AUTO lady+

Свою дорогу обирай сама!

Анна Панічкіна

Ваш інтер'єр створений у найкращому салоні



Грудень 2021
www.autolady.org



Вітаю з Новим Роком та Різдвом Христовим!

Шановні Автоледі!
Нехай прекрасні зимові свята принесуть мир, спокій і злагоду, впевненість у майбутньому.
Зичу вам міцного здоров'я, успіхів, родинного щастя, достатку і благополуччя!
Бажаю гарного настрою і любові, нехай у вашому житті панують гармонія та вдача!

Володимир Шоломицький

Президент Автоклуба Київ BMW Motorsport.
Перший заступник – керівник Медичної служби "Національної медичної палати України".
Дійсний член – академік Української академії наук.

Життя після COVID-19

За статистикою, більше ніж половина людей, які перенесли коронавірус, продовжують боротися з його наслідками навіть через декілька місяців після гострої фази. Всесвітня організація охорони здоров'я описала ознаки постковідного синдрому: задишка, підвищена втомлюваність, порушення пам'яті тощо.

Про життя після ковіду, про наслідки хвороби та реабілітацію ми попросили розповісти Ларису Лопатніченко, тренера з відновлення організму.



Лариса Лопатніченко

Тренер з відновлення організму.
Екстрасенс-інструктор
Міжнародної категорії (1991 р.).
Тренер за програмою керованого
і стативного аутотренінгу.
Вакуум-терапевт.
Майстер з методу «Хіджама».
Біоенерготерапевт.

Ларисо, чи кожному, хто перехворів на ковід, потрібна реабілітація?

Так, кожному. Багато людей не знають, що перехворіли, а дізнаються тільки тоді, коли здають аналіз на антитіла. Здоров'я – це наше безцінне багатство, ми повинні ретельно стежити за ним. Тому потрібно пройти діагностику, а потім робити щеплення від коронавірусу.

Коли треба починати реабілітацію?

Якщо за аналізами людина контактна, тоді вже треба розпочинати реабілітацію. Навіть хворіючи вдома, треба робити дихальні вправи,

гімнастику, самомасаж. Потрібно займатися відновленням свого організму, не чекаючи, коли це все сміття впаде вам у ноги. Ноги – це наші відстійники. Я бачила людей з жахливими ускладненнями – біль та набряки ніг, задишка, серцево-судинні проблеми, проблеми з тиском, обмеження у русі та диханні. Люди впадають у депресію, а це велика помилка, бо блокується рух енергії, крові, лімфи та всіх рідин в організмі.



Які нетрадиційні методи, з якими Ви працюєте, успішно допомагають відновлюватися після ковіду?

Це детокс організму, очищення, трави, пасти, бальзами, які я роблю індивідуально. Дотримуємося питного режиму, проводимо дихальні практики, корекцію енергії людини, акупунктуру, точковий масаж, застосовуємо масаж всього тіла. Найшвидший метод відновлення організму – це процедура «Хіджама», тобто капілярне кровопускання. Завдяки цьому методу знімається інтоксикація та забрудненя, запускається імунітет, саморегуляція організму. Також нормалізується тиск, метаболізм, пульс, дихання, холестерин та цукор у крові.

Ларисо, дайте пораду читачам, що можна робити в домашніх умовах, аби швидше відновитися після COVID-19?

Моя порада: застосовувати активоване вугілля, сорбенти, нирковий чай, клізми. Обов'язково дихальна гімнастика, питний режим, медитація, позитивний настрій. Сольові та скипидарні ванни, розтирання усього тіла щіткою з натуральної щетини. Також рекомендую приймати натуральні жири всім, хто переніс запалення легенів, настоянку горіха, бальзам з кедрової живиці, бальзам «Чорнобривець» (його роблю сама), червоне вино та багато іншого. Не опускайте руки, не панікуйте, не дозволяйте страху відключити ваші системи в організмі.

Дніпропетровська область.
м. Першотравенськ.
0663896373
Лариса Лопатниченко

Немає чарівних пігулок і паличок, ви – творці свого життя, найкращий лікар – ви самі. Будьте здорові!



Ось і наблизилися два найчарівніших, казкових свята — Новий рік та Різдво Христове. Цієї пори наші серця зазвичай наповнюються теплом, а оселі — світлом, веселим дитячим сміхом та яскравими усмішками близьких людей.

Нехай цей рік принесе добробут і тепло у ваші оселі, мир та злагоду у ваші родини, любов та світло у ваші серця. Щиро бажаю вам міцного здоров'я, особистого щастя, творчої наснаги і професійних успіхів. Нехай світлі почуття і янгол-охоронець завжди супроводжують вас в усіх добрих справах і на дорозі.

З Новим роком та Різдвом Христовим!

Головний редактор Людмила Кладійова

LeMien

+38 063 748 00 88

WWW. LEMIEN.SHOP

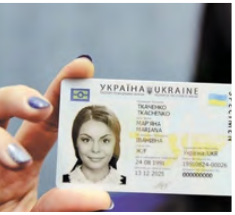


УКРАЇНСЬКИЙ ВИРОБНИК ПРЕМІАЛЬНИХ
АВТОПАРФУМІВ ТА АРОМАДИФУЗОРІВ
НА ОСНОВІ ФРАНЦУЗЬКИХ МАСЕЛ



ПРОПОНУЄМО СПІВПРАЦЮ

на вигідних умовах
магазинам автомобільної
тематики, шиномонтажкам,
СТО і не тільки.











На обкладинці:
Анна Панічкіна
Засновниця салону інтер'єру
Premium та інтер'єрного шоуруму
Nicole Interior
Фото: Александр Педько



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 АВТОНОВИНИ
12 АВТОНОВИНКИ
16 В СВІТІ АВТО
18 ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
20 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
27 ШИНИ
28 АВТОЛІКБЕЗ
29 АВТОМАСТЕР
30 АВТОБЕЗПЕКА
32 ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
36 ЗАХОДИ
41 КРАСА І ЗДОРОВ'Я
44 ІНТЕРВ'Ю
66 ФІНАНСИ
68 ЗАТИШНИЙ ДІМ
70 СМАЧНО З «AUTOLADY»

№12 2021
169
Грудень

Засновник, видавець і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Адреса редакції :
м. Харків
пл. Конституції, 26 оф. 307
(068) 550-97-51
(066) 147-83-19
(063) 647-36-18

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 по передплаті і безкоштовно

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.





Дорогі читачі, я щиро впевнений, що в 2022 році з вами відбудеться здійснення мрій, які ви загадаєте в новорічну ніч. Усвідомлюйте ваші цілі і бажання та втілюйте їх у життя. Святкові традиції – одна з найважливіших потреб у створенні теплих відносин між людьми. Бажаю, щоб Новий Рік та Різдво ви зустріли з близькими людьми та з відчуттям щастя.

Назавжди ваш, Геннадій Мустафаєв

практикуючий гештальт-терапевт,
експерт з відносин №1

gennadiymustafaev
mustafaevgennadii
Gennadiy Mustafaev
Сайт: mustafaev.com.ua
www.youtube.com/channel/UCLWE3m6OxPByboXd_6Vr3LA
gennadiy.mustafaev@gmail.com
+380 67 446 26 22
Геннадій Мустафаєв



Водії отримають сервіс, який допоможе уникати штрафів

Українські програмісти розробляють сервіс, який допоможе уникати штрафів за перевищення швидкості

Що відомо про сервіс

Як відзначають розробники, проблема для водіїв полягає у тому, що, проїжджаючи ділянку, де встановлена камера, вони не завжди можуть зрозуміти, чи було скоєно порушення та чи буде винесено постанову.

Не у кожного є мобільний додаток, тож деякі про штраф навіть не дізнаються і це може призвести до того, що постанову передадуть до виконавчої служби. У такому разі ця сума зростає вдвічі і до неї додаються стягнення у вигляді витрат і збору виконавчої служби за відкриття справи.



«Ми вирішили у нашому додатку, крім основних функцій перевірки та моментальної сплати штрафів, додати функцію, яка дає змогу водієві бачити загальну статистику порушень на ділянках доріг, де встановлені камери, та водночас особисту статистику порушень у цих місцях», – каже Денис Дмитров, експерт з безпеки дорожнього руху та засновник «Штрафи UA».

Новий сервіс дозволить обирати безпечний маршрут, а доступною для водіїв він стане вже на початку 2022 року.

«В містах, де камери працюють з серпня, частка погашення штрафів у середньому – 76%. Найниж-



чий відсоток погашення в Одесі – 19%. У цьому місті камери з'явилися лише минулого тижня. Вочевидь, що люди починають усвідомлювати проблему, стають більш дисциплінованими. У них формується звичка перевіряти наявність штрафів та контролювати їхнє погашення», – каже представник «Штрафи UA» Таїсія Юрздицька.

Яке покарання передбачено за перевищення швидкості

В Україні у 2021 році штрафи за порушення правил дорожнього руху суттєво збільшилися. Зараз мінімальний штраф складає 510 гривень. Найлегше покарання передбачено за:

- непристебнутий пасок;
- відсутність шолома в мотоцикліста;
- неосвітлений номерний знак;
- розмову по телефону за кермом без гарнітури;
- порушення правил проїзду перехресть, зупинок, проїзд на заборонний сигнал світлофора, правил обгону.

А ось за перевищення швидкості у населених пунктах на понад 50 кілометрів на годину треба заплатити 3,4 тис. грн. Такий само штраф передбачено за втечу з місця ДТП.

За несплату штрафів – конфіскація автомобіля

Також нещодавно за несплату штрафів за перевищення швидкості влада почала конфісковувати автомобілі.

Нововведення стосується тих водіїв, які не сплачують штрафів за «значне» перевищення швидкості. Поки що умовною «цифрою реагування» обрано перевищення швидкості у 150 км на годину.

Виконавча служба за наявності законних підстав буде ініціювати та проводити спільно з працівниками МВС вилучення за борги автомобілів таких «швидкісних» порушників.

Треба відзначити, що законною підставою для конфіскації автомобіля може бути лише рішення суду.

Інші зміни для водіїв

Також протягом найближчого року в Україні має повернутися обов'язковий технічний огляд транспортних засобів. Його проходитимуть власники автомобілів та автопричепів. Раніше також уряд вніс зміни до:

- правил видачі водійських посвідчень;
- правил підготовки водіїв.

Про всі ці зміни «Главком» детально розповідав у матеріалі за цим посиланням.

Ще одне нововведення – нові правила дорожнього руху. Вони набрали чинності 1 листопада 2021 року. Зміни стосуються розмітки та знаків дорожнього руху. Також документ регулює рух велосипедистів, зокрема, розширює поняття велосипедної доріжки та вводить позначення велосипедної смуги та проїзду.



Обов'язковий техогляд повертається

В Україну повертається обов'язковий технічний огляд приватного транспорту. Повернути техогляд мають до вересня 2022 року.

Обов'язок України контролювати технічний стан транспорту прописаний в угоді про асоціацію з ЄС. Ця вимога міститься в 40-й та 45-й директивах ЄС. Реалізувати це зобов'язання держава має не пізніше, ніж за п'ять років після набуття чинності угоди.

Вимоги до стану автомобілів в уряді вже сформулювали. Вони містяться у постанові Кабміну, а це означає, що вже зараз можна сказати, які автомобілі не зможуть пройти технічний огляд.

У зоні ризику – «євробляхи», авто, які побували в аваріїї, а також будь-які транспортні засоби зі зміною заводських конструкцій.

Так, перевірку технічного стану можуть не пройти автомобілі з «модифікованою» паливною системою. Наприклад, на дизельних автомобілях, якщо виникає проблема із сажевим фільтром, його просто вирізають, через те, що він коштує дорого. Такий автомобіль уже не пройде обов'язковий технічний контроль за рівнем вихлопних газів.

Автомобілі, у яких є наскрізні пошкодження корозією, теж не пройдуть техогляд. Власникам вантажних мікроавтобусів, перероблених під пасажирські, доведеться залишити такий транспорт на стоянці.

У зоні ризику – биті авто. Чи пройдуть вони техогляд – залежить від якості ремонту.

За непроходження техогляду передбачений штраф 1,7 тис. грн. За повторне порушення – позбавлення водійського посвідчення.



На українських посвідченнях водія з'явиться нова позначка





На посвідченні водія України з'являться позначки у вигляді кодів, як у країнах ЄС. Про це повідомляє прес-служба міністерства внутрішніх справ.

У грудні на виданих посвідченнях водія з'явиться нова позначка з кодом 78. Вона означає, що водій з такою позначкою може керувати транспортним засобом тільки з автоматичною коробкою передач.

Якщо код 78 на правах буде відсутній, це означає, що водій може керувати автомобілем з будь-яким видом коробки передач.

На правах виданих раніше грудня 2021 року такі зміни не враховуватимуться.

Таким чином, на посвідченні водія України з'являться позначки у вигляді кодів, як у країнах ЄС.

Так за допомогою кодів будуть відображатися медичні причини обмежень (окуляри, слухові апарати і так далі), пристосування транспортного засобу (модифікована трансмісія, пристосована педаль зчеплення, і так далі), керування транспортним засобом тільки в денні години, тільки без пасажирів, межах міста/регіону тощо.



У продаж надійшов Volkswagen Tiguan у семимісцевій версії

Volkswagen Tiguan оновився ще торік і вже давно пропонується на ринку. Навесні цього року компанія представила рестайлінгову версію подовженого кросовера із приставкою Allspace у назві. Її можна замовити у дилерів.



Оновлений кросовер на 220 мм довший за попередника і все також має трирядну конфігурацію кабіни, в якій може розміститися до семи осіб. В результаті проведеного рестайлінгу у нього з'явилися масивні грати радіатора, нові бампери та модернізована світлодіодна оптика. Також модель отримала нові колісні диски,



розмір яких варіюється від 16 до 20-дюймів.

У салоні встановлена нова мультимедійна система з 9,2-дюймовим екраном, цифрова панель приладів, мультифункціональне рульове колесо і тризонний клімат-контроль. Сидіння отримали функцію підігріву, а адаптивний круїз-контроль тепер покладається на роботу карток в режимі реального часу.





Базовим для Tiguan Allspace є бензиновий 1,5-літровий двигун потужністю 150 л. с., пов'язаний із шестиступінчастою «механікою» або «роботом». Також доступна версія з 2,0-літровим двигуном з віддачею 190 або 245 к.с. Для шанувальників дизельних агрегатів передбачено варіант з 2,0-літровим TDI на 150 і 200 к.с. Вартість новинки на європейському ринку стартує від 42 000 доларів.



Наступне покоління Alfa Romeo Giulia буде електричним

Alfa Romeo анонсувала друге покоління Giulia. Завдяки великій батареї очікується дальність ходу до 800 км. Буде й заряджена версія Quadrifoglio.

Alfa Romeo Giulia став першим справді успішним, цікавим покупцям автомобілем італійської марки. Найголовніше – це знову була власна технологія, а не перелицьований Fiat. У певному сенсі Giulia майже врятувала Alfa Romeo. З нею ж марка повернулася на перспективний американський ринок.

Зараз Alfa Romeo офіційно заявила про намір випустити друге покоління седана Giulia. І, згідно з усіма віяннями та трендами, нова «Джулія» буде електричною. Очікується, що нове покоління з'явиться не раніше 2024 року і буде збудовано на платформі STLA Large, на яку автомобіль переїде із нинішньої платформи Giorgio. Вже зараз відомо, що новий електроседан отримає досить великі батареї, від 101 до 118 кВтг, завдяки яким запас ходу може досягати значних 800 км. Водночас про силові агрегати поки що немає взагалі жодної інформації.

Alfa Romeo активно займається електрифікацією своєї модельної лінійки. Перша «електричка» вийде вже 2024 року, проте це буде кросовер, а не Giulia.

Щасливі попутники





MINI відмовиться не лише від шкіри, а й від «хрому» в салоні

Бренд MINI має намір розширити застосування матеріалів вторинної переробки, відмовившись від натуральної шкіри та хромованих елементів в оформленні салонів автомобілів.

Широке використання матеріалів вторинної переробки дозволяє берегти природні запаси сировини і призводить до зниження викидів CO_2 на етапі виробництва. Бренд MINI дотримується цього принципу на всіх етапах проектування від конструкції кузова до обробки салону, повідомила прес-служба автовиробника.

У майбутніх моделях MINI перероблені матеріали будуть присутні в оббивці стелі та сидінь, обробці підлоги та покриття для підлоги. Місце натуральної шкіри займе матеріал із натурального волокна та пластмаси, отриманої методом вторинної переробки пляшок. Матеріал для килимків для підлоги буде отриманий в результаті переробки рибальських мереж.

Разом із натуральною шкірою MINI планує виключити застосування хромованих елементів салону. Для обробки керма та ділянок підлоги будуть використані такі натуральні матеріали, як пробка, а також чохли, що знімаються з текстилю. При цьому оформлення інтер'єрів MINI збереже преміальний статус моделей, щоб виправдовувати очікування шанувальників бренду.



Шеф Porsche підтвердив розробку гібридного 911



Гібридний 911 таки з'явиться і він повинен бути швидшим, ніж Turbo S. Однак з'явиться він аж ніяк не з екологічних міркувань.

Олівер Блюм11 Turboe, генеральний директор Porsche, підтвердив появу електрифікованої версії 911. Він заявив, що це буде «дуже спортивний гібрид із гоночними технологіями». Власне, ще до прем'єри поточного покоління 911 у 2018 році він говорив, що приблизно у середині життєвого циклу моделі з'явиться ще й гібридна версія. Тому аж до цього часу ходили чутки про появу гібрида, що підзаряджається. Олівер Блюме спростував ці чутки. Гібридна силова установка не буде заряджатися .

Поки не відомо про які саме спортивні технології йдеться, проте в 2023 році Porsche виставить на гонки на витривалість спортпрототип нового класу LMDh (Le Mans Daytona Hybrid) з гібридною силовою установкою потужністю 680 к.с. Раніше все той же Олівер Блюме що гібридний 911, що готується, буде значно швидше, ніж 911 Turbo S. А це, нагадаємо, 650-сильний суперкар, який здатний розігнатися з 0 до 100 км/год всього за 2.7 секунди. За таких показників покращити розгін навіть на 0.1 секунд вже складно. Для Porsche ще швидший 911 може бути іміджевим. Тим більше, що одразу кілька конкурентів намагаються випередити Porsche 911 на Нюрбургрингу.



