AUTO lady+

Ірина Палагнюк

Єдина краса, яку я знаю - це здоров'я та гармонія душі й тіла.



Вересень 2020
www.autolady.org

Інга Сабова.
Зцілення думкою

Лауреат премії проєкту «Успішні жінки України» – парапсихолог експерт 2019 року
Лауреат проєкту «Жінка століття – 2020»
Експерт-парапсихолог в шоу «Інтуїція», «Стосується кожного», «Говорить Україна» та ін.
Срібний призер в проєкті «Битва екстрасенсів» – 5



Поняття клітинного мислення з'явилося тільки у 20 столітті, але ця ідея існує з давніх часів. Хвороба, як учать йоги, – це наслідок розладу клітинного мислення. Все просто: ми неправильно думаємо, підсвідомість нас неправильно розуміє і віддає невірні розпорядження клітинам. Висновок: якщо силою думки розбудити органи та змусити їх мислити правильно, то вони видужуватимуть. І як же це зробити?

Зробити це можна шляхом погладжування і легкого поплескування місця розташування проблемного органу. Свої вимоги викладайте чітко і ясно, так, як ми зазвичай переконуємо та умовляємо дитину.

Можна зцілити себе подумки, але, як показує досвід, це краще робити за допомогою слів. Під час лікування потрібно зосередитися на передачі уявного наказу органам – представити цей орган у своїй уяві та увійти з ним в контакт.

Серце найрозумніше і чутливіше від усіх органів. Воно швидко сприймає наказ, але до нього звертатися потрібно дуже ніжно. Кишківник – терплячий і слухняний. Печінка – нерозумна і тупувата. Усі ці особливості враховуйте при лікуванні.

Лікування внутрішніх органів і систем, шкіри, кінцівок, голови та ін. треба проводити щодня (5-10 хвилин, протягом 1-4 тижнів). Результати зазвичай проявляються через місяць.

Розглянемо приклад з серцевою хворобою.

Поклавши руку на серце і ніжно погладжуючи його за годинниковою стрілкою, скажіть йому: «Миле серце! Ти погано поводишся, ти капризуєш як дитя. Прошу тебе, працюй як годиться. Мені дуже погано від твоїх капризів. Ти повинно відновити моє здоров'я. Будь ласка, допоможи! Інакше нам усім (органам, клітинам, усьому організму) буде дуже погано».

Приблизно так розмовляти можна з будь-яким органом. Точно вказуйте, що від нього потрібно. Навчитеся і будете здорові 100 років!

Якщо хвороба запущена, сеанс повинен тривати 30 хвилин, а то і довше. Коли відчуєте полегшення, скоротите до 25 хвилин, потім до 20 і так далі до 1 хвилини.

Поступово в результаті систематичних вправ серце перестане турбувати Вас. Звичайно, якщо Ви займатиметеся з ним серйозно.

Навчіться мислити правильно! Хоч би спробуйте.

З повагою Inga Sabova.

Будьте здорові!

З питань практики зцілення – в особистому повідомленні або за телефоном 380679530789.

Inga Sabova
YouTube ***sabovaingamag***

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



@pmu_odessa_i_line
@i_line_pmu_shop
+38 063 325 11 87
@masters_i_line
Україна, м. Одеса,
вул. Мала Арнаутська, 85



Як перевірити ходову, коли купуєш машину

Ходова частина більшості масових моделей сьогодні влаштована нескладно і здебільшого служить довго навіть на наших дорогах.

У деяких машин ходова по суті жорстка, з неприємними струсами на вибоїнах, проте з відточеною керованістю, при мінімальних кренах в швидкісних поворотах. Таких, наприклад, багато серед Seat, деякі з Citroen, ну і майже всі купе. Інші, навпаки, подібно народним ЗАЗ/Daewoo Lanos, Renault Logan і Duster м'які настільки, що майже беззвучно поглинають навіть вітчизняні ями і асфальтові провали. Зате вони можуть здатися валкими на швидкісних дорогах.

Загалом, те, що одному може здатися комфортним і плавним ходом по нерівностях, іншим, більш «гарячим» драйвером може бути оцінено як несправність амортизаторів і сайлент-блоків.

Тому в цьому випуску журналу ми постараємося розповісти тільки про ті «симптоми» в роботі ходової, які однозначно свідчать про несправності або знос деталей. Нарешті, розбираючись, як перевіряти ходову при покупці вживаної машини, пам'ятайте, що ваш інструмент в даному тесті – ваші власні вуха, ваші вібро-сенсори – це ноги на педалях і руки на кермі.

Головний редактор Людмила Кладійова

Переверзєва Людмила

Манікюрний сервіс



- манікюр
- педикюр
- нарощування
- зміцнення
- дизайни

Flamingo_lu

099-07-32-919

Мазніцина Катерина Олегівна



Сертифікований майстер
з перманентного
макіяжу,
брови, губи, очі.

м. Харків, салон "Анна"

063 525 99 75

@katerina_permanent_kharkov











На обкладинці:
Палагнюк
Ірина Богданівна
Фото: Продюсерський центр
Babyphotostar



AUTO Lady

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



Zапчастини

8 В СВІТІ АВТО
13 МАЙБУТНЄ ВЖЕ ПОРУЧ
14 ПОЧИНАЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
18 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
20 АВТОЛІКБЕЗ
28 ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
34 ШИНИ, ДИСКИ
36 ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
42 ЗАХОДИ
46 АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
48 КРАСА І ЗДОРОВ'Я
54 ВАШ ПСИХОЛОГ
60 БІЗНЕС-ЛЕДІ
62 УСПІШНА ЖІНКА
66 ТУРИЗМ
70 ДИТЯЧИЙ МАЙДАНЧИК
76 ЗАТИШНИЙ ДІМ
78 СМАЧНО З «АВТОЛЕДІ»

№09 2020
154
Вересень

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

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.
У журналі був використаний матеріал з сайту auto.24tv.ua



VAM collection

www.vam.kharkov.ua

www.vam-palto.com



Toyota Land Cruiser Prado оновився і став більш потужним

Японський автовиробник додав у лінійку моделі модернізований дизельний мотор 2.8 1GD-FTV, нові комплектації та нові системи активної безпеки.

Головне нововведення для Prado 2021 – збільшена потужність 2,8-літрового турбодизеля. Після модернізації (більші турбіна та інтеркулер, нова поршнева група) двигун генерує 204 к.с. і 500 Нм крутного моменту, замість 177 к.с. і 450 Нм у попередника. Середня витрата пального у нового дизеля складає 8,9 л/100 км. Бензиновий 2,7-літровий мотор залишили без змін, як і шестиступеневий "автомат" з повним приводом.

Крім того, оновлений Toyota Land Cruiser Prado отримав поліпшений комплекс Toyota Safety Sense, що входить у базове оснащення усіх виконань моделі. Тепер електроніка виявляє пішоходів та велосипедистів на більшій відстані, а у дорожніх версіях з'явилась опція – моніторинг поперечного трафіку ззаду, при виїзді зі стоянки. Комплектація TZ-G може похвалитись підрульовими перемикачами коробки передач. Також у якості опції пропонується дев'ятидюймовий екран мультимедійної системи, замість звичайного восьмидюймового.

Разом з технічним оновленням, виробник розширив список пакетних комплектацій, додавши версію TX L Package Black Edition. У такому виконанні позашляховик має темно-сріблясту решітку радіатора, чорні рейлінги, корпуси дзеркал і 18-дюймові алюмінієві колісні диски та ґрати на протитуманних фарах. Всередині такі версії відрізняють сріблястий декор, замість дерев'яного та чорна центральна консоль.



Maserati випустила два седана з мотором Ferrari

Раніше тим же двигуном почали оснащувати кросовер Levante, а тепер до нього приєдналась і пара седанів. Усі позначені, як Trofeo.

Лінійка спортивних версій Maserati Trofeo поповнилась двома седанами: Ghibli та Quattroporte. Разом з кросовером Levante, представленим трохи раніше, вони утворюють італійський триколор.

В обох "гарячих" новинок під капотами 3,8-літрові V8 від Ferrari, як і у кросовера. Він продукує ті ж 590 к.с. і 730 Нм, а поєднується з 8-ступеневим автоматом ZF і заднім приводом, з механічним диференціалом підвищеного тертя.

Maserati Ghibli Trofeo з V8 прискорюється до 100 км/год за 4,3 секунди, а більший і важчий Quattroporte Trofeo робить це за 4,5 секунди. Максимальна швидкість в обох випадках становить 326 км/год. Нагадаємо, кросовер Levante Trofeo із тим же мотором витрачає на прискорення до сотні 4,1 секунди, а максимальна швидкість обмежена позначкою у 302 км/год.

Обидва "Трофейні" седани отримали динамічну систему контролю стійкості (Integrated Vehicle Control) за спортивним їздовим режимом Corsa та лонч-контролем. Усе це є й у кросовера.

Ghibli та Levante у виконанні Trofeo вирізняються 21-дюймовими алюмінієвими дисками Orione (у Levante вони 22-дюймові), молодша модель також може похвалитися вентильованим капотом. Вишивка Trofeo на підголівниках, оздоблення натуральною шкірою Pieno Fiore та специфічна графіка приладів підкреслюють спортивний характер седанів всередині. Обидві новинки отримали модернізований комплекс допомоги водію та нову мультимедійну систему з 10,1-дюймовим екраном.

Maserati розраховує почати продажі Ghibli Trofeo та Levante Trofeo у четвертому кварталі цього року, ціни поки не оголошені, однак уявлення, про різницю між стандартними моделями і спортивними дає прайс-лист Levante, котрий у виконанні Trofeo виявився дорожчим за версію Levante GTS більш, ніж на 40 тисяч євро.



Все, що ви хотіли знати про новий Hyundai Tucson

На даний момент новий Tucson знаходиться на фінальній стадії розробки, а його закамуфльовані тестові прототипи пройшли не один мільйон кілометрів під час дорожніх випробувань. Проте вже зараз можна зняти завісу секретності з кросовера, прем'єра якого відбудеться в найближчі місяці.

«Шокуючий» дизайн

Мабуть, головним відкриттям майбутнього Tucson стане його революційний дизайн – представники Hyundai не раз говорили про те, що кросовер вийде «дуже цікавим». Але найбільше заінтригував головний дизайнер південнокорейської марки Сан Юп Лі, який заявив, що зовнішній вигляд автомобіля буде вражати і навіть трохи «шокувати». За його словами, наступний Tucson на перший погляд не матиме нічого спільного з нинішньою машиною, однак при більш детальному розгляді можна буде простежити споріднену спадкоємність.



Hyundai дав натяк на вигляд нового Tucson в кінці минулого року, коли представив на мотор-шоу в Лос-Анджелесі концепт-кар Vision T . Зовнішність експериментальної машини виконали відповідно до нової дизайнерської філософією Sensuous Sportiness («Емоційна спортивність»). Нам це стилістичне спрямування добре знайоме, наприклад, по седану Sonata восьмого покоління . Що стосується Vision T, то його головною фішкою стала так звана «захована оптика» – підсвічена світлодіодами радіаторна решітка візуально об'єднана з головною оптикою. До речі, Hyundai вже

використовує таке рішення на серійних машинах, тому новий Tucson з великою часткою ймовірності може увійти в їх число .

А що з салоном і оснащенням?

Салон четвертого Tucson обіцяють зробити набагато розкішніше, ніж у кросовера нинішнього покоління. Дешевий пластик замінять більш екологічно чистими матеріалами, а для оформлення інтер'єру топових комплектацій буде доступно кілька варіантів обробки шкірою з контрастною прострочкою, як у старших моделей. Усередині з'явиться повністю цифрова приладова панель діагоналлю 12,3 дюйма, великий вбудований екран мультимедіа і бездротова зарядна станція для мобільних гаджетів. В цілому салон майбутнього Tucson виконають в стилі флагманського Palisade – зокрема, у нього буде таке ж мультифункціональний рульове колесо, а традиційний селектор коробки передач замінять блоком з кнопками.

У смартфон можна буде завантажити додаток з цифровим ключем, за допомогою якого можна буде дистанційно відкривати автомобіль, запускати двигун і навіть паркуватися у вузькому просторі, перебуваючи поза салону.

У список доступного обладнання увійде адаптивний круїз-контроль, система дотримання рядності руху і автоматичного екстреного гальмування. На приладову панель кросовера зможе виводитися картинка з зовнішніх камер при включенні покажчика повороту – для контролю «сліпих» зон при перестроюванні.



Нові мотори і «заряджена» версія

У нинішньої моделі четвертий Hyundai Tucson запозичить базовий 150-сильний дволітровий атмосферник, 1,6-літрову бензинову «турбочетверку» потужністю близько 180 л. с., а на деяких ринках кросовер запропонують з колишнім дизелем аналогічного обсягу. Проте в лінійку двигунів увійдуть нові 2,5-літрові чотирициліндрові агрегати сімейства Theta III. Такі мотори будуть працювати разом з восьмиступінчастою автоматичною коробкою передач. Крім того, у кросовера вперше з'явиться модифікація з повноцінною гібридною силовою установкою на базі дволітрового бензинового двигуна.

Нарешті, у Hyundai Tucson четвертого покоління буде «заряджена» версія , розроблена фахівцями спортивного підрозділу N Performance. Двигун потужністю 340 л. с. дозволить кросоверу прискорюватися з місця до «сотні» менш ніж за 6 с, а його максимальна швидкість складе 250 км на годину. Правда, поки невідомо, який саме агрегат застосують на «гарячому» Tucson, так як на даний момент в N Performance використовують форсовані «четвірки» потужністю до 275 кінських сил.

Скільки буде коштувати?

Hyundai Tucson дебютує в найближчі кілька місяців, а його продажі стартують в кінці нинішнього або на початку наступного року. В Україні кросовер буде конкурувати з новим Toyota RAV4 (від 25 200 доларів), Skoda Kodiaq (від 28 300 доларів), а також з Nissan X-Trail наступного покоління .



832 кілометри на одному заряді: електричний седан обійшов «Теслу»

Новий електрокар справить офіційну прем'єру 9 вересня, а днями пройшов сертифікаційну перевірку, в ході якої він показав здатність долати на повному заряді батареї 517 миль. Вимірювання проводились за стандартами EPA.

Lucid Air оснащений акумуляторним блоком, що працює під напругою 900 вольт і за характеристиками близький до батарей гоночних електрокарів. Їх розробка велась більше десяти років, а на тестових прототипах вони встигли проїхати більше 20 мільйонів миль.

Фірма Atieva з 2018 року постачає акумулятори для високовольтних систем болідів гоночної серії Формула Е. Ця фірма є дочірньою компанією Lucid Motors, тож першому серійному автомобілю Lucid дістались найкращі наробки у цій царині.

Показник у 500 миль пробігу є надзвичайним, оскільки до цього часу вершиною технологічності була цифра 400. Tesla Model S змогла досягти такого результату лише через вісім років, після свого дебюту. А тут стартап без жодного автомобіля у продажу виходить одразу з таким козиром.

