

AUTO *Lady*

Тетяна Ларіна

Освітлюючи свій
власний шлях,
ти освітлюєш мимоволі
дорогу й для інших.

Серпень 2020
www.autolady.org





КОСТЮМ – ЦЕ РОМАНТИКА!



Сьогодні на жінку, яка вдягнула брючний костюм, вже не дивляться як на божевільну. Але так було не завжди. До кінця 19-го століття соціальні звичаї були дуже суворими у відношенні жіночого вбрання: жінки носили незручні, пишні плаття із вузькими корсетами.

У 1850-х роках активістка за права жінок Амелія Блумер почала виступати за те, щоб жінки порвали свої вузькі корсети та важкі спідниці! Так виникли блумери — широкі штани, які вдягали під спідницю довжиною до коліна. У 1920-х роках, стався ще один прорив у жіночому одязі, коли жінки стали робочою силою, на рівні із чоловіками, під час Першої світової війни. Жінки повинні були виглядати жіночно, але їх одяг став більш зручним та більш «чоловічим».

Однією із найвпливовіших ікон стилю 20-х років була Коко Шанель. Вона рішуче відмовилась від жіночного стилю! Тільки уявіть — більшість жінок просто осуджували її, як це — носити штани?! Коко прискорила розширення можливостей жінок та стала своєрідним символом жіночого «чоловічого» одягу, створивши елегантні брючні



костюми та простий повсякденний одяг. 30-ті роки просунули на передній план моду, натхненну чоловічим одягом, разом із такими актрисами, як Марлен Дітріх та Кетрін Хепберн, в краватках-метеликах у популярних фільмах. Вже у 1939 році Vogue розмістив на обкладинці жінку у штанях. Проте, у статті далі описується коли, де і як можна їх надягати.

Ів Сен-Лоран підняв

стиль чоловічого одягу на нові висоти із легендарним Le Smoking. «Для жінок — це незамінний одяг, щоб вони могли бути тими, хто вони є. Це стиль, а не мода. А стиль — це назавжди».

Зрозуміло, після триумфу дизайнера штани не стали актуальні відразу. В середині 70-х до деяких ресторанів не пускали жінок у штанях. Лише на початку 80-х брючні костюми стали повноцінним

жіночим одягом! Сьогодні — вони актуальні усюди! І якщо розповісти Коко Шанель, що сьогодні більшість дівчат обирають брючний костюм замість весільної сукні, вона б гордо посміхнулась!

Починаючи з 2019 року наш бренд створює стильні та комфортні костюми. Класичні костюми — це наша гордість та любов.

Автор — Verve's

V
VERVE'S



Костюми

Пальто



097 698 81 59



@verves_s



@verves_s



Кожні три-чотири роки, а то й частіше, у кожної автоледі з'являється чотири громіздких непотрібних предмета – стерті шини. Що з ними робити?

Варіант 1. Продати. Але для цього залишкова глибина протектора повинна бути хоча б трохи більшою за граничні 1,6 мм, інакше такі покришки ніхто не купить.

Варіант 2. Зробити з них щось гарне. У господарських людей зазвичай знаходиться застосування для старих шин: з них роблять декоративну огорожу, споруджують атракціони для дітей, майструють поїлки для домашньої птиці й т. п.

Варіант 3. Найпростіший варіант – залишити стерті шини там, де вони у вас раптом з'явилися – на шиномонтажі. Але у великих містах за це попросять трохи грошей на утилізацію.

Варіант 4. Здати в утилізацію. Правда, мова йде про більш-менш великі партії, з окремо взятими чотирма колесами навряд чи хтось захоче возитися.

У Адміністративному кодексі і природоохоронному законодавстві України є присутніми штрафні санкції за викинуті старі шини. Слід чітко усвідомити для себе: охорона природи — завдання нашого століття, і ми ні в якому разі не повинні ухилитися від цього. Кожен в силі змінити світ, зробити його кращим. Адже це не складно!



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



№ 08 2020
153
Серпень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Адреса редакції:

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

Представник у Києві:

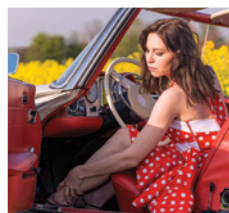
(096) 773-37-91

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

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

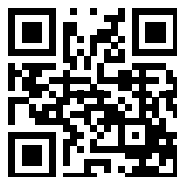
Тираж 10 000 екз., розповсюджується
безкоштовно і по передплаті

На обкладинці:
Тетяна Ларіна



Запчастини

- 6** АВТОНОВИНИ
- 8** В СВІТІ АВТО
- 11** МАЙБУТНЄ ВЖЕ ПОРУЧ
- 14** СТО РЕКОМЕНДУЄ
- 16** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 22** ВАШ АВТОЮРИСТ
- 24** АВТОЛІКБЕЗ
- 26** ВАШ ПСИХОЛОГ
- 30** АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
- 32** ЗАХОДИ
- 36** УСПІШНА ЖІНКА
- 46** КРАСА І ЗДОРОВ'Я
- 60** ТУРИЗМ
- 62** СМАЧНО З «АВТОЛЕДІ»



Жорсткість за порушення ПДР. Що чекати водіям?



В Україні за порушення ПДР водіїв хочуть карати ще суворіше – в МВС виступають за впровадження системи штрафних балів з можливістю в кінцевому рахунку змусити найбільш злісних порушників знову перездавати іспити на права.

Зараз в МВС є така ініціатива, згідно з якою при накопиченні певної кількості штрафів водіїв будуть направляти на перездачу, щоб перевірити – чи дійсно вони знають ПДР.

«Ми розробляємо механізм для тих, хто багаторазово порушують, і не можуть примиритися з тим, що їх карають, документують, фіксують порушення правил дорожнього руху», – заявив радник Авакова.

Він також додав, що накопичувальна система за сумою балів вже працює в деяких країнах Європи. У тому числі є практика, коли водіїв за сумою балів за ті чи інші порушення ПДР відправляють на перездачу іспити на управління транспортним засобом.



Зеленський скасував кримінальну відповідальність за п'яне водіння



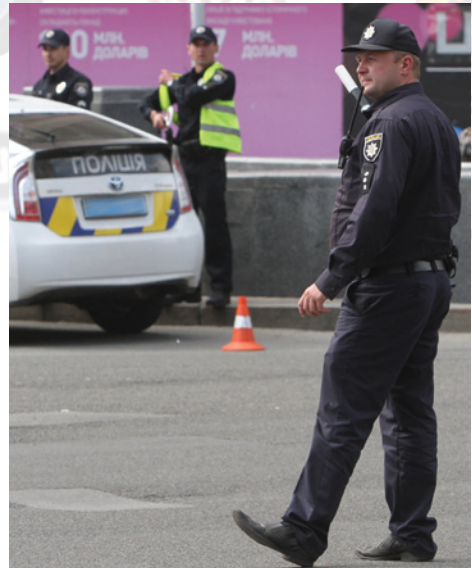
Президент Володимир Зеленський підписав закон, який скасовує кримінальну відповідальність за кермування автомобілем у нетверезому стані. Попередній закон набув чинності 1 липня.

Президент Зеленський підписав новий закон, в якому немає кримінальної відповідальності за кермування автомобілем у нетверезому стані.

Тому норми ухваленого у 2018 році закону, що передбачає кримінальну відповідальність, чинності не набудуть, оскільки вони замінені новими нормами закону 2020 року.

Закон, що мав увійти у дію 1 липня, передбачав штраф і кримінальну відповідальність за керування транспортними засобами у стані алкогольного, наркотичного чи іншого сп'яніння.

Водіїв, які їздитимуть у нетверезому стані, під впливом наркотиків або лікарських препаратів, що знижують увагу та швидкість реакції, мали карати штрафом від 17 до 34 тисяч гривень. За повторне правопорушення штраф мав становити 51 тисячу гривень.



Кіа анонсувала супер-чорний Telluride

Кросовер Kia Telluride поки представлений тільки на ринку Північної Америки, де він з'явився в лютому 2019 року. Серійне виробництво моделі налагоджено на заводі Вест-Пойнті (штат Джорджія). Кросовер виявився настільки затребуваним на місцевому ринку, що компанії довелося збільшити обсяги виробництва. У квітні цього року Kia Telluride став переможцем щорічного конкурсу World Car of the Year і був названий кращим вибором споживачів.

Анонсована компанією спеціальна версія Nightfall Edition буде доступна в комплектаціях EX AWD з пакетом Premium, SX AWD і SX з пакетом Prestige. Особливо чорні кросовери будуть відрізнятися чорним декором, тоді як у базовій моделі він хромований. Заміні підлягають радіаторна решітка, шильдик, рейлінги, окантовка вікон, захисні пластилини, нижні молдинги дверей, оздоблення повітроводів і оптики. Також особливим Telluride покладені чорні 20-дюймові колісні диски з пофарбованими в той же колір затискними гайками.

Монохромний кросовер можна замовити в кольорі Snow White Pearl, Everlasting Silver, Gravity Gray, Ebony Black, Sangria, Black Copper, Dark Moss і ексклюзивному для цієї моделі відтінку Wolf Grey.

Технічно Nightfall Edition нічим не відрізняється від базової моделі. Під капотом у дуже чорного Kia Telluride 3.6-літровий мотор V6 (291 к.с., 355 Нм), пов'язаний з



8-ступінчастим «автоматом». Привід – виключно повний.

У перспективі у Kia Telluride може з'явитися версія з вели-

кою кабіною. Компанія вже провела опитування серед клієнтів, щоб визначити чи буде вона мати попит.



Toyota представила Camry 2021 року

«Американська» Toyota Camry обзавелася новою гібридною модифікацією і поліпшеним комплексом безпеки Safety Sense 2.5 вже в базовій комплектації.

Оновлена версія Toyota Camry представлена через три роки після виходу на ринок актуального покоління моделі. Основним придбанням посвіжілого седана став новий комплекс систем безпеки Toyota Safety Sense 2.5, який включений в стандартну комплектацію всіх версій. Нова версія оснащена більш якісною камерою і більш точними і чутливими радарми, що забезпечують надійну роботу системи в умовах низької освітленості. Комплекс включає попередження і запобігання фронтального зіткнення, виявлення пішоходів, адаптивний круїз-контроль з функцією допомоги при обгоні та асистент зміни смуги руху. Оновлена Toyota Camry стала першою моделлю марки з Safety Sense 2.5, в найближчому майбутньому надалі нова версія комплексу з'явиться і на інших моделях марки.

Ще одне нововведення – гібридна модифікація Toyota Camry XSE Hybrid. Від звичайних седанів гібридна версія відрізняється глянцевиими чорними сітчастими вставками в передньому бампері і воздухозаборниках, світлодіодними фарами, 19-дюймовими колісними дисками і шкіряним оздобленням

салону. Під капотом 2.5-літровий чотирициліндровий мотор, доповнений електро-двигуном. Сукупна віддача силової установки – 208 к.с. і 221 Нм крутного моменту. Також в моторній гамі залишилися 2.5-літровий чотирициліндровий агрегат (203 к.с., 250 Нм) і 3.5-літровий V6 (301 к.с., 362 Нм).



Базова модель L знята з виробництва, новою моделлю початкового рівня стала Camry LE. Із зовнішніх оновлень звичайним седанам дісталася нова радіаторна решітка. У салоні з нового – мультимедійна система з «плаваючим» дисплеєм діагональю 7.0 або 9.0 дюймів на вибір. Для версій XLE і XSE доступна 7.0-дюймова цифрова «приборка» і 10.0-дюймовий дисплей «мультимедійки».

Електричний BMW iX3:

задній привід, 282 л.с. і дальність до 460 км

Компанія BMW офіційно представила електричний кросвер iX3.

BMW iX3 – перший повністю електричний кросвер марки. В основі моделі лежить переналаштована платформа базового X3. Зовні від звичайного BMW X3 електрокар можна відрізнити по фальшрадіаторній решітці і блакитному шильдіку. Габаритна довжина iX3 – 4730 мм, ширина – 1890 мм, висота – 1670 мм. При тій же колісній базі 2860 мм електрична версія вийшла трохи довше, вже і нижче базового кросвера. Споряджена маса електрокара – 2185 кг. Для порівняння, одна з найбільш масивних паливних модифікацій – X3 M40d важить 2020 кг.

