

AUTO *Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Тетяна Кадученко

Завжди йти до мети,
долаючи страх



Лютий 2023 р.

Максим Рудовол:

«У важкий для України час стою на енергетичному фронті»

Ми живемо серед енергетичних потоків, бо весь світ пронизаний енергіями різного рівня та якості, включно з подіями, думками, словами, діями та наслідками. Усе, що відбувається на цей момент, – це боротьба, насамперед, на невидимому енергетичному рівні, який потім проявляється на видимому.

Серед тих, хто бореться на боці Світла й тримає енергетичний фронт, – Максим Рудовол. Погодьтеся, мати таку підтримку важливо. Адже все, що відбувається у видимому світі, зароджувалося в невидимому. Міць військової техніки (артилерійські установки, танки, літаки) очевидна, але який вигляд мають сміливість і відвага професіоналів, які йдуть у бій і захищають нашу землю? Залізна віра в нашу Перемогу і захист військового на передовій – це все теж про енергію. Тож дамо слово самому Максиму.

Призначення: допомога людям

Коли запитують про моє призначення, то я розповідаю історію, яка почалася задовго до мого народження. Мій прихід у цей світ стався за доволі загадкових обставин – мама вимолвила моє народження. У неї довго не виходило завагітніти, і в молитвах мама зверталася по допомогу до Бога. Перед тим, як піти в інший світ, мама розповіла мені, що їй уві сні з'явився янгол зі звісткою про те, що в неї народиться син, який служитиме людям і Богу. Так і сталося – я 12 років служив у церкві, а потім познайомився з картами таро і з головою занурився в магію. Тепер я допомагаю людям завдяки навчанню і знанню десятків значень кожної карти, а також своїм екстрасенсорним навичкам.

Різноманіття запитів

До мене приходять із різними запитами, але найчастіше просять про енергетичне



**СПОЧАТКУ – ВІРА,
ПОТІМ – ДОПОМОГА.
ДЛЯ КОЖНОЇ
ПРОБЛЕМИ Я ШУКАЮ
СВОЄ РІШЕННЯ.**

очищення та захист. Щоб зберігати бойовий дух і настрій, важливо подбати про емоційну та фізичну цілісність, залатати всі енергетичні пробоїни на рівні аури й ефірного тіла. Для цього разом із клієнтом працюємо над видаленням чужорідних і віджилих програм, очищаємо від негативних енергій і магічного впливу. Після чистки приходять світлі думки й повертається відчуття потоку, який розвертається й несеється в бік бажаних подій.

Але одразу хочу попередити: захист не ставиться на ювелірні прикраси, навіть улюблена каблучка чи кулон збирають негативну енергію. Проста червона нитка — оберіг у сто разів сильніший, ніж золотий браслет!

Формат онлайн

Життя у форматі онлайн диктує свої особливості. З багатьма клієнтами працюю дистанційно: проводжу консультації та здійснюю очищення, якщо попередньо отримую біоматеріал (волосся, нігті) або особисту річ, щоб відчуті енергетику. Такий ритуал може тривати від 3 до 10 годин. Дистанційний захист важливий для коханих і близьких, які воюють на фронті. Немає однієї схеми взаємодії, кожен випадок — особливий. Об'єднує роботу одне — віра! Без віри результату не буде.



Грошові практики

Багато хто звертається для того, щоб збільшити достаток і відкрити перед собою грошові коридори. Починаємо роботу з енергетичного очищення, створюючи індивідуальну програму роботи із запитом, додаючи грошові ритуали або амулети. У результаті клієнт починає бачити й використовувати можливості — для початку створить додатковий дохід чи знайде підробіток, отримає підвищення або відкриє бізнес...

Застереження та побажання

Хочу застерегти читачок журналу «Нова Я» — зараз дуже багато шарлатанів, які можуть некоректно провести ритуал, і тоді наслідки непередбачувані. Бережіть свою енергію та тримайте енергетичний фронт вашої родини! Якщо вам необхідна енергетична допомога, то звертайтеся тільки до перевірених Майстрів.



 [maksimrudovol](#)  [Максим Рудовол](#)



Де краще зберігати машину взимку?

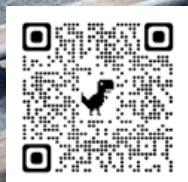
Від старшого покоління часто можна почути: «Навіщо тобі автомобіль? Ти ще гараж не купила!». І їх можна зрозуміти, адже ще років 50 тому машини не були так поширені й знайти «будиночок» для «ластівки» не складало труднощів. Але уявімо, скільки необхідно побудувати гаражів, щоб задовольнити потреби кожного автомобіліста сьогодні?! Якщо розібратися, то це повинен бути справжнє гаражне містечко. Проте здійснити це практично неможливо, та й незручно. І тут виникає наступне питання: «Як зберігати автомобіль в місті?»

Давайте розберемося, що краще: гараж або навіс? А може, звернути увагу на підземні паркінги або зовсім зберігати машину в машині (наприклад, у вантажівці)? У цьому випуску ми наведемо аргументи «за» і «проти» кожного варіанту, щоб вибрати фаворита.

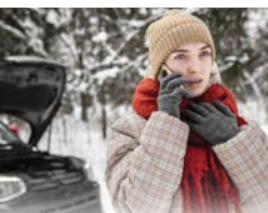
Головний редактор Людмила Кладійова

Ірина Ващенко:

Наявність високої мети та сфокусованість
на ній – найкращий засіб від лінощів,
виправдань, образ та ненависті



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

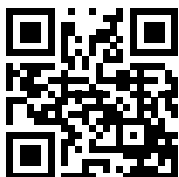


На обкладинці:
Тетяна Кадученко



Запчастини

- 8** ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
- 10** АВТОНОВИНИ
- 14** АВТОНОВИНКИ
- 16** ЕЛЕКТРОМОБІЛІ
- 18** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 22** АВТОЛІКБЕЗ
- 26** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 34** ПОРАДИ АВТОЕКСПЕРТІВ
- 42** КРАСА І ЗДОРОВ'Я



AUTO Lady



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



№ 1
174 2023
Лютий

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

Свідцтво 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.