Поки не ясно, яка версія Lucid Air показала пробіг у 832 кілометри на одному заряді. Ймовірно, на тести відправили топове виконання з двома електромоторами загальною потужністю у 1013 кінських сил та акумулятором на 130 кіловат-годин. Варто зазначити, що у найбільш далекобійної Tesla Model S Long Range Plus із запасом ходу 402 милі (647 км) ємність акумулятора скромніша – 100 кіловат-годин.

Прем'єра Lucid Air запланована на 9 вересня. Випускати електричні седани будуть на заводі у місті Каса-Гранде, штат Арізона. Перші автомобілі в особливій комплектації продаватимуть по 165 000 доларів.



У Lexus буде загадковий RZ 450e

Зареєстрована торгова марка може стати позначенням для нового електрокросовера.

Компанія зареєструвала торгову марку RZ 450e в США, Європі та Австралії.

Автовиробники часом реєструють торгові марки, які ніколи не використовують. Однак новий індекс, запатентований Lexus, має хороші шанси опинитись на кормі майбутнього електрокара.

За логікою найменувань сучасної лінійки марки Lexus, позначення RZ 450e адресовано абсолютно новому електричному кросоверу, створеному з нуля, а не на базі існуючої моделі.



Lexus розпочав виробництво електрокарів у листопаді минулого року з моделі UX 300e для Китаю, Японії та Європи. До 2025 року компанія планує електрифікувати кожну зі своїх нинішніх моделей. Передвісником змін та електрифікації став концепт LF-30, представлений минулого року.

Lexus вже використовує літеру R у своїй лінійці для позначення моделей RC та RX – купе та кросовера. Літера "e" в кінці 450e означає, що він буде мати електричний силовий агрегат, за аналогією з UX 300e. Єдине, що залишає питання, це Z у назві. LC та RC у лінійці Lexus – це купе, тоді як ES, LS та IS – седани, а UX, EX і GX – кросовери. Можливо, мова йде про чотиридверний купеподібний кросовер, якраз схожий на концепт LF-30.



Шкідливі звички автоледі

Шкідливі звички є у кожного з нас, іноді вони шкодять здоров'ю, іноді – світу навколо нас. У тому числі – і автомобілю. Але позбутися автомобільних шкідливих звичок зовсім не важко – треба просто дізнатися про них.

По правді кажучи, про шкідливість багатьох своїх манер ми часто і не здогадуємось. І ще частіше нам зовсім неважко змінити свою поведінку, щоб не скорочувати передчасно ресурс вузлів і агрегатів. Придивіться до того, як ви керуєте машиною – можливо, нижче ми розповідаємо саме про вас.

Неправильні оберти двигуна

Далеко не всі автоледі стежать за обертами двигуна, їде автомобіль – і слава Богу! А рух на надмірно низьких, як і на дуже високих оборотах, марно навантажує пари тертя двигуна і підвищує витрату палива. Розумний діапазон для сучасних моторів: 1800 – 3500 об./хв, під час розгону ці цифри потрібно підвищувати на 1000 – 1500 об./мін. Рушати з місця також потрібно на оптимальних обертах – щоб автомобіль не смикався, але й не зривався з місця, як з катапульти. Це стосується лише машин з механічною трансмісією.

Для легковиків з приводом на передню вісь: рушати з місця при вивернутих колесах треба вкрай оборежно. Інакше можна приблизити недешевий ремонт.

Рух з місця з вивернутими колесами

ШРУСи – шарніри приводу передніх коліс – дуже не люблять енергійних стартів з вивернутим кермом. Тому в одних водіїв ШРУСи служать 100 тис. км, а в інших – всі 200 тис., а між іншим, це доволі дорога деталь передньопривідного авто! Коли є необхідність почати рух саме з такого положення, потрібно уникати різких маніпуляцій з акселератором і педаллю зчеплення (де вона є).

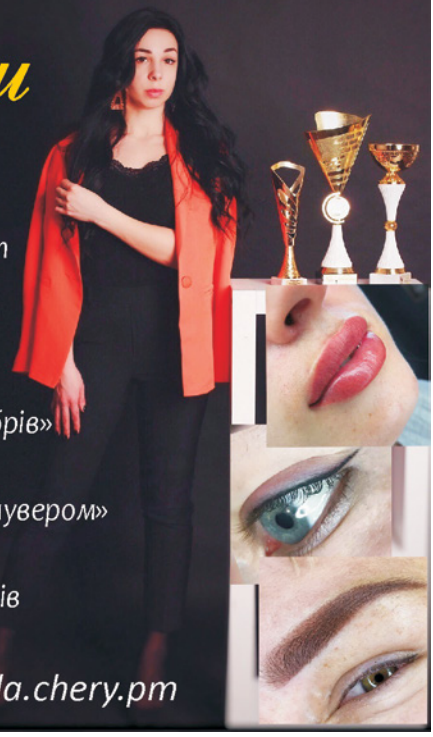
Вперед-назад

Не можна починати рух вперед, коли машина котиться назад, і навпаки. Потрібно зупинити машину гальмом і потім вже включати потрібну передачу. В іншому випадку зчеплення і коробка передач отримають надмірні навантаження. Деякі коробки-«автомати» виходять з ладу вже після кількох таких вправ.

Педаль зчеплення

Не всі з нас правильно поводяться з педаллю зчеплення, затягуючи процес перемикання передач або рушання з місця. А звичка стояти на світлофорі або в пробці з включеною передачею і витиснутим зчепленням просто згубна. Тим більше, що це може спричинити ДТП. Між тим, що менший час витиснута педаль, тим довше прослужить корзина, диск і витискальний підшипник.

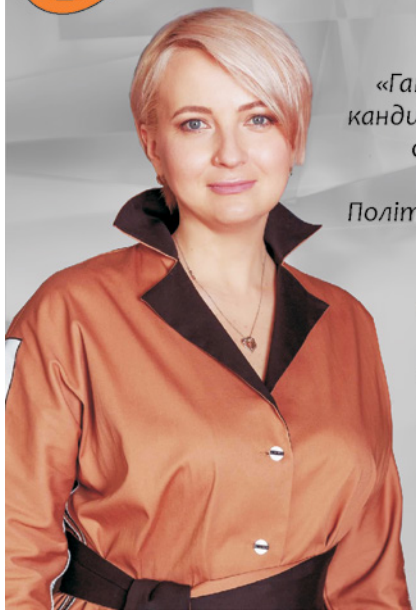
Ольга Куліш



- Перманентний макіяж брів, повік і губ
- Видалення і виправлення невдалих робіт
- Націленість на заживший результат і повна відповідальність за свої роботи
- Навчання для новачків:
  - «Базовий курс перманентний макіяж брів»
  - «Базовий курс перманентний макіяж»
  - «Видалення і освітлення татуажу ремувером»
  - «Колористика і пігментологія»
- Курс level-up для практикуючих майстрів

093-755-0399 @ olala.chery.pm

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

Вікторія Счастлива

Погодьтесь, що ми, автоледі, управляємо машиною не гірше за чоловіків. Но давайте тихенько, щоб ніхто не почув, признаємося один одному в тому, що в кожній з нас живе зовсім крихітний або величезний монстр, і ім'я йому Страх.

Признавшись, розберемося як його здолати, а познайомившись з ним, може, навіть, зможемо подружитися. Деякі з нас настільки лякаються машин і дороги, що навіть після успішного закінчення автошколи та отримання прав бояться сідати самостійно за кермо.



Фото: Вячеслав Кладійов

ЗНАЙОМИМОСЯ З МОНСТРОМ НА ІМ'Я

«Жіночий страх водіння»

Як впоратися з емоціями та стати активною учасницею дорожнього руху?

Записуйте або запам'ятовуйте декілька порад, перерахованих нижче, вони вам точно згодяться.

Отже, страх – це нормальна емоція. Мислимо раціонально: якщо дівчина отримала водійське посвідчення, значить, вона вміє водити автомобіль. Страх випробовують всі початківці, коли перший раз виїжджають самостійно в місто. Це не залежить від того, чоловік це чи жінка.

Річ у тому, що людині властиво випробовувати страх та тривожне становище практично завжди, як він пробує щось нове. В цьому випадку страх – ознака адекватної, розумної особи.

Інша справа, якщо страх патологічний. Коли трясуться руки й ноги, а голова відмовляється працювати зовсім, тоді виїжджати

на дорогу точно не варто. Спершу потрібно побороти сильне почуття страху, залишивши лише легке занепокоєння, а потім сідати за кермо.

Як не боятися водити машину – допоможуть ради психолога або бесіда з досвідченими водіями. Вони із задоволенням поділяться історіями про те, як самі вперше виїжджали самостійно в місто. Не лише жінки, але і більшість чоловіків згадують свою першу поїздку, що супроводжувалася такими емоціями, як страх і хвилювання.

Старайтеся не накручувати себе, просто сядьте, заведіть авто і починайте рух. В якості підтримки можна узяти подругу, чоловіка або людину, в якої можна буде попросити поради. Цей варіант підійде для першого разу (хоча, особисто мені на самому початку мого водійського шляху заважали всі).

Не звикайте до того, що поруч сидить надійний порадник (а інколи благим матом ревучий чоловік), вирішуйте виниклі труднощі своїми силами – це теж додасть вам впевненості та відволіче від страху.

Вивчайте власний автомобіль. Є такі, що лякаються виїжджати далеко від будинку, оскільки машина може зламатися посеред жвавої частини дороги або, навпаки, пустинної вулиці.

Якщо страх має цю причину, прохайте вашого механіка розповісти про автомобілі: як міняти колесо, що робити, якщо машина раптом заглухла, як поступити в тій або іншій ситуації, де знайти необхідні інструменти для ремонту.

Кожний добросовісний і передбачливий водій повинен мати з собою запасні деталі, такі як трос, запаска та інші.

Не дивлячись на те, що йдеться про водія, який може бути крихкою дівчиною, знати основи роботи власного авто допоможе вам почувати себе набагато упевненіше на дорозі.

Також слід завести собі номера телефонів автомайстерень, куди можна буде звернутися за допомогою. Або записати номер знайомого, який добре знається на автомобілях і зможе проконсультувати через телефон в разі зламання.

Все це допомагає побороти страх і дає розуміння того, що в складній ситуації на дорозі обов'язково знайдеться вихід.

Ще одна рада – практика. Якщо виїжджати раз на місяць до магазину, ви ніколи не збавитися від страху дороги. Необхідно кататися як можна частіше, «набивати руку». Спочатку може здаватися, що водіння – це щось надскладне, але поступово ви звикнете і хвилювання пройде. Комусь потрібно декілька днів, а комусь декілька місяців для того, щоб звикнути до місця водія.

Перші поїздки не повинні потрапляти на час пік. Краще починати водіння в ранні уранішні або вечірні години, коли на дорогах мінімум автомобілів. Як варіант, можна просити кого-небудь довезти вас до найближчого селища і практикуватися там. Чим більш практики, тим швидше ви наберете впевненості.

Але все ж краще після пари таких занять починати їздити по місту.

Ще один переможець монстра – віра в себе. Упевненій в собі жінці буде простіше сісти за кермо і відправитися в дорогу. Саме тому слід виробити любов до себе і здоровий егоїзм. Сильну особу навряд чи можна чимось злякати. Тому хвилювання про те, як здолати страх водіння автомобіля, з яким часто стикаються новачки-жінки, проходить сам собою.

Коли пані сама заробила на автомобіль, вона відчуватиме себе упевненіше за рахунок високої самооцінки. Не факт, але часто буває так – якщо авто дісталося в дарунок від улюбленого чоловіка, батьків або когось ще, ми можемо відчувати деякий дискомфорт і страх.

Це психологічний чинник, але у нього дуже коротке життя, і він швидко зникає.

Ваш астролог, нумеролог,
психолог Вікторія Счастлива.
Запис на консультацію
+38(067)58115 34
viktoriaschastlivaya777@gmail.com



Де краще купувати новий автомобіль

Де краще купувати новий автомобіль – питання найприємніше. І тим не менше, сповна насолодившись проблемою вибору, покупцеві все-таки доводиться вирішувати, куди нести свої кревні грошики.

Проблема, де краще купувати новий автомобіль, найбільш складна для випадків з уживаними машинами. Але з іншого боку, при покупці нової теж далеко не однаково, де саме це зробити – а говорять про це незаслужено мало. Заповнимо прогалину.

Чому ми вирішуємо купити новий автомобіль, при тому що поруч пропонується безліч таких, що зовсім трохи вживані – та ще по меншій ціні?



Великий вибір автомобілів на складі конкретного дилера – не обов'язкова, проте бажана умова при визначенні найкращого місця для купівлі машини.

Тому що хочемо отримати сервіс і різного роду гарантії: технічну – для автомобіля, безпеки – для себе, банківську – для своїх грошей. Так що не дивно, що відповідь на питання, де краще купувати новий автомобіль, може бути тільки одна: в автосалоні. Але ж в якому саме?

Звичайно, логічніше купувати машину в офіційного представника марки в Україні. Саме тут – заводська гарантія, комплектація, що відповідає місцевим умовам експлуатації і сервіс корпоративного рівня. Але заради на чверть меншої ціни багато покупців згодні йти до сірих дилерів. Яких в нашій країні залишилося зовсім мало, але вони є.

Не поспішайте за покупкою до найближчого автосалону, промоніторьте всі доступні вам дилерські центри на предмет діючих акцій. Знижки від прайсової ціни, щедрі подарунки у вигляді другого комплекту шин, антикору або сигналізації пропонуються не одночасно скрізь, а то в одному, то в іншому салоні.

Якщо ви збираєтеся замовляти у дилера відразу й доукомплектацію купленої машини якимось обладнанням (аудіосистема, ГБО, сигналізація, підкрилки, обробка антикором), поцікавтеся відгуками тих, хто став тутешнім клієнтом раніше вас. Найчастіше до якості робіт в цехах додаткового обладнання бувають великі претензії, адже для дилера це



не основний, а побічний вид заробітку.

В кращих автосалонах крім власне машин покупцеві пропонують цілий перелік додаткових послуг – від консультацій кредитного менеджера до кількох видів страхування та реєстрації машини з отриманням номерів.

Поцікавтеся, наскільки багатий склад машин у того дилера, до якого ви зібралися. Раптом вам щось не сподобається в тому примірнику автомобіля, який вам запропонують, а іншого примірника в потрібній комплектації не виявиться. Доведеться або чекати машину з іншого автосалону, або брати ту, яка чомусь не сподобалася.

Майте на увазі, що в деяких автосалонах є послуга реєстрації автомобіля – тобто ви можете отримати вашу нову машину вже з держномерами. В принципі, самостійно зареєструвати автомобіль в сервісному центрі МВС сьогодні теж не складно, але кілька годин часу на даній процедурі можна заощадити.

Важливо, аби в обраному вами салоні могли встановити відразу все обладнання, яке ви хотіли б замовити додатково. Причому з належним рівнем якості.