Електричний BMW iX3 оснащений новою фірмовою силовою установкою eDrive п'ятого покоління, яка поєднує в одному вузлі електродвигун, коробку передач і силову електроніку. Таку ж установку отримують BMW i4 і BMW iNEXT, дебют яких очікується в 2021 році. Віддача агрегату – 282 кінських сили (210 кВт) і 400 Нм крутного моменту. Для розгону від 0 до 96 км / ч електрокросверу потрібно 6.8 секунди. Максимальна швидкість обмежена на позначці 180 км / ч. Про можливість появи версії xDrive з двома двигунами в компанії не згадали.

Акумуляторна батарея ємністю 80 кВт • ч забезпечує запас ходу в 460 км по циклу WLTP, хоча спочатку заявлялося, що серійний BMW iX3 зможе проїжджати близько 440 км. Від 150-кіловатної зарядної станції батарея кросвера поповнюється до 80% ємності за 34 хвилини, а 10 хвилин зарядки вистачає на 100 км шляху.

Серійне виробництво електричного кросвера BMW iX3 налагодять на спільному підприємстві BMW Brilliance Automotive (BBA) в Китаї. Вихід на ринок запланований на кінець 2020 року.





Підігрів сидінь за підписку в BMW

Компанія BMW розробила систему цифрових оновлень для автомобілів. Тепер в базовій версії моделей функції старших комплектацій можна буде додати за окрему плату за допомогою операційної системи iDrive 7.

Автомобілі, обладнані технологією поновлення, надійшли в продаж в Європі 1 липня. Тепер при покупці машини в базовій комплектації власник зможе активувати деякі функції з більш дорогої модифікації «по повітрю».

Наприклад, якщо клієнт придбав новий автомобіль без підігріву сидінь, він зможе активувати його за передплатою на певний час, або викупити назавжди через фірмовий додаток BMW. Також для деяких функцій передбачений пробний безкоштовний період протягом місяця. Крім підігріву сидінь, активувати за додаткову плату можна адаптивний круїз-контроль, асистент дальнього світла та адаптивну підвіску.

Крім того, в цифровому оновленні буде доступно останнє покоління помічника BMW Personal Assistant, нова навігаційна система, яка надає інформацію про найближчі об'єкти, які цікавлять водія і розташування найближчих зарядних станції для підключення гібридів марки. У апгрейд увійшла функція підтримки



бездротового підключення смартфона й можливість використання цифрового ключа BMW.

Останню функцію представили минулого місяця в рамках всесвітньої конференції WWDC. Компанія Apple розробила нове програмне забезпечення, в якому з'явився віртуальний ключ для автомобілів. Він дозволить відмикати двері машини без ключа, використовуючи тільки смартфон. Додаток буде доступно для всього модельного ряду BMW, при цьому мова йде тільки про автомобілі, які випустять після 1 липня.



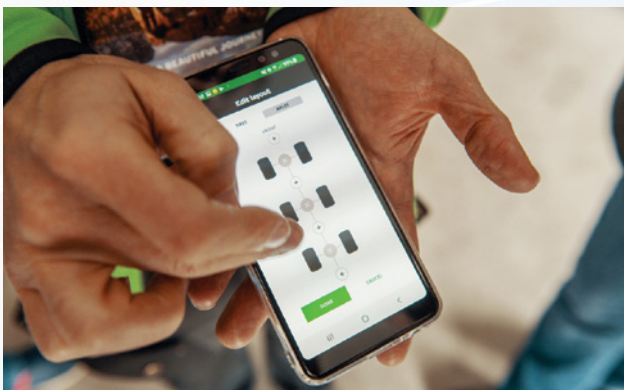
"Розумні" шини

Безпілотні автомобілі, яким необхідно визначати дорожні умови без участі людини, ставлять відповідні вимоги до шин. Експерт компанії Nokian Tyres вважає, що "розумні" шини з під'єднаними до них датчиками стануть звичним явищем максимум через п'ять років.

Автоматизація дорожнього руху бурхливо розвивається та ставить нові вимоги до шин. Коли авто не контролюється людиною, необхідно забезпечити самостійне спостереження за дорожніми умовами, наприклад через датчики, встановлені на шинах. До старих і добре знайомих характеристик безпеки, таких як зчеплення на льоду та протидія акваплануванню, додається технологія, яка продукує дані в режимі реального часу.

— Якщо автомобіль не має водія, який би перевіряв стан шин, безпеку потрібно виміряти іншим способом, — каже Міка Пенттіля, керівник відділу цифрових технологій компанії Nokian Tyres.

Коли отримана з шин інформація поєднується з даними, наприклад, про по-



году, бортова інформаційна система автомобіля може сформувати уявлення про існуючі дорожні умови та відповідно регулювати водіння. Датчики на шинах можуть відслідковувати зношеність шини, тиск та температуру всередині шини. Підвищення температури всередині шини може бути однією з ранніх ознак пошкодження, що до-

зволить вирішити проблему до того, як вона спричинить небезпечну ситуацію на дорозі.

— Яким би «розумним» не був ваш автомобіль, шини є єдиною ланкою безпосередньо між автомобілем та дорогою, — говорить Юкка Касі, старший віце-президент з продуктів та маркетингу компанії Nokian Tyres.



Шини повідомлять вам, коли потребуватимуть заміни

“Розумні” шини також дають поштовх новим моделям обслуговування шин, які можливо застосовувати навіть до появи роботизованих автомобілів на вулицях.

— У майбутньому шини також будуть зношуватися та потребувати заміни. Однак купівля нового комплексу шин може стати більш легкою та непомітною, — каже Пенттіля.

Холодильники майбутнього будуть знати, коли у вас закінчується молоко, і зможуть замовити його у магазині. Те саме можна робити і з шинами. У випадку зношування шини датчики зможуть повідомити про це точку з продажу шин. Вам зможуть доставити новий комплект або ж відразу встановити його на автомобіль. Однак, за словами Юкки Касі, перший крок — повідомити водія про зношеність шин.

— Шина зможе передати дані про знос бортовій інформаційній системі, яка повідомить водієві, що шини можна безпечно використовувати

протягом наступних трьох місяців. Водночас система повідомить про необхідність зв’язатися з найближчим продавцем шин та надасть його контактну інформацію. Це схоже на те, як сучасні автомобілі можуть сповістити водія про недостатні запаси пального і надати маршрут до найближчої станції обслуговування.

Профілактичне обслуговування стає особливо важливим в умовах зростання популярності спільного користування автомобілем, тим паче коли автомобілі почнуть управлятися автономно. Завдяки цьому пасажирів точно не опиняться у скрутному становищі.

“Розумні” шини з’являться до появи роботизованих автомобілів

Хоча основна революція ще триває, різноманітні датчики та рішення для “розумних” шин вже доступні. Датчики тиску в шинах (TPMS) вже добре знайомі споживачам, проте досконаліші технології поки що доступні лише для професійного використання. Наприклад, концепція Nokian Tyres Intuitu для сільськогосподарських шин та шин для важкої техніки поєднає в собі вбудовані датчики та мобільний додаток для збору даних.

Однак, Юкка Касі вважає, що такі рішення як Intuitu, стануть звичним явищем — навіть до того, як ми побачимо безпілотні автомобілі на дорогах.

— “Розумні” шини спершу стануть розповсюдженими серед електрокарів, оскільки ті мають шини великого розміру та багато датчиків, пов’язаних з шинами. Це стане приблизно за п’ять років, — резюмує Касі.





Як піклуватися про АКБ улітку, щоб не заглухнути взимку?

Навіть якісний новий акумулятор може потребувати заміни вже за п'ять-сім років. І що сучаснішим є ваш автомобіль, тим більше навантаження лягає на АКБ. Просто забезпечувати запуск двигуна, роботу «двірників», сигналів і фар вже недостатньо: електроніка на борту автомобіля стає все більше, й кожному з цих пристроїв, чи то навігація, регулювання дзеркал чи підігрів сидінь, необхідне живлення. Ось чому так важливо стежити за станом акумулятора та правильно його експлуатувати, особливо влітку.

Вплив сезонного чинника на якість і тривалість роботи АКБ

Зима — час, коли проблеми в роботі АКБ проявляються у всій красі, але починаються вони зазвичай саме в теплий період. Через спеку електрохімічні реакції всередині акумулятора протікають значно швидше, а, значить, і батарея розряджається інтенсивніше. Крім того, через випаровування води з електроліту та подальшого падіння його рівня відбуваєть-

ся незворотна сульфатація електродів і пластин АКБ (на них утворюється кристалічний наліт, який не проводить електричний струм). Це негативно позначається на ресурсі роботи акумулятора. І далеко не завжди проблему можна вирішити доливанням електроліту. Тому так важливо періодично перевіряти стан АКБ, а також слідувати простим рекомендаціям, які дозволять продовжити ресурс її роботи:

1. При покупці акумулятора варто віддавати перевагу відомим брендам з перевіреною історією.

Наприклад, компанія Bosch випускає свої АКБ з 1922 року, тобто майже 100 років. Головними особливостями автомобільних акумуляторів Bosch є низький саморозряд, підвищена місткість і збільшений струм холодного запуску, що полегшує запуск двигуна в будь-яких погодних умовах.

2. Регулярно перевіряйте напругу, рівень заряду та пускову потужність акумулятора.

Робоча напруга в акумуляторі становить 13,8-14,5 В. Повністю заряджена батарея, відключена від навантажень, у справному стані повинна видавати не менше 12,6-12,7 В.

3. Здійснюйте огляд акумулятора мінімум двічі на рік.

4. Періодично перевіряйте надійність кріплення АКБ в акумуляторному відсіку та підтягуйте контакти.

5. Уникайте повної розрядки акумулятора. Це може статися, наприклад, якщо забути вимкнути світлові прилади після завершення поїздки.

6. Перед запуском двигуна відключайте все додаткове електрообладнання: радіо, кондиціонер, обігрів тощо.



7. Якщо автомобілем довго не користувалися, акумулятор необхідно зняти та зарядити за допомогою спеціального зарядного пристрою (найкраще – в

умовах СТО та під контролем фахівців.

8. Раз на місяць рекомендується заряджати акумулятор, якщо ви їдете мало або на невеликі відстані. В таких випадках рівень заряду батареї не встигає відновитися шляхом роботи генератора.

9. При регулярних поїздках на великій відстані, навпаки, необхідно подбати про те, щоб батарея не перезаряджалася: використовуйте якомога більше приладів, які споживають електроенергію.

10. Тримайте АКБ у чистоті: своєчасно протирайте поверхню від забруднень, а клемми від окислення.

V12 www.12volt.ua

Безпека і
комфорт автомобіля
ремонт автоелектроніки



Автозвук



Продаж і встановлення компонентів аудіосистеми

Тонування Бронювання



Захист лакофарбових покриттів, тонування/ бронювання скла

Шумоізоляція



Монтаж шумопоглинаючих і віброізолюючих матеріалів

Автосвітло



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

Паркувальні системи



Продаж і встановлення паркувальних систем. Встановлення камер, відеореєстраторів.

Охоронні системи



Автосигналізації, GPS. Механічний захист.

...і багато іншого... дзвоніть!

067-412-12-12

095-487-12-12

063-412-12-12



Три помилки, через які влітку можна залишитися без кондиціонера

Про існування кліматичної установки в машині середньостатистична автовласниця згадує зазвичай тільки тоді, коли на вулиці стає дійсно жарко. Такий підхід загрожує неприємними сюрпризами типу поломки «кондея» в самий невідповідний момент.

Перша помилка автовласниці по відношенню до кліматичної установки своєї машини – включення її тільки тоді, коли стає жарко. Насправді, щоб продовжити термін служби пристрою, його потрібно включати хоча б раз на місяць в будь-який час року, навіть взимку в мороз. Справа в тому, що без зма-



щення виходять з ладу вузли компресора. Розсихаються і втрачають герметичність резино-пластикові деталі, а мастило розподіляється по системі разом з потоком

хладагенту. Тому, щоб все в кондиціонері було, що називається, «на мазі», його слід регулярно включати хоча б на кілька хвилин – навіть якщо вам зовсім не жарко.