Христина Пенчак

Майстер перманентного макіяжу

Візажист

Акредитація КССК (5lvl)

Викладач курсів

«Перманентний макіяж 3 зони»

«Сам собі візажист»

«Макіяж: база»



Найпривабливіша
річ, яку може
мати жінка, –
це впевненість
у собі!

📍 Миколаївська обл.,
м. Первомайськ

☎ 063 021 20 96

📷 kristinapenchak_pm





Вважаю, що
висока швидкість
доречна лише на
гоночному треку.

Найвизначтлівіші перемоги ще попереду

У повсякденному житті я більш розсудлива і певна, що іноді дуже добре уповільнюватися, щоб упорядкувати свої думки.

Доленосна історія

У перегони я прийшла... завдяки мамі: саме вона 5 років тому подарувала мені на день народження сертифікат на урок екстремального водіння. Тоді мама, сама того не підозрюючи, змінила моє життя. Я прийшла на заняття до Ярослава Кадученка, майстра спорту України з автомобільного спорту, та зрозуміла, що не зможу без відчуттів, які отримала за кермом. Почала займатися: вчитися правильно крутити кермо, коректно натискати на газ і гальмо, вибудовувати

траєкторії. Вчилася контролювати свої емоції на старті та серйозно ставитися до перегонів. Спочатку тренер виявляв ініціативу та пропонував брати участь у змаганнях, а я боялася і не погоджувалася, але інтерес таки переміг. Так я прийшла не лише в автоспорт, а й знайшла чоловіка, яким виявився той самий Ярослав.

Навички гонщиці у реальному житті

Це вміння прогнозувати ситуації на дорогах, швидка реакція, розуміння того, як влаштований автомобіль і як він поводитиметься на різних покриттях у різні пори року, та ще дуже багато іншого. Раджу ВСІМ водіям

пройти курс контраварійної підготовки, щоб набагато впевненіше почувати себе та діяти на дорогах.

Дівчата в автоспорті

Саме тут жінки з чоловіками конкурують на рівних. Особисто я завжди відчувала від чоловіків в автоспорті лише підтримку й захоплення, що я дівчина і змагаюся з ними. Щодо конкуренції скажу так: світ автоспорту – це як великий дружній гуртожиток. Попри суперництво, всі намагаються один одного підтримувати, допомагати у будь-якій ситуації, ділитися запчастинами чи контактами того, хто міг би допомогти.

Ніколи не помічала жодного негативу з боку суперників, за що їм дякую!

У 2022 році я їздила на міжнародні змагання FIA Motorsportgames у складі збірної України до Марселя (Франція).

Усі суперники були з різних країн і поведилися дуже дружньо, підтримували один одного під час заїздів. Приємно було чути «Слава Україні!» та побажання виграти не лише у перегонах, а й у війні.

Чоловіки, які подобаються

У мене ніколи не було окремо виписаних пунктів, яким повинен відповідати мій майбутній чоловік, як і не було певного типу, який би мені подобався. Багато в чому моєму сприйняттю чоловіків посприяв батько: я бачила їхні стосунки з матір'ю і мріяла знайти такого ж порядного та дбайливого чоловіка. Для мене справжній чоловік – це не про слова, а про дії. Важливо відчувати свою людину на інтуїтивному рівні та сходиться у поглядах на життя, інакше конфлікти неминучі. На даний момент я щасливо констатую – я знайшла того, кого шукала!

*Запрошуємо ВСІХ водіїв
на курс контраварійної
підготовки та DJBЧАТ – на
адаптовані програми водіння
в школі свого чоловіка
instagram: kaduschenko_*
driving_school

Перемог без поразок не буває

Будь-які поразки – це безцінний досвід. Це шанс зробити краще у майбутньому: швидше, якісніше, яскравіше, успішніше. Я з тих людей, які досить важко визнають і сприймають поразки, але навчилася перелаштовуватися й отримувати для себе користь навіть у програшній ситуації.

Як зібратися після поразки? Дайте собі день-два, тиждень на роздуми, аналіз помилок, усвідомлення уроку й отримання досвіду. А далі слід зібратися й в жодному разі не здаватися. Навіть коли дуже хочеться.

Про те, як подолати страх водіння

Рецепт простий – водити. Спочатку вчитися з інструктором на спеціальному майданчику – автодромі, потім намагатись виїжджати до міста. Скажу з моєї практики: страх – це найчастіша причина того, чому дівчата не пробували опанувати водіння раніше. І

поверте, цей страх досить важко подолати. Усі люди різні, до кожного потрібний окремий підхід. Але головне для мене, щоб у фіналі я бачила радісні посмішки на обличчях учениць, бо вони подолали усі труднощі, спромоглися й навчилися.

Єдине й головне правило – почати. Якщо навіть не спробувати, то можна боятися вічно.

Мої побажання читачкам «Нова Я»

Подолайте страхи й ніколи не відмовляйтеся від цілей! Той, хто долає себе та ніколи не здається, стає вільним та отримує найкраще.

Тетяна Кадученко,
кандидат у майстри спорту
з автомобільного спорту
 tanyakavun  Tanya Kavun



НА УКРАЇНСЬКИХ АВТОМОБІЛЯХ НЕЗАБАРОМ З'ЯВЛЯТЬСЯ НОВІ НОМЕРИ

Українські водії матимуть змогу отримати оновлені автомобільні номери, які вже затвердили у Міністерстві внутрішніх справ.