Перша зима за кермом. Правила безпечної їзди

Привчіть себе виходити з дому на 15-20 хвилин раніше. По-перше, взимку рух у місті сповільнюється. По-друге, потрібен час на те, щоб змісти сніг (або викопати автомобіль із кучугури), прогріти двигун і дочекатися, коли шибки повністю очистяться від льоду та інею всередині і перестануть пітніти. Добре допомагає включений на повну міць обдув лобового скла. Але якщо ще ввечері, метрів за сто до будинку відкрити всі вікна і вистудити салон, наліду на склі всередині буде набагато менше.

Якщо ви звикли першими зриватися зі світлофора, гасати між рядами і всіх підрізати – краще продайте машину. Взимку доведеться або змінювати характер, або їздити міським транспортом. Насамперед доведеться відвикнути від різких рухів: рухатись, повертати кермо і натискати на педалі взимку потрібно дуже спокійно і плавно. Якщо плавно рушити не виходить і машина буксує на місці, потужні обороти все одно не допоможуть. І чим сильніше буксуєш, тим глибше заривається машина. Іноді треба накатати колію, подібно до танка, а потім, розігнавшись, пробивати кучугуру. Ще можна спробувати рушити з другої передачі (або зі зниженою, якщо вона є у вашої АКПП). Також широко відомий народний спосіб розгойдати автомобіль – попеременно намагаючись зрушити то назад, то вперед. Тільки не робіть це на машині з АКПП – коробка таких знущань довго не витримає. І не забудьте, що передні колеса повинні стояти прямо.

Постарайтеся взагалі відвикнути від педалі гальма і навчитися зупиняти машину, плавно забираючи газ і гальмуючи двигуном. Особливо, коли дороги вкриті снігом та льодом. Навіть у досвідчених водіїв часто бувають дуже невиразні уявлення про те, скільки їх автомобіль проїде у разі екстреного гальмування. Дуже рекомендуємо знайти безпечний порожній майданчик та перевірити на ньому гальмівний шлях. Почніть зі швидкості 30 км/год – і вас вже злякають ці кілька зайвих метрів. А на швидкості 80-100 км/год ці метри вже вимірюватимуться десятками. Щоправда, якщо дотримуватись такої дистанції у місті, всі будуть залазити перед вами. Саме тому в містах узимку стільки аварій. Але на

пустельній зимовій дорозі за містом можна цілком підібрати собі безпечну швидкість,

Не паркуйтеся у вузьких проміжках між машинами. При рушанні з місця будь-яку з них може повести убік і буде подряпина. Не всі ж водії читали цю статтю, тому можуть щось зробити неправильно.

Якщо ви вирішили підвезти людину, гальмуйте заздалегідь і дуже плавно. Справа в тому, що зупинки громадського транспорту, перехрестя, виїзди з бічних проїздів та інші ділянки, де транспорт пригальмовує або рушає з місця, взимку стають потенційно небезпечними і нарватися на льод там найімовірніше. До того ж, і пішоходів там зазвичай більше.

Особливу небезпеку взимку являють собою віадуки та мости – там на підйомах і спусках при легкому падінні температури лід утворюється в першу чергу, навіть у суху та сонячну погоду. Особливо вранці.

Іншою небезпекою є різні відвали снігу, які влаштовують дорожні служби. Коли колеса з одного боку машини їдуть асфальтом, а інші потрапляють на кашеподібну крижану жижу, ймовірність виникнення миттєвого замету дуже висока. Єдиним перевіреним засобом боротьби із виникненням занесення в такій ситуації може стати лише адекватно обраний швидкісний режим. Для перетину таких ось снігових брустверів найкраще заходити на них під кутом в 45 градусів, по черзі переїжджаючи брустверу усіма чотирма колесами, таким чином, щоб тільки одне колесо опинялося в сніговій каші.

Чекати взимку адекватної поведінки з інших учасників руху можна, але краще не треба. Не треба думати, що пішохід встигне перебігти. Краще заздалегідь скинути швидкість – адже він може й посковзнутися в самий невідповідний момент.

Що більше на дорозі снігу, то далі варто триматися від інших автомобілів. Не завжди знаєш, де там під снігом лід, і куди може знести якусь класику із заднім приводом, якщо її водій зробить різкий маневр чи надто активно стартане на зелений. З іншого боку, якщо ви самі виїжджаєте з бокового проїзду на головну дорогу і ніхто не пускає, не намагайтеся різко вискочити перед кимось, сподіваючись на його реакцію. Краще дочекатися нормального проміжку між машинами чи нормального водія, який вас пропустить.

Взимку через величезні кучугури дороги стають вузькими, а спокуса обігнати всіх трамвайними шляхами сильніше. Дуже не радимо це робити, особливо на швидкості. При спробі перебудуватися зі свого ряду на колію переднє колесо, яке торкнеться їх першим, може зісковзнути та різко змінити напрямок руху всього автомобіля. Так само небезпечно їхати і самими рейками. Взимку вони надзвичайно слизькі і машину будь-якої миті може повести у будь-який бік.



Паркуючись увечері, про всяк випадок ставте машину так, щоб інша могла під'їхати і «прикурити» ваш акумулятор. Власники вітчизняних автомобілів ще намагаються паркуватися на невеликій гірці – потім можна буде спробувати завестися, не чекаючи на буксир. І не здумайте залишати машину на гальмі стоянки. За ніч притиснуті до гальмівних барабанів колодки можуть примерзнути намертво і рушити з місця буде непросто навіть за допомогою тягача.



Чи треба консервувати автомобіль на зиму

Зовсім нещодавно консервація автомобіля на зиму було звичним і поширеним явищем. Це сильно розвантажувало вулиці, особливо у великих містах. Тенденцією останніх років стало цілорічне використання автомобіля. Розберімось з природою цих змін. Але спершу розглянемо позитивні сторони консервації та цілорічного використання авто.

До позитивних моментів консервації можна віднести наступні факти. Машина не їздить по дорогах, рясно посипаною реагентами, сіллю і піском, відповідно значно менше піддається корозії. Менше можливість для вашого автомобіля потрапити в ДТП (якщо тільки у вашу машину при якомусь невдалому збігу обставин в'їде чужа) або, наприклад, в результаті занесення пом'яти машину. У автомобіля, що стоїть у гаражі, не збільшується пробіг. Ви заощадили на покупці зимового комплекту коліс (чи хоч би покришок) і двічі на шиномонтажі. При продажі машини з чистою совістю зможете повідомити, що вона взимку не експлуатувалася.



Звичайно, говорити про плюси завжди приємніше, ніж про мінуси, але діватися нікуди. Отже, мінуси консервації. Рідкісний авто-



мобіль зимує в постійно опалюваному і провітрюваному гаражі. Зазвичай, це металевий гараж, ну в крайньому разі капітальний, який опалюється у вихідний, і то не завжди. Тому там, швидше за все, є присутньою волога. Видалити вологу з важкодоступних місць вам не вдасться, тому що в машині є такі потаємні куточки, волога з яких випаровується лише при їзді автомобіля. Вона сприяє окису контактів і корозії усього автомобіля в цілому (відчуваєте, як згорають «плюси»?) Буває, що колодки покриваються іржавим нальотом, але страшніше, якщо кільця двигуна залипають або корозія з'являється на стінках циліндрів.

Статистика показує, що з системами, які вийшли з ладу, частіше всього на СТО звертаються саме після зимового зберігання машин. Ще величезну небезпеку таять в собі миші та щури. За зиму вони здатні знищити проводку автомобіля і зіпсувати його салон.

Що треба зробити для консервації автомобіля?

Заповнити доверху бензобак. Вимити та просушити свій автомобіль, краще за все на професійній автомийці. Захистити кузов, натерши його воском або полірроллю. Промазати силіконом усі гумові ущільнення і колеса. Краще за все зберігати машину в добре провітрюваному гаражі або на відкритій стоянці. Теплий гараж з поганою вентиляцією швидше викличе корозію. Якщо машина зимує на вулиці, укривати чохлом не треба, інакше це провокує скупчення конденсату.

При зберіганні на вулиці варто відключати акумулятор, а краще – забирати його в тепле приміщення. Періодично треба прогрівати автомобіль.

Як правильно підготувати машину до зимової їзди?

Провести ТО автомобіля. Змінити гуму на зимову. Бажано зробити антикорозійну обробку. Поміняти воду на антифриз. Змінити щітки на зимові. Обробити ущільнення дверей силіконом. Змастити усі замки моторним мастилом. Перевірити акумулятор і електричні контакти. Покласти у багажник трос і лопатку. Автомобіль готовий до зими!

Тепер, розглянувши усі плюси та мінуси, ви можете об'єктивно вирішити для себе консервувати своє авто або ні. Ваша дорога – це ваш вибір!

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

Біоті 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



А ти готова до зими?

Ви впевнені, що правильно підготували автомобіль до холодної пори року?

Для автомобіля зима – найскладніший період часу. Навіть якщо авто без будь-яких проблем пробігало все літо і на перший погляд технічно повністю справно, в холодну пору може забарахлити. Справа в тому, що коли за вікном мінус змінюються, по-перше, дорожні умови, по-друге, умови роботи основних вузлів і агрегатів: двигуна, коробки передач, гумотехнічних виробів, а також технологічних рідин. Наприклад, їзда з водою замість рідини-незамерзайки виводить з ладу систему очищення скла, а масло, що залишилося з літа, взимку призведе до того, що автомобіль просто не заведеться в сильний мороз. Використання ж у «мінус» літніх шин може спричинити серйозну аварію.

Страждає електрика: через підвищену вологість повітря починаються проблеми з контактами в системі запалювання. Проблем додає і низька якість палива: поганий дизель замерзає, а бензин, що розбавив присадками, не завжди хоче спалахувати. Але й ці проблеми тьмяніють порівняно з відмовою гальмівної системи (у разі не заміненої вчасно гальмівної рідини).

Висновок один: автомобіль до зміни погодних умов потрібно готувати заздалегідь, причому особливо уважним треба бути, якщо він не новий, а вже побігав вітчизняними дорогами 5 і більше років.



СЕКРЕТИ ЗИМОВОГО СТАРТУ

Типова зимова картина – увечері автомобіль працював справно, а вранці у відповідь на поворот ключа запалювання двигун не реагує практично ніяк. Щоб уникнути проблеми, потрібно зробити профілактику.

АКУМУЛЯТОР. Найбільш популярною причиною проблем із ранковим пуском є вихід з ладу акумуляторної батареї (АКБ). Справа в тому, що термін служби цього агрегату – 3-4 роки, після чого батарея втрачає свої властивості. Якщо влітку навантаження на АКБ було незначним і автомобіль заводився легко, то взимку за час поїздки від генератора надходить менше енергії, ніж потрібно для живлення численних споживачів (фари, музика, підігрів сидінь та стекол), а недолік поповнюється за рахунок акумулятора. В результаті стара батарея не витримує навантаження і при спробі старту відбувається повна розрядка.



Стару АКБ найкраще замінити. Досвід підказує, що найкращим вибором з економічних варіантів є українсько-російські моделі, а от від Китаю чи Туреччини краще відмовитись – якість часто бажає кращого.

Якщо АКБ є обслуговуваною, тобто є сенс заїхати на СТО і попросити перевірити ареометром щільність електроліту, – можна просто долити дистильовану воду.

Але навіть якщо АКБ практично нова (рік-два), бажано зняти всі клеми, очистити їх і змастити – навіть невелика кількість бруду може призвести до втрат електроенергії. Крім того, бруд призводить до електрохімічної корозії – автор цих рядків бачив клеми, які від іржі просто відривалися від АКБ.

ДРОТИ І СВІЧКИ. Друга популярна проблема відмови – несправні високовольтні дроти, які при високій вологості повітря видають пробій (електророзряд надходить не на свічку, а в повітря). Їх потрібно уважно оглянути, і за наявності пошкодження ізоляції зробити негайну заміну, а також зачистити контакти. Якщо автомобіль карбюраторний, бажано ще й перевірити цілісність кришки трамблера, адже навіть влучення туди невеликої кількості вологи призведе до відмови всіх систем.

Особливу увагу потрібно приділити свічкам запалювання, які мають бути в ідеальному стані. Викрутіть кожну свічку по черзі і за наявності нагару замініть.

ПАЛИВНА СИСТЕМА. Всі перелічені вище дії може звести нанівець наявність води в паливному баку. Справа в тому, що при частковій заправці через перепад температур на його стінках відкладається водний конденсат, а вода навіть у незначних кількостях взимку може призвести до відмови паливного насоса. Особливо актуальною є ця проблема для власників дизельних автомобілів, де при попаданні води виходять з ладу насос-форсунки, ремонт яких може потягнути і 200, і 500 доларів.

Позбутися води можна за допомогою присадок, що запобігають розшаровуванню нафтового палива та води. Але після їх додавання потрібно обов'язково замінити фільтр тонкого очищення палива, який після контакту з водою забивається і не виконує своєї функції. А на дизельний двигун бажано встановити додатковий фільтр-сепаратор, що видаляє воду ще між баком і двигуном.

ЗИМОВЕ АВТОВЗУТТЯ

ШИНИ, ЛАНЦЮГИ І ШИПИ

Обов'язковою процедурою для кожного автовласника є зміна літніх шин на зимові.

Справа в тому, що при температурі повітря нижче +10° С гума протектора літніх шин починає втрачати свою еластичність. Причому чим температура нижча, тим сильніше «дубіє» гума. Вже при +7°С літнє колесо втрачає здатність повноцінно вдавлюватися в нерівності дорожнього покриття, відповідно опорна поверхня шини контактує тільки з верхнім шаром рельєфу дороги, і колесо при гальмуванні ковзає замість того, щоб зупиняти автомобіль.

До складу гумової суміші протектора зимових шин входять спеціальні хімічні сполуки і силіка – гума стає м'якшою і зберігає свої властивості при низьких температурах.

ДВА АБО ЧОТИРИ. Дехто з автомобілістів при заміні гуми намагаються обійтися напівзаходом – поставити лише два зимові колеса на провідну вісь. Але така думка є помилковою. В екстремальних ситуаціях і при різких маневрах з гумою для різних сезонів дуже легко втратити контроль. Підсумком помилки може стати занесення задньої або знос передньої осі. А у задньопривідних машин при встановлених попереду літніх колесах виникають проблеми з гальмуванням. Тобто зимові шини мають бути встановлені на всіх чотирьох колесах!

НОВІ АБО Б/У. Якщо грошей на нові зимові колеса немає, можна спробувати заощадити – придбати ненові шини з Німеччини, які продають часто на шиномонтажах. Вартість одного такого колеса в 2–2,5 рази нижче за нові шини «бюджетного» класу. Однак така покупка може бути лише тимчасовим заходом, тому що в більшості випадків до критичного зношування протектора (5 мм) у них залишилося зовсім небагато – 5-7 мм, чого вистачає максимум на 5-10 тис. пробігу. Їзда ж на шинах із меншою глибиною протектора є, по-перше, небезпечною, по-друге, працівники ДАІ мають право заборонити експлуатацію автомобіля шляхом зняття номерних знаків: такий транспортний засіб вважається технічно несправним, за що передбачено штраф.

ШИПОВАНІ ШИНИ. Шипи забезпечують чудове зчеплення колеса на льоду, проте погіршують його на звичайному асфальті. Тому в українських умовах застосовувати їх можна не всю зиму, а лише в періоди сильної ожеледиці та снігопаду – про запас у гаражі мають бути й звичайні зимові шини.



ЛАНЦЮГИ. Напевно, кожна автоледі потрапляла у неприємні ситуації на засніженій, слизькій дорозі або в інших несприятливих умовах (наприклад, на грунтовій дорозі, що розмокнула). У таких умовах колеса буксують, ковзають, забиваються снігом (брудом) – одним словом, не справляються із дорожнім покриттям. Паличкою-виручалочкою у разі послужить використання ланцюгів протиковзання.

Вони є двома кільцями, з'єднаними поперечними ланками-грунтозацепами. Зазвичай процедура монтажу дуже проста: ланцюги розстилають на дорозі, акуратно наїжджають на них, а потім натягують і застібають за допомогою спеціальних замків. Після подолання небезпечної ділянки ланцюга потрібно зняти, інакше, по-перше, від тривалої їзди вони можуть зіпсуватися, а по-друге, їзда з ланцюгами звичайною дорогою «вбиває» ходову автомобіля.

КУДИ ДІВАТИ ЛІТНІ ШИНИ

Після перевзуття у багатьох автомобілістів постає питання, де зберігати комплект літніх шин взимку і, відповідно, зимових шин влітку. Особливо актуальною ця проблема є для тих,

хто не має свого гаража – у звичайній квартирі на балконі не так багато місця. На цей випадок компанії-продавці коліс пропонують комплексну послугу, до якої входить і шиномонтаж та зберігання коліс. Для покупців комплекту шинні центри пропонують відразу ж і зміну коліс, та зберігання їх на складі протягом усієї зими. Можна домовитися і без придбання комплекту.

Альтернатива скласти колеса у знайомого в гаражі. Однак врахуйте, що зберігати шини потрібно грамотно, інакше за 3 місяці можуть зіпсуватися. Для того, щоб гума зберегла свої властивості, по-перше, вимийте і висушіть гуму, по-друге, кожне колесо запакуйте в поліетиленовий пакет, потім поставте колеса в приміщення з температурою не нижче -30 градусів на ребро і повертайте раз на місяць.