На закінчення дамо ще одну корисну пораду. Вже коли ви визначилися, де краще купувати новий автомобіль, і почали це робити, попутно придивіться до даного дилерського центру. Зокрема, до його сервісній зоні, столу замовлень, майстрів-приймальників, відділу запчастин. Адже незабаром вам потрібно буде обслуговувати куплений автомобіль, а пізніше, як не крути, і його ремонтувати. Можливо, уважно придивившись, ви побачите щось таке, що змусить вас шукати іншу дилерську СТО для обслуговування.



Який об'єм двигуна вибрати

Який двигун вибрати – це означає зрозуміти, що краще: великий мотор чи маленький. Половина успіху у виборі автомобіля полягає саме в цьому.



Тема «що краще» щодо об'єму двигуна в наш час особливо актуальна. Оскільки ми маємо задоволення спостерігати співіснування силових агрегатів різних поколінь – як звичних старих атмосферників більш-менш пристойного об'єму, так і новомодних малооб'ємних двигунів, з турбонаддувом і безпосереднім вприскуванням й масою інших, більш складних систем. Незважаючи на істотну різницю у літражі, за багатьма характеристиками вони аналогічні, тож який об'єм двигуна вибрати, ми тут і поговоримо. За великим рахунком, майже всі наші викладки будуть актуальні і для бензинових моторів, і для дизельних.

Початковий рівень

В нашій країні цей тип силових агрегатів поширений мало, бюджетні моторчики мінімального об'єму зазвичай встановлюють на машини базових, «порожніх» комплектацій, які продаються погано. Як правило, це атмосферні агрегати об'ємом 0,9 – 1,1 л.

Малооб'ємний мотор на малих авто – сьогодні цей принцип уже не працює

Якщо чесно, такий мотор цілком міг би влаштувати громадянина (громадянку), який щодня неспішно пересувається на роботу і з роботи, заїжджаючи по дорозі в гастроном і дитячий садок. Але у нашій країні такі маленькі моторчики вважаються ганебними і вибираються рідко. Однак, автовиробники представляють їх як економ-варіант, і економія тут виходить в першу чергу за рахунок ціни та мінімальної базової комплектації машини.



Що ж стосується витрат на експлуатацію, то тут все складніше. По-перше, обслуговування маленького двигуна є зовсім не дешевшим, ніж звичайного, а витрата палива може досягати суттєвих величин, оскільки мікролітражний агрегат при активній їзді і повному завантаженні машини змушений працювати в режимі високих обертів та частих перемикань трансмісії.

Крім іншого, їзда в такому стилі скорочує ресурс малопотужного двигуна. До того ж деякі автовиробники позиціонують такі мотори як одноразові, що не підлягають капітальному ремонту. Тож якщо машина з базовим мотором купується на більш-менш тривалий термін, варто поцікавитися у фахівців перспективами його капремонту. Одне застереження: на міських машинках А-класу двигуни такого літражу можуть бути безальтернативними, та не завжди це привід відмовитися від покупки, адже на маленьких машинах і вимоги до моторів не настільки суворі.

Мотор для всіх

Масовий сегмент для середньостатистичного українського власника – це двигуни об'ємом 1,3 – 1,6 л на сімейних хетчбеках і седанах. Такі агрегати – універсальні, це справжні трудівники, вони щодня возять власника по місту, чималі вантажі на дачу, а всю сім'ю на літній відпочинок. Це природні для них завдання.

V.12 LT 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, відеорегістраторів.

Охоронні системи
Автосигналізації, GPS Механічний захист.

...і багато іншого... дзвоніть!

067-412-12-12 095-487-12-12 063-412-12-12



Двигун об'ємом 1,4 – 1,6 л – оптимальний для легковика С-класу

Ці двигуни при розумному навантаженні гарантують помірну витрату палива і терпиму динаміку, необхідну для впевненої і безпечної їзди. Мінус моторів «середнього обсягу» мабуть тільки в тому, що задоволення від прискорень від них не отримаєш. Хоча, приємні винятки бувають.

При виборі двигунів даної літражної групи вже потрібно предметно цікавитися конструкцією, оскільки тут зустрічаються деякі «навороти», які ускладнюють сервіс та ремонт силового агрегату, наприклад, системи впуску і газорозподілу. Проте в цілому конструктори вважають ці мотори масовими і намагаються зробити їх якомога практичнішими.

Кому гарячіше?

Будь-яка марка, що поважає себе, в числі іншого пропонує комплектації для власників, які володіють певними амбіціями та хочуть виділитися. Таким драйверам потрібні двигуни із запасом потужності й крутного моменту. Для найбільш популярних європейських розмірів машин це движки об'ємом до 2,0 – 3,0 л. Нерідко наявність такого «серця» під капотом передбачає зміни і в інших системах: гальма з підвищеною ефективністю, низькопрофільні колеса, винятково автоматична трансмісія.

Дволітрові мотори тепер ставлять навіть на позашляховики

Не всі знають, що такі силові агрегати не просто надають машині кращу динаміки. Додатково власник отримує більше комфорту за рахунок рівної й тихої роботи двигуна, рідших і плавніших перемикань передач. Цікаво, що мотори значного обсягу не завжди споживають більше палива, адже в багатьох режимах вони працюють «впівсили». Саме тому вони часто надійніші та довговічніші за малооб'ємні двигуни. З іншого боку, великі мотори іноді виявляються дорожчими в утриманні, їм треба більше масла, антифризу і свічок, дорожчі фільтри та ін.

Цікаво, що в даній групі моторів, як і в попередній, теж є свої винятки, хоча і в «іншу» сторону. Так, на догоду ринковій кон'юнктурі виробники можуть комплектувати машини моторами більшого об'єму, але, м'яко кажучи, зі звичайними характеристиками. Наприклад, таке практикується з модифікаціями автомобілів для американського ринку, де люблять літражні дефорсовані мотори.



Великий V-подібний двигун гарно звучить та добре їде

Згадуючи тему «американців», можна відмітити і типові для цього ринку багатоциліндрові агрегати об'ємом 4,0 – 6,6 л. Як правило, віддача цих моторів неадекватна їх обсягові, не кажучи вже про паливну економічність. Але тут уже мова йде про певний культ, і радити що-небудь немає сенсу. Тим більше, що покупець, який придивляється до типових американських автомобілів, вибору особливо і не має: якщо не V8, то V6, що в цілому – не така вже й велика різниця.

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



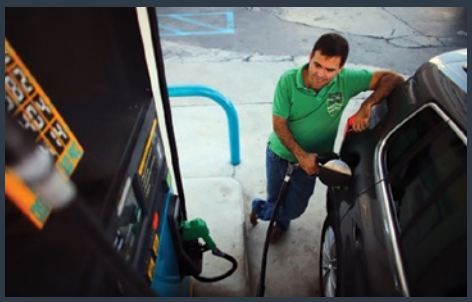
Що краще – бензин чи дизель?

Що краще, бензин чи дизель – питання не зовсім коректне. Вирішуючи, який вибрати двигун, потрібно виходити насамперед з умов, в яких буде експлуатуватися автомобіль.

Плюси і мінуси

Бензиновий двигун споживає бензин, який загорається в циліндрах від свічок запалювання. Середньостатистична бензинова машина майже завжди буде спритнішою, тихішою і менш вимогливою до якості палива порівняно з дизельною, з мотором приблизно однакового обсягу. Не менш важливо, що в бензиновому моторі відсутні супердорогі вузли, які є в дизелі – форсунки і насос високого тиску.

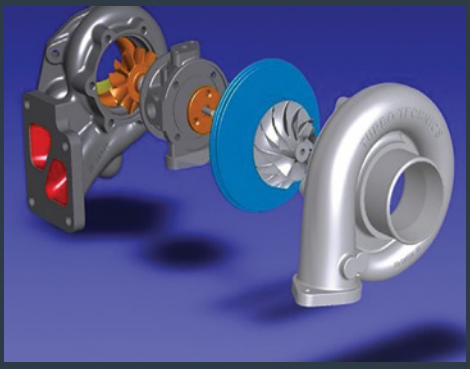
У деяких випадках економія на паливі для дизелей незначна або геть надумана, і на перший план при виборі типу двигуна виходять особисті уподобання майбутнього користувача.



Переваги дизельного двигуна

У дизельного двигуна паливо загорається від стиснення, тому у нього зовсім немає однієї з найпримхливіших систем – системи

запалювання. Зате звичайні деталі дизелів часто дорожчі за такі же для «бензинки» – вони повинні бути більш міцними. У всіх нинішніх дизелів є турбіна, досить хитрий і вразливий агрегат. Але зате у дизельного двигуна свій істотний плюс – як правило, він на 20-30% економічніший за бензиновий. І нарешті, у дизеля високий крутний момент, причому неодмінно – у нижньому діапазону обертів. На ходу це відчувається у вигляді впевненого підхоплення при великому навантаженні машини.



Турбіна – рано чи пізно це слово знатиме кожна власниця дизеля. Турбіна підвищує віддачу двигуна, проте її треба берегти щодня, а ще її важко і дорого ремонтувати.

У бензинових двигунів стало більше недоліків

Однак, порівнювати недоліки та переваги напряму сьогодні буде неправильним, у кожному конкретному випадку потрібен зважений підхід. Оскільки в ході еволюції двигунів моторобудівники дуже зблизили характеристики двох типів агрегатів один до одного, і рішення, що краще – бензин чи дизель – найчастіше зводиться лише до чисто суб'єктивного вибору і особистих переконань, а не до логічних висновків.

Виходить, що принципові недоліки одного типу моторів конструктори нівелюють, перейманочи переваги другого типу. Так, багато дизелів, навіть недорогі, сьогодні працюють без характерного шуму і вібрацій, тобто цілком комфортно. У той же час, бензинові мотори поступово втрачають «апетит», завдяки турбінам і роботизованим трансмісіям витрачаючи по 6,0 – 6,5 л/100 км в найнесприятливішому міському режимі. Також багато моторів на легкому паливі завдяки турбіні навчилися хорошій тязі в нижньому діапазоні обертів.

На жаль, не обійшлося на шляху прогресу і без втрат. Щодо конструктивної простоти і ресурсу, бензинові побратими подалися назад, відразу на кілька пунктів, отримавши ряд корисних, але складних пристроїв, які звичайно ж не додають надійності: багатоклапанні головки з системами фазозміщення, безпосереднє впорскування, турбонаддув або приводний компресор.

Головне питання

Прочитавши сотні корисних порад і зануривши в вир дискусій на тему що краще, бензин чи дизель, і який вибрати мотор, користувач повинен відповісти на головне для себе питання: як довго і в якому режимі він збирається експлуатувати свою майбутню машину?



Автомобілі з дизелем часто мають більший запас ходу, ніж бензинові аналоги. Проте, це правило треба перевіряти для кожної моделі.

Так, дизелі в масі своїй економічніші, але коштують вони помітно дорожче. Значить, щоденні пробіги дизеля повинні бути значними, щоб машина окупилася в реальному майбутньому. Потрібно врахувати ризики, пов'язані з імовірністю заправитися

неякісною соляркою, адже подальший ремонт паливної апаратури часом обертається не однією тисячею доларів. Також природний знос ТНВД і форсунок рано чи пізно призводить до ремонту, причому дуже недешевого. Той, хто їздить на дизелі більше десяти років, повинен бути готовий до цього.

Заслужено люблять дизелі ті, чиї поїздки носять комерційний характер, хто їздить і багато, і далеко: навантажена машина з дизелем на трасі майже завжди енергійніша і безпечніша при обгонах, ніж така ж бензинова. Правда, у малолітражних дизельних легковиків діапазон ефективної тяги сьогодні дуже вузький – близько 1500-2500 об/хв.

Паливний насос високого тиску дизельних моторів має складну будову і потребує надвисокої точності при виготовленні. Тому він дуже дорогий і сам по собі, і в ремонті.

Не можна скидати з рахунків ще один фактор комфорту: багато сучасних дизелів настільки ефективні, що вони не мають надлишків тепла для ефективної роботи «пічки». Відповідно, в поїздках взимку на короткі відстані салон не встигає як слід прогрітися.

Бензиновий мотор буде дешевшим в обслуговуванні та ремонті. Його фамільні гідності проявляться, коли водієві захочеться промчатися з вітерцем на порожній ділянці дороги. Простіше буде із заправками – взимку бензин не мерзне, що іноді буває з дизпаливом. Ще один безперечний аргумент апологетів «бензинок» – в можливості укомплектувати їх газобалонним обладнанням, а це майже вдвічі знижує витрати на паливо. Втім, не на всі сучасні бензинові двигуни можна поставити газ.



ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ БЕНЗИНОВОГО ДВИГУНА

Плюси

- Краща пристосованість до швидкісної їзди, широкий динамічний діапазон
- Більш комфортна робота з точки зору акустики
- Ремонт і сервіс дешевші
- Можливість переобладнання під ГБО (не завжди)

Мінуси

- Витрата бензину в рівних умовах вища
- Гірша динаміка при повному завантаженні машини

ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ ДИЗЕЛЬНОГО ДВИГУНА

Плюси

- Витрачає мало палива
- Зазвичай більш тяговитий

Мінуси

- Як правило, дорогий сервіс та ремонт
- Характерне гучне звучання і вібрації (в сучасних цього нема)
- Вузький діапазон ефективної тяги
- Деякі моделі відрізняються малою віддачею тепла і холодною «пічкою».

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 Кладиёв



Щоб не відмовили гальма: як обслуговувати систему

Щоб не відмовили гальма, на автомобілі з більш-менш помітним пробігом за ними потрібно доглядати. Мало хто робить це, адже гальмівна система здається такою надійною...



Якщо відмовили гальма, водій напевне раніше щось зробив не так, як слід. Адже гальмівна система – одна з найнадійніших в автомобілі, сама собою вона практично ніколи не відмовляє. Тобто такі поламки майже обов'язково пов'язані з помилкою того, хто ремонтував машину, або її власника. І найчастіше ця помилка – недбале або невчасне обслуговування.

Ведмежа послуга надійності

Йдеться перш за все про автомобілі, які вже зійшли з заводської гарантії і обслуговуються не на офіційному сервісі, тобто як правило – без дотримання фірмового регламенту. В таких випадках планове ТО часто зводиться до заміни мастила і фільтрів, а решта робіт профілактичного характеру поступається місцем ремонтам внаслідок конкретних поломок.

Якщо машина вже не молода, інспектувати гальмівну систему треба при кожному зверненні на СТО.

Між тим, висока надійність гальмівної системи сучасного автомобіля забезпечує їй значну довговічність – на старій машині гальма працюють без проблем навіть тоді, коли інші вузли вже пережили капремонт або повну заміну. І всі ми, водії та автовласники настільки звикаємо до цього, що вважаємо наші гальма вічними.