Як свідчить наказ, опублікований профільним відомством, згідно з документом, на знаках машин, оформлені онлайн та через мобільний додаток «Дія», будуть нові позначення.

Так, перші дві літери, що позначають регіон, замінять такі: «ED», «DC» та «DI», «PD».

«ED», «DC» – будуть надавати транспортним засобам, які оформили через електронний кабінет водія системи Єдиного держреєстру єдиної інформаційної системи МВС.

«DI», «PD» – через Єдиний державний портал е-послуг, у тому числі з використанням програми «Дія».



Обміняти українське посвідчення водія можна вже у двох містах Польщі

З початку вересня послуга обміну українського посвідчення водія надавалася у Варшаві. Зараз це можна зробити ще й у Гданську.

Гданськ став другим містом у Польщі, де можна обміняти українське посвідчення водія. Завдяки співпраці Головного сервісного центру МВС та Державної міграційної служби України географія надання послуг розширюється. Це безпрецедентна ситуація, що документи, які дають право керувати транспортними засобами однієї країни, видаються на території іншої.

Обмін посвідчення водія відбувається в центрі надання державних послуг ДП «Документ». Він почав працювати за адресою: Гданськ, 80-809, Cienista, 30, (ТЦ Kaufland – Galeria Chefm).

У Варшаві центр надання державних послуг ДП «Документ» знаходиться за адресою: 02-222, Єрусалимська алея, 179, ТРЦ «Blue City».

Послуга обміну посвідчення надається:

- у разі зміни анкетних даних водія (коли особа змінила прізвище, ім'я, по батькові чи стать);
- коли закінчився термін дії (актуально



переважно для прав водія, виданих вперше, оскільки їх термін дії – 2 роки);

- у разі пошкодження документа (зіпсований, записи не читаються).

Записатися на обмін можна онлайн – через електронну чергу та у порядку «живої» черги – отримавши талон безпосередньо у приміщенні ДП «Документ».

Послуга обміну надається лише особисто і за наяв-

ності фізичного документа, оскільки наявне посвідчення водія потрібно передати адміністратору центру ДП «Документ». Необхідні документи для отримання послуги:

- паспорт громадянина України;
- довідка (оригінал чи копія) про присвоєння реєстраційного номера облікової картки платника податків;
- посвідчення водія, який підлягає обміну.



Українці в Туреччині можуть обміняти своє посвідчення водія на місцеве без складання іспитів

10 січня набула чинності угода про взаємне визнання та обмін національних посвідчень водіїв між Україною та Туреччиною.

Міждержавною угодою передбачено, що громадяни України, які переїхали на тимчасове чи постійне проживання до Туреччини, можуть обміняти своє українське посвідчення водія на турецьке без складання теоретичних та практичних іспитів. Також і громадяни Туреччини, які тимчасово або постійно проживають в Україні та мають турецький водійський вигляд, можуть обміняти її без складання іспитів у сервісному центрі МВС.

Двостороння угода стосується посвідчень водія всіх категорій транспортних засобів,

повідомило Міністерство внутрішніх справ України.

Для обміну посвідчення водія громадяни України, які проживають у Туреччині, повинні звертатися до місцевих управлінь населення з передбаченим законодавством Турецької Республіки переліком документів. Після повернення на постійне проживання в Україну, отримане згідно з Угодою турецьке посвідчення водія без складання іспитів можна обміняти на національний вид українського зразка.

Незабаром авто можна буде розмитнити через застосунок «ДІЯ»

Про це повідомив голова Мінцифри Михайло Федоров.

Буде доступний спеціальний калькулятор, щоб розрахувати вартість, враховуючи такі параметри як рік випуску авто, тип та об'єм двигуна (або потужність у разі, якщо це електромобіль).

«Наприклад, у вас є Audi A3 2006 року. На дизелі та з об'ємом двигуна в 2 літри. За новими правилами заплатите 80 132 грн, замість 143 500 грн», – повідомив Федоров.



Кому в Україні хочуть дозволити ввезення авто без розмитнення

Депутатки Верховної Ради зі Львова Наталія Піпа і Галина Васильченко внесли законодавчу пропозицію дозволити ввозити з-за кордону одну автівку без розмитнення і податків учасникам бойових дій.



Відповідними поправками вони пропонують доповнити законопроект №8299, який вже проголосований у першому читанні.

Депутатки пропонують під час воєнного стану і рік після його завершення дозволити учасникам бойових дій ввозити в Україну з-за кордону одну автівку з нульовим розмитненням і без податків, а також без права перепродажу та передачі у користування, навіть

через довіреність, впродовж трьох років.

Вони пропонують карати порушників сплатенням всіх податків і мита.

Піпа зауважила, що поки цивільне населення ввозила авто без сплати

мита та податків, українські захисники були на фронті та стримували ворога.

«Вони не змогли завезти авто без мита тоді, і не можуть це зробити без мита зараз, а це несправедливо! Урядовці вважають, що такий закон, який дає змогу учасникам бойових дій покращити свої життєві умови – це величезні втрати для Держбюджету», – зазначила депутатка.



VOLVO EX90: новий електричний кросовер, що долає 600 км на одному заряді

Volvo EX90 – це новий флагман серед електромобілів Volvo Cars. Він вже доступний для замовлення в Україні, проте перші замовники отримають свої машини лише на початку 2-го кварталу 2024-го.