Друга помилка, яку здійснюють автовласниці при взаємодії з кондиціонером своєї машини – відсутність контролю за наявністю хладагенту в системі. Як і будь-який газ, він неминуче потихеньку йде в атмосферу – просто тому, що абсолютно герметичних систем і резервуарів людство поки створювати не навчилося. За законом підлості, те, що газ зник з трубопроводів «кондея» практично повністю, з'ясовується саме тоді, коли закоротить охолодити салон машини. Щоб подібна неприємність не стала несподіваним сюрпризом, автоледі потрібно час від часу контролювати наявність хладагента в системі кондиціонера.

Для цього достатньо відкрити капот і знайти на одній з трубок «кондея», які доступні для огляду, спеціально передбачене для цих цілей «вічко» – прозору лінзу, через яку можна побачити: чи є рідина (стиснений газ) в



патрубках або її там немає. Таким чином можна вчасно дізнатися, що пора зайнятися заправкою кондиціонера.

Третя помилка у взаєминах з «холодильником» у вашій машині виправляється теж тільки при піднятому капоті. Йдеться про контроль за чистотою радіатора охолодження (конденсатора) кондиціонера.

Зазвичай він стоїть перед радіатором системи охолодження двигуна. Проблема в

тому, що сміття і дорожній пил засмічує його стільники і набивається в простір між цими радіаторами, сильно погіршуючи теплообмін і знижуючи ефективність роботи обох. Якщо цю «смітєву справу» запустити, то «кондей» перестане охолоджувати повітря в салоні. Тому, перш за все, слід періодично відстежувати наявність/відсутність сміття між радіаторами. Побачивши, що він тільки почав там з'являтися і ще не встиг щільно злежатися, можна акуратно тонкою пластиковою або дерев'яною лінійкою (або іншою підходящою по товщині паличкою) виколупати бруд з зазору між решітками.

Ну а коли виявляємо, що там, як то кажуть, все сильно запущено – рекомендується звернутися до спеціалізованої СТО, щоб профі грамотно демонтували обидва радіатора, звільнили їх від «повсті» з бруду і правильно встановили все на місце.





Як надати першу медичну допомогу водієві

Літо за останні півстоліття стало найгарячішим, позначка термометра досягла 40 градусів. Водії непритомніли прямо за кермом, як результат сотні аварій і пробок на дорогах. Погане самопочуття турбувало не тільки власників авто, а й водіїв громадського транспорту. Що робити, якщо людині стало погано за кермом?

У 80% випадків людина гине до приїзду швидкої, тому необхідно запам'ятати елементарні правила, які допоможуть в кризових ситуаціях:

1. рятувальник повинен переконалися, що йому самому нічого не загрожує;
2. оцінити стан потерпілого;
3. переконалися в своїх силах і тільки тоді починати допомогу, паралельно викликаючи швидку.

Також є кілька правил, що стосуються найпоширеніших причин поганого самопочуття.

ЕПІЛЕПСІЯ

Поширена думка, що треба покласти щось в рот людині, що має приступ. Ні! Це хороший спосіб для вибивання зубів, проколювання ясен, або навіть ламання щелепи.

Ще одна популярна порада: слід стримувати людину із судомами. Ніколи не стримуйте! Судоми все одно будуть продовжуватися, і ви не зможете зупинити їх.

Потрібно лише обережно перекласти лю-

дину з на бік і покласти що-небудь м'яке під голову, щоб захистити її від травмування.

Ви повинні викликати швидку якщо:

- приступ триває п'ять хвилин або довше;
- приступи повторюються один за одним без того, щоб людина відновлювала свідомість між ними;
- це перший напад судом;
- людина травмувалася під час судом (наприклад, падіння);
- судоми відбуваються у воді;
- людина вагітна або страждає на діабет.

ВТРАТА СВІДОМОСТІ

У цьому порядку термін «втрата свідомості» вживається у такому значенні — це невідкладний стан, що виникає внаслідок короткотривалої недостатності кровообігу головного мозку.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги:

- 1) переконалися у відсутності небезпеки;
- 2) раптова втрата свідомості у присутності свідків: а) визначити наявність дихання;

б) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги; в) за відсутності дихання розпочати серцево-легеневу реанімацію; г) за наявності дихання перемістити постраждалого у стабільне положення;

3) постраждалий без свідомості, свідків немає: а) визначити наявність дихання. Якщо постраждалий лежить на животі, перевернути його на спину, фіксуючи шийний відділ хребта; б) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги; в) за відсутності дихання розпочати серцево-легеневу реанімацію; г) за наявності дихання провести огляд з метою виявлення наявних травм, за їх відсутності перемістити постраждалого у стабільне положення. За необхідності надати домедичну допомогу відповідно до наявних травм;

4) залучати до надання домедичної допомоги свідків;

5) при можливості з'ясувати причину виникнення невідкладного стану;

6) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

7) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

СЕРЦЕВИЙ НАПАД

Ознаки (симптоми) прояву серцевого нападу:

- дискомфорт в центрі грудної клітки;
- стискаючий, тягнучий біль за грудиною;
- біль в лівій руці з проекцією в лікоть, мізинець, шию, нижню щелепу;
- відчуття страху;
- часте дихання (більше ніж 30 дихальних рухів за хвилину);
- холодний піт, нудота, запаморочення.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги:

1) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги, пояснити диспетчеру причину виклику;

2) перемістити постраждалого на спину чи надати зручне для нього положення;

3) розстібнути одяг у постраждалого;

4) забезпечити надходження свіжого повітря в приміщення;

5) запитати у постраждалого про прийом фармакологічних препаратів, які рекомендовані його лікуючим лікарем. У випадку їх наявності – допомогти прийняти постраждалому ліки;

6) при можливості дати постраждалому розжувати таблетку аспірину (незалежно від прийому інших препаратів) за умови відсутності у нього алергічної реакції;

7) забезпечити постійний нагляд за постраждалим.

ІНСУЛЬТ

Ознаки інсульту:

- раптова асиметрія або оніміння обличчя;
- раптова слабкість та/або оніміння в руці чи нозі з одного боку;
- раптове порушення мовлення/розуміння простих команд/запитань;
- погіршення зору в одному або в обох очах;
- порушення ходи;
- запаморочення, втрата рівноваги або координації; головний біль без наявної причини;
- втрата свідомості.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги:

1) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги, пояснити диспетчеру причину виклику;

2) надати постраждалому горизонтального положення, підвести голову та плечі;

3) якщо постраждалий перебуває без свідомості, але дихає нормально, перевести постраждалого в безпечне положення;

4) не давати постраждалому їсти та пити;

5) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

6) при відсутності у постраждалого дихання розпочати серцево-легеневу реанімацію;

7) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.



Коли потрібно зупинитися: сигнали організму про втому

Поїздки за кермом можуть бути нудними, особливо якщо вони розраховані на далекі відстані.

Для безпеки водія і пасажирів автомобілісти повинні бути інформовані, коли їх організм дає сигнали про відпочинок. Адже під час довгої поїздки іноді хочеться спати. Ознайомимось, що вказує на те, що потрібно зупинитися і відпочити.

№1 Якщо Ви починаєте помічати, що моргаєте, то це перший дзвіночок, що потрібно зробити перерву. У звичайному режимі, людина не помічає таких моментів.

№2 Коли предмети вдалині здаються чимось одним, а при наближенні – це зовсім інше, то це означає, що мозок вже не встигає нормально обробляти інформацію. Краще зупинити машину, вийти і зробити невелику розминку.

№3 Коли Ви розумієте, що зір вже нормально не може сфокусува-

тись, зупиніться. Наприклад, якщо автоледі різко переводить погляд з дороги на панель приладів, і не відразу бачить, що там знаходиться, то це означає, що зір не встигає перебуватися.

№4 Якщо під час руху було кілька дрібних правопорушень, наприклад, Ви забули вчасно переключити дальнє на ближнє світло, або не можете згадати останній дорожній знак та інше, то це сигнал того, що слід відпочити.

Як висновок, хочеться сказати, що будь-які зміни у водія щодо сприйняття оточення – це показники того, що потрібно зробити перерву від керування автомобілем. Не ризикуйте, а краще зупиніться, подихайте свіжим повітрям і випийте міцний чай.



Що не варто робити автоледі в літню спеку

Спеютна погода приносить дискомфорт водіям і може навіть нашкодити автомобілю. Щоб уникнути серйозних поломок, автоледі варто знати кілька правил, що не варто робити з машиною в спеку.

Пасажири в салоні

Ні в якому разі не можна залишати влітку в машині пасажирів і тварин, навіть якщо потрібно залишити авто на пару хвилин. Особливо це питання стосується дітей. Закритий салон автомобіля може стати смертельною пасткою, адже з непрацюючим кондиціонером температура може досягти + 50-60 градусів.

Вибухонебезпечні предмети

Не варто залишати в машині влітку: запальнички, аерозольні балончики, газовані напої



та інші предмети, які можуть вибухнути. Це в першу чергу небезпечно, а також можна сильно забруднити салон автомобіля.

Мийка машини

Коли на вулиці стоїть спеютна погода, краще не мити автомобіль холодною водою. Різка зміна температури може призвести до появи «павутинки» на лакофарбовому покритті кузова авто. Надалі це може стати причиною повного або часткового перефарбовування машини.





Плюс одна країна, де можна їздити з українськими правами

В липні Кабінет Міністрів затвердив Угоду з Турецькою Республікою про взаємне визнання посвідчень водія.

«Уряд затвердив важливу Угоду з Турецькою Республікою про взаємне визнання та обмін національних посвідчень водія. Тепер за спрощеною процедурою, без іспитів, водії можуть обмінювати посвідчення на аналогічні – в країні проживання», – зазначив Арсен Аваков.

Нагадаємо, в січні 2020 року Україна і Туреччина підписали Угоду про взаємний обмін водійських посвідчень. Угода про взаємне визнання прав передбачає, що громадяни України, які легально проживають в Туреччині і турки, які на законних підставах проживають у нашій країні, зможуть обмінювати свої націо-



нальні водійські посвідчення на аналогічні документи країни проживання. Подібні угоди вже існують між Україною, Італією та Іспанією. Також планується такий договір з Францією.

Пледи з мікрофібри ММ Мем-А-Мем



Інтернет-магазин "Odessatextile"

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


Мем-А-Мем

★ +380 (97) 826-44-41

☎ +380 (63) 386-05-15

☎ +380 (66) 169-56-47

www.odessatextile.com.ua

Різниця між стоянкою і зупинкою по ПДР

Як не дивно, питання, чим відрізняється стоянка від зупинки, на протязі багатьох років було суттєвою проблемою серед автоледі.

Розрізнення цих понять нерідко ставили в скрутне становище багатьох автоледі, хоч вони і детально описані в правилах дорожнього руху. Проте, жінки часто вступають в конфлікти зі співробітниками дорожньої поліції. Проблема існує й для її вирішення кожному водієві слід чітко розуміти, чим відрізняється стоянка від зупинки з позиції ПДР.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ І ЇХ ВІДМІННОСТІ

Для того, щоб виявити відмінності між цими поняттями, потрібно знати, що таке зупинка і що таке стоянка, визначення кожного маневру окремо.

Якщо говорити простою мовою, ці терміни відрізняються за тривалістю.

Зупинка – короткий маневр. Стоянка – довгий. Але існують і інші відмінності.

Зупинка є навмисне припинення руху автомобільного засобу, на час до 5 хвилин, але правила дорожнього руху допускають і перевищення цього терміну. Обов'язковою умовою зупинки є необхід-



ність навантаження або вивантаження товарів, або посадки і висадки пасажирів.

Стоянка – це теж навмисне припинення руху автомашин, але на час більше 5 хвилин з причин не пов'язаних з обов'язковими для зупинки умовами.

Якщо стоянка тривала не більше 5 хвилин, то така дія вважається зупинкою. В даному випадку не має значення, чим займаються в цей час пасажирів і водій.