Але одного чорного дня і їм настає кінець – і тоді звичайна поїздка може завершитись неприємностями. Сміємо завірити вас: усі обіцянки автовиробників відносно спрацювання другого контуру гідроприводу у випадку аварійної розгерметизації системи – як правило всього лише перебільшення. Якщо рідина зненацька витікає на дорогу, гальма втрачають ефективність відсотків на 90. Принаймні, негайно зупинити машину "на другому контурі" неможливо.

Нечасто, але ретельно

Аби цього не сталося, за гальмами потрібен догляд, він простий і необтяжливий.

Перечитайте у заводському мануалі все, що стосується гальм, і переконайтеся, чи всі регламентні роботи щодо них виконуються на вашій машині.

Не чекайте, доки в гальмах щось відмовить – зверніться до ретельного і досвідченого автослюсаря, який проведе профілактичні заміни згідно з практикою робіт з машинами вашої моделі.

Міняйте гальмівну рідину кожні 3-4 роки. В старій "тормозусі" забагато вологи, яка провокує корозію на дзеркалах циліндрів гідроприводу.

Сталеві трубки гідравлічної системи гальм на машині віком близько 10 років можуть банально перегнити. Бажано вивчити їхнє розташування та час від часу оглядати їх на предмет корозії.

Оглядайте металеві трубопроводи вашої гідравліки щонайменше кожні півроку. Зазвичай автомеханіки уважно інспектують тільки гумові шланги, які насправді старішають швидше сталі. Однак на машинах старше 10 років корозія починає "їсти" сталеві трубки, які можуть зненацька прохудитись так само, як і гумові. Трубки з іржою треба замінити, не чекаючи поки одна з них лопне при гальмуванні і "відключить" гальма в найдраматичніший момент.



Гумові шланги гідроприводу служать п'ять і більше років. Проте їхній стан в такому віці може бути оманливим на вигляд.

Не довіряйте старим шлангам гідроприводу гальм, навіть якщо зовні вони не мають тріщин. Шланги старші за 5 років варто замінити в будь-якому випадку. По-перше, наслідки старіння гуми можуть проявлятися у внутрішніх шарах шлангу, недоступних для контролю. А по-друге, від часу може ослабитись з'єднання гуми з металевим різьбовим наконечником, стан якого візуально проконтролювати важко.

Направляючі супортів – ще одне неблагополучне місце з точки зору появи корозії. Очищувати і змащувати спеціальним мастилом – такий рецепт довголіття цього з'єднання.

Треба систематично контролювати стан направляючих, які забезпечують утримання гальмівних колодок на супорті дискових гальм. У немолодого автомобіля через втрату ущільнювачів, або з природніх (вікових) причин тут може розвиватись корозія, яка спричиняє нештатну роботу механізму і врешті – його відмову.

На машині із значним пробігом треба приділяти подвійну увагу стоянковому гальму, адже це – ваше запасне, аварійне гальмо на випадок відмови основного. Треба, щоб "ручник" (навіть коли він приводиться в дію ногою) спрацьовував рівномірно на обидва колеса, і "відпускав" їх повністю. Особлива увага "ручнику" – узимку, адже зазвичай його привід працює в недружньому середовищі снігу, льоду, солі та води.

Аби "освіжити" свої відчуття щодо роботи гальм, проїдьтесь на такій саме машині, як ваша, але новій або близько того. Адже може статись таке, що ваші гальма частково втратили ефективність, проте ви не помічаєте того, оскільки це відбувалося поступово. При тому несправність буде непомітно прогресувати аж поки система не вийде з ладу повністю. Причиною може бути, наприклад, знос головного циліндра гідроприводу, який починає, як кажуть механіки, "перепускати" рідину всередині себе. Такий вузол треба відремонтувати або замінити.

Отже, щоб не відмовили гальма, і щоб не карати себе потім думками, що ти зробив не так, за гальмами на неновій машині слід доглядати. Ні, аж ніяк не більше, ніж за іншими системами машини. Просто треба діяти превентивно і не чекати жодних проявів несправностей – кожна з них у гальмівній системі може обійтися вам занадто дорого.

Коли міняти моторне масло – згідно пробігу чи мотогодин



Коли міняти масло в моторі, написано в кожному мануалі, це один з ключових пунктів планового ТО автомобіля. Але будь-який прискіпливий водій розуміє, що прив'язка терміну заміни до пробігу виглядає сумнівно...

Щоб знати, як і коли правильно міняти моторне масло, треба знати про його... старіння.

Якщо не говорити про мотори, які заводять п'ять разів на рік, то суть старіння масла така: чим довше воно перебуває в працюючому двигуні, тим швидше воно "зношується". На властивості масла впливає час його перебування в нагрітому до граничних температур стані, контакт з картерними газами, наявність вологи-конденсату в моторі.

Всі ці фактори – величини змінні, вони залежать від тих чи інших обставин і про них ми зараз поговоримо.

Заміна масла "по старості"

Те, що заміна масла в двигуні "по одометру" – критерій не найправильніший, побічно визнають і самі автовиробники, коли рекомендують скорочувати міжсервісний пробіг при особливо важких умовах експлуатації. До того ж в сервісних книжках щодо термінів заміни масла часто є ще одна примітка: "не рідше одного разу на рік".

Багатьом здасться дивним, але до особливо важких умов інженери-мотористи відносять переважно міський режим експлуатації: тривалий рух з невисокою швидкістю (до 25 –

30 км/г) і часті короткі поїздки (5 – 8 км). Звичайно, їзда з причепом, рух по горах, брудних коліях і запилених дорогах в цьому списку "напрягів" теж присутні – як і тривалі тріпи по автомагістралях при швидкостях вищих за 130 – 150 км/год.

У чому суть прискореного зносу масла? Почнемо по порядку. Короткі поїздки, особливо взимку, погані тим, що двигун не встигає прогрітися і конденсат, що утворився при роботі "на холодну", не випаровується з масла. А значить, вода буде порушувати масляну плівку в парах тертя, а ще – брати участь в утворенні кислоти, яка старить масло (знижуючи його лужне число) і сприяє корозійному зносу деталей двигуна.

Тривала робота на холостому ходу (в пробках), як і рух на малій швидкості перешкоджає повноцінному охолодженню масла, а підвищена температура – один з чинників погіршення його властивостей. Рух по горах, важких дорогах, їзда з причепом підвищують навантаження на деталі циліндро-поршневої групи. А значить буде вища температура масла на поршневих кільцях (до 200 градусів С і вище), а також більше газів прорветься в картер з циліндра і більше утвориться в картері кислот (сірчаної, сірчистої, азотної). Які, як сказано вище, старять і масло, і безпосередньо двигун.

При високих навантаженнях на двигун масло страждає через перегрів в зоні поршневих кілець і прорив через них газів з циліндра

Правильний інтервал заміни масла

Як ми могли переконатися, заміна масла "згідно пробігу" – не зовсім правильний підхід. Оскільки в різних умовах за один і той же кілометраж двигун може пропрацювати різну кількість годин і хвилин. Але і заміна за часом роботи (згідно мотогодин) – теж не ідеальний варіант, адже навантаження на двигун за один і той же період часу може бути різним. Тому автовиробники і вибрали найпростіший для споживача підхід – "по одометру". Але з відповідними застереженнями.

Адже в житті часто мають місце умови експлуатації, коли маслу, як вислугу років на війні, потрібно зараховувати кожен кілометр за два. Виявляється, ці кілометри "нестандартної" складності зустрічаються в житті на кожному кроці. Але більшість сучасних масел має ретельно розрахований запас ресурсу присадок, які успішно захищають середньостатистичний мотор середньостатистичного автомобіліста весь період від заміни до заміни. Якщо ж вам здається, що ви навантажуєте ваш мотор вище середнього, то прийміть до відома наступну інформацію.

Потужні багатолітрові двигуни зазвичай бережно відносяться до масла, оскільки часто працюють «упівсили»



У заводській документації деяких автовиробників зустрічається цифра: якщо будь-які з вищезазначених обтяжуючих умов експлуатації складають більше 30% від річного пробігу вашої машини, масло потрібно міняти вдвічі частіше. Можливо, тут присутня чимала частка перестраховки, але ми б радили дотримуватися саме цього постулату. І ще одна рекомендація: перш за все враховуйте приписи заводської інструкції, і в рамках зазначених там параметрів масел вибирайте за можливості максимально кращий сорт.



Як перевірити ходову, коли купуєш машину

Як перевіряти ходову при покупці уживаної машини найкраще знають професіонали автосервісу. Але найгрубіші неполадки можна виявити і самостійно – щоб запросити експерта до вже «відфільтрованих» варіантів покупки.

Розберемося, як перевіряти ходову при покупці уживаної машини, розклавши всі етапи у вигляді доступного для розуміння алгоритму. Однак, перш за все зазначимо, що підвіска – одна з тих систем, оцінка роботи якої, навіть у нового автомобіля, буде багато в чому суб'єктивною. Вся справа в особистих уподобаннях водія: наскільки любить він плавну їзду, наскільки вимогливий до акустичного комфорту в салоні і які його вимоги до керованості.

Як перевірити підвіску на тест-драйві:

1 Готуючись до пробного тест-драйву, продумайте заздалегідь маршрут. На ньому повинні бути ділянки з поворотами і нерівностями, добре було б поїздити по бруківці, трамвайних коліях. Грунтовка менш бажана, оскільки грубих, «гострих» ям на ній не буває, а згладжені хвилі та колії не демонструють більшість несправностей.

2 На дорозі з рівним профілем машина не повинна ухилятися в бік від прямолінійного руху, якщо навіть не тримати кермо. Якщо автомобіль тягне в сторону, значить, як мінімум порушений сход-розвал – кути встановлення коліс. Але відводити в бік можуть і нерівно стерті шини, і зношені деталі ходової частини, і найстрашніше – перекошений після колишньої аварії кузов. Загалом, якщо машину «тягне» – значить, її обов'язково потрібно перевіряти на стенді того ж розвалу-сходження.

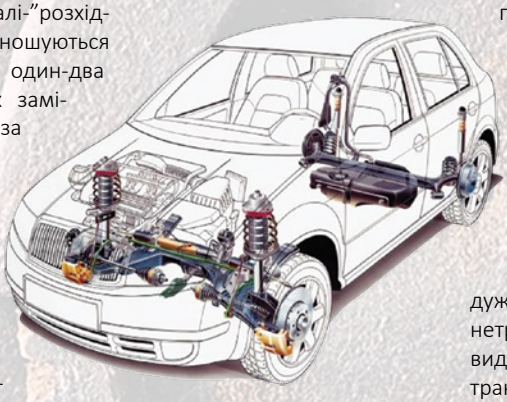
Усі разом деталі-"розходники" у підвісці зношуються рідко. Зазвичай є один-два компоненти, яких замінюють частіше за інші.

3 Коли машина неспішно котиться, плавно притисніть педаль гальма і прислухайтеся: в момент гальмування у вигляді клацання або легкого стуку іноді виявляють себе люфти в з'єднаннях підвіски.

4 Загальмуйте з більшої швидкості і трохи енергійніше, "прислухаючись" руками до поведінки рульового колеса. Якщо машину потягне в сторону, значить, є проблеми з гідроприводом гальмівних механізмів, точніше – з колісними циліндрами або з головним циліндром. На кермі і гальмівній педалі не повинно бути вібрацій, якщо є – схоже, деформовані гальмівні диски (сподіваємося, спрацьовування ABS ви зможете відрізнити?). Залізний скрегіт з гальм свідчить

5 Стоячи на місці з працюючим двигуном, кілька разів натисніть на гальмівну педаль, вона повинна опиратися кожен раз з однаковим зусиллям. Хід педалі теж не повинен змінюватися.

6 На нерівностях справний автомобіль видає тільки глухі звуки, якими він



відгукується на бугри і ями. Брязкіт, дзвін, жорсткі удари, вібрації говорять про те, що машину неодмінно потрібно показати професіоналам автосервісу (втім, це неодмінно потрібно зробити з будь-якою машиною, яку ви відберете для покупки).

Візуальний огляд ходової при виборі вживаної машині має сенс лише коли є підйомник або оглядова яма. В такий спосіб, як на фото, щось важливе помітити важко.

7 Для тестування амортизаторів машину потрібно струснути у вертикальній площині, наприклад, на низькому бордюрі або лежачому поліцейському. Машина після цього не має розгойдуватися, коливання повинні відразу згаснути. Також про втрату ефективності амортизаторів можуть говорити дрібні дробові стуки на низці асфальтових хвиль, хоча подібним чином рапортують про свій швидкий кінець і шарніри підвіски – кульові опори, сайлент-блоки, втулки.

8 Важливо перевірити стан колісних підшипників, оскільки у багатьох моделей вони змінюються лише в зборі з маточиною. Однак, на слух це зробити дуже важко – їхній глухий гул нетренованим вухом важко виділити на тлі шуму шин і трансмісії.

На завершення знову дозволимо собі нагадати про необхідність показати один-два остаточно "відфільтрованих" автомобілі механікам на СТО. Так, підвіска на перший погляд влаштована простіше двигуна або трансмісії. Але у деяких моделей ходова зроблена так, що її ремонт може вилитися в досить помітні суми. А тут уже для винесення остаточного вердикту потрібні досвід і знання професіоналів.

Диски на авто: як правильно вибирати легкосплавні диски

Практичні поради автовласникам, як правильно вибрати легкосплавні диски. Адже невдалий вибір може призвести до аж ніяк не бажаного результату.

Перш ніж зрозуміти, як вибирати легкосплавні диски, ви маєте визначитись, для чого вони вам потрібні. Відповідей може бути дві: для краси або для поліпшення їздових характеристик. Відповідно, і критерії підбору будуть трохи відрізнятись. Але спочатку про головні, спільні для обох випадків параметри.

ГЕОМЕТРІЯ

Колісний диск має кілька геометричних параметрів, які визначають його придатність до конкретної моделі автомобіля і навіть до конкретної комплектації певної моделі.



Більшість автомобілістів купує легкосплавні диски заради дизайну, проте при правильному розрахунку вони можуть дещо поліпшити ходові якості машини.

Розболтовка (PCD)

Цим чудернацьким неологізмом характеризують діаметр (в міліметрах) окружності, на якій лежать отвори кріплення, та їхню кількість – наприклад, 4x98, 4x114,3, 5x120 и т.п. Якщо PCD купленого диска відрізняється від даних штатних коліс, використовувати його не можна.





Параметри кріплення (PCD) мають безумовно відповідати вимогам автовиробника, щодо решти розмірів у певній мірі допускається відхилення.