Volvo EX90 виявився досить великим автомобілем. Його довжина – 5,04 м, а колісна база – 2,99 м. Таким чином електричний SUV на 9 см довший за Volvo XC90. У той же час, дизайн витриманий в одному стилі з іншими сучасними Volvo.

Дивовижна річ на даху поруч із лобовим склом – це місце встановлення датчиків, камери та радарів. Ці та додаткові датчики забезпечують круговий огляд у реальному часі.

Технологія lidar, надана Luminar, розпізнає дорогу вдень або вночі, навіть під час руху швидкісним шосе. Вона бачить невеликі об'єкти за сотні метрів і має час для інформування, реагування та уникнення зіткнень. Датчики підвищують надійність та загальну



продуктивність системи допомоги водія Pilot Assist з новим рівнем підтримки під час зміни смуги руху.

Робота більшості основних функцій автомобіля – від безпеки та мультимедіа до забезпечення роботи батареї – забезпечується основною системою авто. Вона оперується NVIDIA DRIVE на платформах із штучним інтелектом Xavier and Orin, а також на платформах Snapdragon Cockpit від Qualcomm Technologies.

Центральний екран діагонально 14,5 дюйма забезпечує доступ до інформаційно-розважальної системи з технологіями Google. На EX90 вже з заводу встановлені програми Google Assistant, Google Maps та Google Play Store. Крім того, передбачені бездротові Apple CarPlay та Android Auto.

Ще один цікавий новий проекційний дисплей, що працює на основі ігрового рушія Unreal Engine. Це інструмент для створення 3D у реальному часі від Epic Games.

Volvo EX90 у стандартній комплектації оснащений технологією безключового доступу – замість ключів можна використовувати смартфон. З його допомогою можна не лише автоматично розблокувати автомобіль, а й запустити персональну комбінацію при наближенні до нього. Особистий профіль власника



завантажується автоматично. Створена на основі галузевого стандарту UWB, ця технологія сумісна з великою кількістю брендів та моделей смартфонів. За необхідності «поділитися» ключем можна із сім'єю та друзями.

А ще новий Volvo EX90 – перший автомобіль Volvo із технологією двонаправленої зарядки. З такою системою можна підтримувати електромережу різними способами та використовувати автомобільну батарею як додаткове джерело енергії. Наприклад, живити будинок, інші електричні прилади або навіть інший електромобіль Volvo.

На одному заряді електромобіль долає до 600 км. відстані за циклом WLTP. Акумулятор заряджається від 10 до 80% менше, ніж за 30 хв. Повнопривідний EX90 з подвійним двигуном живиться від батареї ємністю 111 кВтГ і двох електродвигунів із постійними магнітами. Вихідна потужність складає 380 кВт (517 л.с.) і 910 Нм крутного моменту.

З наступного року Volvo EX90 вироблятиметься в США, а потім і в Китаї. В Україну постачатимуть автомобілі американського виробництва.

Вартість Volvo EX90 відома лише для деяких ринків Європи. Приміром, у Нідерландах продаж стартує з найбільш потужної версії EX90 Twin Motor Performance AWD Ultra вартістю від 107,5 тисяч євро. Більш «скромні» модифікації та комплектації з'являться з часом. Тим часом офіс Volvo Cars в США оголосив, що добре обладнана модель коштуватиме менше 80 тисяч доларів.





Серійний електромобіль Xiaomi має з'явитися у 2024 році

Електричний седан Xiaomi з'явиться на ринку в багатій версії з автопілотом, який працює на основі лідарів.

З'явилися нові подробиці про перший автомобіль Xiaomi. За інформацією китайських ЗМІ, це буде електричний седан із автопілотом та системою лідарів. У топ комплектації вартість цієї моделі перевищить 300 тисяч юанів (43,4 тис. доларів США).

Раніше очікувалося, що первістком Xiaomi стане електромобіль класу А+ із системою допомоги при водінні базового рівня за ціною від 150 000 до 200 000 юанів (від 21,7 до 28,9 тис. доларів). І лише потім з'явиться машина В-класу з цінами від 200 000 до 300 000 юанів (від 28,9 до 43,4 доларів) із просунутим автопілотом.

Лідари (оптичний вимірник відстані) для першого серійного електромобіля Xiaomi поставитиме компанія Hesai Technology. У комплект увійде гібридний твердотільний лідер AT128 як основний і ще кілька додаткових твердотілих лідерів, які зможуть покривати сліпі зони завдяки широкому куту огляду.

Hesai AT128 був випущений у 2021 році і вже використовується компанією Li Auto у по-



зашляховику L9, продаж якого розпочався в Китаї 30 серпня.

Xiaomi впевнена, що без лідарів системи автономного водіння не досягнуть очікуваного рівня автоматизації водіння. У першу фазу розробки своєї безпілотної системи компанія інвестувала 3,3 мільярда юанів (майже 500 мільйонів доларів). В даний час команда підрозділу налічує 500 осіб, а дорогами Китаю їздять 140 автомобілів з прототипом автопілота.

Volkswagen наповнить ринок електромобілями різних класів

Сімейство електрокарів Volkswagen ID серйозно розширять.



Метою Volkswagen є створення найширшої електричної лінійки на ринку. Це означає, що готуються моделі різних класів і цінових категорій. Частина авто збудують на вже наявній платформі MEB, інші будуть використовувати сучаснішу архітектуру SSP.

CEO Volkswagen розкрив деталі деяких майбутніх моделей. Флагманом у лінійці стане Volkswagen ID.Aero – електричний наступник седана Passat.

Початковими моделями в лінійці стануть електричні хетчбек і кросовер вартістю трохи більше 20 000 євро. Вони стануть аналогами

Volkswagen Polo та T-Cross. Раніше в інтернет потрапили рендери кросовера – він сягатиме 4 м завдовжки, а його запас ходу перевищить 400 км.