ЗИМНІ РІДИНИ

ОМИВАЧ. «Воду в бачку» з настанням холодів потрібно змінювати насамперед, інакше вона замерзає і, у кращому разі, закупорює шланги, а в гіршому – розриває бачок і виводить насос з ладу. При заміні рідини користуйтеся або перевіреним товаром, або схваленим у офіційного дилера – є ризик купити підробку, яка має неприємний запах, що викликає біль голови і навіть нездужання. Найчастіше продають концентрат, але ринок останнім часом вимагає і готові суміші, тому що в дорозі часто виникає проблема знайти



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

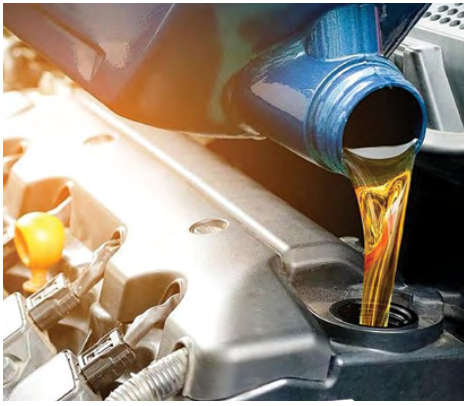
воду. До речі, концентрат краще розбавляти дистильованою водою – така суміш не замерзає, навіть якщо неправильно розрахувати дозу.

ОХОЛОДЖУЮЧА РІДИНА. Стан антифризу потрібно перевірити обов'язково. Якщо в розширювальному бачку – каламутна руда жижа або вода, в обов'язковому порядку її потрібно злити і замінити на нову незамерзайку, що є сумішшю технічного етиленгліколю і дистильованої води з температурою замерзання до -65°С. Рекомендуємо не скупитися і брати дорогу – туди, крім етиленгліколю, вводять пакет антикорозійних, антипінних та змащувальних присадок.

Перед зміною рідини промийте систему охолодження спецочисником, оцтовим спиртом, калгоном або лимонною кислотою – розчин зніме накип, що утворився зсередини.

ГАЛЬМІВНА РІДИНА. Її потрібно міняти раз на два роки, тому що стара вбирає воду, яка взимку може замерзнути. Результат – погіршення гальмівних властивостей. Замінювати гальмівну рідину найкраще на СТО, де механіки не лише видалять стару та заллють нову рідину, а й добре прокачають систему.

ОЛІЇ. Заміна всесезонного масла типу 15W40 на сезонне на кшталт 5w30 дозволить двигуну без проблем запускатися навіть за температури нижче 30 градусів. Окрім того, дасть до 10% економії палива.



КОРИСНІ ДРІБНИЦІ

КИЛИМКИ. В цей час року на взутті в салон, як не намагайся цього не допустити, заноситься бруд і сніг, утворюються калюжі. У таких умовах найкраще відмовитися від тканинних килимків і покласти непромокаючі, гумові.

ДВІРНИКИ. Старі двірники дуже важливо замінити – узимку це питання безпеки, бо зношені залишають розлучення на склі.

РОЗМОРОЖУЮЧА РІДИНА. Купівля такого аксесуара буде не зайвою – часто відкрити заледенілий за ніч замок ключем без хімії просто неможливо.



ЩІТКА ІЗ СКРЕБКОМ. Стане в нагоді після сніжної ночі, коли автомобіль доводиться, в буквальному значенні цього слова, відкопувати і знімати сніг зі скла, капота і багажника. Найкраще брати модель із довгою ручкою.

СПРЕЙ-АНТИЗАПОТІВАЧ. Можна купити балончик зі спецрідинкою, якою потрібно обробити скло зсередини – при перепадах температур вони практично не запітніють, що позитивно позначається на безпеці їзди.

ЧОХЛИ. За зиму тканина оббивки сидінь дуже мажеться, і навесні потрібна недешева хімчистка салону, тому рекомендуємо накрити їх чохлами, які служать кілька років. Щоправда, їх не можна використовувати, якщо у вас сучасний автомобіль із бічними подушками безпеки – чохли можуть перешкоджати їх роботі у разі ДТП.



Чи потребують в обкатці сучасні шини?

У наш час асортимент шин просто величезний. Велика кількість виробників дозволяє вибрати гуму будь-якої якості або цінового сегмента як для легкових автомобілів, так для вантажних машин або спецтехніки. Одне з найбільш поширених питань від покупців стосується необхідності обкатки сучасної гуми.

У народі часто бутує думка, що нинішні види шин в ній не потребують. Але чи так це насправді?

Деякі автовласники стикаються з розчаруванням після покупки нової гуми. Особливо це стосується розкручених брендів. Напевно, багато відчували, що переобув машину і виїхавши з СТО, автомобіль веде себе дивно:

- машина втратила в керованості;
- колеса стали гірше гальмувати;
- іноді відчувається невелике ковзання.

У таких ситуаціях виникає логічне запитання: а за що були віддані гроші, якщо нові шини ще гірше, ніж старі?

Але проходить пара тижнів, і автомобіль починає відчуватися зовсім по іншому: зайвий (і так дратівливий) шум пропадає, колеса забезпечують хороше зчеплення з дорогою і добре реагують на кермо. Це і є результати того, що гума «обкаталась».

Чомусь сьогодні дуже поширена думка, що сучасні шини готові до повноцінної експлуатації вже відразу після їх установки. Але насправді це не так. Технологія виробництва і малюнки протекторів удосконалилися, але сам процес виготовлення покришок практично не змінився.

Автомобільна гума випікається в формах з гладкою поверхнею. Для більш легкого відділення каучуку від матриці її покривають спеціальними мастилами, сліди якої залишаються на нових шинах. Готова покришка складається з декількох шарів. І щоб всі компоненти «притерлися» один з одним, сліди мастила зійшли з поверхні, а протектор отримав максимальне зчеплення з дорожнім покриттям, потрібна обкатка.

Для того, щоб гума почала проявляти свої реальні можливості, рекомендується проїздити на ній близько 200-300 кілометрів. Для деяких моделей цей інтервал може бути вдвічі більшим.



Коли потрібно включати «аварійку» за правилами дорожнього руху

Аварійна світлова сигналізація є попереджувальним сигналом. Головне її завдання – попередити або привернути увагу інших учасників дорожнього руху. Вона грає важливу роль в забезпеченні безпеки руху.

При цьому водії часто використовують аварійну світлову сигналізацію при паркуванні в заборонених місцях. Це робиться з метою надання цій зупинці виду вимушеної зупинки і запобігання отримання штрафу. Слід пам'ятати, вимушена зупинка – це припинення руху через технічну несправність автомобіля або небезпеки, а не зупинка з особистих потреб водія.

Досить часто водії використовують «аварійку» як сигнал «подяки» іншим учасникам дорожнього руху. Однак законодавство дозволяє використовувати аварійну світлову сигналізацію тільки в конкретних випадках.

Згідно п. 9.9 ПДР аварійна світлова сигналізація повинна бути ввімкнена:

- в разі вимушеної зупинки на дорозі;
- в разі зупинки на вимогу поліцейського;
- в результаті засліплення водія світлом фар;
- під час руху транспортного засобу з технічними несправностями;
- на транспортному засобі, що буксирується;
- на транспортному засобі, що перевозить організовану групу дітей з розпізнавальним знаком «Діти»;
- на всіх механічних транспортних засобах колони під час їх зупинки на дорозі;
- у разі скоєння дорожньо-транспортної пригоди.

Що стосується скоєння ДТП, то разом з увімкненням аварійної світлової сигналізації передбачено також розміщення знака аварійної зупинки (п.п. 9.10).

Якщо ж транспортний засіб не обладнано аварійною світловою сигналізацією або вона несправна (в разі руху автомобіля з технічними несправностями, автомобіля на буксирі або перевозить дітей з розпізнавальним знаком «Діти»), водій повинен встановити знак аварійної зупинки ззаду на транспортному засобі (9.11.а).

Також в разі відсутності в автомобілі «аварійки» знак аварійної зупинки встановлюється в разі вимушеної зупинки в місцях з обмеженою оглядовістю дороги (9.11.б).

Порушення правил користування аварійною світловою сигналізацією передбачає адміністративну відповідальність у вигляді попередження або штрафу 425 грн (ч. 2 ст. 122, ст. 125 КпАП). Це при звичайних обставинах. Якщо ж ці порушення спричинили створення аварійної обстановки, то водій може отримати або 680 грн штрафу, або позбутися водійського посвідчення на термін від шести місяців до одного року.

Чому важливо перевіряти гальма при кожному відвідуванні СТО

Чи готовий ваш автомобіль до сезону злив та нічних заморозків? Під час сезонного ТО не забудьте перевірити гальмівну систему, зокрема, гальмівні колодки. Це деталі, що зношуються, тому потребують регулярного контролю. Ми поставили кілька запитань експертам Bosch на цю тему.



Коли слід міняти гальмівні колодки?

Багато сучасних автомобілів оснащено спеціальними електричними датчиками, які активують світловий індикатор на приладовій панелі, коли виявляють знос гальмівних колодок. Існують також механічні датчики зносу. Коли товщина колодки досягає мінімального рівня, вони видають звук, дряпаючи поверхню гальмівного диска. Під час візуального огляду в майстерні орієнтуватися потрібно на товщину фрикційного матеріалу – 3-4 мм вважаються суттєвою ознакою зносу фрикційної накладки. Як правило, гальмівні колодки змінюються вдвічі частіше, ніж гальмівні диски – кожні 30 000 – 60 000 км пробігу. Інтервали між замінами залежать від умов водіння та навколишнього середовища. Важливо: з новими гальмівними дисками необхідно ставити нові колодки.

Як часто потрібно перевіряти гальмівні колодки?

Гальма – це системно значимі компоненти. Спортивна їзда, дуже часте й інтенсивне гальмування в гірській місцевості або на міських дорогах, важкі вантажі та корозія створюють напругу для гальм. На всі гальмівні компоненти впливає волога та дорожня сіль. Щоразу, коли ви привозите автомобіль до автомайстерні, просіть механіка оглянути колодки. Доцільно проводити перевірку гальм під час заміни шин і перед тривалою подорожжю, наприклад, перед поїздкою у відпустку. Заміна гальмівних дисків завжди передбачає також заміну гальмівних колодок. Знос – це загальний процес, тому міняти колодки слід повністю на кожній осі для однакової ефективності гальмування на правому й лівому колесах.

Які інші гальмівні компоненти слід міняти разом із гальмівними колодками?

Перевіряйте всі допоміжні деталі, супорти, троси та шланги. Особливу увагу необхідно звертати на температуру кипіння гальмівної рідини – при низьких значеннях варто її замінювати. Слід також пам’ятати про необхідність «прокачати» гальма, обладнані ESP, із застосування спеціального діагностичного обладнання.



Чорна крига на дорозі

Навіть в м'яку зиму слизька дорога може заподіяти водієві масу неприємностей. Чорна крига, якою бувалі драйвери лякають новачків – одна з найсерйозніших небезпек.

Перш за все, чорна крига – не вигадка водіїв, вона існує. Але не слід сприймати формулювання буквально, насправді вона не чорна, а прозора – тобто практично невидима. Чим, власне, і небезпечна.

Для початку нагадаємо, чим відрізняється ожеледь та ожеледиця. Ожеледь – це коли на дорозі та інших поверхнях утворилася скоринка льоду через замерзання опадів – дощу або туману. Ожеледиця – це крига на дорозі, що утворилася в результаті ущільнення колесами неприбраного снігу. За великим рахунком, рівень небезпеки для водія і ожеледь, і ожеледиця створюють однаковий.

Додаткову загрозу створює саме чорна крига – волога, замерзла на чистому чорному асфальті. Адже інші види слизького покриття водієві помітити простіше: ожеледиця видає себе білим кольором і більш-менш помітним шаром снігу, а вода, замерзла на дорозі після денної відлиги, не відрізняється чистотою і прозорістю.



Основні ознаки чорної криги

- температура біля нуля;
- опади, в т. ч. незначні, напередодні;
- неприродно чорний, як ніби чистий асфальт;
- візуальний ефект мокрого асфальту (не завжди);
- ділянки дороги в тіні, в низинах, на мостах і шляхопроводах.

Майте на увазі, що далеко не завжди чорна крига покриває дорогу скрізь. Навіть якщо був великий туман або дощ мрячить над усім регіоном, зледеніти може лише якась одна ділянка шосе, де склалися найбільш сприятливі умови для цього. Тобто виїзд на лід часто буває несподіваним.



Що робити, якщо потрапив на чорну кригу

Крига є крига, коефіцієнт зчеплення з шинами у неї залежить не від кольору, а від температури, мікрорельєфу і кількості вологи на поверхні. Чорний лід додатково небезпечний тим, що його можуть до останнього не бачити інші водії.

Тому, якщо ви потрапили на чорний лід:

• не робіть різких дій органами керування. Плавно керуємо, плавно сповільнюємося за допомогою гальмування двигуном;

• пам'ятайте про небезпеку ззаду – водії, що прямують за вами, можуть продовжувати рух на високій швидкості, коли ви почнете раптом сповільнюватися або маневрувати – безпричинно на їхню думку;

• пам'ятайте, що на чистому льоду автомобіль заносить (зносить) не тільки при гальмуванні педаллю, але і при скинутому газі при включеній передачі. Тому в деяких випадках для запобігання занесення (знесення) і стабілізації автомобіля буває корисно «піддати газу», утримуючи керовані колеса в напрямку прямо.

Рекомендація від AUTOLADY

Чорна крига – всього лише один з різновидів ожеледиці, особлива підступність якого полягає в його камуфляжі. Але взимку водій повинен завжди бути готовим до сюрпризів дорожнього покриття, тому ми не втомлюємося говорити про беззастережне зниження швидкості на зимових дорогах в порівнянні з літнім сезоном. І стежте за забортним термометром – не дарма ж розумні сучасні автомобілі починають сигналізувати про можливу ожеледицю вже при + 3° +2°С.

• оцініть стан узбіччя – в деяких випадках завдяки негладкій поверхні воно може послужити Вам смугою для успішного уповільнення.



Коли поліцейський має право оглянути салон чи багажник авто



Працівник поліції має право провести візуальний огляд салону чи багажника транспортного засобу лише у разі наявності законних підстав та з суворим дотриманням передбаченої законом процедури. Конкретні підстави для проведення такої поверхневої перевірки передбачені у статті 34 Закону «Про національну поліцію», а саме, якщо існує достатньо підстав вважати що:

1. у транспортному засобі знаходиться правопорушник або особа, свобода якої обмежується в незаконний спосіб;

2. у транспортному засобі знаходиться річ, обіг якої заборонено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю людини;

3. транспортний засіб є знаряддям вчинення правопорушення та/або знаходиться в тому місці, де може бути скоєно кримінальне правопорушення, для запобігання якого необхідно провести поверхневу перевірку.

Інших підстав для проведення поверхневої перевірки законом не передбачено. Тому у разі спроби поліцейського провести поверхневу перевірку Вашого автомобіля, вимагайте від нього вказати конкретну підставу для її проведення, передбачену законом. Якщо законна підстава відсутня, ви маєте право відмовити у проведенні такої перевірки.

Оскільки поверхнева перевірка є заходом, що обмежує права громадян, то працівник поліції зобов'язаний також повідомити водію його права при здійсненні цих дій.

Якщо ж законні підстави все ж таки є і Вам роз'яснено Ваші права, то наступне, що повинні знати, що поверхнева перевірка може здійснюватись лише шляхом візуального огляду поліцейським салону чи багажника транспортного засобу. При цьому поліцейський має право вимагати відкрити кришку багажника та/або двері салону.

Тобто водій повинен самостійно показати поліцейському вміст транспортного засобу. Поліцейський може лише спостерігати ззовні автомобіля за діями водія та речами, ні до чого не торкаючись руками.

Законом не передбачено наявність свідків при проведенні поверхневої перевірки. Однак найкращим Вашим свідком у даній ситуації буде зроблений вами відеозапис. Також при поверхневій перевірці завжди слідкуйте за поліцейським і його рухами, щоб не дозволити щось незаконне підкинути. Якщо з Вами є пасажири, обов'язково беріть їх з собою на огляд вмісту автомобіля, щоб вони слідкували за поліцією.

Стосовно місця перебування поліцейського під час проведення поверхневої перевірки, то стаття 30 Конституції передбачає можливість проникнення до житла та іншого володіння особи з метою проведення огляду лише за вмотивованим рішенням суду. Тому поліцейський у жодному разі не має права перебувати в середині вашого автомобіля. Це він може зробити лише за мотивованим рішенням суду. Винятком може бути лише необхідність термінового рятування життя людини чи її майна, або переслідування особи, яка підозрюється у вчиненні злочину.

Сучкова Зоряна

Дієтолог і косметолог.
Ін'єкційна і апаратна косметологія.



Вітаю з Новим Роком!

Хай прийдешній новий рік
Несе щастя на поріг.
Хай здійсняє ваші мрії
Й буде довгим у вас вік!

Благ і грошей вашій хаті,
Щоб завжди були багаті,
Щоб увесь наступний рік
З щастям жили бік о бік!

050 046 04 84
@zorianacosmetolog



Перевозимо ялинку в авто

Купівля ялинки передує найкращому святу року, але може так статися, що це свято вона трохи зіпсує ще на етапі перевезення в авто. Машина, у якій залишаться сліди транспортування ялинки, може нагадувати вам про свято протягом цілого року. Не всі думають про це, коли пхають зелену красуню в багажник чи салон, але потім доводиться витрачати час та гроші на усунення наслідків. Нагадаємо всі небезпеки передноворічного транспортування.

Смола

Сік хвойних дерев відмити дуже важко, а про його наявність на дереві можна дізнатися лише постфактум – коли дерево відігріється у салоні і "заплаче" у теплі. Тому перед завантаженням треба як мінімум ретельно загорнути стовбур навколо зрізу, а краще – обмотати чимось все дерево, адже часто мажуться і гілочки.

Голки

Майже обов'язково бодай жменька голок залишить деревце і переселиться у салон – вони застрягнуть в оббивці, заховаються в цілинах сидінь та під килимками. Великого лиха вони не накоять, але сміття у машині – не дуже добре. Підстилка у вигляді паперу чи ковдри тут не допоможе. Загорніть ялинку повністю у плівку чи тканину – або доведеться готувати пилосос чи гроші для відвідування автомийки з прибиранням. Це треба зробити



відразу, поки голки під час їзди не розтрусилися в найдальші куточки салону і багажника.

Багажник – найкраще місце для перевезення різдвяного дерева. Краще може бути лише кузов пікапа.