Посадочний діаметр шини

Виражається в дюймах: R13, R14 – аж до R20 і більше. Впливає на діаметр колеса в цілому і на висоту профіля шини: якщо вона низькопрофільна, машина краще керуватиметься у швидкісних поворотах, але буде менш комфортною на нерівностях. Також цей параметр пов'язаний з параметрами гальмів-

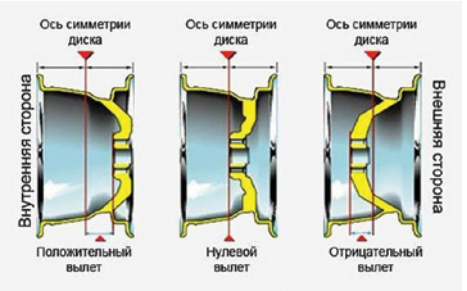
них механізмів: колісні диски малого діаметру можуть "не налізти" на великі гальмівні диски. Таке трапляється навіть на одній тій самій моделі авто, але з різними двигунами (наприклад, Seat Cordoba 1,4 и Seat Cordoba 2,0 Sport). Завеликий "дюйм" теж не дуже добре – колесо збільшеного діаметру просто не влізе під крило машини.

Ширина

Виражена в дюймах, вона диктує ширину шини – яку прийнято вимірювати в міліметрах. Зазвичай ширина диска на 25 – 30% менша від ширини шини. Значні відхилення від цієї цифри в той чи інший бік небажані, оскільки порушують умови роботи протектора.

Виліт (ET, Offset)

Це відстань між віссю симетрії диска і поверхнею, якої він прилягає до маточини автомобіля. ET виражається в міліметрах (ET30, ET45 і т.п.), може бути с плюсом, з мінусом і нульовим. Від нього залежить, наскільки глибокого колесо сидить в колісній арці. Чим менше виліт – тим ширше колія, і навпаки.



Підбір виліту (ET) пов'язаний з шириною диска. Надто маленький ET призводить до швидкого зносу підшипників і порушень у керуванні, завеликий – до контакту колеса з деталями підвіски.

За рахунок застосування дисків з меншим ET можна встановлювати на машину більш широкі шини – колесо немов відсувається від деталей підвіски назовні автомобіля. Як правило, відхилення ET від штатного менше ніж на 5 мм не викликає "затирання" колеса до деталей підвіски чи кузова.

Діаметр центрального отвору (DIA)

Цей отвір допомагає центрувати колесо при його встановленні на автомобіль, він позначається в міліметрах. На легкосплавних дисках DIA часто роблять із запасом – для більшої універсальності, а для використання на машинах с меншим діаметром виступу на маточині існують калібровані пластикові кільця.

Усі легкосплавні диски сьогодні випускаються як безкамерні, тому мають відповідний профіль обода з хампами – упорами для борта покришки.

КРАСИВЕ І КОРИСНЕ

Поняття краси стосовно коліс у кожного різні, і для всіх смаків існує безліч варіантів дизайну. Але вважається, що справляти враження на публіку має також великий діаметр і ширина коліс. Вище ми вже говорили про те, що більший діаметр диска – це менший комфорт. Варто також додати, що колеса на великих дисках з низькопрофільними шинами легко травмуються на нерівностях – гума рветься, диски деформуються або ламаються геть. А надмірна ширина зі свого боку – це зайва витрата пального і прискорений знос підшипників маточин (якщо використовувати диски із зменшеним ET).

Значно менша частина користувачів бачить у легкосплавних дисках спосіб поліпшити ходові характеристики машини. Крім шин низького профілю на великих дисках, що покращує керованість, це можуть бути високоякісні полегшені диски. Вони зменшують непідресорені маси і підвищують комфортність роботи підвіски. Найкраще таким вимогам відповідають ковані диски, які, щоправда, значно дорожчі звичних литих. Справді легкі диски є і серед "лиття", проте шукати треба серед поважних брендів.



Палагнюк Ірина Богданівна

«Прагнення людини бути здоровою та залишатись в гармонії зі своїм тілом – прерогатива сучасного темпу життя та розвитку»

Ірино Богданівно, яка концепція проєкту Вашого салону? З чого все починалось?

Концепція проєкту доволі цікава та не властива для стандартних салонів краси. Розпочиналось все з мого захоплення водою Kangen, яка виробляється апаратами для води домашнього вжитку японської компанії Enagic.

Ринок України ще не достатньо обізнаний з цим продуктом, проте вже існує велика кількість людей, які задумаються про ці важливі речі. Як ви розумієте інтернет продажа не завжди є найдосконалішим методом знайомства з продуктом. І лише певна цільова аудиторія, котра була в пошуку цих апаратів, була нашим клієнтом. Проте саме ці клієнти з Києва, Дніпра, Одеси, Ужгорода, Харкова, та навіть з Дубаї надихнули до ідеї створення салону, куди би кожен міг прийти, оглянути, спробувати воду, яку продукують ці апарати.



Проте хотілось ще чогось, що вписувалось би в концепцію здоров'я та краси нашого тіла. Так і об'єдналось під одним дахом кілька різних напрямків, які об'єднує одна спільна ідея: краса та здоров'я зсередини та ззовні.

Будь ласка, розкажіть про кожен напрямок окремо.

Апарати для води.

Пристрої компанії Enagic перетворюють звичайну водопровідну воду в чисту, корисну для здоров'я воду Kangen. Даний процес дозволяє воді проникати у клітини організму людини в такий самий спосіб, як й іонізована вода, що створена самою природою. Апарати очищують проточну воду від хлору та інших шкідливих речовин, а за допомогою титанових пластин покритих платиною власне і створюють 7 типів води для різних цілей.

Що таке ОВП?

Це окисно-відновлювальний потенціал. Окисно-відновлювальні реакції – це основні процеси у життєдіяльності будь-якого організму. Це реакції, пов'язані з передачею або приєднанням електронів. Енергія, що виділяється в ході цих реакцій, витрачається на забезпечення процесів життєдіяльності та регенерацію клітин організму.

Що таке лужність води?

Працездатність нашого організму багато в чому залежить від кислотно-лужного балансу. Сучасний ритм життя, сидяча робота та безграмотне вживання їжі зрушує баланс нашого тіла в бік кислотності. Це тягне за собою проблеми з травленням, провокує хронічні захворювання, призводить до виснаження організму, збільшення ваги і безлічі інших недуг. Важливо пити правильну та хорошу воду. Саме таку воду і продукують апарати компанії Enagic. Це і три типи антиоксидантної води Канген для щоденного вжитку з різним показником лужності та від'ємним ОВП, і вода з нейтральним показником лужності, і вода краси, а також два типи води з сильнокислим та сильнолужними показниками для спеціального використання.

Приміром вода з нейтральним показником лужності є ідеальною для немовлят, котрі не потребують корегування лужності до певного віку. А використовуючи таку воду для запивання медикаментів забезпечується їх краще засвоєння, адже завдяки нейтральному показнику лужності ліки не окислюються до того, як потраплять в шлунок.

Одним з інших типів води, яку продукують апарати компанії Enagic, є вода для косметичних цілей, інакше вода Beauty чи вода краси, котра має легкокислий показник pH 5.5-6.5, що відповідає показнику лужності шкіри і є ідеальною для приготування масок, косметологічних процедур, для зволоження.



Окрім того, однією з переваг апарата є ще й продукування сильнокислої та сильнолужної води, які є чудовими помічниками в домашніх умовах. Сильнокисла вода – чудовий антисептик, це дезинфікуюча вода для будь-яких поверхонь від бактерій та вірусів, в тому числі ран, порізів, порожнини рота. Чудовий засіб для людей, котрі страждають від алергій на засоби догляду за домом та тілом. Те саме сильнолужна вода, яка добре справляється з жиром та брудом, що в свою чергу зменшує потребу в миючих засобах. Інша дуже важлива властивість цієї води – замочивши в ній на кілька хвилин овочі чи фрукти, м'ясо чи рибу промислового виробництва, можна очистити їх від різних шкідливих речовин, які використовуються в процесі росту та дозрівання.

Соляна печера.

При будівництві нашої соляної печери були використані лише сертифіковані екологічні матеріали, які в процесі експлуатації та проведення сеансів галотерапії не виділяють шкідливих речовин. Сама по собі сіль на стінах ще не забезпечує терапевтичного (лікувального) ефекту від 45-хвилинного сеансу перебування в соляній кімнаті. Власне для досягнення максимальної користі від перебування в такій соляній печері необхідна наявність сертифікованого галогенератора – апарата, який самостійно контролює концентрацію солі в повітрі та розпилює її до дрібнодисперсних частинок, іонів, котрі вдихаються та мають лікувальну та профілактичну дію. Такі професійні соляні печери допомагають для лікування органів дихання, захворювань шкіри, алергічних захворювань, та профілактики частих ГРВІ і грипу.

До чого тут вода?

Резонне питання. Як відомо, сіль витягує воду, і склянка води Kangen для наших клієнтів відновить водний баланс організму та наситить зсередини кожну клітину.

Наряду з цим в салоні діють масажні кабінети та сформована команда спеціалістів по корекції тіла та постави.

Паралельно з усім цим підготовано кілька масажних кабінетів, які теж було оброблені сіллю. Власне в цьому випадку клієнт разом з релаксом від масажних процедур отримає ще SPA ефект.

Складено певні програми по корекції фігури, що включають загальні оздоровчі, лімфодренажні, антицелюлітні види масажу. Програми підбираються індувідуально для кожного клієнта, враховуючи цільовий запит, вік, особливості тілобудови. В результаті комплексно гармонізуємо структури та системи організму.

А що стосовно косметології?

Великою перевагою нашого салону є фахівці виключно з медичною освітою: лікар-косметолог, лікар-трихолог, лікар з апаратної косметології, та лікар-естетист. Проводиться робота з якісною, дієвою та сертифікованою косметикою, яка приносить красу та здоров'я нашим пацієнтам.

Наш проєкт знаходиться на етапі становлення. Тривають завершальні підготовчі роботи. Попри кризу, яка розпочалась в Україні та в світі, ми не побоялись запускати його, тому що прагнення людини бути здоровою та залишатись в гармонії зі своїм тілом завжди буде прерогативою сучасного темпу життя та розвитку.

Тел.0677562190 | kangen.com.ua
Простір здоров'я «Краса&Вода»
вул.Замарстинівська 162, Львів

Vip lady

Тетяна Федоренко

Фіналістка
міжнародного
конкурсу
Autolady International
2019 року



Photographer
Slava Kladiev

067-1234-0-57
@kladiev.photo

100026997077916




Марина Нехаєва
фотограф:
Олександр Педько
alexanderpedko
Александр Педько





Бойко Ольга

Лікар-психолог

doktor___o

Любляча мама

Фіналістка конкурсу «Місіс Київ 2020».

Життєвий девіз: «Неможливе – можливо».

Допомагаю людям розібратись в собі, правильно прожити стрес та підняти власну самооцінку, напрацювати навик вирішення конфліктних питань по суті, а не на емоціях, для того, щоб гармонійно взаємодіяти зі світом та бути щасливими. Працюю з психосоматичними захворюваннями.

Неможливо вирішити проблему, що виникла, зберігаючи той же підхід і те ж мислення, які привели вас до цієї проблеми.

Твердо переконана, що єдина справжня сила, яка допомагає долати будь-які життєві перешкоди, знаходиться в нас самих. Якщо ви поважаєте, любите і приймаєте себе, вас будуть поважати, любити та приймати інші.

Епурі Юлія





Учасниця полуфіналу конкурсу «Місіс Київ 2020».

Знак зодіаку – Лев.

yulia_epuri.

Має три вищі освіти: дипломований економіст, магістр з права. Всю свою трудову діяльність працює в державній сфері, останні десять років займається юриспруденцією.

У вільний час захоплюється танцями, фітнесом, грає в великий теніс, займається плаванням, малює картини, вишиває бісером, вивчає болгарську та англійську мови.

Обожнює подорожувати і закохана у Рим.

Девіз по життю – «Нехай наші бажання будуть в шоці від наших можливостей!».

Ольга Гурець

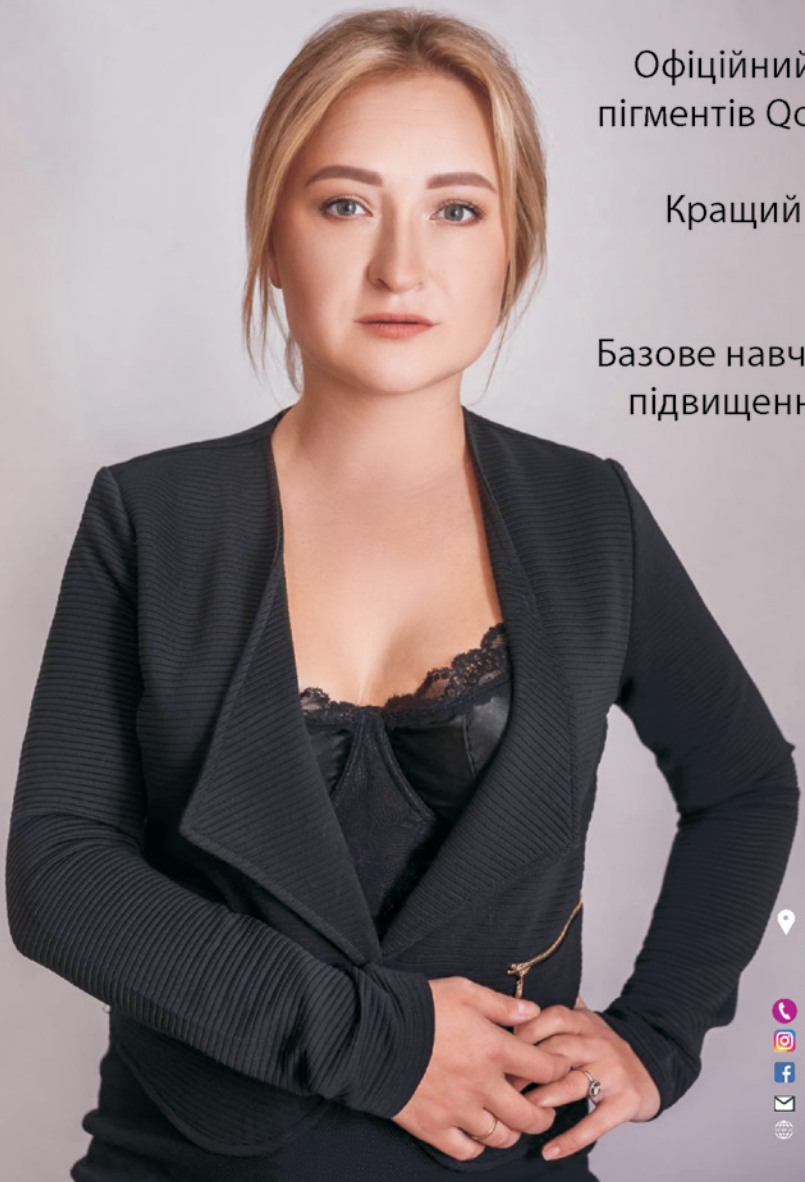
Майстер-тренер з перманентного макіяжу.

Керівник школи PMU.Beauty Art.

Офіційний представник пігментів Qolora в Україні.

Кращий б'юті майстер 2019 року.

Базове навчання, а також підвищення кваліфікації для майстрів.



м. Київ,
пр-т Голосіївський, 70,
готель Мир
+ 38 097-917-75-32
Olga_huretc
Beauty Art (Ольга Гурец)
tatuazh_kiev@ukr.net
Tatuazh-school.su







Woman Insight Харків 1 рік!