Крім того, анонсували невеликий кросовер С-класу на базі Volkswagen ID.3: він матиме таку ж силову установку, але кузов зробить вищим. Сам ID.3 наступного року пройде оновлення та отримає спортивну 300-сильну версію.

Volkswagen прискорюватиме розробку електрокарів. У планах керівництва – повна відмова від бензинових та дизельних двигунів до 2033 року.



Де краще зберігати машину взимку

Біля під'їзду: зате завжди під рукою

Багато безтурботних водіїв воліють залишати машину у дворі. Але після першого ж «конфузу» починають шукати альтернативу. Пропонуємо оцінити всі плюси і мінуси такого розміщення авто.

До переваг відносяться:

1 Близькість транспорту. Варто буквально спуститися у двір і машина вже чекає. Не потрібно нікуди йти (особливо коли на вулиці -10 °С, темно, віє хуртовина, а по тротуарах і зовсім неможливо пройти).

2 Завжди на виду. Досить виглянути з вікна, щоб проконтролювати присутність транспортного засобу. Та й на сигналізацію можна швидко відреагувати.

3 Абсолютно безоплатно. За таке «паркування» нічого не потрібно платити.

4 Гарантоване провітрювання. На відкритому повітрі нижче вірогідність виникнення корозії автомобільних кузовів.

Недоліками є:

1 Ймовірність злому або викрадення. Професіонали є скрізь, і в кримінальному світі тим більше. Тому, залишаючи транспорт у дворі без нагляду, можна стати жертвою злодіїв, позбувшись коліс, ковпаків, магнітоли та інших речей із салону.

2 Спірні ситуації. Незважаючи на ненадійність такого способу розміщення транспортного засобу, за місце біля під'їзду часто точаться справжні бої. Тому, приїжджаючи ввечері додому, можна наткнутися на те, що всі можливі зони вже

зайняті (переважно це відбувається у дворах багатоповерхових будинків з невеликими проїздами).

3 Випадкові пошкодження. Машина за фактом нічим не захищена від попадання м'ячем або сніжками, а також «атак» тварин і птахів.

4 Час на розчищення від снігу. У зимовий період припадає по годині возитися, відкопуючи свого «залізного коня» із замету.

Як висновок, безкоштовно – це ще не значить, добре. Тому необхідно пошукати ще варіанти, щоб не стати жертвами злодіїв або дитячих пустощів.

«Готель» для машин

Вибираючи місце зберігання автомобіля взимку, багато автомобілістів зупиняються на платній стоянці. Часто це самий підходящий варіант, якщо немає можливості придбати гараж поряд з будинком. До переваг такого місця зберігання авто відносяться:

1 Захист від злодіїв. Територія завідомо передбачає відсутність сторонніх осіб. Часто на стоянці встановлюють відеокамери, що дозволяє в разі злочину відшукати злочинця.

2 Захист від викрадення. Мало хто із злочинців захоче настільки ризикувати, якщо є ще ті, хто залишають транспортні засоби біля під'їзду.

3 Допомогу, якщо автотранспорт не заводиться. У зимовий період трапляється, що інжектор або карбюратор дає збій. Якщо є така можливість, охоронці можуть допомогти, увійшовши до положення.

Це робить зберігання машини взимку на платних стоянках гарним варіантом.

Недоліки такого способу також існують. Наприклад:

1 Віддалене розміщення. Зазвичай потрібно трохи пройти (від 5 до 10 хвилин). Але в зимовий період, коли все замело снігом, дистанція здається куди довше.

2 Випадкові пошкодження. Ніхто не може гарантувати, що на платних стоянках автомобіль в повній безпеці. Авто може стати жертвою птахів або котів, а також неакуратних сусідів по парковці. При цьому компенсацію отримати неможливо.

3 Грошові витрати. За зберігання авто на стоянці необхідно платити, при цьому ціну встановлює сам власник території.

4 Немає очищення від снігу. Навіть якщо прочищають доріжки, то машина залишається прихованою білим «ковдрою». І потрапляючи на паркування взимку, слід мати при собі лопату. Інакше вирватися із замету буде неможливо.

Такий метод зберігання автомобіля взимку вже безпечніше попереднього, проте не позбавлений недоліків.



Вибираємо гараж

Здавалося б, цей спосіб розміщення і зберігання автотранспорту оптимальний. Але не все так просто. Давайте спочатку розберемося в перевагах, до яких відносяться:

1 Зовнішній захист. Машина в гаражі не піддається вплив погодних факторів (снігу, дощу).

2 Захист від зловмисників. Міцні замки і надійний метал допоможуть убезпечити автомобіль.

3 Відмінні умови для обслуговування і зберігання. Особливо якщо є яма.



До мінусів відносяться:

1 Не завжди гараж з будинком розташований близько один до одного. Часто до об'єкту потрібно довго йти або навіть їхати.

2 Відкопування виїзду від снігу. Це часом складніше, ніж очистити сам автотранспорт.

3 Ймовірність розвитку корозії. Тому облаштувати приміщення необхідно за всіма правилами, забезпечуючи якісну вентиляцію.

4 Присутня ймовірність викрадення. Якими б суперкрутими замками були обвішані двері, але сучасні засоби злому нітрохи не відстають. І часто навіть навпаки, якщо хочеться захистити свою машину, не потрібно робити гараж занадто помітним. Та й незайвим буде встановити камери або сигналізацію з GSM-каналом зв'язку.

Як видно, в такому способі зберігання є багато мінусів. Тому давайте розбиратися далі.