Якщо рух було припинено навмисно для посадки пасажирів, або для розвантаження або завантаження транспортного засобу – такий маневр вважається зупинкою. При цьому тривалість маневру значення не

має.

Все інше навмисне припинення руху тривалістю 5 хвилин і більше і не пов'язане з обов'язковою умовою зупинки, є стоянкою.

Таким чином, різниця між стоянкою і зупинкою полягає в наступному:

1. Стоянка має на увазі тривалість, а зупинка – короткостроковий маневр.
2. Зупинка не завжди заборонена там, де не можна поставити машину на стоянку.
3. Стоянка завжди буде порушенням в тих місцях, де заборонена зупинка.

Щоб розрізнити дані маневри, потрібно розуміти, чим відрізняються знаки «Зупинка заборонена» і «Стоянка заборонена».



При наявності знака «Зупинка заборонена» забороняється здійснювати і зупинку, і стоянку. Даний знак має форму кола синього кольору з двома схрещеними червоними смугами.

А знак «Стоянка заборонена» дозволяє зробити зупинку при потребі. Знак круглої форми з однією червоною смугою на синьому тлі.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ СТОЯНКИ І ЗУПИНКИ

Відповідно до ПДР транспортний засіб можна ставити в таких місцях:

1. Зупинки і стоянка транспортних засобів дозволена на правій стороні дороги на узбіччі.

2. При її відсутності – біля краю проїзної частини.

3. У певних випадках, встановлених ПДР – на тротуарі.

Перш за все, транспортний засіб слід ставити на узбіччі. Інші варіанти допускаються

тільки в разі її відсутності. При цьому важливо враховувати, що якщо узбіччя зайняте іншими автомобілями або ще чимось, то ставити машину на проїжджій частині забороняється.

Ставити автомобільні засоби на проїжджій частині біля її краю можна лише тоді, коли узбіччя відсутнє.

Досить часто виникають ситуації, коли автоледі, яка не вміє виконувати парковку заднім ходом між автомобілями, ставить свою машину в метрі від краю проїжджої частини. Це вважається порушенням правил дорожнього руху, так робити не потрібно.

На лівій стороні дороги

можна зупинятися тільки в населених пунктах і тільки в таких випадках:

1. На двосмугових дорогах по одній стороні в кожному напрямку, але при відсутності трамвайних колій по середині. Якщо трамвайні колії розташовані праворуч або ліворуч, то це не забороняє зупинки на лівій стороні дороги. Але в таких ділянках часто нанесена суцільна лінія розмітки, що не дозволяє виконати стоянку або зупинку на лівій стороні дороги.

2. На ділянках з одностороннім рухом. У такому випадку наявність або відсутність трамвайних колій не має ніякого значення. Але вантажні автомобілі можуть зупинятися на лівій стороні доріг з одностороннім рухом тільки для завантаження або розвантаження робіт. Це означає, що в даній ситуації вантажний автомобіль не може виконати стоянку, зупинитися на час менше 5 хвилин, зупинитися для посадки або висадки пасажирів.



Вікторія Счастлива

Фото: Вячеслав Кладійов

Моя стаття для журналу була готова давним-давно. Але іноді так буває, що немає власної задоволеності від виконаної роботи.

Начебто все так, але не подобається. І починаєш шукати зачіпки, виправляти або закидати матеріал. Шукаєш.

І ти обов'язково знаходиш ту тему, що зачепить тебе особисто. Головне – вміти бачити, читати та чути знаки.

Таким знаком для мене був пост в інстаграм. Наша головний редактор, Людмила Кладійова, виклала уривок з книги Роберта Кіосакі. Наведу невелику цитату з тексту, щоб ви зрозуміли про що мова: «Успіх приходить до тих, хто рве і метає, оре і тяжко працює... Успіх приходить тоді, коли людина жертвує багато чим заради мрії, коли незважаючи на тисячі невдач і падінь, він встає і знову йде до своєї мети».

Людмила викладала цей пост і раніше, але саме зараз він отримав дуже багато відгуків і відміток «подобається». Редакторка запитала мене: «Чому так сталося, що саме зараз, під час карантину, ці слова викликали більший відгук?» І я зрозуміла, що знаю, про що хочу написати. Про те, що хвилює кожного з нас ось уже тривалий час і про те, що відбувається в усвідомленні та переусвідомлення кожної людини без винятку, що зіткнулася і з ізоляцією, і з переоцінкою цінностей, і зі змінами в діяльності, а у деяких навіть в професії. Ми стали більш гостріше сприймати інформацію, знаходячи потрібні слова, що стимулюють до діяльності. Були і періоди так званих опущених рук, і періоди дратівливості, емоційного занепаду. У будь-якому випадку, практично кожна людина усвідомила вираз «Світ вже ніколи не буде таким, як раніше». І ми всі почали шукати найкращі можливості. Особливо це торкнулося перестроювання робочого процесу і дій, спрямованих на пошук матеріальних ресурсів. Для активного пошуку, активних і енергійних дій потрібна сильна мотивація. Коли все більш менш стабільно, людина звикає, розслабляється і їде з однаковою швидкістю, лише зрідка заходячи в поворот або піднімаючись в гору.

Для того, щоб змінилася свідомість, трохи змінився світогляд і змінилися дії, потрібні так звані кризові обставини. Я прочитала нещодавно інтерв'ю з тренером однієї з команд регбістів. Його слова «Для перемоги, так само як для прогресу, потрібні серйозні й сильні суперники» стали відправною точкою моїх особистих змін і розуміння.

Чому я привожу в приклад саме регбі? Тому що саме зараз так важлива мотивація до перемоги. Тому що в цьому виді спорту сильних і мотивованих на перемогу гравців завдання полягає в тому, щоб відтіснити гравців Іншої команди. Хоча, в будь-якому виді спорту основним завданням є перемога, а нам всім зараз, можливо, як ніколи, важлива саме перемога і важливі мотиваційні слова. У нас з'явилася величезна кількість часу задуматися, що і як ми можемо змінити, щоб ні матеріальна, ні інші сфери не те щоб не постраждали, а навіть навпаки, щоб всі справи пішли вгору. Принаймні всі, з ким я спілкувалася під час консультацій, хочуть навіть не балансу і рівноваги, а руху вперед. А для цього потрібні сильні мотивації, сильні внутрішні осмислення і потрібно розуміти, що: «Успіх приходить тоді, коли людина жертвує багато чим заради мрії, коли, незважаючи на тисячі невдач і падінь, він встає і йде знову до своєї мети. Перш, ніж говорити, що життя лайно і в ній неможливо чогось досягти, задумайся над тим, що особисто ти зробив для того, щоб твоя мрія стала реальністю? Скільки ночей не доспав? Скільки травм отримав? Скільки разів тебе занурювали обличчям в бруд? І скільки разів ти не кидав свою справу, незважаючи ні на що?

Ніжки болять, дуже втомився, немає часу, я не талановитий та інші виправдання для шматків лайна, що гниють біля моніторів. Хіба це про тебе? Все можливо в цьому житті. Абсолютно все! Якщо ти в це віриш і по-справжньому цього бажаєш. Бо немає на світі вершин, що взяти не можна!»

Бажаю всім мотивації, дії, розвитку, позитивних емоцій та добробуту. У кожному будинку, в кожному місті та в усій країні в цілому, нехай панує прагнення і розуміння, що ми можемо все! І що немає таких вершин, які не може взяти людина!

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

Запис на консультацію

+38(067)58115 34

viktoriaschastlivaya777@gmail.com



фотограф:
Олександр Педько

 alexanderpedko

 Александр Педько

Юлія Сілінська



Ласкаво просимо у ДМ «Алеся»!



Ми не просто наслідуємо тенденції моди, ми її творимо

Все коли-небудь закінчується: карантин, літо, канікули, відпустка...

Цього року Будинок моделей «АЛЕСЯ» встиг таки створити свою нову літню колекцію, в якій ми пропонуємо нашим пані легкі сукні зі штапеля, а до них – багаторазові захисні маски з цієї ж тканини. Просто, стильно і красиво. Виглядаємо дуже мило і по-домашньому, неначе самі зшили собі наряд, продумавши все до дрібниць.

Згадаємо слова великої Коко Шанель: «Мода повинна відбивати атмосферу місця та історичного моменту». Ми не просто наслідуємо тенденції моди, ми її творимо! Ми не стоїмо на місці – вже розроблена осіння колекція: пальто і напівпальто з плащової якісної тканини, теплі брюки, офісні сарафани, спідниці, блузи.

Завдяки інтернету росте географія продажів виробів ТМ «АЛЕСЯ» – жінки високо оцінили наші старання не лише в Харкові, але і в Києві, Львові, Одесі, Полтаві, Хмельницькому.

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



**У бізнесі потрібно
завжди бути на крок
попереду конкурентів.
Досвід 16-річної
роботи в непростому
Fashion-бізнесі довів,
що нам з успіхом це
здається.**

**Ми дякуємо
нашим постійним
партнерам по бізнесу
і щиро зацікавлені в
продовженні співпраці.**

м. Харків

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

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



FUTURE FEMALES:

I skill you, або хочу і буду

22 липня в Харкові створювали перше жіноче бізнес-ком'юніті в прямому ефірі – Future Females Ukraine.

Як виявилось, єдина, хто може зробити бізнес жінки успішним, це вона сама. Нова реальність зміниться ще нескінченне число разів. Щоб жити в умовах постійних змін, знадобиться робити правильні кроки для своєї фінансової свободи.

Тому найбільш популярне вміння з тих, що диктують нам світові тренди — вміння вчитися. Наскільки Lifelong Learning може бути застосовано до українко в щоденних «таких цікавих» реаліях сьогодення?

На 24 млн працездатних людей в Україні доводиться 16 млн жінок і 8 млн чоловіків. Математика проста: на одного чоловіка, що працює, доводиться 1 кар'єристка та 1 домробітниця. З огляду на ритм, з яким розвиваються технології, зростають стартапи та змінюються моделі співпраці, проблеми в професійному розвитку жінок не сильно дивують. Вимушена зміна сфери жіночої діяльності, у зв'язку зі змінами ринків у світі, посилилась для багатьох ще й внаслідок пандемії.

Та кому як не нам знати, що коли жінка робить те, що любить, у неї завжди є гроші. Зміцнення «жіночої сили», а саме збільшення фінансових активів, – запит номер один і для окремих гарненьких голівок, і для спільнот, що об'єднуються для підтримки жінками одна

одної. Бо одна голова — це окей, а спільнота, в якій можна обмінюватися контактами та запитами, отримувати всебічне сприяння, це набагато потужніше.



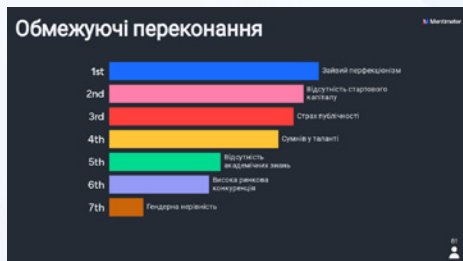
Future Females (t.me/futurefemales), що буквально на днях з'явилися нарешті й в Україні, саме таке об'єднання жінок у світі. На платформі спільноти підприємниці мають можливість не тільки надихатися успіхами одна одної та знаходити співпрацю, а й отримувати доступ до тих ресурсів, які їм так необхідні тут і зараз для зміни професійного напрямку. Темою саме липневих івентів Future Females стали гроші. Дуже доречно це припало з презентацією та створенням першого жіночого ком'юніті такого формату в Україні в прямому

ефірі, що транслювалося з Харкова на весь світ. Те, що для нас, українок таке ком'юніті актуальне, демонструє охоплення аудиторії у соціальних мережах – загалом це понад 40 000 переглядів вже в перший тиждень.



Що ж такого цікавого відбулося під час події?

Спікери, запрошені експертні та гості презентації обговорювали перші з найпоширеніших труднощів жінок на шляху до професійної реалізації. Часу в сучасній жінки не так вже й багато. А страхи, установки та переконання, що обмежують, додають перепон.



Опитування, що робилися прямо під час презентації Future Females Ukraine в прямому ефірі, наочно демонструють, що «рулить» з них, на жаль, зовсім не гендерна складова.