16 серпня пройшов наймасштабніший захід літа 2020 – святкування річниці центру Woman Insight Харків. Особливі жінки Харкова зібралися в найкрасивішому місці Superior Golf & Spa Resort на приголомшливому майстер-класі Світлани Керимової «Вищий пілотаж в житті».

Світлана Керимова – засновник світової мережі центрів WOMAN INSIGHT, автор технології сексуальної освіти для Жінок, майстер даоських практик, майстер рейки, лауреат премії «Womanwhomatters» в номінації «Наука та освіта» за внесок у розвиток жінок.

Марія Нікуліна – власниця Харківського центру світової мережі Woman Insight, тренер з вумбілдінгу і майстер дихальних практик. Ця особлива жінка точно знає як розкрити істинну жіночу енергію, стати магнітом для чоловіка, надихатися і надихати, звільниться від всього, що заважає жити та дихати повними грудьми задоволення.

На заході Світлана поділилася своєю авторською технологію побудови Життя Своєї Мрії й розкрила, яка точка зору допомагає жити удосталь і управляти подіями у твоєму житті, відповіла на усі питання запрошених гостей і допомогла визначити, що треба терміново перестати робити, а що почати створювати.

Ми ділимося корисними знаннями про стосунки чоловіків і жінок, жіночність, спосіб життя, секс, саморозвиток, жіноче здоров'я, відновлення після пологів, тайські масажні практики розслаблення і збудження та іншими корисними інсайтами за допомогою курсів, майстер-класів, вебінарів і соціальних мереж.

Ми навчимо тебе вищому пілотажу в стосунках, розповімо секрети відмінного сексу, підкажемо звідки черпати сили та жіночу енергетику, як набути справжнього жіночого щастя й отримувати задоволення зі своїм чоловіком.

Щастя і любов усередині кожної людини, розкриємо і запустимо разом в центрі в Woman Insight Харків!

Наша адреса: Харків, вул. Римарська, 9
@woman_insight_kharkov
+38 (067) 178 02 88



RA STUDIO
BY RUSOVA ANNA

Швидкий старт за мінімальні кошти!

Русова Анна

Сертифікований майстер з перманентного макіяжу та міні-тату.
Маю підтвердження кваліфікації КССК України.
Викладач програми «Швидкий Старт» за фахом майстер з Перманетного макіяжу.
Засновник школи-студії RA_Studio в Одесі.
Загальний стаж роботи 4 роки, із досвідом роботи у Європі.

@permanent_rusova
+38 067-992-79-33
Україна, м. Одеса, вул. Івана та Юрія Лип, 16 (колишня Гайдара)

Ласкаво просимо у ДМ «Алеся»!



Будинок моделей «Алеся» до нового осінньо-зимового сезону підготував неперевершену колекцію!

Нові моделі спідниць, брюк, жакетів і сарафанів з напівшерстяної тканини знову порадують наших купувальниць. Основний розмірний ряд 48-58.

Ще ми пропонуємо чудові сукні, сучасні кардигани і жилети ділового стилю, а також модні цього року брючні костюми для жінок. Вони надають в цілому образу динамічності та легкості. З добре підібраним взуттям на низькому ходу брючний костюм незамінний восени.

Ми не просто наслідуємо тенденції моди, ми її творимо

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 вдається.

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
Ботанічниий 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 всім питанням звертайтесь 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

СОФІЯ КОПЕЙКІНА-АНДРЄЄВА

З УСПІШНОГО ЮРИСТА – В ЧЕМПІОНА СВІТУ ПО ПЕРМАНЕНТНОМУ МАКІЯЖУ















- Засновник мережі студії краси @sonata.beauty.bar, які розташовані в різних містах України: Харкові, Куп'янську і вже в такому улюбленому Києві
- Переможець чемпіонату світу PERMANENT STYLE INTERNATIONAL Італія, Мілан 2020
- Переможець і призер безлічі чемпіонатів і міжнародних конкурсів
- Засновник і тренер власної школи ПМ, де кожен бажаючий може набути нової професії та стати справжнім фахівцем, а в надалі й чемпіоном, як я.

І звичайно, це місце, де діючі майстри можуть пройти підвищення кваліфікації.

Мій девіз по життю: «Нічого не буває випадково»!

А шлях до успіху – це титанічна праця, віра в те, що робиш, навіть коли ніхто не вірить, «зчесані коліна» о тернії перших невдач, великі інвестиції в себе як в особу і майстра, постійна робота над створенням «кращої версії себе».

ЯКЩО ТИ ЩЕ ДУМАЄШ, ЩО ВЖЕ ПІЗНО ЩОСЬ МІНЯТИ – Я ЧУДОВИЙ ПРИКЛАД ТОГО, ЩО ЦЕ НЕ ТАК.

+380-99-47-057-47 | +380-73-47-057-47
@sonata.beauty.bar | @sofia_andreeva_pm

Експерт рубрики «Краса та здоров'я» – Катерина Яценко – візажист-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.



5 головних лайфхака по догляду за шкірою від мене







1 Регулярне і якісне очищення є головною частиною догляду за шкірою і продовження її молодості.

Відмовтеся від міцелярної води, використайте цей продукт в одиничних окремих випадках, оскільки доведений її шкідливий вплив для шкіри.

Знімайте макіяж гідрофільною олією (моя улюблена в Sensai та Elizabeth Arden). Потім обов'язково використайте пінистий засіб за типом шкіри для очищення з водою (я люблю очищення від Sensai, попри високу вартість продукти дуже ефективні та економічні у використанні).

Почавши правильно очищати шкіру, ви помітите, як необхідність в регулярних травмуючих чищеннях у косметолога зникне, колір обличчя покращає, шкіра засяє молодістю, адже якісне очищення є м'яким щоденним відлущуванням, що посилює її регенерацію.

2 Найдорожчим засобом в косметичці має бути крем для області навколо очей, на мою думку. Оскільки саме ця зона видає вік, спосіб життя і втому. Мій вибір (мені 35 років) – Sensai cellular eye contur balm. Цей крем залишає 12 годин зволоженості на шкірі, не даючи розповзатися мімічним зморшкам.

3 Використайте ретинол. Не варто недооцінювати цей продукт і його антивікові дії. Мій вибір для щоденного нічного відходу – капсули Darphin. Кожен ранок після використання моя шкіра говорить мені «Спасибі», оскільки виглядає гладкою і відпочилою.

4 SPF перед кожним виходом на сонці незалежно від пори року. Усім відомо, що головним чинником передчасного старіння є сонце. Мій вибір на пляжі – Sisley для обличчя spf 30, для міста на кожен день – Shiseido bb cream spf 50.

5 Якщо так вийшло, що перегрілися на сонці, або обвітрили шкіру на холоді – допоможе незамінний бальзам, секрету технології якого більш як 100 років – Elisabeth Arden Eight Hour Cream. Вибирайте продукт з ароматом, тому що саме він максимально зберіг колишню формулу. Цей крем можете використати як засіб SOS в якості маски при опіках, посиленій чутливості, сухості губ, зневоднення шкіри обличчя і тіла.

yatsenko_mua

Крилівська Наталія

Сертифікований майстер з перманентному макіяжу,
брови, губки, стрілочки.
Учасник чемпіонату Украіни Free PMU.



м. Київ
@nataliya_krymovskaya
096-102-88-58

ЕЛЕКТРОМАГНІТНА ЧАСТОТНО-РЕЗОНАНСНА ТЕРАПІЯ У ПИТАННЯХ І ВІДПОВІДЯХ



Експерт рубрики «Краса і здоров'я» Євген Шаповалов

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

У липневому випуску журналу в рубриці «Краса і здоров'я» наш експерт Євген Шаповалов дуже детально і зрозуміло розповів нашим читачам про методику електромагнітної частотно-резонансної терапії. Ця розмова настільки зацікавила нас (а як же інакше, адже йдеться про методи сучасної діагностики й лікування організму), що ми вирішили продовжити бесіду і в цьому випуску видання. Адже, як відомо, будь-яка нова інформація породжує багато питань.

Євген Анатолійович, які переваги в електромагнітної частотно-резонансної терапії перед іншими видами лікування?

Основних переваг електромагнітної терапії декілька:

- вона дозволяє отримувати дуже точний лікувальний ефект, що відповідає конкретному збудникові або конкретній лікувальній програмі, та не впливати на інші процеси і нормальну мікрофлору організму. Такий підхід допомагає уникнути побічних ефектів і ускладнень, характерних для медикаментозної терапії, і отримати необхідний результат лікування іноді навіть швидше, ніж від ліків. Особливо при лікуванні хронічних (тривалістю більше ніж 3 місяців) захворювань.

- при застосуванні антипаразитарних і антиінфекційних програм, часто вдається вивести навіть ті інфекції та паразити, які вже придбали стійкість до ліків, або на яких доки ще немає ефективних і безпечних медикаментів. А таких збудників дуже багато – саме тому навколо нас стільки людей з хронічними хворобами;

- електромагнітна терапія дозволяє швидко відновлювати функцію внутрішніх органів, навіть тих, для відновлення яких ще не розроблені ефективні медикаменти (нирки, лімфа, щитоподібна залоза, легені й тому подібне) і робить це дуже м'яко шляхом застосування електромагнітних частот, на яких самі клітини працюють в нормі, особливо у поєднанні із персонально підібраною фітотерапією.

- і найголовніше – усі її можливості завжди під рукою. В пам'яті приладу вже записані програми практично на усі відомі інфекції та на більшість захворювань, які зустрічаються у сучасної людини та можуть виникнути в самий незручний момент (відрядження, сімейний відпочинок, напружена підготовка до важливих, відповідальних подій в сім'ї або на роботі).

Чи усім підходить методика електромагнітної частотно-резонансної терапії? Є протипокази?

Ні, не усім підходить, є випадки коли таку терапію не можна використовувати:

- вагітність;

- наявність у пацієнта електрокардіостимулятора, що імплантується;

- індивідуальна непереносимість електричного струму;
- стан гострого психічного збудження і сп'яніння;
- гострі порушення мозкового і коронарного кровообігу;
- напад епілепсії;
- ушкодження і захворювання шкіри в місцях електростимуляції.

Усім іншим цю методику застосовувати можна.

А чи бувають ускладнення, побічні ефекти у людей без протипоказань?

При правильному використанні побічних ефектів немає. Лікування проходить без ускладнень.

Але важливо враховувати декілька моментів:

1. При занадто швидкому очищенні організму від інфекцій і паразитів можливе посилення інтоксикації та ознак захворювання. Вони усуваються невеликою паузою в лікуванні, зниженням швидкості очищення організму, посиленням підтримки ослаблених органів;

2. При недостатньому споживанні води, внаслідок очищення від токсинів через нирки та кишківник, організм зневоднюється, кров густішає і частина токсинів може виходити на слизові оболонки (ніс, горло, бронхи, шлунок, кишківник) або на шкіру, що проявляється ознаками їх запалення. Усувається діями з попереднього пункту і збільшенням об'єму питної води.

3. Звикання – якщо занадто часто, без необхідності застосовувати лікувальний апарат, то власна відновна активність організму може знижуватися. Щоб цього уникнути, важливо періодично робити перерви та дивитися, як тримається організм самостійно. І далі разом з лікарем приймати рішення щодо продовження терапії.

Як надовго вистачає лікувального ефекту? Як довго треба лікуватися?

Якщо йдеться про гостре захворювання, електромагнітна терапія значно прискорює одужання, і внаслідок скорочення часу лікування організм менше виснажується та швидше відновлює свої сили після хвороби. І після усунення ознак гострого захворювання прилад можна відміняти – ефект зберігатиметься.

При хронічних захворюваннях, лікування в середньому займає від 6 до 18 місяців з подальшим контролем 1-2 рази в рік, як і знайоме вашим читачам технічне обслуговування автомобіля після ремонту.

Як правильно вибрати найнеобхідніші для людини програми, щоб не помилитися і не перестаратися?

Якщо ви використовуєте цей метод за призначенням лікаря, який персонально підібрав вам кожну програму на діагностичному приладі, розписав їх в правильній послідовності й додав необхідну підтримувальну терапію, то ви отримаєте максимально ефективну і безпечну допомогу у відновленні здоров'я.

У будь-якій модифікації приладу є велика кількість програм, які ви можете спокійно застосовувати для оздоровлення себе і своєї сім'ї, а є програми, які треба тільки підбирати персонально.

Але чим важчий стан організму – тим більше потрібний контроль з боку фахівця. І навпаки: чим здоровіше людина – тим більше програм вона може застосовувати самостійно для зупинки хвороб на самих ранніх етапах, підтримки здоров'я і профілактики.

І знову інтрига – персональний підбір лікування на діагностичному приладі. Що це – тема нашої наступної бесіди?

Щоб повноцінно розкрити це питання для наших читачів можна буде зустрітися з ними ще в одному номері «Автоледі». Якщо запросите, звичайно.

Звичайно, шановний лікарю! Ми чекаємо продовження бесіди з Вами в наступному випуску журналу.

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

Чи потрібен людині «свій» психолог?

Гарне питання до мене прилетіло днями: «Чи треба, щоб у людини був «свій» психолог?»

Свій – це як свій перукар, свій масажист, свій дантист або навіть майстер по ремонту пральних машин.

А ось і правда, чи потрібний людині свій майстер по ремонту душі?

Більшість з нас вже не треба переконувати, що проходити регулярний техогляд машини – це питання безпеки. Всім очевидно, що лікувати зуби самому собі не дуже зручно.

Навряд чи ми проситимемо подругу полагодити нашу мікрохвильову піч. І, звичайно, ми розуміємо, що запитувати діагноз хвороби в чаті – теж ідея так собі. Усе це – завдання спеціально навчених людей.

Але чомусь, коли доходить до душевних бід, ми починаємо займатися якраз самолікуванням або шукаємо допомоги у людей, що розуміють в цьому не більше нашого. Вважається, що досить поговорити з кимось або погуглить – і немає проблеми.

А психолог... Психолог – це вже крайній захід, коли «жити далі так більше не можна». Але річ у тому, що візит до психотерапевта в стані «більше не можу» – це приблизно так само, як притягнути в ремонт телефон, що впав з п'ятого поверху на асфальт. Полагодити можна, але буде довго і дорого.

Щоб не доводити до такого, до психолога бажано звертатися, коли тільки починає «зудіти». Наприклад, якщо турбує здоров'я, але лікарі не знаходять нічого серйозного. Якщо апатія не відпускає вже декілька місяців. Чи якщо хочеться «вбивати» близьких, але і без них життя немає. І тоді не доведеться «лагодити» людину із заміною усієї конструкції. Досить буде невеликої профілактики.

Так для чого ж потрібний «свій» психолог?

З «своїм» психологом так само як і зі своїм перукарем або лікарем: він вже знає ваші особливості, вашу історію, ваші реакції та алергії. Між «своїм» фахівцем і клієнтом виникають справжні стосунки. А це вже про довіру і безпеку.



