйце, а у кінці гарненько обваляйте в сухарях. Обсмажте її в декілька заходів на сковороді до рівномірного золотистого кольору, близько 2-3 хвилин, а потім перекладіть на паперовий рушник. Подавайте відразу. Можна комбінувати подання з будь-якими вершковими соусами: вершково-лимонним, часниковим і т.п.



Щиро ваш Павло Єременко.

Живіть смачно!

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


Харків
BEAUTY
2021
2-4
вересня
АРТ-ЗАВОД
МЕХАНИКА
ИНАЯ ЗЕМЛЯ
метро «Завод ім. Малишева»
ВИСТАВКА-ПРОДАЖ
професійної косметики і б'юті технологій
Генеральний партнер виставки
MEDAVITA
Приголомшлива програма на adt.com.ua
ADT
тел.: 067-579-64-47



Митнік Анна

Food-флоріст

095 417 34 64

mytnik.anna









Люблю все незвичайне і оригінальне, люблю дарувати людям яскраві емоції.

Зберу індивідуальний (їстівний) букет з будь-яких інгредієнтів, додам смачних і соковитих фарб до Вашого привітання!

Головне в житті для мене - сім'я та її підтримка.

Світлана Мищенко

HAIR & MAKE-UP
school

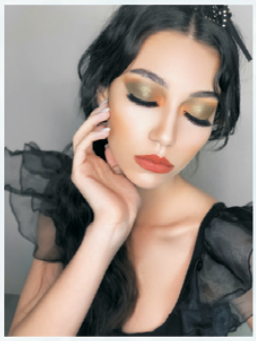
Засновник школи
і студії макіяжу
та зачісок
в м. Миколаїв
@ hair_makeup.school



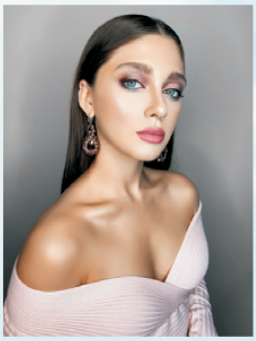












Наша школа нагороджена кубком «ЗНАК ЯКОСТІ» від експертної комісії ГО за якісні послуги цього року. Викладачі і випускники нашої школи беруть участь в різних проектах, таких як Ukrainian fashion week, Paris Fashion Week, «Basso Grand Ceremony», «Маскарад» на каналі 1 + 1, вже 4-й рік ми є партнерами масштабного проекту Odessa Fashion day і возимо студентів на практику.

Запрошуємо Вас навчитися одним з найбільш трендових професій в б'юті-сфері - майстерності зачісок, макіяжу та брів.

Навчання від базових основ до складних творчих напрямків.
Набори в групи і індивідуально!
Школа-студія знаходиться в центрі міста.

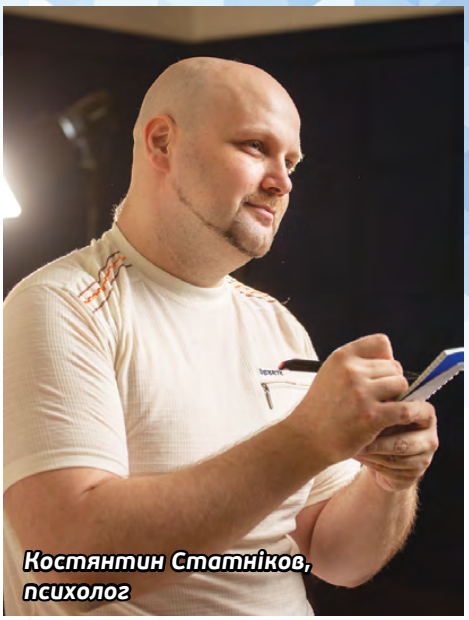
Для наших учнів надається практика на показах мод і телевізійних проектах!

Також в нашій студії ми створюємо для Вас шикарні вечірні та весільні образи, для фотосесій і випускних вечорів.

Ми завжди відкриті для співробітництва, створення чогось нового і неймовірного в сфері краси!

Більше інформації на сайті http://hairmakeupschool.com.ua
Телефон для зв'язку: +38 (093) 310 77 67

Стосунки. У сім'ї, з батьками, з дітьми, з партнером, чоловіком.



Костянтин Статніков, психолог

Найбільшим джерелом проблем в сім'ї, в стосунках з близькими є дискомунікація.

Комунікація, тобто спілкування і бажання зрозуміти співрозмовника, ближнього – основа здорових взаємовідносин. І коли цією основою нехтують, якщо людина зайнята виключно бажанням нав'язати своє особисте бачення «нормальної» взаємодії – тут і з'являється префікс «дис».

Я зараз не торкатимуся питань стосунків і поведінки поза сім'єю. Може, іншим разом. Одна з найбільших помилок про критерії «нормальної» сім'ї – це відсутність конфліктів, сварок, образ. Хоча на ділі – це, швидше, говорить про байдужість. Ми не сваримося, якщо нам все одно.

Адже якщо сім'я, скажімо так, жива, то конфлікти неминучі. Ми навіть усередині себе самих іноді коливаємося, нас тягне в різні боки, в нас намагаються ужитися іноді взагалі діаметрально протилежні та суперечливі думки.

А стосунки – там народу більше, кожен зі своїм поглядом, зі своїми конфліктами усередині. Ми – різні.

Але побачити іншого, поважати його право на його власну позицію, погляд, будь то дитина, батько або рівний – вже ознака зрілої особи. Але, зверніть увагу, поважати – абсолютно не рівно «потурати» і «поступатися». Ваші погляди, позиція не менш важливі у цьому світі, а особисто для вас – навіть більше. І піклуватися про комфорт іншого слідує явно не забуваючи відстоювати право на свій власний комфорт.

І виходить, що можливість заявити свою позицію, свій погляд на світ – ознака куди живіших стосунків, ніж суто «формалізований», договірний союз. Це не означає, що ці конфлікти не треба вирішувати – потрібно, звісно. Але в цьому є маленька проблемка. У стосунках первинні емоції, а не слова і логіка. Ми реагуємо на емоційне посилання. Ми емоційне ж посилання і транслюємо, навіть кажучи дуже правильні та логічні слова. А потім дивуємося, коли «я ж тобі 30 разів говорила, а ти ніяк не зрозумієш». І дуже часто нам потрібний той, хто допоможе налагодити комунікацію в стосунках, спілкування, чутність. Хто допоможе стосунки розпочати чи будувати, уникаючи багатьох помилок.

А ще нам потрібний той, кому можна поскаржитися на близьких, не руйнуючи цим відношення.

Психолог корисний в першу чергу здоровій людині, щоб не доводити ситуацію до хворої.

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

Тетяна Федоренко

Vip lady

tatnafedorenko



Фотограф:
Наталі Криворучко

19natali_ph
Харків
050 632 95 16

Фіналістка міжнародного конкурсу Autolady International 2019 року.
Лауреат 1 online сезону Ukrainian Premium 2020 в номінації "Media Persons".
У 2020 році стала фіналісткою конкурсу "Micic Харків 2020", має дипломи в номінаціях "Micic Best model" та "Micic Beauty".
Лауреат в номінації "TOP MANAGEMENT".
Фіналістка конкурсу "Парфумна королева"