Представниці харківських професійних шкіл розказали, що це наслідок не прокачаних так званих Soft Skills – комплексу гнучких навичок, що не пов'язані з конкретною спеціальністю, але впливають на успішну участь у робочому процесі та високу продуктивність.

Дійсно, на ринку відбулися величезні збої, що призвели до великих особистих та професійних змін в повсякденному житті. Але деякі речі залишаються незмінними. Тож покроковий план дій для жінок через сучасні скіли, необхідні в сучасних ринкових умовах також пролунав. «Ринок з жіночою цільовою аудиторією великий. Тому треба інвестувати в освіту жінок та в події, що підтримують цей напрям. Це сприяє економічному зростанню, вигідному всім», — **зазначила Вікторія Грецька-Миргородська**, заступник директора Департаменту – начальник Управління інноваційного розвитку та іміджевих проектів Харківської міської ради.



А ось тепер уважно. Аудиторія жіночої бізнес спільноти, що брала участь в інтерактивних опитуваннях під час заходу, потребу в найбільш поширених Soft-навичках розподілила наступним чином. Попереду майстерність комунікації та лідерські якості. Гнучкість і адаптивність також має велику вагу в часи тотального стресу. І якщо час жінки практично підкорили, бо багато хто з нас примудряєть-

ся за одиницю часу зробити безліч речей, то мистецтво публічних виступів можна ще вдосконалювати, вважають учасниці опитувань. Зважаючи на свої скіли, наші дівчата вважають, що вміння працювати в команді в них присутнє найбільше.



А як приручити ці Soft Skills? Багато жінок не бажать знов сідати за парту через брак часу та страху робити щось недосконало. Знаємо міста та поділимося з вами.

Засновниці професійних тренінгових центрів, представниці різних індустрій: фітнес, здорове харчування, Beauty, психологія, IT, Startup, English, що пропонують отримати базові навички, необхідні зараз в будь-якій діяльності, неодноразово самі починали з нуля та вміють передати знання швидко та ефективно:

- Школа естетичної косметології «Because Beauty Studio» (because.studio) / Юлія Титаренко
- Hotspot School of English (hotspot.school) / Оксана Веремей
- Школа сомельє «Invino School» (invino.ua/school) / Ніна Лебедева
- Школа фітнесу та дієтології «YourBodyTomorrow» (instagram.com/yourbodytomorrow) / Тетяна Ярославська
- Школа-студія зачісок і візажу «YouNova» (younova.kh.ua) / Юлія Новоселова
- Kharkiv Startup Center (startupkharkiv.com) / Ольга Гольдіна
- Школа практичної психології «Я – практичний психолог» (tatbalan.com/pp) / Тетяна Балан
- IT-школа «SOURCE IT» (sourceit.com.ua) / Оксана Портянкіна

Запис трансляції доступний на YouTube-каналі Create Kharkiv: <https://youtu.be/SBkBPVnC4Q>

«Професійні навички (Hard Skills) можна напрацювати – тут є чіткі параметри та інструкції. Але життя з нескінченними шансами та свободою вибору говорить нам, що бракує Soft Skills – компетенцій майбутнього. З ними шлях в діяльності жінки почнеться, коли вона сама цього забажає. А перший крок варто робити в хорошій компанії близьких друзів», — **прокоментувала Юлія Титаренко**, модератор Women's Skills Day, засновниця Because Beauty Cosmetology.

Вечір завершився креативними чоловічими перформансами від Харківського національного театру опери та балету ім. М. В. Лисенка Схід Опера та розіграшем подарунків від спікерів й партнерів заходу.



Презентація першого жіночого ком'юніті в прямому ефірі проходила 22 липня в рамках бізнес-форуму Women's Skills Day за підтримки Харківського міського голови Геннадія Кернеса. Захід було організовано командою Create Kharkiv (create.kharkov.ua) – Управлінням Інноваційного Розвитку та Іміджевих проєктів, Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради.



МІЖНАРОДНИЙ ФЕСТИВАЛЬ МОДИ

—KYIV—
FASHION

8.9.10
вересня 2020

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:

**МІЖНАРОДНИЙ
ВИСТАВКОВИЙ ЦЕНТР**

Організатор:



www.kyivfashion.kiev.ua

A blonde woman with a warm smile, wearing a white ruffled halter-neck dress with a large bow at the waist. She is holding the hem of the dress with her left hand. She is wearing large hoop earrings and has her hair styled in loose waves.

**Коучинг успіху
та особистого
розвитку**

*Ларіона
Метяна*

Секрети успішної бізнес-леді

Спеціалізація в коучингу: КОУЧИНГ УСПІХУ

Клієнти коучингу успіху часто звертаються за допомогою, оскільки почувають себе нерелізованими і намагаються набути особистого успіху або щастя.

КОУЧИНГ ОСОБИСТОГО РОЗВИТКУ

Клієнти коучингу особистого розвитку шукають ті або інші способи свого вдосконалення. Вони розуміють цінність життя і хочуть отримати максимальну віддачу від використання свого потенціалу.

Освіта:

- філолог і країнознавець, викладач-методист англійської і німецької мов;
- магістр «Керівник учбового закладу»;
- засновник мовної школи Larina Language Academy;
- автор і учасниця безлічі освітніх і творчих проєктів;
- автор літніх мовних програм для дітей в Україні і за кордоном;
- власниця міжнародного сертифікату з методики викладання англійської мови дітям CELT – P, Cambridge Assessment English;
- менеджер одного з найбільших екзаменаційних центрів Кембріджського університету в Україні Cambridge English Centre UA 010;
- учасниця проєкту «Perfect Woman» освітнього альянсу «Perfect People».
- учасниця національної премії «Global Teacher Prize Ukraine 2018»
- Віце Місіс Харків 2019, Посол Доброї Волі;
- НЛП практик (Meta International);
- сертифікований коуч – «Новий Код Коучинга», IPS, 2020.

Тренінги і семінари 2019

1. Мегатренінг IPS
2. Тренінг «Розкрий свій потенціал» Тоні Робінс, Лондон
3. Семінар «Сила Підсвідомісті», Джо Диспенза, Київ.
4. Семінар «Відповідь» Аллан Піз, Київ.
5. Он-лайн курс «Фаза Зростання» 5 модулів, Ярослав Самойлов.

6. Семінар «Хрест Лідера» Р. Гандарас, Львів
7. Курс «НЛП Практик» (Meta International)
- Ф. Пьюселик, Київ

2020

1. Мегатренінг IPS
2. «Академія Експертів» IPS (4 модулі, 10 он-лайн курсів), 01.2020-01.2021
3. «Професійний коуч» IPS

Про мене:

Формула мого успіху: віра в себе, завзятість і терпіння, усвідомлення своєї унікальності, винахідливість, акцент на достоїнства, створення команди.

Моя місія: допомагати людям розкрити свій потенціал, самореалізуватися, набути особистого успіху і щастя!

КОУЧИНГ УСПІХУ

Успіх — поняття різне для кожної людини. Завданням коуча успіху є надання допомоги клієнтові у визначенні того, що для нього має дійсно важливе значення. Я допомагаю клієнтові у визначенні короткострокових і довгострокових цілей, які відповідатимуть його проясненому розумінню успіху.

З моєю допомогою Ви навчитеся:

- Підвищувати рівень упевненості в собі, щоб прийняти будь-який виклик.
- Посилити почуття власної гідності.
- Знаходити спільну мову з іншими людьми.
- Визначати свої таланти і здібності.
- Спираючись на свої сильні сторони, досягати всього, чого ви хочете.
- Визначати свої короткострокові і довгострокові цілі.
- Створювати план дій для досягнення своїх цілей.
- Заохочувати і мотивувати себе.
- Вибудовувати власну підтримувальну систему (середовище).
- Долати негативне мислення (умонастрій) і налаштовуватися на хвилю успіху.

КОУЧИНГ ОСОБИСТОГО РОЗВИТКУ

Коучинг особистого розвитку охоплює різні області, включаючи визначення способів підвищення рівня щастя, любові, матеріального добробуту і задоволення від життя в

цілому. У клієнтів вже є потенціал до досягнення цих цілей, і моя роль як коуча особистого розвитку полягає в тому, щоб допомогти клієнтові усвідомити свої природжені сильні сторони, удосконалювати любов до себе, упевненість і позитивне мислення.

Я працюю із запитами особистого характеру, такими як:

- Особисті стосунки.

- Любов до себе.
- Пізнання істинного себе.
- Позитивне мислення.
- Постановка цілей.
- Підвищення доходу.
- Підвищення рівня радості і зацікавленості.
- Підвищення упевненості в собі.
- Зняття стресу і почуття невизначеності.
- Самомотивація.

Зараз все більше людей запитують мене про мій шлях до коучингу. Безумовно, шлях до коучингу, як і шлях в житті, у кожного свій. Але при цьому, на мій погляд, є базові принципи професійного та особового розвитку для людей допомагаючих професій, щоб знайти самий кращий шлях до серця своїх клієнтів.

Я хочу поділитися власним досвідом і декількома життєво-професійними принципами свого шляху.

1. Жити з серця, бути істинним собою в кожному своєму прояві. Самому бути прикладом щасливої, зосередженої і натхненної людини. Конгруентність – це наше все. Ось так, зараз успішно і пристрасно створюється унікальний мюзикл англійською мовою, в якому на одній сцені виступлять учні «The Lion King», батьки і викладачі Larina Academy. Для мене це прекрасний шанс спробувати свої сили в ролі продюсера і режисера-постановника, розкрити нові грані потенціалу команди викладачів і таланту наших учнів.

2. Постійний професій-

ний, особовий і духовний розвиток на різних тренінгах і програмах. Курс **Новий Код Коучинга** допоміг мені вийти на новий рівень взаємодії з клієнтами, дав можливість глибокого дослідження свого внутрішнього світу, відкрив великі можливості для кращого і цілісного розуміння не лише самого себе, але і інших людей. І, як цінний бонус, проходження подібних програм – величезна кількість нових інструментів для роботи з клієнтами.

3. Робота зі своїм власним коучем дозволяє мені швидко та ефективно опрацювати власні запити. А крім того, вибираючи собі коуча, ти отримуєш цінне розуміння того, як клієнти вибирають тебе. Мені також вдалося якісно пропрацювати свої цінності і переконавання, вбудувати нові звички і навички, гармонізувати внутрішній емоційний фон, збалансувати цілісність моєї особи і сфери мого життя.

4. Розширення інформаційного коучингового простору і можливість ділитися. Я з великим задоволенням

розповідаю про свій шлях коуча і просто людини, що йде шляхом зростання, на своїх сторінках в соцмережах. І це моя важлива «світова гра», де я можу легко і дбайливо торкатися до сердець людей, запускаючи круги змін на воді їх життів.

5. Розуміння, що від розвитку моєї команди залежить здоровий клімат в колективі, утримання талантів і прибутковість компанії в цілому. За допомогою інструментів коучинга я почала спілкуватися із співробітниками моєї компанії таким чином, що вони самі стали проявляти ініціативу, брати на себе відповідальність за вирішення виробничих питань і захопленіше працювати.

Ми разом створили неймовірно ресурсне поле для навчання і розкриття потенціалу кожного! Увесь процес роботи і самоудосконалення проходить на хвилі високих вібрацій, в атмосфері взаємної підтримки, віри і вдячності, які здатні творити дива.

Для мене **Коучинг** – це однозначно новий квантовий

стрибок в усвідомленості і просвітленні моєї суті, старт для ще глибшого і високо-ефективного розвитку моїх професійних компетенцій і сторін особи.

Моє оточення оновилося дуже ресурсно. Нові знайомства з успішними людьми-однодумцями, які розвиваються, підвищили

енергію і надихнули на досягнення моїх багатьох цілей і бажань! Любов до себе та інших людей ще більше наблизилася до рівня безумовного прийняття і визнання!

Я дуже вдячна і щаслива за нове життя в стилі коучинга, за те, що моя місія як прекрасного діаманта набула нове ограновування і сяйво

на благо світу і людей!