Не важливо, чи будете ходити до свого психолога постійно або лише іноді. Головне – саме знання, що у вас є така людина – це вже велика підтримка.

Я від душі бажаю вам знайти свого майстра душевних справ, тому що кожен з нас гідний щастя і всього найкращого (а не саморобних рішень, зроблених на коліні). Тим більше, якщо йдеться про таку важливу штуку, як життя!

Запрошую і вас
приєднатися до нас!

Мірабелла Беліловська
Психолог,
Арт-Гештальт-терапевт
380964587782

NATURA HOUSE®
Spialtini dal 1970
cosmetici e integratori al naturale

ІТАЛІЙСЬКИЙ РЕЦЕПТ
ЗДОРОВОГО ВОЛОССЯ

100% MADE IN ITALY · GUARANTEED BY CRAST NATURAL ORIGIN · NO



ФІТОКОМПЛЕКС
ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВОЛОССЯ
З БІОАКТИВНИМИ КОМПОНЕНТАМИ

www.naturahouse.com.ua · naturahousecomua · natura.house_ukraine

Ексклюзивний представник ТМ Натура Хауз (Італія) фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм», м. Київ, вул. Лісна, 30-А, тел. (044) 401 80 10

Мій принцип по життю – ХОЧЕШ ЗМІНИТИ СВІТ? РОЗПОЧНИ З СЕБЕ!

Мене звуть Катерина Кобзар!

Я – Енергокаузолог. Практикуючий фахівець з роботи з причинно-наслідковими зв'язками на різних рівнях і в різних проявах життя людини, що дозволяє якісно працювати з собою, міняти себе і моделювати своє життя в потрібному напрямку.

Я є засновником Центру розвитку і здоров'я «LIGHT MOVE» в Одесі. Консультую і веду пацієнтів.

Мною успішно пройдені такі дисципліни та напрями, як:

- енергокаузолог – фахівець, що володіє цілою системою технологій роботи з людиною в причинно-наслідкових зв'язках;
- майстер-наставник 3 ступені Моделювання Карми МІР КИЯНА (Міжнародний інститут розвитку);
- доповідач технології по роботі з нервовою системою на Міжнародній Конференції Енергокаузології;
- випускник множинних повчальних програм, шкіл, семінарів з енергокаузології;
- сертифікований тренер Школи Цілісності КРИЛА.

А також автор медитативних програм, як групових, так і індивідуальних.

Є сертифікованим фахівцем з Практичної Психології.

Фахівець тілесно-орієнтованих практик.

Професійний масажист.

Використовую навички по масажу в роботі з інформацією свідомості тіла в причинно-наслідкових зв'язках.

Автор масажної практики "Глибинний Хілінг Тіла".

Автор технології по роботі з енергоструктурою людини «Активація Земного Ресурсу».



Якщо ви хочете поліпшити якість вашого життя в усіх її аспектах – звертайтеся, записуйтеся на консультацію і ми разом розберемося у вашій ситуації, вийдемо на ряд причин і якісно їх усунемо.

Не відкладайте своє життя на завтра! Живіть сьогодні!

0974389048 – Viber, WhatsApp, Telegram, Messenger

https://www.facebook.com/ Katerina071177 – Фейсбук особистий профіль

https://www.facebook.com/lightmoveua/ – Бізнес-сторінка

http://lightmove-ekobzar.com/ – сайт

@kobzarkaterina07 – Інстаграм

katerina1kobzar – скайп



INSIGHT SENSITIVE

ISTITUTO PER LA CERTIFICAZIONE ETICA E AMBIENTALE
ICEA

COSMOS NATURAL

Найніжніший догляд для всієї родини

Навіть для гіпер-чутливої шкіри голови

- **БЕЗ** SLS/SLES
- **БЕЗ** парабенів
- **БЕЗ** вазеліну
- **БЕЗ** алергенів
- **БЕЗ** синтетичних барвників
- **БЕЗ** продуктів нафтопереробки

органічні екстракти

озонова вода

- Made in Italy **100%**

insightprofessional.it

Ексклюзивний представник ТМ Інсайт (Італія) в Україні: фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм», м. Київ, Пуща-Водиця, вул. Лісна 30-А, тел.: (044) 401 80 10, www.naturpharm.ua

Інтерв'ю з Наталією Кушнаренко
Подорож до себе

Коли читаєш про коучинг, здається, що це якась магія, здатна вирішити будь-які проблеми. Чи так це насправді? Ми запитали у професійного коуча Наталії Кушнаренко. Виявилось, вона — не чарівниця, але все-таки може допомогти виповнитися вашій мрії.



Наталія, як ви зрозуміли, що хочете стати коучем і присвятити своє життя тому, щоб допомагати людям?

Я спочатку вибрала професію, щоб допомагати людям. Моя перша освіта, лікар акушер-гінеколог. Був час, коли я звільнилася з роботи, з керівної посади. 9 років пропрацювала в косметичній компанії. Сталося професійне вигорання. У мене з'явилося багато питань до себе. І ось 7 років тому на моєму шляху зустрівся коучинг, до якого виник інтерес. Я застосувала коучинг до себе, стала розвиватися в цьому напрямі.

На цей час я є одним з двох коучей з найвищою акредитацією — майстер-коуч MCC ICF. У 2017 ми з моїм партнером Ірмою Стецько (майстер-коуч MCC ICF), у 2017 році відкрили школу «Міжнародна Академія Професійного Коучинга». Мета і завдання нашої роботи — допомогти людям знайти ключі до свого життя, які дають розуміння, хто я, яке моє призначення.

Чи вірите ви, що у кожної людини є своє призначення?

Так, звичайно. У кожної людини 100 відсотків є своє призначення. Головне — зрозуміти це, розпізнати. Коученгові програми вирішують ці завдання. Спеціаліст може допомогти вам відповісти на питання: «Хто я? Куди мені йти? Чим займатися?»

До мене, як до коуча, звертаються різні клієнти для вирішення життєвих питань. Коучеві запроси від людей, у яких усе є, але в них зникають всякі бажання і пропадає інтерес до життя. Також, клієнти у яких все є, і вони досягли багато чого у своєму житті, але втратили себе. Хочуть знайти своє призначення, зрозуміти та розібратися в цьому. До коуча звертаються ті, хто збився з життєвого шляху, втратив орієнтир. Також щоб спланувати свій рік, тощо.

А як можна допомогти людині на цьому шляху?

З цим можна розібратися самостійно. Читаючи літературу, ставлячи питання, медитаціями та інше. А можна звернутися до спеціаліста-коуча, який допоможе знайти ваше призначення. Коуч допоможе вам, завдяки спеціальній методиці, побачити себе з боку, зрозуміти свої здібності й прагнення, постарається знайти питання, щоб розкрити ваші внутрішні ресурси, потенціал.

Коли це відбувається, у людини з'являються «крила» і відкривається «друге дихання».

Наша школа «Міжнародна Академія Професійного Коучинга» займається професійним навчанням коучей за міжнародними стандартами. В нашій країні тільки два коуча з найвищою міжнародною акредитацією MCC ICF, і вони працюють в нашій школі. Знайти себе, зрозуміти себе, отримати нову, популярну, ефективну, мегапросунуту професію коуча можна в нашій школі.

+380501402264 | kushnarenkonatalia | coaching_academy_iapc
www.coaching-academy.online

Майстер перманентного макіяжу

Бондаренко Анна

Студія естетичної косметології
@vne_sebya_ot_sebya



Перманентний макіяж
губ, брів, повік.
Тільки високої якості
пігменти, професійне
обладнання.

Навчання:

базовий курс
"Майстер перманентного
макіяжу":
- правильність побудови
  ескізів;
- колористика;
- постановка руки;
- практика.



м. Харків
anna_bondarenko_pm
Анна Бондаренко
+38 093 618 80 07



Любов і турбота – стратегія управління майбутнього

Замисліться... Сьогодні багато компаній мають доступ до технологій і штучного інтелекту. Усі ці винаходи людства значно економлять наш час і полегшують життя, але не приносять в неї сенс. Багато людей мають усі технічні зручності, але вони не почувають себе щасливими, енергійними, мотивованими. Головне, що ми повинні розвивати в людях – це уміння мислити та відчувати серцем.

Уміння мислити, відчувати, жити й працювати серцем – це можливість мислити не з позиції власної вигоди, а з позиції любові, турботи про своїх близьких, колег, співробітників, постачальників, клієнтів, товариства, в якому живемо.

Любов – це турбота. Саме цього дефіцитного відчуття бракує кожній людині. Турбота про людей – це принцип, який кожен з нас, керівників, повинен використати у своїй управлінській діяльності.

Турбота – це не гасло, про неї не треба говорити, писати. Турботу повинні відчувати люди. Нею має бути просякнуте повітря, яким ми дихаємо, і атмосфера, в якій працюємо.

Тільки людина з фундаментальною бізнес-освітою і гуманним вихованням може жити, працювати та управляти компанією серцем.

Неможливо думати та відчувати одночасно. Для того, щоб здійснювати вчинки й приймати рішення гідні керівника, треба бізнес-освіту трансформувати в практику, в щоденне життя людей.

Для того, щоб розкрити мозок серця і навчитися відчувати, треба зняти з себе окови стереотипів минулого і не боятися бути дивним, не думати, що про вас подумають. Просто треба завжди все робити на благо Людей.

Багато людей, що стоять біля керма управління, бояться любити. Щирість, чуттєвість бувають хворобливими – це лякає і зупиняє багатьох. Ці люди відчувають страх бути незрозумілими, уразливими. Колеги! Керівники! Дозволити собі любити та піклуватися – це не уразливість, а хоробрість. Керівник, який уміє щиро любити свій народ, співробітників і піклуватися про них – безстрашний. Йому нічого боятися. Йому комфортно бути самим собою. Йому не треба остерігатися людей.

Керівник розумно піклується про людей, вирощує їх, і вони йому вірять. Він не намагається нікому нічого довести. Він просто і сміливо говорить: «Дивіться на мене і робіть як я!» Якщо такий керівник комусь не подобається, це не страшно. Боротися за любов не варто, її варто заслуговувати.

У ваших інтересах постаратися це зрозуміти та прийняти. Система управління вже ніколи не буде колишньою. Хапатися за старі звички – означає повільно помирати.

Любов і турбота – це безвідплатне служіння. Це неможливо оцінити, за це неможливо доплатити, це неможливо виміряти, але саме від цього залежить ваш добробут.

Оксана Гельман

Засновник і тьютор Вищої школи управління «GeloN»

24-27 вересня 2020

Ювелір Експо Україна

МІЖНАРОДНА ВИСТАВКА ЮВЕЛІРНИХ ВИРОБІВ



ГЕНЕРАЛЬНИЙ ОРГАНІЗАТОР:
ТОВ «КИЇВСЬКИЙ МІЖНАРОДНИЙ КОНТРАКТОВИЙ ЯРМАРОК»

ЗА УЧАСТІ:
АСОЦІАЦІЯ ЮВЕЛІРІВ УКРАЇНИ

МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ:
МІЖНАРОДНИЙ ВИСТАВКОВИЙ ЦЕНТР
Броварський проспект, 15, Київ, Україна

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ:
Тел.: +380 44 490 6219, +380 44 461 9343,
+380 44 490 6221
E-mail: jewel@kmkya.kiev.ua

Олена Ярова

БІЗНЕС XXI. 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 проєкту Liberty Club, інтернет-маркетотолог 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 упевнені 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 вчитеся, 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 чатботів». Ви можете найняти віддалених співробітників. Але спершу я пропоную підприємцеві навчитися самому, потім навчити свого співробітника. Це збереже ваші гроші й в рази 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/lelenayarova
+380997842520

SVETLANA BYCHKOVA
PERMANENT STUDIO · SCHOOL

БИЧКОВА СВІТЛАНА

МАЙСТЕР-ВИКЛАДАЧ І КЕРІВНИК СТУДІЇ ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ SB-STUDIO



м. Харків, вул. Космічна, 4
0503244111
@6d_sb_studio



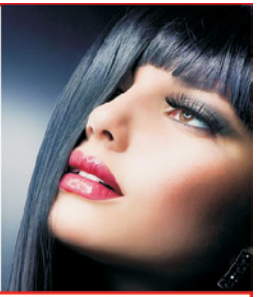
Отель Зербань

- ЛЮКС • ПОЛУЛЮКС
- 3-х місний номер
- 2-х місний номер
- ресторан • баня • сауна
- басейн • більярд

ЛЬВІВСЬКА ОБЛ., ПГТ. СЛАВСЬК, ВУЛ. ІВАНА ФРАНКА, 61-Б
ТЕЛ,: (098) 255-26-04 WWW.ZERBAN.COM.UA

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

NDC Consulting Group

Успішна жінка має свій успішний особистий бренд. Тому саме про бренд від експерток з особистого брендінгу – Денисьєвої Наталі та Семенюти Ліліани.



Будь в тренді: стань зіркою!

Єдине обмеження в створенні бренду – ви дійсно повинні бути експертом у своїй сфері!

На шляху до вашої мети стоять не дерева і будинки, а люди, що приймають рішення – купити у вас або у вашої конкурентки. Тому важливо викликати довіру та бажання укласти угоду саме з вами, саме сьогодні й за гроші, які вас влаштовують.

Бренд, як тренд

Ви – лікарка, адвокатеса, психологиня чи тренерка? Ви в зоні високої конкуренції! Витрати на рекламу себе не виправдають, якщо у вас досі немає особистого бренду.

Ваш особистий бренд – те, що інші думають про вас. А інші думають про вас тільки те, що ви їм самі розповідаєте. На тлі феномена особистого бренду питання про первинність курки чи яйця блякне.

Бренд є завжди

У всіх сферах особистий бренд випереджає вас, з якою б швидкістю ви не просувалися. І якщо у вас немає особистого бренду, то він

у вас саме так і виглядає «Я не маю» або «я в будиночку». Але в такому разі не заздріть вашим більш успішним колегам – вони-то в створення і просування особистого бренду вкладаються часом і грошима!

Кейс

Наші клієнти вміють продавати свої консультації та збирати групи з однієї публікації в соцмережі. Як це виходить? Просто їх читає лояльна аудиторія, яка довіряє якості отримуваної послуги, навіть на рівні обіцянок. Іноді клієнти самі ініціюють проєкти, як це сталося у нашої Клієнтки Л.- вона написала на особистому профілі пост про самоцінність, і за його мотивами сама собою зібралася група на тренінг у 27 Жінок.

На тренінг прийшли ті, для кого була актуальна ця тема: Л. отримала своїх клієнток без сплати за рекламу.

Аудит вашого бренду: 9 питань

Дайте відповідь на кожне питання письмово.
Не поспішайте.