Гілки

І ялинка, і сосна, і смерека мають властивість гарпуна – вони легко входять у багажник нижньою частиною стовбуру вперед, але важко витягуються назад. Проконтролювати



Рекомендація від AUTOLADY

Ялинку ми купуємо і перевозимо лише раз на рік, і більше того – вона є настільки зворушливим символом сімейного свята, що не можна прив'язувати її до якихось матеріальних факторів. Тому на перше місце треба поставити саму ялинку, а інше вважати вторинними факторами. Тобто треба спочатку визначитися із тим, яке дерево вам хочеться, а потім в залежності від його габаритів продумати спосіб перевезення.

цей процес з усіх боків важко, і саме в цей момент можуть зламатися гілки. Як показує досвід, краще не зв'язувати дерево мотузкою, а загорнути його у суцільний матеріал (плівку або велику ковдру), тоді жодна гілочка не зачепиться за проріз багажника або деталі інтер'єру.

Розміри

Якщо дерево не помістилося повністю у машину, цілком можливо залишити його частину зовні. Поширена помилка тут – кришка багажника, яка лежатиме на ялинці. Під час руху ця важка деталь поводитиметься не так, як під час стоянки – тобто буде гойдатися, битися і тиснути на гілки, та ламатиме їх. Кришку треба зафіксувати на відстані від дерева. Нагадаємо, що згідно українських Правил дорожнього руху (п. 22.4), якщо вантаж виступає за габарити машини назад більше як на один метр, його треба позначати червоно-білим прапорцем розміром 400х400 мм або ліхтарем (п.30.3). Через малу машину не відмовляйтеся від радості мати велику ялинку. Подумайте, можливо, у когось з ваших друзів є машина з великим вантажним відсіком – пікап або хоча б універсал.





Закон

Якщо слідувати букві Закону, кожна ялинка (сосна, смерека тощо), що надходить у продаж під Новий рік, повинна мати власний штрих-код. Є сайт, через який можна визначити її місце походження

Теоретично ялинку, яку ви везете у машині, можуть визнати отриманою незаконним шляхом. Тому що кожне деревце повинне мати етикетку з персональним штрих-кодом, а в реальності воно не завжди так. Попросіть такий папірець у продавця, особливо якщо вам доведеться їхати з ялинкою за містом.



Місіс Київ 2021

У Києві відбувся фінал найпрестижнішого конкурсу краси та головної благодійної події року в Україні – «Місіс Київ-2021»

Гідні та найкрасивіші леді боролися за заповітну корону та титул. Оцінювало конкурсанток поважне зіркове журі, до складу якого увійшли:

1. В'ячеслав Узелков – український боксер-професіонал, тренер шоу "Зважені та щасливі", суддя проєкту "Україна має талант".

2. Елай Рукосс – відомий дизайнер у Європі, ОАЕ, Катарі та Лівані, бренд-директор міжнародних fashion-брендів.

3. Світлана Вольнова – відома актриса, модель, продюсер, телеведуча, презентер відомих світових дизайнерських колекцій.

4. Михайло Грицкан – народний артист України.

5. Макс Єжов – відомий танцюрист, хореограф, фіналіст «Танці з зірками».

6. Павел Андрющенко – ексклюзивний представник бренду нішевої парфумерії Vertus в Україні. Парфумерний стиліст. Парфумерний блогер.

7. Юрій Горбенко – актор, багаторазовий чемпіон світу з кікбоксингу та ММА.

8. Ольга Кузнєц – інтернаціональний Директор та Незалежний Партнер Міжнародного Круїзного клубу inCruises;

Учасниці конкурсу краси та успіху «Місіс



Київ» – це успішні леді від 35 до 45 років, фіналістки якого реалізують свої благодійні проєкти, доводять, що справді краса врятує світ та добрі вчинки.

Прямо зі сцени красуні щиро ділилися унікальними соціально-благодійними проєктами, що стали частиною їх життя.

В рамках головної благодійної події року були запрошені «Дівчата-Амазонки» від «Української Федерації боротьби проти раку» Олени Шержукової. Одній з «Амазонок» був зроблений подарунок у вигляді безкоштовної реконструкції грудей від офіційного партнера з імплантів «Motiva» і пластичного хірурга Дениса Карпегіна. За підтримки МГО «Альянс-Доброчинність» Оксани Сліпченко відбувся благодійний аукціон, кошти були передані дівчині-амазонці на реабілітацію.

Були продані лоти від ТМ «Votre Parfum»,







ювелірна прикраса від бренду «Manko Gewerly», авторські кукли від Fashion DALL та ексклюзивний танець від Макса Єжова і його майстер-клас.

Церемонію відвідали зіркові гості та медійні персони. На всіх присутніх чекали яскраві виступи відомих музикантів та виконавців, таких як Lady Opera Ольга Чубарева – світова зірка, оперна співачка, яка увійшла до ТОП-25 найкрасивіших оперних співачок світу, до ТОП-10 найкращих виконавців Adagio World, Дама Королівського Дому Португалії, професор, доктор філософії, народна артистка України. Народний артист України Михайло Грицкан, а також відомі співаки Олексій Сагаловський, Олег K-Dallas, Влад Булах, Аля Дюйм, Dimara вразили потужністю голосу і виконанням пісень наживо.

Із щирими та теплими словами зі сцени до всіх присутніх звернулася власниця «Місіс Київ» Світлана Сенчук, яка наголосила: “Краса, поєднана із соціальною відповідальністю, благодійність та милосердя мають стати основою нашого суспільства. Кожна людина потребує турботи. Конкурси краси мають свою історію і традиції, але наш конкурс унікальний. Основна його мета – благодійність і розкриття особистості жінки”.

Головний приз отримала переможниця Алла Діденко від Ольги Кузнєц та Вікторії Тимошенко «Incruises independent partners» Круїзний подорож по Середземномор‘ю, а також спеціальний приз від Анжеліки Костіної – власниці титулів «Місіс Європа Земна Куля» – поїздку в Дубаї на тиждень моди

Переможницями стали:

Віце Місіс – Марія Танцюра
За вибором глядацьких симпатій – Лана Стешенко
Головну корону отримала – Алла Діденко

Партнерами заходу стали: ТМ Motiva, «Українська федерація боротьби проти раку».

Незалежними партнерами виступили компанії inCruises, Manko Jewelry, телеканали, онлайн-видання та глянцеві журнали Cosmo Lady, Imperl Magazine, 1news, Queen partners magazine, Алатра ТВ, 33 канал, ECO TV, Lucky Ukraine PR, Lucky Ukraine, Queens globe, Happy star, журнал AUTOLADY, Интересные люди, відомі бренди, клуби, асоціації та медійні персони Roukoss, Червоний хрест, V.i.p. victory, Бізнес клуб «Альянс», Асоціація Smart Creative, Sunlady (Елена Солнечная), Suit sisters, Votre parfum, МГО Альянс Доброчинність, Pavel Andriushchenko, Addi, Skin-Soul (Ірина Оськіна), Світлана Літвинова, Лариса Самініна, Яніс Стєраненко.

Юлія Ігнатченко



В Юлії Ігнатченко дивним чином поєднуються внутрішня сила і спокій. Та й оптимізму і сяючої посмішки їй точно не позичати. Такі жінки надихають на реалізацію давніх планів, але все-таки залишають відкритим питання: як же їм це все вдається?

Юліє, як давно Ви працюєте у fashion-індустрії? З чого розпочався Ваш шлях?

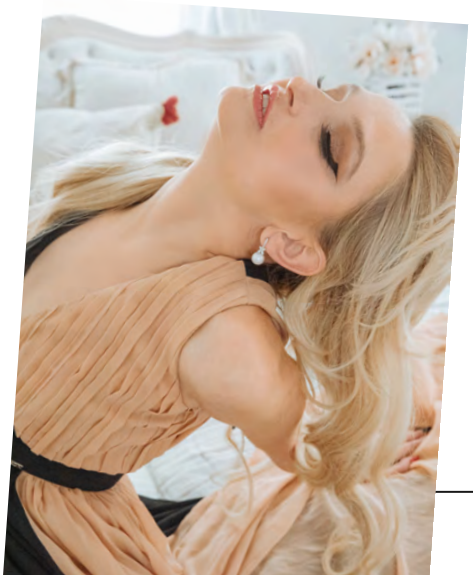
Можна сказати, що я новачок, якщо пропустити досягнення за цей короткий час. Три роки тому я сиділа в соціальній мережі та наткнулася на анкету, мій вік відповідав вимогам, заповнила її, мене підтвердили на «Автоледі Відень» від ТМ «Краса потребує». Потім запропонували стати обличчям журналу Київ «Модне Місто» і почалося...

Як Ваші близькі зараз ставляться до роботи? Чи підтримують?

Мої близькі дуже мене підтримують і пишаються мною. Навіть якщо я боюся спробувати, вони вірять в мене.

Ким мріяли стати у дитинстві?

Ви знаєте, я мріяла стати акторкою і співачкою. Першу мрію я втілюю (знялася у фільмі та серіалі, маю інші пропозиції), а що стосується другої мрії – я ще вчуся.



Які у Вас плани на майбутнє? Чого прагнете?

Плани в мене змінюються постійно. Ось, наприклад, зовсім недавно я відкрила тиждень моди в Дубаї, була третьою на показі у Майкла Ломбард і таке інше. Я намагаюся розвиватися і постійно пробую себе в різних напрямках. Звісно, я хочу отримати статуетку на Каннському кінофестивалі.

Ви заміжня? У Вас є діти? Як вдається все це поєднувати з роботою?

Так, я заміжня вдруге. Від першого шлюбу в мене дві донечки, яким вісім і десять років. З моїм графіком поєднувати це дуже важко, тому чоловік завжди зі мною, а діти вчаться у найкращій школі у Швейцарії. Один-два рази на місяць ми проводимо час разом, їм там дуже подобається.

Ваша порада молодим дівчатам, які хочуть збудувати кар'єру в модельному бізнесі? Чи є покрокова інструкція?

Нічого не боятися, йти вперед і досягати своїх цілей! Конкретної інструкції немає. Головне – багато працювати, вчитися і викладатися на всі 100%.

juli.aignatchenko

Красота требует™

Валентина Миколаївна Романюк (Мигович)

Я викладач Академії рекреаційних технологій і права (АРТІП) м. Луцьк, Волинська область.

У грудні 2019 року в м.Київ відбувся конкурс «Місіс Київ 2020», де я виступала зі своїм проєктом «Зробимо добру справу разом», дійшовши до півфіналу. В програмі проєкту йшлося про створення центру або організації з адресної допомоги, які би опікувалися дітьми з обмеженими можливостями, що попри всі життєві негаразди намагаються змінити свої долі.



У мене є один студент-дефолімпієць, яким я опікуюся і допомагаю, це Іван Доцюра: напівсирота, незрячий від народження, багаторазовий чемпіон України з легкої атлетики. Знаєте, друзі, допомагати, віддавати, робити щасливими інших набагато приємніше, аніж отримувати! Іноді ми не помічаємо, або не хочемо бачити тих, кому вкрай необхідна частка нашої душевної теплоти і допомоги.



У грудні 2020 року у м. Луцьк, Волинська обл. проходив конкурс «Місіс Волинь 2020». У цьому конкурсі я зайняла 1 місце зі своїм проєктом «Зробимо добру справу разом». Що мені допомогло виборотися першість? Насамперед, це моя родина, їх моральна підтримка.

Щиро вдячна за підтримку Роману Петровичу Карпюку, заслуженому тренеру України, голові відділення НОК України у Волинській обл., депутату обласної ради, а також Людмилі Леонідівні Стасюк, ректору Академії рекреаційних технологій і права.

Особлива подяка компанії «Красота требует» і її директорці Александрі Ковальчук.

А ще допомогли у створенні мого образу сукні від українських дизайнерів Андре Тан і Валентини Гончарук.

Плани на майбутнє: по-перше, захистити дисертацію, над якою я працюю останні кілька років; по-друге, допомогти моєму підопічному Івану Доцюрі у його нелегких спробах знайти своє місце в житті; по-третє, мати сили і ресурси для цих планів і мрій!

І найголовніше – це жити, працювати у вільній, квітучій і багатій Україні!





21 Листопада 2021 в «Equides Club» відбувся показ нової колекції знаменитого ліванського дизайнера Елая Рукосса – Roukoss осінь-зима 2021/2022 р.









Неймовірні сукні від Elie Roukoss створили унікальну, казкову, ідеальну атмосферу вечора. Нова колекція стала втіленням елегантності та класики.

Показ відвідали такі відомі особи як: Камалія і Мохаммад Захур, Олег Пінчук, Олександр Шуфрич, Джеджула Андрій, Амадор Лопес, Anatolii DjStarkov, Усама Кафа, В'ячеслав і Ірина Дюденко, Ірина Марчук, Роберт Корганов, Samvel і багато інших. Бізнесмени, політики, блогери, представники ЗМІ, ТБ, посли і представники посольств: Mr. HASHEM HASAN DAJANI – Ambassador Extraordinary and Plenipotentiary of PALESTINE to Ukraine, MS. TAAN NUSEIN ABBAS HUSSEIN Chargé d'affaires ai Republic of IRAQ in Ukraine, Minister Plenipotentiary, Mr. NORTON DE ANDRADE MELLO RAPESTA Ambassador Extraordinary and Plenipotentiary of BRAZIL to Ukraine, Mr Ali Daher Ambassor extraordinary of Lebanon, Mr. Horg Thach Nguyen Ambassador extraordinary of Vietnam, Mr Alex Lenaerts Ambassaor extraordinary of Belgium

Показ дійсно був не забутнім і вражаючим, про що говорять мільйонні репости в соціальних мережах!

Кучеренко Наталія



Психолог, тренер з особистісного росту, ведуча тренінгових та розвиваючих програм з арт-терапії, сертифікований тренер соціально-психологічних програм за напрямом арт-терапії, сертифікований практик Нейролінгвістичного програмування, володіє основами психотілесної терапії за Інтегральною моделлю, також є знання в області класичного, сегментарного, рефлекторного та точкового масажів, володіє основами мануальної терапії за системою Су-Джок для всіх. У травні 2021 року відзначена Орденом Королеви Анни на Срібній Зірці за просвітницьку діяльність у галузі психології. У червні 2021 року отримала звання «Психолог року».

Наталя, розкажіть про свій професійний шлях. З чого починали і як прийшли до свого проєкту?

Як починала? Читала багато і завзято. Я і зараз дуже багато читаю, пишу, конспектую, аналізую роботу інших людей – і психологів, і лікарів, і психотерапевтів, і езотериків. Дуже цікавлюся нумерологією, астрологією. Це унікально та дуже повчально.

Здобувши освіту магістра психології, я була впевнена (як і всі випускники психології), що ось одразу почну працювати, рятувати, вирішувати питання моїх друзів, колег, клієнтів. Та ні. Постійно навчаюсь новим практикам, технологіям. У мене понад три десятки сертифікатів, і я розумію, що сьогодні ще треба вчитися, отримувати нову інформацію. Час не стоїть на місці. Немає такого року, щоб я не підвищувала свою кваліфікацію. І, звичайно, досвід роботи з людьми приводить мене до нових проєктів. Я завжди ходжу з ручкою та блокнотом – часто нові ідеї приходять прямо дорогою. Вже багато років працюю психологом, але досі, як студентка, все хочу дізнатися, а цікавого неймовірно багато.

Що найбільше любите у своїй роботі? А які моменти засмучують?

Люблю спілкуватися, люблю допомагати і бачити як світяться очі, які годину тому були згаслими. Люблю читати і розповідати (хороший оповідач), люблю читати відгуки, де пишуть: змінилася, стала краще, перестала боятися, навчилася дихати на повні груди. Це безцінне.

Не люблю, коли критикують, а самі нічого не роблять. Не люблю балакунів, не розумію, як можна нічого не робити, не люблю неробства. Дуже критична до себе. Не люблю хвалитися, не люблю лежати, коли робота кипить. Не люблю, коли не знаходжу рішень у складних ситуаціях клієнтів і не лише їх. Мабуть, тому багато і працюю над собою.

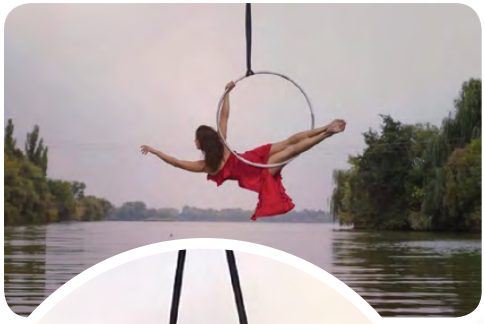
Як Ви вважаєте, чому багато людей, які зазнають життєвих труднощів, не наважуються звернутися до фахівця? Що Ви можете їм порадити?

Поради не даю, а порекомендувати можу – люди бояться відкрити свою душу, бояться самі собі зізнатися у своїх «проколах». «А що, як погано подумають?», «А що, як усім розкажуть?» і т.п. подібне.

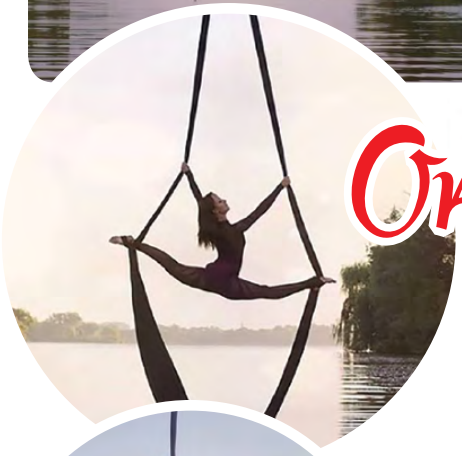
Люди не йдуть до фахівців ще й тому, що під рукою завжди є розумна подруга, кума, сестра, мама, які все знають (з особистого, часто негативного, досвіду). А потім все одно наступають на ті ж граблі, бо однаково слухають подругу. Я це називаю «кухонна психологія», але на початку і я так робила, коли напрацьовувала досвід.

Потрібно розуміти: якщо є фахівець, який зарекомендував себе як майстер своєї справи, то потрібно звертатися. Питання: коли поламався телевізор, планшет або комп'ютер, ви звертаєтеся до фахівця чи подруги? Звісно, шукаєте фахівця. То чому звертаєтеся до некомпетентних людей, які часто не вирішують, а ускладнюють проблему? Просто подумайте.