Підземний паркінг

Таке місце паркування актуально для великих міст, в яких важливо економити кожен квадратний метр. До достоїнств відносяться:

1 Найкоротший шлях від квартири або офісу до автомобіля. Досить спуститися в підземний гараж і завести авто. При цьому взимку не потрібно буде розкопувати машину із снігу.

2 Менша ймовірність злому або викрадення. Сучасні підземні гаражі осна-

щені технікою відеоспостереження та охороною. Тому «роззяви» не страшні.

3 Статусна парковка. Мати місце в підземному паркінгу це дуже престижно.

До мінусів відносяться:

1 Погана вентиляція. Особливо це згубно позначається взимку, коли транспорт в'їжджає з налипшим снігом і льодом.

2 Висока оплата. Навіть жителі мегаполісу не завжди можуть собі дозволити такий вид розміщення авто.

3 Можливий завал. При обвалі будинку всі машини будуть заблоковані.

Можливо, для мегаполісів це хороший спосіб зберігання транспорту взимку, але в невеликих містах підземних паркінгів просто немає. Тому це також не є ідеальним місцем розміщення автотранспорту.

Залишаємо під «козирком»

Багато хто не повірить, але саме зимове зберігання автомобіля під навісом вважається оптимальним варіантом. До переваг відноситься те, що авто відмінно провітрюється і не піддається впливу перепадів температури. Тому транспортному засобу не страшна корозія та інші проблеми. Головне, щоб навіс був міцним і здатним витримати взимку товщу снігу. Важливо також зберігати транспорт під дахом, який перевищує площу кузова.

Звички автоледі, які вбивають двигун

Спеціально ніхто такого, звичайно, не робить. Але у деяких виходить ненавмисно.

При поломці двигуна в більшості випадків винна сама автовласниця. А ви помічали за собою ось такі звички?

Економити на запчастинах і матеріалах

Наприклад, залити охолоджуючу рідину дешевше. Але дешева рідина в більшості випадків рівнозначна неякісній. Така рідина призводить до перегріву двигуна, так як закипає раніше терміну. Інший приклад: не звертати увагу на низький рівень антифризу або надірваний ремінь приводу помпи в ланцюгових моторах.

Ніколи не прогрівати мотор

Багато хто вважає, що сучасним двигунам все дарма. Але це не так. Загустівше масло в будь-якому автомобілі погіршує процес мастила вузлів тертя. І не важливо – старий автомобіль або новий. Прогрівати потрібно. Особливо на морозі.

Не міняти масло

... і взагалі не стежити за його рівнем. Не можна сподіватися на вбудований датчик тиску масла, який в разі чого запалить індика-

тор на приладовій панелі. До цього моменту двигун вже встигне випробувати масляне голодування. А міняти його потрібно регулярно, згідно із зазначеним в сервісній книжці інтервалу. А якщо пробіги невеликі, то раз на рік.

Не об'їжджати глибокі калюжі

Якщо вода якимось чином проникне в циліндр на такті стиснення, вважайте, мотору кінець.

Помити двигун – брудний же

Можна заощадити і, озброївшись «Керхер», помити підкапотний простір самостійно, але ... велика ймовірність, що мотор після такої процедури не заведеться. Не дарма деякі автомийки відмовляються мити двигун. Процедура ця не така проста, як здається. Спочатку потрібно захистити від води всі вразливі місця під капотом: від'єднати клему акумулятора, закрити генератор, корпус повітряного фільтра і т.д. А після процедури гарненько висушити і продути всі клеми і контакти. Словом, довіряти мийку двигуна слід професіоналам, які готові взяти відповідальність за результат.



Битий чи не битий: шукаємо ознаки лобового удару

Купівля автомобіля – завдання не з легких. Перше, що хвилює кожного покупця – стан автомобіля та його працездатність. І биті варіації зовсім не підходять для майбутньої їзди. Фахівці розповідають, як знайти замасковані ознаки лобового удару, навіть якщо машина на вигляд виглядає або майже ідеально. Для цього необхідно провести огляд транспортного засобу, як зовні, так і зсередини.

Чим поганий битий автомобіль

Цей пункт передбачений для покупців, які готові заплушити очі на факт потрапляння автомобіля в аварію. Лобовий удар один із найскладніших для ремонту. При ньому наноситься шкода не тільки кузову, але і всьому, що міститься під капотом. До цього відносяться: навісне обладнання, система охолодження, двигун і коробка передач. Подібні збитки значно впливають на подальшу роботу та функціонування автомобіля. З повністю відновлених машин

при подібному рівні зустрічаються лише одиниці.

Це важливо знати перед початком огляду. До огляду потрібно ретельно підготуватися. Щоб недосвідченим оком відрізнити биту машину, необхідно потренуватися на максимально новому автомобілі. Зняти на телефон всі необхідні моменти, які можна використувати надалі як приклад.

Для успішного результату необхідно знати, які деталі є заводськими, а які прикріплені після ремонту.