1. Навіщо вам особистий бренд? _____
_____
2. За допомогою чого ви зможете досягти мети? _____
_____
3. Що стане перешкодою на вашому шляху? _____
_____
4. Хто ваша основна аудиторія? _____
_____
5. Як про вас буде дізнаватися ваша аудиторія? _____
_____
6. Хто ваші конкуренти? У чому їх сильні й слабкі сторони? _____
_____
7. Яку репутацію у людей ви хочете собі створити? _____
_____
8. Що стане критерієм досягнення мети? _____
_____

Ви відповіли на питання? Вітаємо! Зроблено перший крок на шляху до особистого бренду. Ви можете і далі крокувати самостійно, або... Вибрати пакет супроводу від компанії NDC group.

Першим 10 читачкам даруємо первинну 30-хвилинну консультацію по аудиту особистого бренду. Діє до 22.09.2020 р.

Наталя Денисьєва, бізнес-консультант за напрямками маркетинг, PR і стратегія, co-owner компанії NDC Group, діючий директор і власник TUI Турагенція, бізнес-коуч, бізнес-тренер
Тел / вайбер +38 (067) 572 2700

Ліліанна Семенюта, бізнес-коуч з особистого брендінгу та PR, бізнес-тренерка, ментор-ка для Жінок 40+, консультантка з фінансового консалтингу
Тел / вайбер +38 (050) 7511812

Мене звуть Марина Віташ, живу в Одесі

Я організатор поїздок в різні цікаві місця, так звані тури вихідного дня.

Яка мета?

Мета мого знайомства з Вами – знайти однодумців, яким до душі подорожі в різні цікаві місця.



Для чого я це роблю?

Я ЛЮБЛЮ ЛЮДЕЙ! Мені цікаві нові знайомства і поїздки в компанії таких же любителів подорожей,. Я легко знайомлюся, легко спілкуюся майже з будь-якою людиною різного віку. Мої люди такі ж як я – мене знайдуть, я в це вірю. Нам буде разом весело і цікаво!

Що я транслюю і хочу передати?

Хочу, щоб Ви отримували задоволення в поїздках зі мною! Щоб Ви раділи зустрічам з тими, з ким Ви вже познайомилися в якійсь з поїздок. Мене радує, що після знайомства в поїздці люди й далі продовжують дружити та спілкуватися.





Я люблю світ, люблю красиву природу, красиві місця, цікаві екскурсії та цікавих людей! ЛЮДИ – ось хто мене вражає найбільше! А ще я люблю дорогу – люблю їхати, слухаючи улюблену музику.



Мене можна знайти у вайбер по номеру 0487995677. Напишіть мені: «Я прочитав/ла про вас в журналі «AUTOLady».

Буду рада знайомству з Вами, Вашими сім'ями, дітьми, друзями.

Поїхали весело і цікаво подорожувати в різні класні місця в компанії чудових людей – моїх учасників групи?

Буду рада знайомству з гідами з інших міст. Чекаю від вас пропозицій по екскурсіях. Мені потрібні екскурсії з враженнями Вау!



ПП "АВАТОН"







Провідний виробник махрових виробів:
- махрові простирадла
- рушники
- серветки

Широка кольорова гама

100% бавовна
Висока якість

Для дому та готелю, бані та спа-салону

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/

ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ЦИРК

ПРЕДСТАВЛЯЄ

З 12 ВЕРЕСНЯ ДО 18 ЖОВТНЯ

ЦИРК НА ВОДІ



WATERLAND

В РАМКАХ СВІТОВОГО ТУРУ

Таємниці Атлантиди

CIRCUS.KHARKOV.UA

INTERNET-BILET UA
продаж квитків он-лайн

(097) 507-33-00 (063) 507-33-00 (095) 507-33-00

www.WATERSHOW.best

З одним дорослим пропускається безкоштовно одна дитина до 5 років при наданні документа, що підтверджує вік дитини. Адміністрація залишає за собою право на зміну номерів та часу вистав. Вартість дзвінків згідно тарифів операторів України.

KONTRAMARKA

І це все 50 грн за годину!

Фільми на великому екрані

Імениннику безкоштовно

Чай, кава та печиво

Play Station

Настільні ігри

Настільний футбол



•АНТИКАФЕ•

МЕСТО, ГДЕ ХОЧЕТСЯ...

Наша адреса: м. Харків
Харківська набережна,
7/9

ANTICAFE7DROB9



Як обрати «свій» садочок



Федак Наталя.
Корекційний педагог, методист

Більш як тридцять років працюю в садочку, з 15 років. Пам'ятаю, як йшла в свій перший робочий день в передчутті веселощів: буду грати з дітьми, вчити їх, допомагати. І дуже чітко пам'ятаю, як увечері вдома плакала мамі, розповідаючи про свої враження. Замість «вчити, грати й веселитися», я слухала і спостерігала, як на дітей кричать, смикають за руки, б'ють брудною ганчіркою за те, що побіг на показний килимок за іграшкою. «Я більше туди не піду!» – кричала я мамі, «Мені страшно», – шепотіла я вночі. Мама тоді сказала мені, що якщо я бачу такі речі, то я зможу це змінити, гірше, якби я цього не помітила.

За цей час я пройшла від нянечки до завідуючої приватного дитячого садка. Я працювала в різних дошкільних закладах, як державних, так і приватних, була вихователем, методистом, завідуючою, брала участь у створенні та управлінні інклюзивним приватним дитячим садком, писала програми для дітей, займалася навчанням і розвитком вихователів.

Вивчила «кухню» дитячих садків зсередини та знаю, що саме залишається за зачиненими дверима, не доступно для батьків.



Але є якісь маркери, «маячки», звертаючи увагу на які, батьки зможуть скласти свою думку про дошкільну установу і вирішити, чи підходить вона для їх дитини.

У цій статті я хочу поділитися з вами тим, на що треба звертати увагу при виборі дитячого садку. Найчастіше вам цього не покажуть, але саме ці деталі допоможуть вам. Я поділюся інформацією, яка підходить для дитячого закладу будь-якого типу: як державного, так і приватного садочка.

Отже, топ 10 ознак, на які слід звернути увагу:

1 Проведення екскурсій керівництвом, готовність відповісти на всі запитання батька. Під час екскурсії раді бачити не тільки батька, а й дитину, приділяється максимально увага інтересам дитини.

Чітка і грамотна позиція керівництва – як дитина буде розвиватися перебуваючи в дитячому саду і яку мету перед собою ставить заклад, займаючись навчанням і вихованням дітей.

2 Відкрита інформація щодо ліцензування навчання, харчування, сертифікати на продукцію, воду, іграшки.

3 Енергійні, веселі, охайні і доглянуті вихователі, адміністратори, що зустрічають вранці з посмішкою кожну дитину.

4 Відкритий і доступний розклад занять, складене меню з харчування. Можливість батьків вносити зміни в харчування дітей, індивідуальні непереносимості – стосується більше приватних садів.





5 Правильно проміркована система виховання і навчання дітей (в якій готові допомагати дитині та чути побажання батьків). Наприклад, батько може задати питання, як карають дітей. І якщо почують, хоч один пункт про покарання, найімовірніше відвідувати це місце не варто.

6 Грамотно продуманий простір на вулиці (майданчик, гірки, інвентар для рухливих ігор). При спостереженні за прогулянкою, бачимо, як вихователі впроваджають ігрову діяльність.

7 Наявність якісних посібників та іграшок, що мають сертифікати якості, важлива наявність за кількістю дітей.

8 Продуманий зворотний зв'язок (чати, папки з завданнями від вихователів, готовність розповідати як пройшов день, які успіхи були у дитини протягом дня).

9 Досвідчені та грамотні фахівці. Ті, хто має власну думку щодо навчання та виховання дітей, але поєднані єдиною системою і грамотно продуманою програмою.

10 Наявність інклюзії в дитячому садку або готовність організувати інклюзивний простір. Готовність керівництва і вихователів підвищувати кваліфікацію для роботи з дітьми з ООП (особливими освітніми потребами).

Бажаю вам знайти свій садок і бачити свою дитину щасливою!



Андрій Карюченко

3,5 роки
Займається гімнастикою



Єгор Карюченко,

7 років
Займається фехтуванням



Віра Карюченко

9 років

Займається синхронним плаванням, театром і вокалом.




Car rally
Камілла
Лев
Марлен
Аміна
CANDY
PIZZERIA
LOREM 42km
IPSUM 67km
DOLOR SIT 84km

Павленко Ірина

Майстер ПМ, тренер-викладач компанії
Permanent style International,
золотий, і срібний призер багатьох
міжнародних і українських чемпіонатів.



PSI
Irina Pavlenko

м. Чернівці
050 600 32 01
@irina.pavlenko_pm

Інтер'єрні тренди осені 2020


Головко Тетяна

Осінь 2020 на порозі. Усі виставки інтер'єру або скасовані, або під великим знаком питання. Шанхай і Мілан не дочекаються відвідувачів цього року. Проте січневий Франкфурт встиг порадувати новинками інтер'єрного текстилю. А я хочу поділитися ними з вами, друзі!

Отже, мене звуть Головко Тетяна. Моя Студія Текстильного Дизайну DomDecor знаходиться в самому серці Харкова – на площі Свободи. Ось вже майже 12 років ми прикрашаємо шторами, покривалами та подушками будинки і квартири харків'ян.

Так якими ж бачать наші інтер'єри у 2020 році провідні європейські дизайнери?

Що стосується текстилю – явно не нудними! Ніяких соло сірих, бежевих, сумовитих відтінків в шторах і оббивках меблів! Ці кольори можуть бути присутніми на стінах, як і інші пастельні тони – в якості фону для насичених фарб в текстилі!

Дивовижним поєднанням відтінків і безумовним лідером в інтер'єрах 20-го року став мікс відтінку моря – насиченої бірюзи, що переходить в темний смарагдовий і охристих відтінків, починаючи від стиглого апельсина до гарячого, трохи припиленного терракота.

Тканини переважно натуральні, адже еко-тренд – один з найдинамічніших! Структури теж незвичні – від м'яких бархатистих, до крешевих жакардових.

У патернах змагаються ботаніка і геометрія. Обидва візерунки виглядають неймовірно, кожен в контексті свого інтер'єру. А найбільш сміливі дизайнери їх комбінують.

Бажаю вам небанальних рішень для ваших інтер'єрів!

А я, Головко Тетяна, і моя студія DomDecor зробимо ваш світ яскравим!





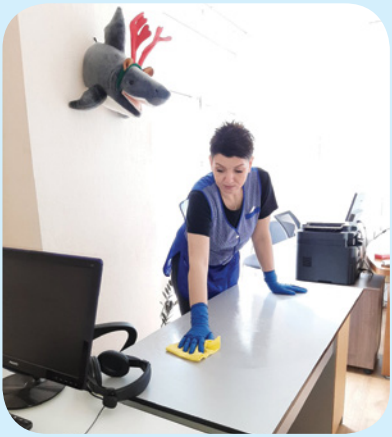
Адреса:
м.Харків
ТЦ Миля,
пл.Свободи, 7

domfdecorkh

+38 050 955 4222

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 отримаєте 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 підлогомийні машини.
- Пароочищувачі для наведення чистоти в важкодоступних місцях.
- Озонатори.
- Драбини 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

Кулінарний експерт рубрики
Павло Єременко

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



Дорогі друзі, ось і прийшла осінь! Вона дарує ще тепло і масу яскравих вражень у вигляді плодів і теплих днів. І як красивий і корисний спогад, хотів вам представити прекрасний і, як завжди, простий рецепт пасти з цукіні та куркою.

Паста з цукіні та куркою

Отже, нам знадобиться на 4 персони:

- паста Тальоліні або інша на вибір – 400 г
- філе куряче – 600 г
- цукіні – 250 г
- цибуля порей – 10 см
- сіль і перець за смаком
- олія рослинна – 1 ст. л
- часник – 2 зубчики
- вершки кулінарні 20% – 300 г
- сир Філадельфія – 150 г
- базилік зелений – 100 г
- сік лимона 1-2 ст. л
- олія оливкова
- вино біле – 50 г



Нарізати курочку та цукіні на невеликі шматочки, цибулю – кільцями. Обсмажити на рослинній олії й протушкувати п'ять хвилин у вині. Додати вершки, частину сиру та протушити ще п'ять хвилин.

Робимо соус. У блендер наливаємо оливкову олію в рівних частинах з базиліком, додаємо часник, сік лимона, сіль, перець і збиваємо до однорідної маси.

Відварюємо пасту до стану al dente. Краще всього тут підійдуть Тальоліні. Викладаємо пасту, на неї – суміш вершків, цукіні та курочку, потім додаємо зелений соус. Прикрашаємо листочками базиліку і точково додаємо сир Філадельфія (5-6 шматочків).

Смачного і гарного настрою! Живіть смачно!

Ваш кулінарний експерт журналу «Автоледі» Павло Єременко.

Живіть смачно!



+38 066 054 49 24
Павло Ерёменко p_eremenko Павло Еременко Авторские футболки

Дошки зі штучного каменю



- не вбирають вологу, запахи і кольори
- мають гладку поверхню, всередині не утворюється грибок, не скупчуються бактерії
- довговічні
- простий догляд
- великий вибір кольорів
- можливість гравіювання імені, логотипу
- власний дизайн





Kamea store

+38 068 997 55 87
+38 099 741 43 75
kamea.in.ua
kamea.store

MRS. WORLDWIDE

2021



MISS UKRAINE SOUTH

24 вересня 2020

19:00

KYIV

SECRET PLACE

Подача заявок для участі в конкурсі:

+38(050) 147 37 77

miss.ukraine.south@gmail.com

Партнерські пропозиції:

+38(067) 373 37 73

mrs.worldwide2021@gmail.com

КВИТКИ

+38(068) 981 17 88

DivestiX BROKERAGE

ЖУРНАЛ AUTO Lady

Свою дорогу вибирай сама!

VERA

На фото: Юлія Єрмакова - Mrs. Worldwide 2020

Автоледі без авто

Це я, Марія Дяків. Ще не чули про таку?



Я майстер перманентного макіяжу. Моя подруга каже: «Найкращий!» І я з цим згодна.

Бровістом працюю вже 8 років, 2 роки роблю перманент. Маю постійних клієнтів, і вони мене рекомендують. Я їм дуже вдячна. Це мене наближає до моєї мрії – новенького білого авто Volswagen Tiguan 2019 р.в. А можливість покрасуватись в «AUTOLady» – це ще на крок ближче. Вже десь поруч мій Tiguan.

Якщо в ваших руках цей журнал, і ви бажаєте звернутись за моїми послугами – телефонуйте! 20% знижка від діючого прайсу вам забезпечена!

Бажаю вам успіху! Здійснення мрій! Щасливої, легкої дороги!

З вами була майстер перманентного макіяжу Марія Дяків.



maria_dyakiv_pmu_kiev
Мария Дякив
Тел. 0989250047
0681892118

Тіна Троценко

Дипломований майстер-викладач з перманентного макіяжу.

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

Досвід роботи 4 роки.

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.



Leader by Druzhinina

Мрії не працюють, якщо не працюєш ти

093 338 00 46

tina_trotsenko_pm