+380993412801 kontakter23@gmail.com
Сайт – ku4erenko.ru Наталия Кучеренко kucherenko_sovet
Психолог Наталия Кучеренко https://www.youtube.com/channel/UCVEGkGa150cXxKbP2nHzCvg

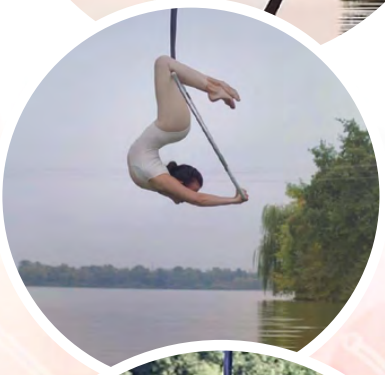


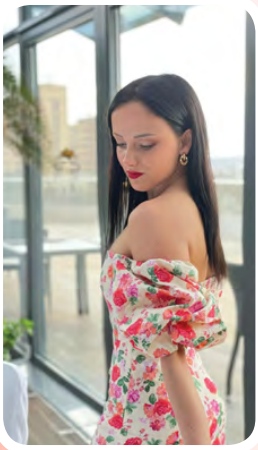




Оксенюк Яна

Діяльність – власник Drive Comfort.
Хобі – повітряна акробатика
*jane_oksenyuk_*









Нехай 2021 рік буде таким же яскравим, як спалахи новорічних феєрверків, таким же гарним, як прикрашена новорічна ялинка, таким же веселим, як сам Новий Рік! Нехай настрій буде на висоті, душа співає від радості, а серце завжди гріє любов!



Анастасія Водка

Міс ХНАДУ 2021

Студентка другого курсу Факультету транспортних систем Харківського Національного Автомобільно-дорожнього Університету



Анна Панічкіна

Провідний дизайнер та засновниця студії інтер'єру PREMIUM, засновниця першого у Харкові шоу-руму готових інтер'єрних рішень Nicole Interior

Рецепт щасливого інтер'єру від Анни Панічкіної

Анно, розкажіть, як Ви стали дизайнером інтер'єру? То був усвідомлений вибір професії чи улюблене хобі переросло в роботу?

Я завжди прагнула до творчих занять, цікавилася мистецтвом, особливо всім тим, що стосується облаштування будинку. Дизайн інтер'єру став для мене хобі, яке плавно переросло у роботу – спосіб життя. Тут я змогла поєднати свою любов до прекрасного та допомогу людям в облаштуванні інтер'єру їхньої мрії. Ідеально для мене.

Що для Вас дизайн – це стан душі, творчі пошуки чи повсякденна робота?

Без перебільшень, для мене це спосіб життя. Вже давно зловила себе на думці, що дизайн мене оточує на кожному кроці. Навіть на відпочинку не можу перестати звертати увагу на навколишній інтер'єр. Цікавлюся, з чого і як це зроблено, захоплююся красою та ювелірною роботою майстрів. Це спосіб життя, спосіб мислення – дизайн мене повністю поглинув.

З чого починається розробка інтер'єру – з ідеї чи з бюджету?

Зі свого досвіду скажу, що обидва фактори потрібно враховувати та обговорювати. Наприклад, якщо замовник має ідеї щодо свого майбутнього інтер'єру, але вони не відповідають його бюджету, то можуть виникнути проблеми на етапі реалізації ремонту. Є протилежна ситуація, коли у замовника зовсім не

обмежений бюджет і він може дозволити собі елітні та найдорожчі позиції в інтер'єрі, але він зовсім не знає, чого хоче. У такій ситуації дизайнеру надзвичайно складно. Ми можемо робити різні варіанти на свій розсуд, але все ж таки процес може затягнутися надовго і задоволення від процесу теж загубиться.

У який момент Ви вирішили надавати своїм клієнтам будівельні послуги?

Цікаве питання. Ще якихось десять років тому дизайн інтер'єру вважався розкішшю, досить дорогою послугою, яка була не кожному по кишені. Згодом дизайнерів стало все більше і відповідно послуга стала доступнішою. З'явилося багато "дизайнерів-фріланс-серів". Вони, сидячи вдома, могли зробити проєкт, з яким ви йдете до будівельників. Ви самостійно пояснюєте їм, що мав на увазі дизайнер, або судомно бігаєте у пошуках світильників, які так гарно виглядають на картинці. У той момент я робила такі ж проєкти, але одного разу зрозуміла, що можу зробити для свого замовника більше. Я можу не лише зробити дизайн його квартири, але й допомогти з ремонтом. Зібравши команду будівельників, я почала робити все під ключ. І зараз на своїх об'єктах ми робимо максимум – аж до замовлення підлогових килимків та ваз. Нещодавно я представила світові свій новий проєкт – шоу-рум готових інтер'єрних рішень Nicole Interior. Це місце зовсім особливе для мене, адже воно буквально показує всі можливості моєї студії в плані дизайну інтер'єрів, ремонту та виготовлення авторських меблів. До речі, всіх тих, хто перебуває у пошуках авторських меблів, стінових панелей чи незвичайного декору, будемо раді бачити за адресою: м.Харків, площа Павлівська, 2.

Якому стилю в роботі Ви віддаєте перевагу?

Ви знаєте, зараз складно працювати в якійсь певній стилістиці. Змішання стилів, запозичення характерних прийомів – це те, що зараз безперечно в тренді. За нинішнього асортименту матеріалів, освітлення, сантехніки, технічних можливостей будівельників, меблярів та інших наших партнерів я можу дозволити собі створювати максимально різнобічні інтер'єри та не обмежувати себе певними стилями.

Працюючи над проєктом, Ви орієнтуєтеся на бажання замовника чи свої дизайнерські уподобання?

Я, швидше, вчуся це поєднувати. Для нашої студії бажання замовника у пріоритеті. Ми до них прислухаємося, орієнтуємося на них і, звичайно, намагаємося втілити в інтер'єрі. Але є такі ситуації, коли, наприклад, замовник не завжди знає про властивості того чи іншого матеріалу, про специфіку роботи тих чи інших рішень. Тут і підключається мій досвід як дизайнера. В силу своїх знань я можу радити замовнику цікавіші дизайнерські рішення, міцніші чи більш практичні матеріали, вигідніші за ціною, про які він міг не знати.

Анно, поділіться секретом, як Ви створюєте таке середовище, в якому хочеться жити і радіти?

Мабуть, все приходить із досвідом. За роки роботи з людьми, зокрема із замовниками та партнерами, починаєш добре розуміти психологію людей та як до кожного з них знайти підхід. Це знання я і застосовую на практиці, розробляючи та успішно реалізовуючи свої проєкти. Буквально з першої зустрічі я можу зрозуміти потреби людини, почути її побажання, а потім успішно втілити їх в інтер'єрі. Я люблю свою справу і для мене немає нічого кращого, ніж створювати комфортне та водночас естетичне середовище для своїх клієнтів. Мабуть, секрет у цьому. Любіть свою справу і робіть її з душею, турботою!

Що потрібно зробити, щоб стати Вашим клієнтом?

Сьогодні завдяки соціальним мережам і всіляким месенджерам можна легко і швидко домовитися про зустріч і уточнити деталі, що цікавлять. Я завжди на зв'язку й з радістю відповідаю на будь-які питання своїх нинішніх та потенційних замовників.

сайт: salon-premium.com
salon_premium_kh
nicole_interior.studio

ФОРМУЛА УСПІХУ:
інтерв'ю з мотиваційним спікером і бізнес-тренером Олегом Мікрюковим

Ми поговорили з Coach Lifestyle Business, мотиваційним спікером, тренером з підвищення особистої і професійної ефективності, майстром трансформації здоров'я Олегом Мікрюковим про секрети особистої ефективності, про мистецтво перетворювати життєві зміни на смугу для зльоту.



Олег Мікрюков

Олеже, розкажіть трохи про себе. Чим займалися у минулому і що підштовхнуло стати тренером?

З дитинства, щоб підтримувати здоров'я і розвиватись фізично, я займався спортом. Після військової служби зрозумів, що хочу бути тренером, допомагати людям бути здоровими, щоб вони прагнули досконалості душі й тіла. Я відновив навчання в університеті фізичного виховання та спорту в Києві. Перші вісім років працював з дітьми, у мене є педагогічний стаж. Був тренером з боротьби. Потім став займатись підприємницькою діяльністю.

Наскільки вдалим виявилося Ваше рішення?

Тренер – це те, що в мене виходить найкраще. Наразі я майстер спорту з вільної боротьби. Я входжу до 20 найкращих тренерів України, які досягли успіху у своїй справі. Маю статус мотиваційного тренера номер один у цьому році.

Очевидно, що черговий рубіж успішно здоланий! А що далі? Які напрями плануєте розвивати найближчим часом?

Найближчим часом планую підготовку професійних тренерів, які будуть передавати людям мої методики тренувань: як вдосконалювати людину через психологію, фізичну сферу та духовність. Другий напрямок – це освоєння онлайн простору. Проводжу курси коучингу онлайн. Виходжу поступово на міжнародний рівень. Планую також написати власну книгу з розробками методик з комплексного оздоровлення людини. Відкрити декілька залів, де будуть застосовуватися мої методи тренувань. Також хочу створити потужну команду з надання послуг.

Чи часто Вам доводиться переносити дедлайни і переживати про те, скільки всього треба зробити? І як викроїти час на відпочинок, сім'ю, хобі, друзів, навчання? Як проводите дозвілля?

Основні сфери, яким я приділяю увагу – це здоров'я, сім'я, фінанси, самореалізація, навчання (освіта). Я завжди радий займатися такими речами.

Крім моєї професійної діяльності, я намагаюся весь свій вільний час проводити з дітьми та дружиною. Ми плануємо виїзди на природу, щоб перезавантажити нервову систему. Для мене відпочинок – це перехід з однієї діяльності на іншу. Також з друзями намагаюся постійно підтримувати зв'язок. Завжди знаходжу час для спілкування. З роками коло друзів збільшується, і я цьому дуже радий.

(M) olegmikrukov olegmikrukov81 olegmikrukov Oleg Mikrukov Олег Микрюков

Юлія Арнольді

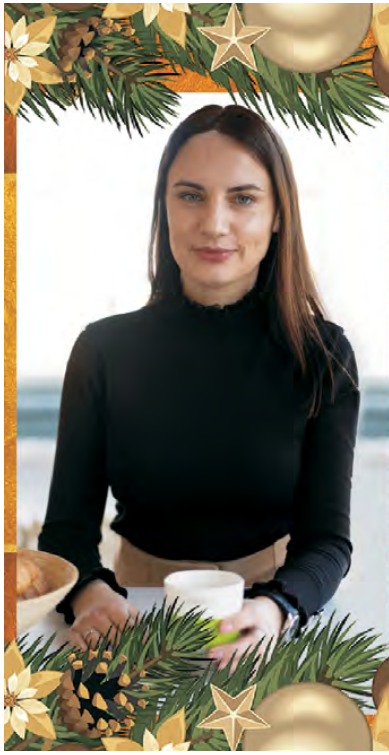
Власниця бьюті-студії.
Сертифікований майстер з нарощування вій з 8-річним досвідом.
Завжди в тренді.
Створюю неперевершений погляд.

Любов до життя - ось що рухає мною і змушує вчитися та підкорювати нові вершини.

@juliaarnoldi
+38 050 332 99 00
м. Харків, ст.м. Ботанічний Сад



Галина Єрьоменко



- Доктор медичних наук, професор.
- Член EAACI (Європейської академії алергології та клінічної імунології)
- Член Українського товариства спеціалістів з клінічної імунології, алергології та імунореабілітації
- Член Асоціації алергологів України
- Стаж роботи: 16 років
- Спеціалізації: терапія, алергологія, дитяча алергологія, клінічна імунологія

Лікування захворювань:

- Алергічний риніт
- Атопічний дерматит
- Різні форми харчової алергії
- Бронхіальна астма
- Часті застудні захворювання
- Синдром хронічної втоми
- Імунні порушення, пов'язані з герпес-вірусами, цитомегаловірусною інфекцією
- Постковідний синдром

м. Харків, Регіональний медичний центр, вул. Полтавський шлях, 152

0800 500 103
099 730 33 03
dr.yeryomenko

Інга Байрактар

Майстер, який дарує красу і робить людей щасливішими

Інга Байрактар – першокласний майстер перманентного макіяжу в м. Ізмаїл. Ми вирішили взяти в неї невелике інтерв'ю, щоб більше дізнатися про її професійну діяльність і про життя в цілому, адже Інга має неймовірно цінний досвід, який дійсно надихає.



Інго, коли Ви вирішили займатися перманентним макіяжем? Що послужило поштовхом?

Почну з того, і це не буде оригінальною відповіддю, що у професію майстра перманентного макіяжу я прийшла через багато років. Хоча все, що пов'язане з дівчачими штучками, мені подобалося з самого дитинства. Всім своїм подругам я або брівки приводила до ладу, або стригла чубчики, або фарбувала волосся. Загалом, творила та витворяла на рівні інтуїції.

Займатися саме перманентним макіяжем мене спонукали мої клієнтки. Я 16 років працювала в інституті викладачем економічних дисциплін і останні три роки роботи поєднувала з роботою у б'юті-індустрії. Я відкрила кабінет у себе вдома і нарощувала вії, а також займалася моделюванням та фарбуванням брів. Ось тут великим поштовхом стали мої улюблені постійні клієнтки. Вони наполегливо просили гарні брівки на тривалий термін, а будь-яка фарба, навіть професійна, такого ефекту подарувати аж ніяк не може. Ось я і почала замислюватися над напрямком перманентного макіяжу. Хоча, щиро зізнатися, неймовірно боялася. Я дуже відповідальна людина, педант, і мені вкрай важливо все робити максимально красиво та якісно. Синдром відмінниці працює "на ура" та жити не дає ніяк і ніде. І ось настав момент, коли я наважилася. Чарівний пендель від клієнток та від любої подружки Христини послужив каталізатором мого прискорення.

У 2019 році я пройшла базові курси перманентного макіяжу з трьох зон у топ-тренера, неодноразової чемпіонки світу Надії Бабаян, і далі все почало рухатися в геометричній прогресії. Моїм розкішним базисом був институт, в якому я пропрацювала багато років. Левова частка клієнтів спочатку були моїми студентами, які знали мене з кращого боку і з задоволенням приходили до мене як клієнти. Тут спрацював ефект бумерангу. Дякую Всесвіту за все!

У чому плюси та мінуси Вашої професії?

Хочу спочатку відзначити, що плюсів, безперечно, більше. Ця професія дуже творча, отже, є можливість нескінченно розвиватися, знаходити нові напрями, постійно почуватися художником. Адже ми не просто креслимо, ми малюємо ескіз з урахуванням усіх особливостей клієнта, даруючи йому гарні емоції. А позитивні емоції клієнта – це нескінченна мотивація для мене як майстра. Це просто чистий кайф.

Негативний момент. У будь-якій професії є людський фактор. Бувають моменти розчарування, але це все досвід і можливість стати сильнішими, мудрішими, шанс довести собі, що ти професіонал, а не маленька скривджена дівчинка.

Чи бувають моменти, коли Вас залишає натхнення або з'являється бажання кинути все і почати щось нове?

Ні, такого не було жодного разу. Це чесно. Я обожнюю свою професію. Мені іноді навіть складно назвати її роботою, адже це стан душі, моя віддушина та нескінченне натхнення, панацея від багатьох сумних моментів у житті.

Як Ви думаєте, у чому секрет вашого успіху?

Секрету немає жодного. Просто живу своєю справою і люблю все те, що роблю, прагну рости над собою та йти вперед.

На своїй сторінці в Інстаграм Ви пишете, що є учасницею проєкту боротьби з онкологією. Розкажіть нам про це докладніше.

З цим моментом пов'язаний особистий душевний біль. Мій тато багато років боровся з цією недугою. Я часто супроводжувала його на хіміотерапії та бачила дівчаток у хустинках, красивих дівчат різного віку без брів і вій. Якось, повернувшись додому, у мене просто перекинувся світ усередині, і я зрозуміла, що давно вже мала це зробити. Я написала пост в соціальних мережах, відправила його нашим міським блогерам з проханням виставити у себе не як рекламу, а як соціальний проєкт. Йшлося і йде мова про безкоштовні процедури перманентного макіяжу брів і повік для онкохворих дівчат, після онкології і з повною або частковою алопецією.



У планах пройти курси з відновлення ареоли грудей. Вже кілька дівчат звернулися до мене з таким проханням. Обов'язково це робитиму.

Мій тато був дуже радий такому рішенню. Пам'ятаю, як заблищали його очі! Я не маю права його підвести! Я йому обіцяла!

Що Вам заважає жити, а що допомагає?

Заважає мені жити моя надмірна вимогливість до себе. Я розумію, що в моїй професійній діяльності це навіть плюс, але іноді – занадто.

Допомагає жити мій життєрадісний характер і усвідомлення того, що я щаслива в професії. А ось допомагають мені жити і бути тим, ким я є, мої улюблені люди: моя сім'я, друзі та клієнтки!

Плани та мрії.

Планів насправді дуже багато. І це здорово! Це мотивує!

Багато планів пов'язаних з професійним зростанням, а деякі – не зовсім. Але я з упевненістю можу сказати, що з величезним задоволенням йду вперед і борюся сама з собою, зі своїми страхами, обов'язково виходжу із зони комфорту і мотивую багатьох своїм прикладом. Для мене найголовніше – жити на хвилі своїх найчесніших і найкрасивіших емоцій, бути сьогодні кращою, ніж учора. Я дуже люблю вчитися та роблю це чудово!

А мої мрії плавно перетікають у плани, адже мрії не працюють, якщо не працюємо ми.

+380986541936
ingabajraktar.pm
Ингуся Байрактар

Немає нічого неможливого, життя прекрасне і в ньому є місце диву!

Мене звуть Юлія Кісельова, народилася в Україні в місті Запоріжжя. Зараз живу та працюю у місті Дніпро.

Я – художник за покликанням. Любов до малювання та всього творчого у мене була з дитинства. Завжди любила все, що пов'язане з красою, природою.

З дитинства любила тварин. Пам'ятаю, як рятувала кошенят... і мріяла про собаку.