Характерні особливості битого автомобіля з лобової частини

При купівлі вживаного автомобіля, щоб уникнути помилок, необхідно звернути увагу на такі речі:

- Нові деталі. Після ДТП машина зазвичай ремонтується і майстер робить заміну пошкодженим складником. Одна з ознак битого автомобіля – нові блискучі деталі на тлі старої сірої обстановки.
- Фарба на автомобілі. На битому місці у машину трохи відрізняється колір фарби. У цій ситуації особливо вдивлятися не доведеться. Такий недолік видно одразу.
- Виділяються шви від зварювання. На етапі виробництва фахівці роблять поверхню більш цільною. При скоєнні аварії з лобового боку часто страждає певна частина корпусу, яку майстри змінюють на нову. Робиться це шляхом спайки. Однак таку роботу проводять досить грубо і тому заміну можна легко побачити під час огляду.
- Крен кузова. На вигляд злегка вигнуте шасі може бути не так помітним. Тому перед покупкою варто провести тест-драйв.
- Наявність іржі та незабарвлених ділянок. Під час ремонту майстри замінюють пошкоджені секції на нові. Якщо їх не фарбувати, вони зазнають корозії. Навіть у свіжому стані ці ділянки говорять про заміну, на яку послужила аварія.
- Щілини між панелями. Новий автомобіль практично не має жодних проміжків. Тому машина, в якій при закритому стані дверей проглядаються між ними щілини, є ознакою серйозної аварії.
- Нерівномірно зношені шини. Навіть якщо для продажу автомобіля власник постарався поставити нові шини, можна звернути увагу на таку підвіску, яка відображає дефекти.
- Невідповідність гвинтових та кріпильних елементів. Гвинти під капотом мають бути одного виду. Якщо помічено різноманітність – це ознака відремонтованого автомобіля. Також справа і з іншими кріпильними елементами.

Купівля машини – серйозний та досить важкий процес. При незнанні особливостей перевірки автомобіля можна купити непридатний для їзди транспортний засіб. Однак, розібратися, зробити грамотну оцінку і зрозуміти стан машини в сучасних умовах – справа не така вже й складна, як здається на перший погляд.



Як дізнатися справжній пробіг автомобіля

Деякі автомобілісти під час продажу своїх машин піддаються спокусі відмотати одометр, щоб отримати більше грошей. Але існують досить прості способи дізнатися справжній пробіг автомобіля.

Документи

При покупці автомобіля передусім потрібно перевірити його документи. Звичайно, документи теж підробляють, тож будьте готові і до такого розвитку ситуації. Якщо документів на автомобіль немає, то радимо вам добре подумати, перш ніж його купувати.

Зовнішній вигляд

Пам'ятайте, що зовні автомобіль повинен відповідати цифрам пробігу на одометрі. Салон теж повинен випрасувати відповідно до заявленого пробігу. Якщо салон потертий, а на одометрі не такий вже й великий пробіг, то подумайте над причиною цієї різниці.

Повинно насторожити вас і надто ідеальний стан лакофарбового покриття, сидінь, керма та ін. Це явна ознака, що їх фарбували або змінювали.



Перевірка історії автомобіля

В Україні з 2018 року працює спеціальний електронний кабінет водія, де можна перевірити за VIN-кодом історію будь-якого автомобіля. Взагалі інформацію про машини можна отримати з різних джерел.

Перевірка даних одометра

Якщо цифри на одометрі не дуже рівні, це може свідчити, що його відмотували. Уважно придивіться до щитка приладів, можливо ви помітите сліди, що його знімали.

Електронний одометр перевіряється спеціальною програмою. Зараз є кілька програм для смартфона, які виявляють маніпуляції з цифровим одометром. Інформація про пробіг міститься в модулі пам'яті.

Відвідування сервісу

Точно дізнатися про те, чи одометр відмотували чи ні можна на сервісі зі спеціальним діагностичним обладнанням. Таке обладнання не обдуриш.





Якщо немає запасного колеса

Ніхто не застрахований від того, що у дорозі не проб'ється колесо. На такі випадки треба мати «запаску», але якщо її нема, то вихід є.

За словами спеціалістів, доїхати до шиномонтажу можна, якщо дещо «підправити» колесо.

Потрібно зняти пробите колесо та уважно його оглянути. У разі, якщо з шини стирчить цвях чи шуруп, треба повільно вкрутити його глибше.

У випадку, якщо прокол одразу виявити не вдалося, потрібно підкачати колесо та, поли-

ваючи водою, знайти пробите місце. Після цього треба закрутити в отвір саморіз. Наприклад, його можна вивернути із обшивки чи пластикових деталей.

Ще радять вивернути золотник, налити в колесо літр води та накачати до необхідного тиску.

Так можна буде доїхати до найближчого шиномонтажу.

«Заповіді» нічної їзди

Рекомендуємо до вашої уваги 10 практичних порад при нічній їзді, які зроблять поїздку комфортнішою, а також убезпечать вас та оточуючих учасників дорожнього руху.

Найцікавіше, що вночі інтенсивність руху у 10 разів менша, ніж удень, але саме в цей час доби відбувається близько половини всіх аварій. Ось приклади ДТП, характерних для нічної доби: зіткнення автомобілів, наїзди на пішоходів, втрата управління. Як правило, вночі трапляються найсерйозніші аварії. Просто бампер вночі рідко мнуть. Хіба що коли заїжджають у власний гараж.

Вночі дорога вільна та водії часто перевищують швидкість. На великій швидкості вони не встигають зреагувати на зміну дорожньо-транспортної ситуації, наприклад на дорогу вибіг пішохід. Водій, якщо й помічає його, то вже не встигає загальмувати.

Три основні проблеми, пов'язані з нічним водінням:



Фактор перший – втома

Автоледі втомилася, особливо якщо вона за кермом цілий день. Думки її далекі від дороги. Вона думає лише про те, як швидше доїхати додому. Можливе засипання за кермом, яке відбувається непомітно для неї самої – вона може просто вимкнутись на якісь частки секунди, але цього вистачить, щоб потрапити у серйозну ДТП.

Фактор другий – обмежена видимість

Вночі зменшується не лише видима відстань, а й сектор огляду, контрастність, що призводить до зниження сприйняття «картинки». Велика швидкість разом із зниженням уваги можуть зіграти злий жарт. Вибирайте швидкість так, щоб при екстреному гальмуванні гальмівний шлях не перевищував зону видимості.