Коуч – це ваш натхненник на кращі зміни у вашому житті! Адже частенько нам може бракувати зовнішньої підтримки з боку ближнього оточення, і коуч – це та людина, яка, не дивлячись ні на що, продовжуватиме вірити і розкривати в вас кращі грані себе!

Хочете вийти за межі власних обмежень і стати творцем власного життя?

Звертайтеся, буду рада допомогти!

Тел: 380952215222

<https://www.facebook.com/tatiana.larina7777>



**НАЧАЛО
18:00**

ДВОРЕЦЬ СТУДЕНТОВ

НЮУ ім. Ярослава Мудрого

**ДАТА
1.09**

Disney
PRESENTS
THE
LION KING
THE AWARD-WINNING MUSICAL
LARINA ACADEMY

СОБЫТИЕ ГОДА 2020!

УНИКАЛЬНЫЙ МЮЗИКЛ – ЛЕГЕНДА НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ
В ИСПОЛНЕНИИ УЧАЩИХСЯ, РОДИТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ЯЗЫКОВОЙ ШКОЛЫ LARINA ACADEMY!

ПРЕМЬЕРА

*Это событие
нельзя пропустить!*

НЕЗАБЫВАЕМОЕ ШОУ, ОРИГИНАЛЬНЫЕ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ПОСТАНОВКИ, ЯРКИЕ
КОСТЮМЫ, КРАСОЧНЫЕ ДЕКОРАЦИИ.

ПРОДАЖА БИЛЕТОВ : +380 (50) 420 69 33

У кожного своя історія всередині

Основним видом моєї діяльності є психологічне консультування і психотерапія.

На сьогодні, цей напрям має попит та є одним необхідних для роботи з душевним станом людини, для корекції й можливості надбання гармонії з самим собою і навколишнім світом. Тенденція суспільства в нашій країні нестримно міняє своє відношення до професії психолога. Культура турботи про своє психологічне здоров'я змінилася, з «кухонної терапії» переходить в професійний простір і люди вже готові звертатися за допомогою до професіоналів.

До мене звертається велика кількість людей, які шукають відповіді на свої переживання та на внутрішні стани, які їх турбують. Одною з можливостей роботи психолога є формування у людини свідому турботу про себе. Провести роботу, яка надасть можливість поліпшити якість сприйняття реальності та прийняття себе в цій реальності такою як вона є.

Величезний список можна написати, в яких випадках рекомендовано звертатися за професійною допомогою. У кожного своя історія всередині. Разом ми зможемо її прочитати та зробити кращою історією Вашого життя.

Оксана Кокота

- Магістр психології
- Практикуючий психолог
- Сімейний психотерапевт
- Арт-терапевт
- Психолог-експерт телепроектів
- Член Української Спілки Психотерапевтів
- Учасник Школи Психологічного дизайну ім. Наталі Макаручук
- Постійний запрошений спікер Міжнародних фестивалів «ART-Praktik» «Novi Ми» «МАКСимум» «Happy Time» «Літучий Корабель» та ін.
- Сертифікований фахівець Інституту Психології Розвитку «МАКСимум» по роботі з Метафоричними Асоціативними картами.
- Автор 15 Метафоричних Асоціативних наборів та колод для фахівців.
- Засновник та ведуча Кіноклубу психологічного кіно «Про життя з тобою у головній ролі»
- Співатор Трансформаційної Коучингової гри-методики «Бажай-Роби»

+38 (096) 98-98-911 (Viber, WhatsApp)

E-mail: tsiganushka@ukr.net

Skype: Оксана Кокота Психолог

Посилання на профіль і групи в facebook:

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

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

<https://www.facebook.com/Psycholog.oksana.kokota.ua>

Оксана
Кокота





Тетяна Вальховська

Керівник
школи-студії "VT zone",
майстер-викладач, експерт
з лазерного видалення,
триразовий переможець
міжнародних чемпіонатів.



вул. Театральна 19,
м. Херсон



Корольова Анастасія

Майстер-викладач
Перманентного
макіяжу

Варто лише повірити, що ви можете -
і ви вже на півдорозі до мети.

📍 м. Харків, вул. Пушкінська 5
☎ 093 102 49 74
📷 koroleva_permanent_kh

Баурій Діана

Засновниця
АМБУЛАТОРІЇ СІМЕЙНОЇ МЕДИЦИНИ
«Юлія»

ЖИВИ,
ВЧИСЬ,
МРІЙ,
ЛЮБИ!
НАСОЛЮДЖУЙСЯ!

📧 info@julia-med.com.ua
📍 Амбулаторія сімейної медицини Юлія
🌐 Сайт: www.julia-med.com.ua
📷 julia_clinic

Олена Ярова

БІЗНЕС ХХІ. ПРОСТО ПРО СКЛАДНЕ

Куди бігти? Як розширюватися? Як стати на ноги? Як з усім цим упоратися? І ще сотні питань... Про бізнес і його реальне положення не говорить сьогодні тільки ледачий. Визначивши актуальне, ми знайшли й спеціаліста. Про можливості, складнощі, реалії та розвиток розповідає успішний бізнес-тренер проекту Liberty Club, інтернет-маркетолог Олена Ярова.

- Олена, дайте, будь ласка, особисту оцінку тому, що відбувається сьогодні у бізнесі.

- Карантин став прекрасним приводом освоїти онлайн-простір, створити базу клієнтів, перевести своїх клієнтів в онлайн, отримати нові навички або професію, створити свій курс для навчання клієнтів або співробітників, удосконалити послуги, систему роботи онлайн... Природа не терпить порожнечі, поки хтось чекає допомоги від уряду, інші захоплюють ринок і ваших клієнтів.

- Хто сьогодні потребує ваших послуг і які впевнені рішення пропонуєте вашому клієнтові?

- Моя цільова аудиторія – бізнесмени та експерти, які масштабують свій бізнес через онлайн. Сьогодні цінується людина, яка швидко тестує гіпотези, швидко діє, швидко аналізує і швидко перебудовується.

- Які конкретні кроки Ви сьогодні радите, припустимо, дрібному бізнесу?

- Розпочніть з ревізії ваших цілей в реальних умовах. Зрозумійте чого хочете саме ви. Вивчіть конкурентів (сучасні цифрові технології вам в цьому як подарунок). Сегментуйте клієнтів. Виведіть на поверхню істинні болі клієнта. Зацифруйте та упакуйте свій онлайн-бізнес. Постійно вчіться, тренди міняються дуже швидко. Автоматизуйте усі рутинні процеси. Використайте платні та безкоштовні методи просування.

- Розкрийте детальніше ефективність процесів і ресурси при мінімальних можливостях.



- Ви можете автоматизувати ті процеси, що повторюються, «найняти на роботу чат-ботів». Ви можете найняти віддалених співробітників. Але спершу я пропоную підприємецьві навчитися самому, потім навчити свого співробітника. Це збереже ваші гроші й в разі підвищить дохідність бізнесу.

Другий варіант для розширення – це партнерство: знайдіть в іншому місті однодумця, навчіть його на власному досвіді або візьміть конкурента і запропонуйте свою упаковану франшизу. Мінімум витрат – максимум ефективності.

Я навчаю використати онлайн-сервіси й додатки, таргетовану рекламу, проводжу навчання по тайм-менеджменту, управлінню пам'яттю, онлайн-продажам і переговорам. Усі мої програми актуальні, їх пройшли більш як 1000 підприємців і дають результат, що надихає. Пишіть мені в інстаграм, телеграм, фейсбук – і я вас включу в освітній процес!

Вирішуйтеся, кількість місць обмежена!

t.me/marafonyarova
instagram.com/elenayarova
facebook.com/elenayarova
+380997842520

Photographer Slava Kladiev

Послуги, що надаються:

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



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

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



BAKLANOVA MARINA
PERMANENT MAKEUP

Марина Бакланова

Майстер-викладач
з перманентного
макіяжу

📍 м. Харків
☎ 099 255 86 67
📷 baklanova_tattoo



Олена Булах: “Ми хочемо зробити Україну привабливою не лише для іноземних туристів, але і для простих українців, які тут живуть!”

Асоціації рестораторів і готельєрів Дніпра – це об'єднання провідних рестораторів і готельєрів Дніпра, метою якого є розвиток сфери гостинності, розробки стандартів і правил підприємницької та професійної діяльності, консолідації підприємств в одну потужну силу для подолання бар'єрів, що гальмують розвиток галузі.

Президентом Асоціації є дивовижна, успішна і красива жінка – Олена Булах. Дніпровська публіка вже давно встигла полюбити її гастрофестивалі за прекрасну кухню й особливу атмосферу. «Найголовніше, чому учать усі мої почини, – говорить Олена, – це нести знання, позитив, радість що оточує. Неможливо зробити захід, побудувати ресторан або запустити готель без урахування побажань інших людей, тому що вся сфера обслуговування продає в першу чергу найголовніше – це емоцію!»

Сьогодні Асоціація налічує 33 рекорди України. Усі рекорди зареєстровані Національним Реєстром Рекордів України – організацією, яка акредитована Світовим Гіннесом на території України, і саме Олена Булах є експертом цієї організації по Східно-



му регіону.

Асоціації рестораторів і готельєрів Дніпра надає усебічну підтримку і допомогу своїм учасникам. Вона відкрита для співпраці з будь-якими компаніями та організаціями, які усвідом-

люють важливість діяльності Асоціації як громадського об'єднання і мають спільну з нею мету – вдосконалення і розвиток сфери гостинності.

067-700-88-88
restorator0707@gmail.com

ІТАЛІЙСЬКИЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО ВОЛОССЯ



**ФІТОЛІНІЯ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ
З БІОАКТИВНИМИ КОМПОНЕНТАМИ**
www.naturahouse.com.ua

Сучасна ультразвукова діагностика: особливості і нюанси

На питання нашого журналіста відповідає Янішевська Лілія Павлівна, лікар ультразвукової діагностики вищої категорії лікувально-діагностичного центру ТОВ «Клініка Рішон», аплікант компанії Siemens в Україні.

Які можливості сучасних апаратів ультразвукової діагностики?

Машини ультразвукової діагностики сьогоdnішнього дня унікальні. Комп'ютерна обробка отриманого сигналу максимально прибирає шуми та перешкоди, мультипроменеве сканування дозволяє добре і точно побачити слабодоступні конкременти й утворення, досліджувати кровотік практично на рівні мікроциркуляції.

Наприклад, в нашому медичному центрі «Rishon» знаходиться декілька машин, включаючи систему експертної ультразвукової діагностики Siemens.

Сьогодні в практику лікаря ультразвукової діагностики все міцніше входить еластографія. Це метод «віртуальної пальпації», коли за допомогою потужних форсованих акустичних ультразвукових імпульсів визначається міра еластичності, міра деформації досліджуваної тканини. Ці показники допомагають лікареві УЗД розрахувати міру жорсткості тканини печінки при гепатиті, встановити міру фіброзу, наявність цирозу. До появи цієї методики таку інформацію можна було отримати після біопсії печінки. Методика настільки зарекомендувала себе, що входить в обов'язкову міжнародну програму обстеження пацієнтів з гепатитом С при складанні плану лікування, а також використовується для контролю стану печінки після пройденого курсу противірусної терапії.

Другий великий розділ еластографії – це застосування при наявності тканинних утворень. Йдеться, передусім, про патологію



Янішевська Лілія Павлівна

щитоподібної та молочної залози. У сучасних сканерах вже використовується декілька видів еластографії, і досвідчений фахівець, використовуючи дані усіх вимірів, може визначити рівень агресії знайденої пухлини. Помилково вважати, що еластографія замінить біопсію утворення і відповідь «рак або не рак», проте цей метод допомагає уникнути непотрібних біопсій. Якщо показники еластографії спокійні й не високі, лікар після комплексного обстеження може прийняти рішення про спосте-

реження або консервативне (неоперативне) лікування.

Розробляються протоколи і для утворень інших органів і систем. Я рекомендую доповнювати стандартне УЗД щитоподібної та молочної залози еластографією, за наявності утворень, що застосовується в нашому медичному центрі з першого дня роботи.

Які органи та системи можна обстежувати на УЗД?