У моєму житті було дуже багато моментів, коли доводилося все починати спочатку, з чистого аркуша. Це стосується роботи, хобі... Зараз моє хобі перетворилося на роботу, яка приносить велике задоволення! Точно знаю, що не належу до розряду художників, які працюють в одному жанрі, я просто люблю творити. Дедалі більше експериментую і пробую нові техніки написання абстракції, розвиваюсь і навчаюся нового.

Люблю життя, емоції та фарби. Все більше закохуюся в інтер'єрний живопис, обожнюю абстракцію, але не хочу зупинятися на досягнутому (в ідеалі мрію придумати свою унікальну техніку написання картин). У світі стільки фарб, стільки цікавого та прекрасного, що немає межі досконалості. Немає нічого неможливого, життя прекрасне і в ньому є місце диву! Я отримую велику насолоду, створюючи нову картину. Хочеться, щоб мої роботи приносили задоволення людям, зачаровували та надихали, несли тепло та приємні емоції.





У моїх планах персональна виставка картин. Це «музична» серія, яка написана виключно під джаз та блюз. Музикою заряджаю свої полотна та фарби в надії зачаровувати та надихати. Позитивні емоції, музика, природа – це найкращі енергії, що наповнюють нас і наш простір. Для роботи створюю атмосферу, в якій хочеться працювати – включаю музику і ловлю стан потоку. Мрію, щоб ця серія картин прикрасила хол гарного та затишного готелю чи ресторану (я бачу, як тихо грає легкий джаз і картини оживають, створюють неповторну гармонію єднання музики та фарб на полотні).

Цього року я посіла два других місця на міжнародному онлайн-конкурсі Golden time talent 24 сезон (2021 р.). Взяла участь в онлайн-конкурсі Люксембурзького музею.

Люблю всіх та запрошую до себе на сторінки:

yuliiakiselova_art
Юлия Киселёва
Yuliia Kiselova

Інтерв'ю з психологом Інною Завадською

Жіночі секрети в стосунках

Не секрет, що сучасна жінка справляється одночасно з тисячею справ, удома і на роботі. Інна, на Ваш погляд, бути сильною – це необхідність для сучасних жінок, або Ви закликаєте їх згадати про свою суть і бути слабкими?

Всі відповіді у людини всередині, і тільки вона знає, що саме їй потрібно. Що стосується необхідності бути сильною, то питання досить глибоке. Треба шукати, яку потребу жінка закриває, що вона отримує, коли вона сильна. Можливо – безпеку. Тоді де вона загубила те відчуття безпеки, коли прийняла рішення всього досягати самотужки? Чи може вона комусь довіритись і не заганяти себе?

Ви згодні з вираженням, що чоловік – це голова, а дружина – шия? І які дорогоцінні таємниці зберігаються в намистинах на цій шиї, щоб голова завжди почувала себе задоволеною і вільною?

Найголовніше у здорових особистих стосунках – баланс. Тобто наявність взаємообміну, коли від партнера отримуєш те, що приносить радість, і тоді виникає бажання дати щось навзаєм, ще більше. Приємності мають примножуватись.

При цьому, якщо чоловік чимось образив жінку, то вона має відреагувати. Поскандалити, наприклад. Тоді жінка дає зрозуміти – ти зробив мені боляче, але ти дуже важливий для мене. Таким чином, відносини розвиваються. А якщо дає хтось один, а інший тільки бере (неважливо про що мова), тоді порушується баланс і виникають проблеми.

Багато жінок часто самостійно намагаються впоратися з проблемами в сім'ї, в партнерських стосунках, не бажаючи виносити "сміття з хати" і не звертаючись до психолога. Що б Ви порадили їм?

Коли знаходишся всередені процесу, ти не здатен бачити ситуацію в цілому. Тому що ти всередині. Наприклад, відносини партнерів можуть нагадувати взаємодію дитини та одного з батьків. Про яку гармонію йде мова? А якщо це взагалі родовий сценарій, тоді треба шукати ту первинну ситуацію і почуття, з яких все почалося.



З цим чудово працюють системні розстановки.

Щодо порад, треба спитати себе – що я відчуваю з ним? Чого я насправді хочу? Що особисто я можу зробити, щоб ситуація змінилася? І дуже важливо бути чесною із собою.

Інна, з професійної точки зору і життєвого досвіду, відкрийте секрет – як же все-таки утримати чоловіка?!

По-перше, треба чітко усвідомлювати, пара – то є двоє дорослих людей. Саме дорослих. І здорові партнерські відносини передбачають спілкування. Чоловіки не вміють читати наші думки. А домовлятися можуть тільки дорослі. Не діти.

По-друге – повага. Вміння поважати свої почуття та почуття партнера.

Мені імпонує наступна формула партнерства: «Мені добре й самій, але з тобою мені краще». Тоді зберігається не тільки свобода й автономність кожного, а ще довіра і повага.

Инна Завадская
+380 67 465 55 97
системно-родовой терапевт,
системный расстановщик,
структурный расстановщик,
МАК-терапевт.

Світлана Абаржи:

секрет щасливих стосунків



Світлана Абаржи захоплює своєю силою та сміливістю: багатодітна мама, яка залишається успішною бізнес-леді, талановита, духовна особистість, психолог, мандала-терапевт. Сьогодні поговоримо з нею про гармонію, вальсування між сім'єю та кар'єрою, секретами успіху та про відкриття нового потенціалу в собі. "Найбільша перешкода на шляху до успіху – це страхи", – упевнена Світлана.

Світлано, коли у Вас відкрилася творча жилка та потреба у реалізації?

Я вважаю, що з певними людьми відбуваються дивовижні речі, коли вони готові до них. У моєму випадку сталося саме так. Після народження третьої дитини в мені прокинулася творча жилка, потреба себе реалізовувати. З'явилася впевненість, що маленькі діти не перешкода, а навпаки, вони допомагають і підказують. Дитячий погляд – особливий, дитина все бачить інакше, простіше, легше.

Що для Вас найголовніше у житті?

Найголовніше кохання в моєму житті – це любов до себе. Дуже важливо себе любити, чути, розуміти та рухатися назустріч своїм бажанням та потребам. Це сприяє гармонійному розвитку подій. Коли члени родини бачать, що мама в ресурсі, вони також спокійні, немає внутрішнього страху та тривоги. Безперечно, це праця, і потрібно постійно працювати над собою.

Світлано, Ви – багатодітна мама і при цьому бізнес-леді. Як вдається знаходити баланс, все встигати?

Гордість моїх дітей за мене, що я стаю відомою особистістю, дуже надихає та окрилює, надає сили та впевненості. Але насправді поєднувати сім'ю та бізнес дуже складно. Доводиться знаходити рівновагу між бажанням самореалізації та сім'єю. Хочу висловити особливу подяку своєму чоловікові та старшим дітям, які підтримують мене в цьому нелегкому "танці". У якийсь момент я усвідомила, що прагнення до ідеальності – згубне для особистості. Не треба бути ідеальною дружиною, мамою – все це позначається на стані здоров'я, як психологічному, так і фізичному. Насамперед потрібно бути щасливою дружиною та матір'ю. Саме в цьому й криється секрет щасливих стосунків, успішного життя. Тоді вдається знайти таку бажану золоту середину, та все успішно складається.

Ваш шлях до успіху – який він?

Шлях доволі цікавий. Ніколи не треба боятися йти вперед до своїх бажань. Необхідно відпустити всі страхи та зайві переживання, йти і робити. Боротьба зі своїми страхами призводить до успіху та внутрішньої задоволеності собою, роботою, світом загалом. Вкладаючи душу, любов у свою діяльність, розкривається потенціал, можливості, зустрічаються однодумці, які допомагають і просувають навіть найсміливіші плани.

Що надихає Вас на нові досягнення?

Однозначно – результат моєї роботи. Відгуки клієнтів – один із найприємніших моментів. Дуже рада, коли бачу, як змінюється мислення людини, відходять блоки, непотрібні установки, покращується життя. Коли запускається позитивна енергія, відчуваєш віддачу. Хочеться творити, йти вперед і не зупинятися на досягнутому, розвиватися. Це є головним показником, що я на правильному шляху.

svetlanabarzhi Abarzhy Svetlana +38 067 27 35 623



Факторова Ольга

Я Факторова Ольга, працюю у компанії Avon уже понад 15 років. Спочатку я була зареєстрована як Представник Avon, мене цікавила можливість купувати улюблену косметику зі знижкою. Пізніше мене зацікавив додатковий дохід. Саме робота Координатора в компанії Avon дала мені це разом із можливістю впливати на свій дохід і мати кар'єрний розвиток.

Я ділюся своєю історією, щоб показати, що працювати з Avon легко. Це робота, що не потребує особливих навичок – усьому можна навчитися. Головне вірити у себе, робити свою справу з любов'ю. Моя місія – приносити жінкам радість, дарувати подарунки і задоволення, виглядати красиво. Адже кожна жінка у будь-якому віці хоче виглядати молодшою і доглянутою, відчувати себе незалежною.

Співпраця з Avon – це більше, ніж робота. Це не тільки матеріальне забезпечення, а й чудова можливість для тих, хто бажає будувати власний бізнес, без додаткових інвестицій. Це визнання та нагороди, які піднімають нашу самооцінку. Це змога працювати в чудовій команді однодумців, які піклуються про красу та здоров'я, та ще це можливість знайти нових друзів, які можуть стати друзями на все життя.

Компанія Avon проводить благодійні програми, одна з них проти раку грудей. За 20 років роботи Програми ми зібрали понад 20,5 млн грн на боротьбу проти раку молочної залози. За цей час компанії вдалося придбати 19 одиниць сучасного обладнання для 11 обласних державних Онкологічних клінік. До 20-річчя благодійної місії в Україні компанія перерахувала кошти на купівлю ще одного мамографічного комплексу, який виявлятиме пухлину на самій ранній стадії.

Запрошую всіх бажаючих приєднатися до світу краси з Avon.

Працюй за гнучким графіком, будь своїм власним босом та заробляй гроші на власних умовах.

Якщо є якісь запитання, я з радістю відповім.

+38 050 900 88 86

faktorova_olya_avon

Вітаю всіх жінок з наступаючим Новим 2022 роком!

Нехай у Новому Році життя буде багатим на незабутні враження, хай мрії збуваються, сяють на обличчях посмішки, очі світяться щастям! Нехай в душі буде більше добра! Здоров'я, любові, взаєморозуміння, радості, достатку, подорожей і хороших подій! Нехай 2022-й дарує тільки найкраще!

Бурковська Галина

Працюю з душею і тілом



Есть много диетологов на свете,
Все разные, и знаний много есть.
Диеты пишут, исключают лишнее,
Не думая ни грамма о Душе.
Диета просто ничего не стоит,
Когда всё вопреки Душе идёт,
И тело наше сильно воспротивится,
И Ум запротестует в один счёт.
Всё с психикой у человека связано,
И грусть свою он часто заедал.
Питание изменить – дело напрасное,
С Души всегда нам нужно начинать!
Когда ты выбираешь диетолога,
На результаты пристально смотри.
И, если люди уходили счастливы,
К нему иди, спаситель он Души!

Автор: Галина Бурковська

Бурковська Галина – це фахівець, який має багаторічний досвід роботи у сфері дієтології, психології харчування, психосоматики, психічного та фізичного стану людини.

Закінчила: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, медичний факультет за спеціальністю «Дієтологія»; Вінницький технікум громадського харчування за спеціальністю: «Технолог громадського харчування»; Вісбаденську Академію позитивної психотерапії; п'ятирічне навчання арт-терапії; курс «Коучинг здоров'я» в методі позитивної психотерапії. Є сертифікованим фахівцем вищої категорії біосугестивної психотерапії в роботі з психосоматичними розладами і харчовими та хімічними залежностями. Майстер по роботі з метафоричними картами та психологічним таро. Постійно вдосконалюється і підвищує кваліфікацію в Україні та за кордоном.

Лауреат проєктів:

«Жінка тисячоліття» в номінації «Успішні жінки України» – 2021 рік;

«Топ-100 успішних українців» у номінації «Професіонал року» – 2021 рік;

«Найкраща Українка у професії» в номінації «Парапсихолог-дієтолог» – 2021 рік;

«Лідери України» в номінації «Професіонали року» – 2020 рік;

«Успішні жінки України» в номінації «Жінка року» – 2019-2020 роки.

Є визнаним лідером серед дієтологів міста Вінниця та Вінницької області.

Експерт на телебаченні та радіо: ТРК Україна, 1+1, ІНТЕР, ВДТ, Суспільне Вінниця, ВітаТБ, Вінтера, UA: Вінниця, Радіо Місто Над Бугом – 101,8 FM.

Пише наукові статті на тему дієтології та психології харчування.

Є тренером міжнародних фестивалів та конференції протягом останніх 10 років.

Створила 5 трансформаційних психотерапевтичних ігор «Стрункості в БАЛАНСІ», «Поговоримо з ДУШЕЮ по ДУШАМ», «ФОРМУЛА БАЛАНСУ», «Любов це...», «Реальна Я. МОЄ життя», які допомагають відновити здоров'я, повернути молодість, красу, душевний спокій та вирішити питання, пов'язані з первинними причинами надмірної ваги та психічного і фізичного нездоров'я. Проводить онлайн та офлайн трансформаційні ігри для розв'язання будь-яких питань стосовно здоров'я та життєвих ситуацій.

Завдяки отриманим знанням і багаторічній практиці в роботі з клієнтом глибоко пропрацьовує його особистісні проблеми для усунення саме причини невідповідності ваги нормі і стану нездоров'я як наслідку.

За її допомоги більш як три тисячі клієнтів повернули собі стрункість, красу, фізичне та психічне здоров'я.

ЯКЩО Є ПРОБЛЕМИ В ДУШІ, ТО СТРАЖДАЄ ТІЛО. ЗАЙВА ВАГА МАЄ ГЛИБИННІ ПРИЧИНИ, ТОМУ НЕОБХІДНО ПРАЦЮВАТИ З ПІДСВІДОМІСТЮ.

Галиною розроблена авторська методика, яка допомагає людині зрозуміти процеси, що відбуваються в організмі, побачити обсяг майбутньої роботи та отримати бажаний стабільний результат без шкоди для здоров'я. Складає програму харчування, якої легко дотримуватись. Страви в меню корисні, смачні, легкі в приготуванні, доступні. Під час проходження програми, кожного свого клієнта підтримує енергетично, навчаючи основним принципам ведення здорового способу життя.

ПРАЦЮЄ ОДНОЧАСНО З ДУШЕЮ І ТІЛОМ, ЩО І Є ЇЇ МІСІЄЮ НА ЗЕМЛІ.

Кожна людина обирає свій шлях взаємодії під час проходження тої чи іншої програми. Ви можете працювати онлайн, проживаючи в будь-якій країні нашої планети та офлайн в місті Вінниця, Київ, Одеса.

Телефон для запису на індивідуальну роботу та отримання більш детальної інформації про діяльність і методи роботи:

+380988554448

psychologist.burkovskaia

nutritionist_ukraine

Галина Бурковская



Мар'яна Дідух: *Любов до справи мені допомагає*

Тема краси і молодості буде актуальна завжди. Ми намагаємося вести здоровий спосіб життя, влаштовуємо собі різні SPA-процедури, відвідуємо косметолога та інших спеціалістів із beauty сфери. Який шлях проходить майстер та що мотивує його на досягнення нових результатів, ми спитали у Мар'яни Дідух, тренера команди LEADER TOP COACH, майстра перманенту брів, повік, губ.



Мар'яна, як і коли Ви прийшли у beauty сферу?

Ще з дитинства я обожнювала косметику та усілякі beauty штучки. У сферу краси я прийшла ще 11 років назад. Все починалось з нігтьової естетики та нарощування вій. Та мені хотілось робити красивим не лише руки жінок, а й обличчя, бо саме по ньому нас і зустрічають. Звичайний макіяж добре, та це лише на один день, а хочеться завжди прокидатись красивою. Ось і вирішила зайнятись перманентним макіяжем.

Важко було? Хто Вас підтримував?

Сфера перманентного макіяжу досить важка. Тут завжди потрібно розвиватись, щоб не стояти на місці. Мене мотивують мої клієнти, для котрих я хочу бути кращою. А також моєю силою та підтримкою є сім'я.

На сьогодні Ви тренер команди Leader Top Coach, акредитований майстер КССК, переможець і призер безлічі чемпіонатів і конкурсів. Та на цьому не зупиняєтеся?

На сьогоднішній день я тренер найсильнішої команди України Leader. Офіційний представник академії Юліанни Дружиніної в м. Трускавець. Акредитований майстер КССК, учасник та призер чемпіонатів. І це точно не кінець, я постійно удосконалююсь і хочу бути кращою в своїй справі. Відвідую безліч майстер-класів, з котрих везу лише топові техніки для своїх клієнтів. В подальшому в мене ще багато планів, про котрі ви дізнаєтесь згодом.

Мар'яна, Ви також проводете навчання перманенту, і це дуже велика відповідальність. Як Ви, така молода і крихка леді, одна справляєтеся з таким великим обсягом роботи?

У мене великий досвід роботи в цій сфері та в один момент захотілось цим поділитись. Я люблю свою роботу і мені приємно, коли мої учні також закохуються у світ перманенту. Іноді буває складно, тому що це справді велика відповідальність, та любов до цієї справи мені допомагає. І коли слідкуєш за роботами учнів, розумієш, що все це не даремно, і твої старання приносять користь.



Ваша головна мета в житті?

У багатьох людей в житті немає мети, тому що на відміну від мрій мета в житті передбачає у собі титанічну працю, щоденну клопітку роботу для цілеспрямованого руху до неї! Моя основна мета у роботі – це, звісно ж, не зупинятись на досягнутому, йти лише вперед, тому що « Мрії не працюють, якщо не працюєш ти».

Хочу привітати читачів з Новим роком! Нехай в цьому році нас чекає багато щастя, посмішок, світла та тепла. Хай він буде наповнений яскравими фарбами, приємними враженнями та радісними подіями. Бажаю всім бути здоровими, красивими коханими та успішними!