Сучасні сканери дозволяють провести діагностику більшості органів і систем. На сьогодні всі внутрішні органи, поверхнево розташовані органи, лімфовузли, суглоби, м'язи, сухожилля, фасції, периферичні нерви, судини кінцівок, судини голови та шиї, ока, серце, плід і багато що інше можна досконально досліджувати на апараті УЗД. Все частіше проводиться УЗД онкопатології кишківника, УЗД легенів увійшло до протоколів діагностики при COVID 19 і вже залишиться в повсякденній практиці лікаря УЗД.

У всьому світі та у нас також все частіше ультразвук застосовується в парі з інвазивними методиками: під контролем УЗД проводиться біопсія (забір матеріалу на дослідження), вводяться лікарські речовини, проводяться блокади, пункції.

Кому і як часто треба проходити УЗД?

Значення профілактичних оглядів важко переоцінити. Проходячи огляди з певним інтервалом, пацієнт має можливість виявити захворювання на самих ранніх етапах і одужати. У нас є величезний досвід знахідок онкопатології з маленького утворення величиною декілька міліметрів, рак in situ – тобто точковий, без проростання рак, прооперувавши який своєчасно, пацієнт залишиться живий та здоровий і проживе своє довге і красиве життя.

Якщо говорити про онконастороженість, особливу увагу слід приділити тим, у кого в сім'ї хтось хворів на рак, хто працює з іонізуючим випромінюванням, хімікатами, у тако-

му разі розробляється індивідуальний графік відвідувань кабінету УЗД, іноді навіть раз в декілька місяців.

Тим, хто відносить себе до категорії «здоровий», рекомендовано проходити УЗД 1 раз на рік. У план обстеження слід включити серце, щитоподібну і молочні залози, органи черевної порожнини, нирки, надниркові залози, органи малого таза. Центри, лояльні до пацієнтів, створюють програми, що дозволяють економити: в нашому медичному центрі на комплексне дослідження з перерахованого списку існує знижка до 50%, програма так і називається – «ультразвуковий скринінг». Існує адаптована версія для чоловіків, жінок, дітей.

Особливий підхід у нас до тих, хто боїться проходити профогляди: такому пацієнтові максимум уваги, лікар досконально показує на моніторі будову його органів, ведеться постійний діалог, людина бачить, що це зовсім не страшно, не боляче, швидко, чує безпосередньо від лікаря коментарі, має можливість поставити питання та отримати вичерпні відповіді. Зазвичай під кінець огляду такі пацієнти залишають свої страхи, задоволені добрим результатом обстеження, обіцяють більше не ризикувати й приходити вчасно, і здебільшого – залишаються нашими клієнтами надовго.

В медичному центрі «Rishon» комфортно, спокійно і не страшно. Наша команда професійних лікарів працює з однією метою – збереження здоров'я і життя нашим пацієнтам. «Рішення бути здоровим» – це рішення, яке кожна людина приймає самостійно. Прийміть таке рішення, а ми допоможемо його здійснити!



м.Харків вул. Піщана, 11

www.rishon.com.ua

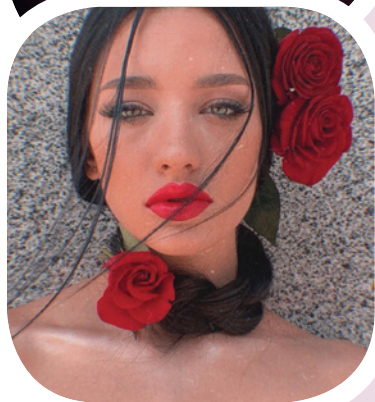
 [rishonclinic](#)  [rishonclinic](#)

Більше інформації

за телефоном гарячої лінії:

0800 33 81 97 та (067) 899 04 14

Експерт рубрики «Краса та здоров'я» – Катерина Яценко – визажист-стиліст з досвідом роботи у б'юти-індустрії 13 років, засновниця іменної студії краси і школи макіяжу. Хочу розповісти про головні лайфхаки нанесення продуктів для досконалого макіяжу.



ШКИРА. Якщо вона красиво виглядає, тон непомітний, корекція обличчя світлом і тінню виконана грамотно – це вже досить, щоб виглядати на всі 100, бути впевненою в собі і ловити захоплені погляди оточення.

1. Вибирайте тональну основу у відтінку вашої шкіри. При купівлі заздалегідь нанесіть продукт з тестера на підборіддя для того, щоб бачити різницю тону і шиї. Мій улюблений пензлик для нанесення тональної основи – wobs 3528 (дивіться на сайті **wobs.ua**, і по моєму промокоду **yatsenko_mua** при оформленні замовлення отримаєте знижку на увесь асортимент сайту). Починайте наносити тон від середини носа до скронь штампуючими рухами. Пензлик має правильну форму, яка дозволяє розподілити тон в кожну пору.

2. Консилер вибирайте у світлішому, ніж тональна основа кольорі – з рожевим для світлої і персиковим для смуглявої шкіри відтінках. Наносьте продукт правильним пензликом (мій вибір – пензлик wobs 3024) забиваючими рухами, тим самим сполучаючи 2 текстури, від зони між внутрішнім кутом ока і переніссям в «трикутник молодості». Висвітлюйте зону між бровами і початком перенісся тонкою світлою лінією для відкритості погляду. А також наносьте продукт в носогубні складки, тим самим як би стираючи їх.

3. Я люблю контурувати шкіру матовими бронзантами. Мій вибір для смуглявої і середньої шкіри – Hoola Benefit, для дуже світлої – Hoola light Benefit. Улюблений універсальний пензлик для тону так само підійде і для бронзера – wobs 3528. Найпростіший спосіб нанесення бронзанта – цифра 8, обкреслюючи контур обличчя і вилицюваті западини, не забуваючи залишки на пензлику розподілити на спинці носа, потім на інших ділянках обличчя.



 **yatsenko_mua**

Мрії не працюють, якщо не працюєш ти!

Вікторія Соловей

Сертифікований майстер-викладач з перманентного макіяжу.
Засновник Школи-студії перманентного макіяжу - Філіал Академії
Юліанни Дружиніної "LEADER".
Офіційний представник Академії Юліанни Дружиніної в місті Вінниця.

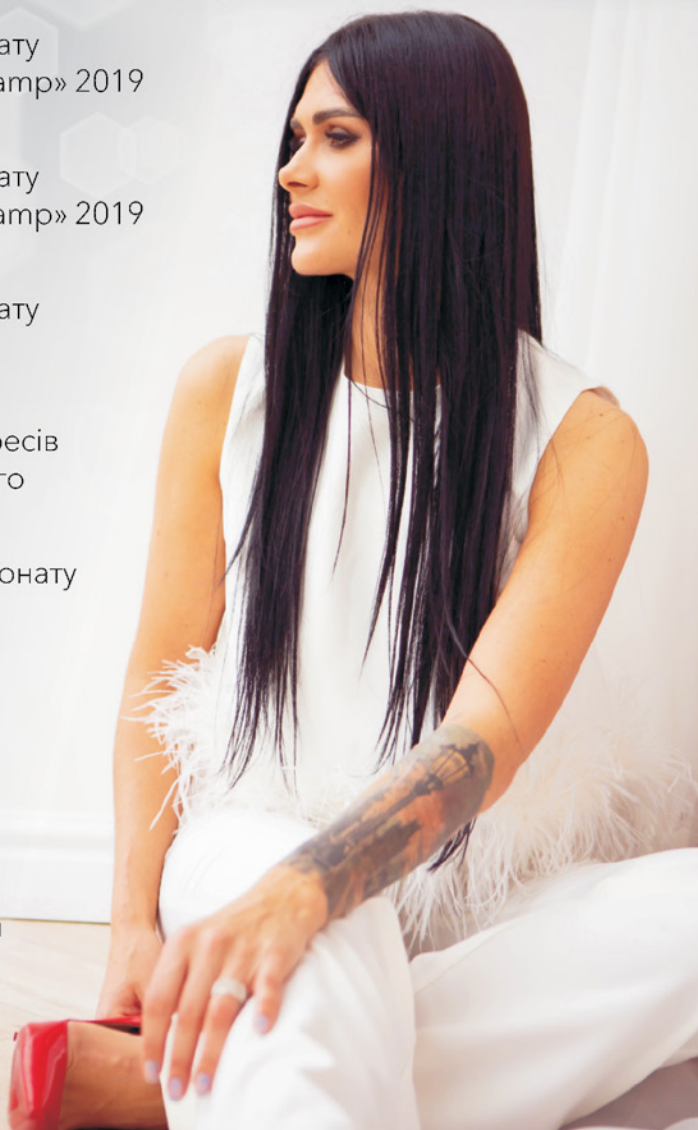
Золотий призер чемпіонату
«Make-up brow design champ» 2019
категорії «Professional».

Золотий призер чемпіонату
«Make-up brow design champ» 2019
категорії «Expert».

Золотий призер чемпіонату
«Permanent Queen» 2019
категорії "Professional".

Учасник численних конгресів
і форумів з перманентного
макіяжу.

Бронзовий призер чемпіонату
України "Estet» 2019.



📍 м. Вінниця
☎ +38 096 911 69 66
📷 viktorija_solovei_pm
📘 viktorija.solovey.58

Юлія Абідова

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 📷 abidova_shov_room

Олена Височанська



- творець проекту Сексологія Багатомірна;
- краніосакральний терапевт з 9-ти річним стажем;
- фахівець Школи Інтегральної біодинаміки
доктора В.В.Філімонова;
- випускник Східно-Європейської школи остеопатії;
- Тета-практик;
- сексолог, тренер з інтимної гімнастики;
- провідник Рейки 2-го ступеня;
- міжнародний технолог, тренер-колорист, стиліст,
- володіє прийомами звуковібраційної терапії
голосом і чашами;
- проводить корекцію тіла і аури кристалами;
- кармокоректор;
- художник;
- арт-терапевт.

📷 @lenavysochanskaya
✉ lenoksv13@gmail.com
☎ +38 093-143 28 75

Міжнародний
тренер-викладач
PM Group

Засновник і
керівник
акредитованої
SCHOOL & STUDIO
PMU KCCCK
України в м. Харків
та Харківській обл.

Курси з перманентного
макіяжу та МК



@alina_komisar_permanent

Facebook: Алина Комисар

Тел\Viber\WhatsApp

+380997524868





Lady **LP** Prestige

ВЕРХНІЙ ЖІНОЧИЙ ОДЯГ

м. Харків
ТЦ Барабашова

"Лужники"
Магазин № 30
050 343 99 17

"Лужники"
Магазин № 38
050 343 99 15

"Перехрестя"
Магазин № 60
050 343 98 60





Бездоганний подарунок
для дітей та дорослих!

Misevich Yuliya

(Костицина)

Унікальна
лялька Реборн

тел.+38 097 975 00 65
(Viber, WhatsApp)
+38 066 553 44 13
www.reborn-shop.com.ua
[instagram.com/ulia_misevich](https://www.instagram.com/ulia_misevich)
lylsia13@gmail.com



Перманентний макіяж:

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

Косметологія:

- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя
і тіла

Бізнес студія **ОЛЕНИ ВОЛОШКО**



м. Харків, вул. Університетська, 35/2

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

 [elena_voloshko_pm](https://www.instagram.com/elena_voloshko_pm)

Анна Литвинчук

Член "Українська Асоціація організаційних психологів та психологів праці".

Член "Українська Асоціація Екологічної Психологічної Допомоги".

Член кореспондент "Екологія та соціальний захист України".

Психолог та керівник жіночого клубу "Pink Time - Time For You".

Послуги психолога:

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

Методи та підходи, які використовуються:

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

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



Дементьєва Марія

Вища медична освіта

- ✓ ін'єкційна косметологія
- ✓ естетична косметологія
- ✓ ботокс
- ✓ ліполітики
- ✓ карбоновий пілінг



📍 м. Харків
📷 @dr_dementieva
☎ 063 824 88 57

Тетяна Капітанова

Майстер перманентного макіяжу, бровіст

Я, як і будь-яка сучасна жінка, знаю, що час - безцінний ресурс. Моє головне завдання - полегшити Ваші щоденні клопоти, заощадити час і змусити любити себе ще сильніше! За один візит до мене Ви: будете прокидатися на півгодини пізніше, посміхатися частіше і радіти ще більше, прекрасно виглядати 24/7. Я із задоволенням підкреслю Ваші «родзинки», підберу ідеальну форму і колір.