З повагою, Мар'яна Дідух

maryana_didukh_studio
Студія Мар'яни Дідух
MaryanaDidukh.pm
Місто Трускавець
+38 097 979 37 78

Олена Варцаб'юк: Треба задавати тренди

Ми раді представити сьогоднішнього гостя нашої редакції – прекрасного майстра Олену Варцаб'юк.

Олено, дякую, що погодилися дати інтерв'ю нашому журналу! І наше перше питання традиційно про те, як Ви потрапили в професію і чому вибрали саме цей напрям?

П'ятнадцять років я працювала на державній роботі у сфері туризму, писала статті на екологічну, рекреаційну тематику, створювала пізнавальні map стежки для туристів, організовувала заняття у школах і багато чого іншого. Одного разу я навіть давала інтерв'ю Аллі Пасс, не пам'ятаю про що, але пам'ятаю, що хвилювалася! Словом, робота була насиченою і цікавою. Проте зарплата була невисокою. І зрештою я захотіла змінити щось у своєму житті та зайнятися чимось ближчим мені до душі. До речі, жодного разу про це не пошкодувала. Взагалі я дуже творча особистість, ще змалку любила малювати, прикрашати. Ось так у свої 34 я наважилася втілити мрію.

Спершу я закінчила курси візажу, потім курси з нарощування вій та курси мікроблейдингу і татуажу. І хоч зараз ця сфера вже дуже розвинута, тоді, п'ять років тому, коли я тільки закінчила свої перші курси, все було не так. Все тільки починало набирати обертів. Та й навчання було поверхневим. За п'ять днів курсу лише дві моделі! Це насправді дуже мало. Але мені було цікаво і я хотіла розвиватися у цій сфері. І вже за останні 5 років я пройшла безліч курсів у найкращих майстрів. Зараз я з упевненістю можу сказати, що я майстер своєї справи. Я отримую справжнє задоволення, коли бачу щасливі обличчя своїх клієнток, як ті дивляться у дзеркало і тішаться своїм новим образом! Адже за допомогою сучасних технік перманентного макіяжу можна не тільки приховати недоліки, а й підкреслити природну красу.



Кого Ви вважаєте своїм наставником, який найбільшою мірою вплинув на Ваше формування?

Я завжди була в пошуку наставника. Одного разу в Інстаграмі я випадково натрапила на прямий ефір Святослава Отченаша, де він просто і доступно розповідав про техніку перманентного макіяжу брів. Він – засновник міжнародної академії перманентного макіяжу «AcademyS Ukraine». Мені тоді дуже сподобалася його робота. Відтоді я не пропускала жодного прямого ефіру. Дуже хотілося пройти його курси! І хоча вони були дуже дорогими, я все-таки успішно закінчила їх. Після його курсів для мене все змінилося.

Де Ви навчалися мистецтву перманентного макіяжу?

Звичайно, ще перед цим було багато негативного досвіду, неякісних курсів, які не давали відповідних знань. Я довго ставала тим, ким я є зараз. Шлях був складним. Я це розуміла, тому завжди шукала найкращих наставників. Зрештою для себе виокремила дві найкращі школи перманентного макіяжу в Україні.

Перша – це у Євгенії Шевели. Вона чемпіон світу з ПМ (IBV EXPERT). Саме вона дала мені ідеальну базу та практично з нуля навчила мене всіх технік ПМ. І саме їй я завдячую своїми досягненнями.

І друга академія, про яку я вже згадувала, це у Святослава Отченаша. Завдяки його академії я досі щодня розвиваюся і вдосконалююся. З ними можна рости професійно. Від них завжди є підтримка, навіть після закінчення курсів.

Що, на Ваш погляд, найважливіше в професії? Як вона допомагає людям?



Я бачу у перманентному макіяжі тільки переваги. Це і виправлення симетрії обличчя, ліфтинговий ефект. Це зручно та економно. Не потрібно купувати тонни косметики і витрачати години на макіяж. Можна спокійно плавати у басейні чи на морі, нічого не розтирається і не змивається. Також ПМ може перекрити шрами після операцій, повернути брови онкохворим.

Як Ви вважаєте, чи важлива в перманентному макіяжі медична, художня освіта?

Не думаю, що майстрові перманентного макіяжу потрібна медична освіта. Ми не вводимо жодних ліків під шкіру чи щось таке, а тільки пігмент. Майстер має знати лише основи анатомії обличчя, ознаки інфекції, алергічних реакцій. Важливим аспектом у роботі є стерильність. Клієнт має бути спокійним і впевненим у тому, що процедура відбувається з виконанням усіх відповідних гігієнічних норм. Є певні протипоказання процедурі ПМ. Усі вони прописані в інформаційній згоді клієнта на проведення процедури перманентного макіяжу. Кожен має підписати цей документ перед процедурою.

Щодо художньої освіти, то теж не думаю, що без неї не обійтися в роботі. Звичайно, треба виправити асиметрію, підібрати правильний колір. Проте цього можна навчитися на хороших курсах.

Як давно Ви відкрили власний салон? Що підштовхнуло Вас до цього?

Салон я відкрила 2017 року і, як я вже казала, жодного разу не пошкодувала. Це мій другий дім, у який я вклала душу, куди я віддаюся на всі 100%. Після кабінету у державній установі, повірте, є з чим порівняти. Я завжди хотіла мати щось своє, свій особистий простір, де можна творити, втілювати ідеї.

Насправді я боялася цих змін. Все-таки я працювала на стабільній роботі та була впевненою у завтрашньому дні. Але я дуже щаслива, що наважилася ризикнути і змінити своє життя. Також мене підтримав чоловік, і я відчувала, що не сама.

Працювати на себе набагато складніше, ти сам собі режисер. За тебе ніхто не відповідає, а ти відповідаєш сам за себе. Це вимагає великих зусиль.

Які Ваші плани на найближче майбутнє? Що мрієте втілити в життя?

Відверто кажучи, я не надто люблю планувати. Наприклад, сьогодні я можу вирішити, що у студії потрібно зробити ремонт, і завтра його починаю. Мрій у мене багато і багато чого хочу втілити. Одне можу сказати, що це робота, де треба постійно вдосконалюватися, інакше ти опинишся за бортом. Скільки курсів ще попереду!

Також я хочу надалі співпрацювати з AcademyS. Вони організовують якісні масштабні навчання, а у нашому регіоні їх поки немає. Буду розвиватися у цьому напрямку. А головне – це ніколи не зупинятися на досягнутому, треба не тільки встигати за розвитком сфери, але і задавати тренди.

lashmaker_browmaster_permanent
Лєна Перманентний Макіяж
067 733 75 98
м.Косів Івано-Франківська область, вул. Лесі Українки, 11

10 порад Китайської Метафізики для Новорічної ночі

В ніч з 31 грудня на 1 січня все ще йде рік Бика. І увесь січень ми чітко відчуватимемо його енергії. Рік Тигра настане 4 лютого 2022 року.

Святкування Нового року – яскрава подія. Пропоную вам поради, які допоможуть розпочати рік з плюсів замість мінусів.

1 Розташування ялинки не важливе, якщо вона без гірлянд. Якщо на ній гірлянди – це вже чарівний інструмент. Миготливі лампи можуть як гроші притягнути, так і неприємності.

Краще місце для новорічної красуні – південний захід і північний схід. Потрібні нюанси – загляньте до мене на сторінку в соцмережі та почитайте пост про установку ялиночки.

2 Хочу розвіяти міф про те, що треба дарувати фігурки Тигра. Не треба! Далеко не так нешкідливі іграшки в неправильному місці. З Тигром точно жартувати не треба.

3 Кращі подарунки – гроші, квіти або апельсини (символи достатку і процвітання).

До речі, про ритуал з апельсинами також можна знайти інформацію на моїй сторіночці в інстаграм або на Фейсбуці.

4 Про одяг. Одягайте ту сукню або костюм, в якому виглядаєте і почуваєте себе прекрасно! Якщо знаєте свої корисні стихії, то можете підібрати колір, що посилює вашу удачу.



Олена Тарасова

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

Все. Більше ніяких ЦУ по одягу немає. Усі інші ради не мають до Фен Шуй анінайменшого відношення.

5 Кому не варто запрошувати гостей у будинок? Тим, у кого вхідні двері на південному сході або північному заході. Вам гості нічого, окрім проблем, в цю ніч не принесуть.

6 Кому варто розкрити двері ширше, впускаючи гостей? Якщо ваші вхідні двері на півдні, південному заході або заході. Разом з гостями у ваш будинок вкотиться грошова удача і нові можливості.

7 Не готуйте яловичину. Нагадую, все ще йде рік Бика.

8 Не забудьте подякувати 2021 року. До Нового року також подумайте, з чим або з ким ви хотіли б розлучитися. Відпустіть.

9 Бажання формуйте без часток «не». Безпечно для вас і оточення.

10 Якщо запускаєте феєрверк, потурбуйтеся про безпеку. А ось вам плюшки: до грошей салют на півдні, південному заході або заході від вашого будинку (квартири).

Ну і настрій – самий важливий атрибут свята! Пам'ятайте, ми його створюємо собі самі.

Всім прекрасного настрою і веселої зустрічі Нового 2022 року!

astro_fengshui Елена Тарасова 0677287851 astrofh28@gmail.com

Коваль Ольга

м. Червоноград Львівської області
медико-консультаційний центр Wellmed

Привіт, красуні! Я вже три роки сертифікований майстер перманентного макіяжу і ТРЕНЕР Top Speaker системи "Diamonds".

Знаю, як підкреслити вашу індивідуальність та впевнена, що немає некрасивих жінок, а є тільки некрасиві брови... Я допоможу вам за дві години все змінити!

Якщо ти хочеш освоїти нову професію, відкрити в собі нові здібності та змінити своє життя на краще, тоді тобі до мене на навчання в систему "Diamonds"! Мені потрібна саме ТИ!


olga_koval_permanent


Olja Zaika Koval


тел. 0932549255

Новорічні фотосесії



Фотограф Вячеслав Кладійов

Бронюйте дати прямо зараз:

тел.: 067-1234057, 093-6290303

Do what you love!

Гостя нашого номера Марія Глаголєва – молода і життєрадісна леді, яка упевнена: для досягнення успіху потрібні інтелект, талант і чесність. Причому без останньої два перших нічого не означають. Саме це допомогло Марії здійснити мрію дитинства – стати вчителькою і створити школу іноземних мов Maria Glagoleva Language Centre.

Маріє, давайте знайомитися. Як Ви розпочинали свій шлях?

Давайте! Мене звати Марія Глаголєва. Я викладач англійської та німецької мови.

Свій шлях розпочала у 2004 році, коли мене запросили працювати на курси іноземних мов, які закінчила попередньо. Мріяла про те, що одного разу створю таке місце, куди люди будуть приходити з радістю, усмішкою і де вони, з легкістю, будуть вивчати іноземну мову. Історія нашої школи розпочалась у 2009 році. На той час я мала 3-х учнів. Працювала одна до тих пір, поки кількість моїх учнів перевищила сотню, і тоді я рішуче задумалась про створення центру. З жовтня 2016 року успішно керую Maria Glagoleva Language Centre.

Як Ви підбираєте співробітників у свою команду?

Моя команда – це мої колишні учні та колеги. Ми ставимо перед собою високі цілі, з радістю досягаємо їх та рішуче рухаємося вперед.

Чому обирають саме вас?

Ми молода, творча та цілеспрямована команда викладачів. Неймовірно любимо нашу справу, іноземні мови і постійно навчаємось та удосконалюємо свої знання. Ми працюємо за найсучаснішими, цікавими, аутентичними підручниками та шукаємо підхід до всіх наших учнів, зважаємо на потреби кожного і плануємо уроки так, щоб було цікаво всім.

З 2017 року наша школа є авторизованим центром з підготовки до Кембриджських іспитів. Наші учні показують високі результати й користуються перевагами наявності міжнародного сертифіката.

Не відмовляйте собі в задоволенні навчатися у нас!



Користуючись нагодою, я вітаю усіх читачів журнала, автоледі, а також наших учнів, викладачів, батьків з Новим роком! Нехай він буде незабутнім, наповненим приємними спогадами, потрібними та цінними знаннями!

Щаслива за усіх наших студентів, які цього року поступили у вищі навчальні заклади в Україні та за кордоном. Було дуже приємно спілкуватися з батьками і радіти за кожного нашого учня, який назавжди залишиться НАШИМ в серці, пам'яті, тому що кожен унікальний, неповторний і з кожним пов'язана частина нашого життя. Упевнена, що ви користуватиметеся знаннями, які ми вам передали і з любов'ю будете згадувати наші зайняття.

А з усіма нашими учнями ми вирушаємо в ще один захоплюючий рік, який ми створюватимемо разом і який буде наповнений цікавим зайняттям, новими знайомствами, яскравими враженнями і який допоможе кожному з нас перейти на наш власний, новий рівень.

І пам'ятайте: чому б ти не вчився, ти вчишся для себе. Завжди!

Центр вивчення іноземних мов Марії Глаголєвої
Адреса: м. Одеса
вул. Сахарова, 36,
Французький бульвар 60-Д
063 026 56 23, 063 752 15 88
mariaglagoleva_language_centre

Можливості «Імператорського вогняного масажу» від Сергія Кочева

Масаж – хвилюючий процес та чарівне слово, від якого у багатьох біжать мурашки по тілу. Ми згадуємо ніжні дотики майстра, запах олії та свічок. Але зараз не про приємності та тонкощі цього процесу. З Сергієм Кочевим, власником School & studio massage KS, ми поговоримо про «Імператорський вогняний масаж», який здатний змінити ваше життя.

Сергію, як Ви прийняли рішення займатися масажем? З чого починали?

Масажем я займаюся одинадцять років. Маю у своєму арсеналі більше 23-х технік масажу, крім косметичних процедур, і з кожним роком я примножую свої навички та знання. Мій шлях почався з того, що, займаючись силовою роботою, мені довелося зіткнутися з проблемами спини. Потрібне було лікування у фахівців і тривала робота над самим собою. Так я почав займатися ЛФК та самомасажем. Напрацьовував досвід, а потім допомагав своїм знайомим, роблячи їм масажі, ділився досвідом у реабілітації. Одного разу до мене почали приходити люди вже як до масажиста, і я задумався про професійну діяльність. Зважився та закінчив дві школи класичного масажу. Кілька років напрацьовував свої техніки та навчався в інших майстрів. На цей час у мене понад п'ятдесят сертифікатів про навчання, я заснував власну школу в



м. Краматорськ, веду навчання. Також співпрацюю з низкою українських шкіл масажу, де проводжу свої семінари.

Ваша діяльність спрямована на покращення здоров'я людей. Які явні відмінності є між діагнозами та підходом у чоловіків та жінок?

Перше, що зазначу, на масаж приходять частіше жінки. Чоловіки приходять із конкретною проблемою, щоб її вирішити та відновити фізичний стан. Жінки ж більш емоційні. За допомогою масажу вони не лише покращують фізичний стан, а й знімають стрес, різні психосоматичні стани. Словом, жінки приходять за розслаблюючими техніками масажу, щоб вийти з депресій та негативного стану.

Серед Ваших послуг особливе місце посідає «Імператорський вогняний масаж». Що то за техніка?

Це одна з технік, до якої я прийшов шість років тому. Зіткнувшись у роботі зі спортсменами, у яких вкрай затиснуті м'язи, гостро стояло питання про швидке і глибоке опрацювання м'язів і повно-

го розслаблення організму. Я почав шукати можливість вирішення цього питання і знайшов техніку вогняного масажу, яка довела свою ефективність. Я вивчав цю техніку більш досконало, навчаючись не в одного фахівця, напрацьовуючи досвід. Згодом розробив власну авторську техніку «Імператорський вогняний масаж» – це злиття китайської, тибетської та індійської технік вогняної терапії.

Звичайним масажем ми можемо опрацювати тільки верхній шар м'язів (до речі, у людини їх три). Інструментально можемо впливати на другому шарі м'язів. А ось саме «Імператорський вогняний масаж», внаслідок використання трав'яних настоїв, дозволяє проникнути на всю глибину м'язів та працювати більш ефективно! Робота з трав'яними настоями дозволяє прогрівати м'язи до 7 см!

Чому вогонь не обпалює?

Хоча зовні масажні дії виглядають екстремально, клієнту нічого не загрожує. Тіло захищають відразу кілька факторів.

По-перше, на тіло клієнта лягає кілька шарів мокрих рушників. Вода, стикаючись з вогнем, випаровується, знижуючи температуру тканини. Так знижується вплив жару на шкіру. По-друге – тривалість. Вогонь горить кілька секунд. За цей час спиртовий настій згоряє, рушники м'яко розігріваються, а шкіра стає стійкіша до впливу температур. По-третє – температура. Відразу після гасіння полум'я масажист може спокійно взяти рушник до рук, не побоюючись обпектися. Вам також нема чого боятися. Якщо буде занадто жарко, достатньо підняти всі шари тканини, запустивши всередину трохи повітря. Але головний фактор, що забезпечує безпеку – професіоналізм масажиста. Якщо людина працює у своїй сфері не один рік, то переживати нема чого. Головне, щоб клієнт не боявся та не втрутився у процес.

Якщо здається, що тепла мало, не варто просити майстра додати вогню. Майстер сам контролює процес і знає, коли процедура працюватиме ефективніше.

На чому Ви робите акцент у роботі?

Головне – не нашкодити клієнту та зробити все можливе для реалізації запиту, з яким він прийшов. Я починаю діагностувати людину з моменту зустрічі, дивлюся на рухи, дихання, міміку... Є багато факторів, які говорять про стан здоров'я. Іноді клієнт сам не приділяє цьому значення.

У викладанні більше часу я приділяю для практики, намагаюся випустити справжніх спеціалістів. Своїх учнів я веду тривалий час, відповідаю на питання, підказую більш ефективні процеси, удосконалюючи їх навички. Протягом двох років навчання жоден учень не мав серйозних помилок чи негативних відгуків від клієнтів! А це для мене дуже висока оцінка якості навчання.

Сергію, на що здатний масаж у глобальному розумінні його сенсу та ключових цінностей?

Масаж – це не тільки модна тенденція сьогодення, але й оздоровчо-гігієнічна процедура! Спосіб впливу на шкіру, м'язи, суглоби, центральну нервову систему та весь організм загалом! Він допомагає опрацювати як фізичні проблеми, так і виправити емоційний стан людини.

+38(066)024-18-73
+38(096)741-59-95
sergey.kochev

Шановні клієнти, дорогі друзі та колеги! У цей Новий рік хочу від щирого серця подякувати вам за увагу, інтерес до того, що роблю і, звичайно, за вашу нескінченну довіру! Вітаю вас із цим чарівним святом і бажаю вам процвітання у справах, благополуччя в особистому житті, міцного здоров'я та звершення усіх планів і поставлених цілей!

Жінка та гроші

Знову радий вас вітати, шановні читачі!

Сьогодні продовжимо нашу тему «Жінка та гроші». Ми розглянемо таке цікаве питання: чи можна змінити грошовий потік у звичному оточенні? Також розберемося, чому ж не вистачає грошей, навіть якщо у вас хороший дохід?



Сергій Луценко
Фінансовий коуч
Засновник Школи фінансової грамотності FinIQ School

Наш успіх більше ніж на половину (залежно по якій площині дивитися) залежить від оточення. Якщо ваше оточення тягне вас донизу, то я б порекомендував спілкування з ним зводити до мінімуму. Якщо воно тягне вгору, то прагніть бути в такому оточенні. Думайте, чим ви можете бути корисні, як можете йому відповідати. Імовірніше, що є люди, які вас гальмують зі своїми обмежуючими переконаннями.

Є цікава і корисна вправа на перевірку оточення. Випишіть 10-20 людей зі свого найближчого кола, пронумеруйте і поставте навпроти: якщо спілкування з цими людьми дає вам користь, то ставите плюс, якщо нейтрально – нуль, якщо шкодить будь-яким чином – мінус. Подивіться, що у вас вийде, скільки яких знаків. Якщо люди отримали знак мінус, після спілкування з ними відчуваєте себе пригніченими та ущемленими, відбуваються неприємні події у житті – це однозначно мінус, ці люди – токсичне оточення. Ними можуть бути друзі, сусіди, батьки тощо. Якщо можете, то відмовтеся від спілкування з цими людьми, якщо не можете (родичі), то постарайтеся звести спілкування до мінімуму. Іноді допомагає відверте спілкування, але не завжди.

Отже, оточення сильно на нас впливає, тому я рекомендую прагнути до такого оточення, яке вас розвиває, прокачує і веде вгору.

Чи можна підняти «грошову стелю» у звичному оточенні? Думаю, навряд чи. Але потрібно розуміти, що для вас є звичне оточення. Якщо у вас оточення мільйонерів, то в їхньому колі точно можна. Якщо оточення деструктивних людей, які не розвиваються, п'ють алкоголь та інше, то звісно, що в такому випадку не можна підняти «грошову стелю». Краще позбавлятися такого оточення.

Існує питання: як розширити оточення, яке посилить «грошову стелю»? Є багато технік. Я рекомендую книгу про нетворкінг «Ніколи не їж наодинці». По-перше, більше спілкуйтеся з людьми, які вам цікаві. Якщо у вашому оточенні є людина, у якої ви б хотіли чогось навчитися, наприклад, ментор або наставник, коуч, психотерапевт, то ви можете їй сказати, що хочете зустрітися і поспілкуватися, а на зустрічі запитати про те, чим би ви могли бути їй корисні, запропонувати свої навички, попросити про можливість частіше спілкуватися. Якщо ця людина має власний тренінг або курс – обов'язково потрібно потрапити туди. Покажіть не словами, а ділом, що людина вам цікава, проголосуйте грошима, і тоді у вас є прекрасна можливість потрапити до наставника, стати учнем/ученицею.

Далі – бувати на різних заходах, бізнес-зустрічах, сніданках, знайомитися на вебінарах, йти на навчання, в коучингові групи, групи на Фейсбуці. Безліч способів, було б бажання.

Розглянемо питання: чому ж грошей не вистачає, навіть, коли вони є, і що з цим ро-

бити? Це одне з моїх улюблених питань. Тема досить цікава – вона про психологію, а не про фінанси, і тим не менш... Я дам свою версію. Ситуація у тому, що на пострадянському просторі нікого не вчили фінансової культури та фінансової грамотності. Плюс тотальне середнє життя на 120 рублів і мислення, що треба закінчити школу, потім влаштуватися на роботу, отже, буде тобі пенсія. І з таким підходом вчили наших батьків, а тепер розуміємо, що фінансова культура не потрібна правителям ні в одній країні, нікому не вигідно, щоб суспільство було фінансово грамотним. У результаті це сформувало дуже стійкі переконання, що нікому не можна вірити, що гроші заробляють, наприклад, важкою працею, що чесно багато не заробиш, що мати гроші – це небезпечно. Ось ці установки, що обмежують переконання, дуже сильно впливають на прихід грошей, і питання «Чому грошей немає, навіть коли вони є?» – це про те, що ми зливаємо їх, часом не усвідомлюючи. Отже, ми не вміємо управляти грошима, хоча варто було б цьому навчитися. Ми некоректно поводимося щодо грошей, не оптимально їх витрачаємо, не вміємо інвестувати та примножувати їх.

Чому не вистачає грошей тоді, коли є хороший дохід? А причина в підсвідомості. Фінансове здоров'я – це дві складові: інструменти і мислення. Сюди відносимо підсвідомість, вплив якихось внутрішніх факторів, наші упередження, страхи та інше. А інструменти – це інвестування, управління, облік, бюджет, складання особистого фінансового плану, вміння контактувати з фінансовими установами. Взагалі, вміння заощаджувати можна назвати одним з фінансових інструментів вміння заробляти гроші, а психологія – це більше ніж 95% вплив на фінансове здоров'я. Обмежуючі переконання, на мій погляд, забирають в цій самій психології на себе левову частку. Причини, з точки зору психології, – підсвідомі програми, страхи, переконання, що обмежують. Наприклад, я на своїх майстер-класах, тренінгах дуже широко розкриваю тему психології, тему наших обмежуючих установок – вона дуже сильна і в однаковій мірі впливає як на чоловіків, так і жінок. У мене є різні курси, наприклад: Антикризовий 5-денний марафон з управління грошима, я там теж даю техніки роботи з підсвідомими програмами; 21-денний курс з сімейних фінансів, управління та обліку, тобто як взяти гроші під контроль, комплексна система; річна програма, де є модуль з психології грошей, Життя мрії і багато-багато інших, майже 60 занять, 12 модулів, 12 тем.

Наведу декілька прикладів установок: «не жили заможно, годі й починати», «чесним шляхом багато не заробиш», «немає грошей – годі й рахувати», «всі багаті – злодії, шахраї» тощо. Якщо ви з такими програмами ходите – ви їх не усвідомлюєте, але вони 150% впливають на наші гроші, доходи. Тобто, хтось легко залучає гроші, тому що його сім'я була заможна і він звик до цього рівня. У такому випадку людина знає, що буде робити, аби залучати певний рівень доходу. Або, наприклад, ви дивитеся, як одна жінка постійно змінює чоловіків і все, м'яко кажучи, не дуже добре у неї складається, а інша вийшла заміж, в гармонії, все прекрасно: і гроші є, і подорожі є, і не працює, і не особливо розумна... Ось це все – приклад того, що на нас впливає, що дуже сильно формує у нас установки.

Отже, питання: чому грошей немає, навіть коли вони є і що з цим робити? Потрібно брати під контроль гроші, вчитися ними управляти, управлятися з думками, своїми думкоформами, впливати на мислення, свій саморозвиток, йти в розвиток, йти в усвідомленість, у відповідальність і розуміти, що і як робити.

У наступному номері журналу ми продовжимо говорити про те, чому не вистачає грошей, також розглянемо ролі в родині. До зустрічі!

Хочете отримувати більше корисної інформації? Підпишіться на мій Instagram: https://www.instagram.com/sergiy_lutsenko/ Або пишіть в Telegram: https://t.me/SergeyLutsenko Буду радий поспілкуватись та бути корисним.





Зима! Час наповнити свій дім особливою атмосферою, ароматами мандаринів та різдвяними смаколиками. Мене звати Тетяна Головко, я декоратор і директор Студії текстильного дизайну "Dom Decor" у Харкові. Хочу поділитися з вами простими та цікавими ідеями створення вдома настрою затишного гніздечка.



Тетяна Головко

Чотири правила затишного дому на зимові свята

Магія світла

Новий світовий сценарій наповнює будь-який простір святковою та затишною аурою. Дні стали коротшими, і штучне світло грає надважливу роль. Додайте світлодіодні гірлянди з теплим золотистим сяйвом на поверхнях поличок, на стінах, вікнах, а також свічки різного розміру, щоб сформувати декілька рівнів світла.

Ви можете зустрічати гостей при повній яскравості та дивитися різдвяні фільми у затишній атмосфері гірлянд. Влучне комбінування освітлення перетворить домівку на збірку різдвяних казок!

Святковий текстиль

Це найкращий час для затишних пледів чи ковдр ручної роботи. Килимки, декоративні подушки та постільна білизна – ще один спосіб створити зимову естетику. Фактурні тканини, бавовняні простирадла та кудлатий килимок біля ліжка миттєво створюють у квартирі атмосферу романтичного шале.

Затишний куточок

Камін чудово зігріває дім і стає улюбленим місцем відпочинку в зимові вечори. Але він є далеко не у кожній квартирі чи домі. Можна створити імітацію каміну (в мережі дуже багато ідей), встановити електричний чи біокамін. Свічки у спеціальних скляних свічниках з декором миттєво зігріють настрій. Поряд з ними смачно насолоджуватись глінтвейном чи какао у теплій компанії рідних і друзів.

Об'єднайте декор

Щоб святкове оформлення виглядало стильно та гармонійно, дотримуйтесь обраної кольорової гами, повторюйте декоративні елементи, орнаменти у різних частинах дому. Це можуть бути скатертини, чохли на стільцях, наволочки для подушок, декоративні композиції із шишок, свічок, ялинки та новорічних прикрас.

Затишний дім на свята дарує відчуття тепла у серці, та навіть дорослі починають вірити у казку. Не втрачайте нагоди поселити святковий настрій у своїй вітальні, на кухні чи на ганку.

Нехай ваші новорічні канікули минуть тепло і радісно серед дорогих для вас людей!









DOMDECORKH



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

domfdecorkh

+38 050 955 4222

Павло Андрющенко:

Парфумерний стиліст – складна, але цікава професія

Ми оцінюємо людину не тільки візуально. Запах впливає на те, як нас сприймають оточуючі, створює певний настрій. Зробити образ приємним і унікальним допоможе парфумерний стиліст. В Україні є всього кілька таких фахівців. Ринок ще не сформувався – не через малу затребуваність, а через малу усвідомленість. Разом з Павлом Андрющенком, фахівцем з парфумерії, ми спробуємо розібратися, хто такий парфумерний стиліст і чим він займається.



Павло, хто такий парфумерний стиліст?

Парфумерний стиліст – це спеціаліст, який допомагає розкрити характер та індивідуальність людини за допомогою грамотного підбору аромату. Якщо звичайний стиліст намагається підкреслити переваги візуально – зачіскою, одягом, аксесуарами і макіяжем, то парфумерний майстер впливає на відчуття запаху. Він повинен не тільки добре розбиратися в ароматах, але і бути психологом – розуміти, як запахи поєднуються з характером людини, як впливають на сприйняття.

Які функції у цього майстра?

Парфумерний стиліст не просто підбирає аромат – з цим може впоратися і досвідчений продавець косметичного магазину. Він допомагає:

◆ Створити унікальний парфум. Спеціаліст використовує готові рішення або розробляє власні аромати. Так можна досягти бажаного ефекту з необхідною точністю. Адже стандартні масові аромати носять мільйони. Як ви зможете проявити свою індивідуальність, якщо будете вдаватися до подібної парфумерії?

◆ Створити парфумерний «гардероб». Улюблений парфум або кілька парфумів є практично у кожного. Спеціаліст допоможе доповнити цей список відповідно до вподобань та індивідуальності людини, розібратися, які парфуми і в якій ситуації будуть найбільш доречними.



◆ Створити ваше світовідчуття. Давно відомо, що запахи не тільки передають навколишнім інформацію про людину, але і впливають на неї саму. Вони можуть скоректувати якості характеру, позитивно впливати на емоційний стан, допомогти впоратися з психологічними проблемами, створити настрій. Звичайно, це все за умови грамотного підбору – чим і займається парфумерний стиліст.

На цьому завдання і функції такого спеціаліста не обмежуються. Вважайте його своїм індивідуальним провідником у світ парфумів, який допоможе вам розкритися і навіть преобразитися за допомогою ароматів.

095 6079527
Pavel_ Andriushchenko
Павел Андрющенко

Кулінарний експерт рубрики
Павло Єременко

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

Що приготувати на святковий стіл в рік Тигра? Індичку! Це ніжне м'ясо, яке подобається дорослим і діткам, є цінним джерелом білка, жирів, мінеральних речовин і вітамінів.



Салат з індичкою і мигдалевими пластівцями

Часто за рецептами з індички готують на великі свята. Втім, її можна не тільки фарширувати, але і робити інші досить ситні і апетитні блюда. Господині люблять готувати з індички прості і смачні страви, тому сьогодні я пропоную вам легкий в приготуванні, але дуже корисний святковий салат.

- Філе індички 150 г
- Салат Ромен очищений 15 г
- Салат Лоло Россо або Лола Біонда (на ваш вибір) очищений 15 г
- Рукола 10 г
- Помідор Черрі 2 шт
- Перець солодкий (м'якуш) 30 г
- Олія рослинна 30 г

Заправка:

- Олія оливкова 20 г
- Лимонний фреш 5 г
- Гірчиця Діжонська 10-15 г
- Мед 10 г
- Сіль, перець на свій смак
- Мигдалеві пластівці 20 г



Обсмажити філе індички до золотистої кірочки. Змішати нарваний салат з помідорами і перцем, нарізаними великими шматками. Заправити заправкою, викласти красиво індичку і посипати мигдалем.

Щиро ваш Павло Єременко.
Живіть смачно!

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

Неткова Христина

Фуд флорист з міста Ізмаїл.

Обожнюю свою творчу роботу, в кожному букеті частинка моєї душі.

Створюю смачні подарунки та композиції з овочів, фруктів, солодощів, ковбас та сирів.



+38 096 639 03 89
@netkovakristina
@Кристина Неткова



2022 рік Водяного Тигра

За гороскопом 2022 рік стане роком Водяного Тигра. Рік буде успішним для людей, які схожі на тигра, а саме енергійних, азартних і швидких.

У 2022 році люди, які не бояться ризикувати, будуть успішними у професійній діяльності, їх чекає кар'єрний зліт. Тому варто зібрати всі сили воєдино і направити їх на покращення цього аспекту свого життя.

Сильні люди стануть ще сильнішими, якщо будуть боротися, а слабкі і зовсім втратять залишок сил. Для тих, хто боїться труднощів і кардинальних змін, а також задоволений своїм життям, найкраще перечекати цей період в укритті.

Крім цього, рік Тигра принесе в життя момент раптовості і неочікуваності. Це говорить про те, що не слід робити необдуманих вчинків, важливо все ретельно вивчити і прийняти правильне рішення.

Як правильно зустрічати Новий рік 2022

Займаючись декоруванням будинку або робочого простору, необхідно врахувати, що ялинка повинна бути живою, в крайньому випадку можна заготовити гілки ялини або сосни, але головне, щоб дерево було не штучним; іграшки повинні бути однотонними з металевим блиском, переважно вибирати золоті і срібні кулі, інші символічні фігури свята.

При декорації кімнати рекомендується використовувати блискучі стрічки, ялинові гілки, а також свічки в сріблястих, жовтих, золотих і пурпурових відтінках.

Що готувати

Для зустрічі 2022 року переважно скласти різноманітне м'ясне меню. Використовуючи ковбасну, сирну і овочеву нарізку, розкладати її переважно смугами. Аналогічним способом можна оформити і салати. З напоїв, крім класичного шампанського, можна подавати червоне вино. Важливо не зловживати алкоголем, граціозний тигр цього не оцінить.

В чому зустрічати 2022 рік

Варто вибирати предмети гардероба із смугастими принтами або в тигровому забарвленні. Якщо немає такої можливості, підійдуть і аксесуари в смужку, наприклад, сережки або браслет. Можна одягнути будь-яку прикрасу в золотому, платиновому або срібному кольорі.

Одяг повинен бути натуральним, можна використовувати хутро, шкіру або бавовну. Тигр оцінить наряд з таких матеріалів і негативно поставиться до синтетичних тканин в яскравих неонових кольорах.



Лариса Люципернюк

Власниця салону краси та стоматкабінету. На протязі 16 років своєї діяльності пройшла шлях від асистента стоматолога до власниці. За цей період часу здобула такі освіти як: стоматолог, майстер перманентного макіяжу, косметолог, бізнес коуч б'юті сфери, заснувала школу ПМ і стала TOP-COACH команди LEADER.

Пройшовши важкий шлях до здобутого, розумієш, що якби я мала можливість та підтримку – не змогла б досягти цих вершин... Тому можу з легкістю сказати: "Круто, коли знаєш чого хочеш, і стрімко йдеш до своєї мети. Кожна перешкода та відкат назад нам дарує впевненість, розуміння та цінність в кожному моменті. Любити потрібно в першу чергу себе і ти зможеш все".

Лариса Люципернюк

- Майстер перманентного макіяжу
- Косметолог
- Стоматолог
- Власниця салону краси та стоматологічного кабінету

м. Славута, Хмельницька обл.
тел.: +38 067 436 32 24
beauty_house_0985070889 dentprofi
vip_permanent_lyutsepernyuk
Дім краси Profi Dent
Люцепернюк Лариса



Уделько
Дмитро Сергійович

Закінчив Харьківський Національний Медичний Університет в 2010 році, лікар-хірург. Експерт з ниткового ліфтингу та інєкційних методик, знає все про тредліфтинг, віртуозно володіє голкою та канюлею.

- **Тренер з інєкційної косметології та ниткового ліфтингу.**
- **Навчив безліч косметологів, зробив красивими безліч людей.**
- **Краса в чоловічих руках.**

dr_udelko
Дмитрий Уделько
+380 (66) 150 78 22