📍 м. Харків, м Красноград
☎ 095 065 68 35
📷 kapitanova_permanent_kh

Карпусь Ольга Володимирівна

Дипломований майстер з перманентного макіяжу.
Учасник багаточисельних конгресів, майстер-класів, форумів.
Досвід роботи 7 років.



Перманент як стиль життя!



Olha Karpus

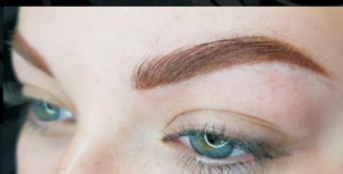
Permanent make-up

Студія краси «Ти найкраща!»

ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ

- 💋 Безболісно
- 💋 Час процедури 2 години
- 💋 Висококласне обладнання та пігменти
- 💋 Одноразові витратні матеріали
- 💋 Абсолютна стерильність
- 💋 Ефект зберігається на 1,5-2 роки

Ми дбаємо про те, щоб процедура була абсолютно безпечною і проходила в максимально комфортній обстановці.



ДЛЯ ТИХ, ХТО ВИБИРАЄ ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ, МРІЯ СТАЄ РЕАЛЬНІСТЮ.

- 💋 якщо у вас світлі від природи вії, брови і губи;
- 💋 якщо Ви активна натура, часто відвідуєте басейн, подорожуєте або займаєтеся спортом;
- 💋 якщо Ви дуже зайнята жінка і Вам важливо економити час;
- 💋 якщо Ви хочете виправити помітну асиметрію обличчя, вікові зміни; а також всім тим, хто прагне до досконалості та хоче йти в ногу з часом.

Юлія Зеленська

викладач перукарського мистецтва
вищої категорії, модельєр-стиліст



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

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

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

Цілеспрямованість - кращий аргумент для удачі!

 zelenskaya.kh.ua

 050 680 03 52, 097 614 86 77

Ганна Шерстюк

Адвокат, керуюча адвокатським бюро
«Ганни Шерстюк». Здобувач наукового ступеня
кандидат юридичних наук, викладач факультету
соціології та права Київського національного
технічного університету «Київський
Політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Досвід роботи 15 років.

Спеціалізуємося на сімейних спорах, спорах
з державними органами, організації роботи
юридичних осіб (створення, супровід
господарської діяльності, договірна робота
та закриття).

Адвокатське бюро
«Ганни Шерстюк»

м. Київ, вулиця Січових Стрільців 9в

Тел. 067 196 27 57

 Адвокатське бюро-Ганни-Шерстюк-1235015259961877



Тіна Троценко

Дипломований
майстер-викладач
з перманентного макіяжу.

Досвід роботи 4 роки.

Засновник School & Studio
permanent make-up
by Tina Trotsenko.

Топ-Тренер команди Leader.

Офіційний представник
Академії Юліанни
Дружиніної в місті Черкаси.

Учасник багаточисленних
конгресів, майстер-класів,
форумів.

Учасник і призер
чемпіонатів України 2019 р.

Навчання для новачків.

Підвищення кваліфікації
для працюючих майстрів.



☎ 093 338 00 46

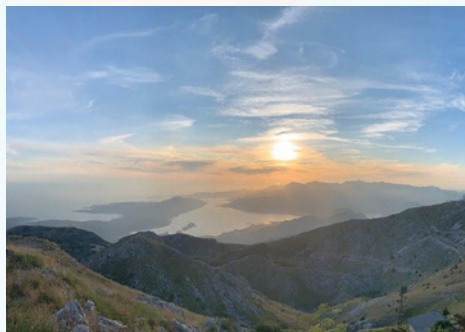
📷 tina_trotsenko_pm



Чорногорія – перлина Балкан

що подивитися

Чорногорія досить невелика країна і за бажання її можна подивитися від А до Я, тим паче, що вона цього гідна! Описати все просто неможливо!



Якщо вам подобаються гори, тоді вам в національний парк Ловчен. Це одне з найкрасивіших місць Чорногорії і вважається візиткою країни. Парк заманює своїми красивими пейзажами, цікавою флорою і селом Негуши, в якому народилися відразу два правителі країни.

Поїздка на гору Ловчен – одна з самих захоплюючих пригод. Річ у тому, що підйом на неї є вузькою серпантиною дорогою, на якій розминутися з легковичком проблематично, не говорячи про автобуси. Згорнути нікуди, тому як з одного боку гора, а з іншої – крутий обрив. Нервово слабким і не досвідченим водіям важко колесити по такій дорозі. У мене завмирало серце при виді зустрічного авто. По дорозі на гору зустрічаються оглядові майданчики, де можна насолодитися чудовим видом на Боко-Которську затоку.



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

Чим вище ми підіймалися, тим види ставали все красивіше. Вхід в Національний парк Ловчен платний – 3 євро з людини. Окрім усього іншого, знаходячись в Національному парку Ловчен, неодмінно відвідайте старовинне містечко Негуши, розташоване недалеко від мавзолею. Тут й досі практично в кожному будинку роблять відомий і дуже смачний пршт (в'ялене м'ясо) по стародавнім сімейним традиціям, які передаються з покоління в покоління на протязі декілька віків. У селі Негуши дуже доброзичливі жителі і, на додаток до пршту, вони з радістю почастують вас домашнім сиром, медом з горіхами, домашнім вином або ракією.

Не побувати у Боко-Которській бухті – означає не побачити Чорногорію! Проїхати уздовж Боки на машині – обов'язкова частина відпустки в Чорногорії! Подорож по Боко-Которській бухті на машині пройде від Тівата





до Херцег-Новий. По дорозі вам зустрінуться маленькі чарівні старовинні міста, тихі галечні пляжі й пейзажі, що вражають погляд. «Чорногорські фіорди», «морський каньйон», просто «Бока» — як тільки не називають Боко-Которську бухту — найбільшу в Адріатичному морі. Її оточують гори сіро-блакитного кольору, в ній знаходяться венеціанські міста — Котор, Пераст та інші. Перші поселення з'явилися тут ще до нашої ери, а зараз міста достовірно передають атмосферу венеціанської спадщини. Боку вважають однією з найкрасивіших заток Європи та однією з самих незвичайних заток у світі.

Котор — обов'язкове місце для відвідування. Старе місто з багатовіковою історією та архітектурою. Цитадель навколо Старого міста друга по довжині у світі після Китайської стіни. Раджу прокотитися на барці вартістю 5 євро з людини. Ми орендували індивідуально за 60 євро.



Порто Монтенегро. Абсолютно нетипова Чорногорія! Фешенебельна стоянка яхт і відмінне місце для фотосесій з кафе Moritz, де можна спробувати натуральне морозиво.

Парк Милочер є колишніми садами царської резиденції. Нині парк є ексклюзивним курортом, на території якого у будівлі замку, що був побудований у 1934 році та належав королівській сім'ї Карагеоргієвичей, зараз знаходиться готель. Парк, створений у французькому стилі, багатий квітучою рослинністю. Гуляючи серед високих дерев з пишними кронами можна прийти до невеликої затоки — колишнього королівського пляжу з прозорою блакитною водою. Прогулюючись уздовж неї можна дійти до моста, що веде на острів Светі Стефан.



Поціновувачам храмів можу порадити до відвідування Чоловічий монастир в Цетиньє, де зберігається десниця Івана Хрестителя.

Також обов'язкове місце для паломників — монастир Острог, тут ви знайдете мощі Василя Острозького.

Ми перерахували далеко не усі пам'ятки Чорногорії, але погодьтеся, що для такої маленької країни тут можна знайти розваги на будь-який смак. Не обмежуйте себе пляжним відпочинком і прогулянками по сувенірних магазинах. Вирушайте в Чорногорію і відкрийте для себе стародавні міста, мальовничі пейзажі, старовинні фортеці й цікаві традиції. Ми впевнені, що ця поїздка змусить вас знову і знову повертатися в «країну чорних гір».

Кулінарний
експерт рубрики
Павло Єременко

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

Останній місяць літа да-
рує врожай слив, пер-
сиків, кавунів і, звичайно
ж, усіма улюбленої дині!
У цьому номері, мої дорогі
читачки, я б хотів вам пред-
ставити рецепт дуже ори-
гінального, смачного і при-
цьому простого салату.



Салат з динею і беконом



**Отже, нам знадобиться з розрахунку
на 4 людини:**

Бекон 100 гр

Диня очищена 250 гр

Мигдалеві пластівці 50 гр

Насіння граната 30-50 гр

Перець Чилі за смаком

Горіхова олія

(на заправку)

Рубана зелень (кріп, пе-
трушка, базилік синій)

Сік лимона за смаком

Бекон – нарізка (тонко нарі-
зати), обсмажити на сухій ско-
ворідці до хрусткого стану. Викла-
сти обсмажений бекон на паперовий
рушник, охудити.

Мигдаль підрум'янити. Зробити соус: пару
ложок горіхової олії, змішати із зеленню, до-
дати перець чилі і трохи лимонного соку.



Диню порізати на шматочки,
викласти на тарілки, додати
хрусткі шматочки бекона, по-
лити соусом і прикрасити
мигдалевими пелюстка-
ми, зернами граната.

Поєднання солод-
кої дині з хрустким
беконом, смаженими
горішками, з кисло-со-
лодкою ноткою граната
і додаванням трохи го-
строго соусу приємно Вас
здивує і не залишить байдужими.

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

Живіть смачно!

НА КАНІКУЛИ



Прибирання квартир і котеджів після ремонту



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



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

Можливо, замовити професійне прибирання після ремонту буде кращим варіантом?

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

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

ОБЛАДНАННЯ:

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



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

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



ПП "АВАТОН"

Провідний виробник
махрових виробів:

- махрові простирадла
- рушники
- серветки

Широка кольорова гама

Для дому
та готелю,
бані

та спа-салону

100%
бавовна
Висока якість

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



ВИСТАВКА-ПРОДАЖ
професійної косметики

3 - 5 вересня



АРТ-ЗАВОД
МЕХАНІКА
ИНАЯ ЗЕМЛЯ

Харків
BEAUTY
Days

У ПРОГРАМІ ВИСТАВКИ

- БЕЗКОШТОВНІ майстер-класи non-stop з косметології, нігтьової естетики і візажу на стендах учасників виставки
- Фестиваль з перукарського мистецтва та макіяжу **Crazy Fashion World by Shushliapina**
- Чемпіонат України з подології **«PodoPro»**
- Конгрес фахівців з епіляції **«Sweet Epil»**
- Акції, знижки, подарунки та багато іншого!!!

Детальна програма на сайті: adt.com.ua

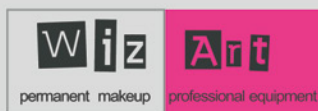


☎ (067) 579-64-47, (057) 756-20-48
📧 kharkov_beauty_adt

📍 KharkovBeauty.ADT
📍 вул.Плеханівська, 126

Мищенко Анна Сергіївна

Майстер перманентного татуажу, сертифікований тренер з перманентного татуажу компанії PM Group, експерт Комітету Стандартів Салонів Краси, засновник школи з перманентного макіяжу "Anabel" permanent and beauty", регіональний представник компанії WizArt в Україні, косметик-естетист, візажист.



Працюю в місті Суми, також в Німеччині. Проводжу базові навчання з нуля, підвищення кваліфікації для майстрів перманенту за новими сучасними техніками, роботу над помилками з новачками.



 Anna Sergeevna

 anna_tatuaj_sumy

 +38 099 777 22 56



Головний StartUp цього сезону

Кулікова (Лобова) Ірина

Сертифікований майстер-тренер перманентного макіяжу

Представник бренду IGLA
в Одеській області і Росії.

Засновник школи-студії
і магазину I_LINE.

Представник апаратів
Mast в Одесі.



Станьте частиною
сім'ї I_LINE



Instagram @pmu_odessa_i_line

Instagram @i_line_pmu_shop

Phone +38 063 325 11 87

Telegram @masters_i_line

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