Виходить, що швидкість автомобіля обмежується можливістю оптики вашого автомобіля, можна встановити більш потужні лампи, але ви засліплюватимете зустрічних водіїв, а вони у відповідь спеціально будуть засліплювати вас.

Дивіться: ви їдете зі швидкістю 150 км/год із увімкненим далеким світлом. ваша оптика та ваші гальма дозволяють їхати з такою швидкістю. Але назустріч їде автомобіль, якого ви не хочете засліпити, тож переходьте на ближнє світло. А ось для ближнього світла максимальною є швидкість 80 км/год. Ваш автомобіль не може миттєво загальмувати до 80 км/год. Тому потрібно вибирати усереднене значення швидкості, наприклад, 115-120 км/год. До речі, така швидкість є «крейсерською» для багатьох автомобілів, тому ви ще й бензин заощадите.

Фактор третій – засліплення

Так, ви переключаєтеся на ближнє світло при наближенні зустрічного автомобіля. Але далеко не всі водії такі ввічливі. У разі за-

сліплення функції зіниці відновлюються не відразу, а через 30 сек. Це означає, що наступні 30 с після осліплення ви будете бачити досить погано. 30 сек на швидкості 120 км/год можна далеко залетіти.

Заповідь перша – про фари

Якщо автомобіль не має автоматичного регулювання фар або «розумної» підвіски, що слідує за положенням кузова над дорогою, перед нічною поїздкою відрегулюйте світло самостійно. При одному пасажирі задньому дивані поставте регулятор на цифру «1». Якщо там улаштувалися двоє – на «2». При завантаженому багажнику виставляйте «3». Не сліпіть водіїв попутних автомобілів через



дзеркала. Вимикайте дальнє світло, коли сідаєте на хвіст якій-небудь машині. Справжні автоледі у разі взагалі ставлять регулятор на «3» (тобто максимально опускають вниз промені світла).

Заповідь друга – про вітрове скло

Раз на місяць мийте його до кришталевої чистоти з обох боків. Масляні розлучення і легкий наліт бруду, абсолютно невидимі вдень, вночі переломлюють світло зустрічних машин у сліпучі «туманності». Справа часом сягає повної втрати видимості.

Заповідь третя – про сутінки

Увімкніть ближнє світло ще до ночі. Небезпечний для себе і для інших той, хто їде сутінками на неосвітленій машині. Автомобіль – не квартира. Заощаджувати в ньому електрику безглуздо.

Заповідь четверта – про роз'їзд із зустріч-ним

Нехай ви та наступний назустріч водій перейшли на ближнє світло. Все одно на вузькій дорозі короткого засліплення не уникнути. Частку миті ви їдете наосліп. Тому перед роз'їздом перенесіть ногу з акселератора на гальмо. При раптовості цей захід зменшить час реакції на гальмування.

Заповідь п'ята – про одну фару

Якщо вам назустріч рухається одна фара, це може бути будь-що: нормальний мотоцикліст, ненормальний автомобіліст... Заздалегідь приймаємо найгірший варіант: ненормальний п'яний автомобіліст. І одну єдину фару вважатимемо його ПРАВОЮ фарою. Тому приготуємося повернути на узбіччя.

Заповідь шоста – про хамів

Не можна інакше назвати тих, хто залишає далеке світло при роз'їзді із зустрічним. Роз'їжджаючись із хамом, дивіться трохи вбік, на узбіччя. Так уникнете повного засліплення навіть від далекого світла.

Заповідь сьома – про підйоми та спуски

Під'їжджаючи до підйому, пам'ятайте, якщо звернувшись на гребені пагорба, з'явиться зустрічний автомобіль, він неминуче засліпить вас навіть ближнім світлом (правильно відре-

гульовані фари дивляться трохи вниз). Будьте готові до цього. А перед спусками враховуйте, що ви сліпите водіїв.

Заповідь восьма – про незнайому дорогу

Якщо вночі їдете незнайомою дорогою, кожен поворот сприймайте як небезпечний. Ніч скорочує кут зору та точність сприйняття. Віраж може виявитися крутішим, з гіршим покриттям, з старою покришкою, що валяється посередині... Словом, швидкість повинна бути такою, щоб потім не хапатися за голову: «І навіщо я гнала?»

Заповідь дев'ята – про вантажівки

Остерігайтеся нічних вантажівок. Їхні

справжні розміри не завжди збігаються з позначеними габаритними вогнями. Вантажівка на пару метрів може «подовжувати» або навіть «розширювати» якийсь півторатонний швелер, що стирчить назовні. Спрацює не гірше за сицилійського вбивці.

Заповідь десята – про себе

Ніч – чуже для нас середовище. Особливо це стосується зору. У дальній поїзді можна тримати під язиком тонку скибочку лимона, щоб підвищити гостроту нічного зору. Такий прийом використовували льотчики Другої світової війни під час нічних бомбардування.

Чому в автомобілі можуть відмовити гальма

Часто автоледі, які вирішують перевірити технічні характеристики свого автомобіля, можуть стикнутися з тим, що в один з якихось моментів у автомобіля відмовили гальма, і найчастіше це буває в найважливіший момент.

Ми підготували для вас поради, як уникнути такої ситуації.

Автомобільні гальма – це замкнута гідравлічна система, і якщо її герметичність втрачається, тоді чекайте на біду. Поршень супорту просто банально не зможе притиснути колодку до диска і автомобіль не зупиниться. Також бувають випадки, коли гальмівний матеріал колодок нагрівається і вони припиняють працювати. Колодка притискається до диска, але не гальмує.

Щоб уникнути таких проблем, треба дотримуватися головних правил:

- Купуючи вживаний автомобіль, обов'язково перевірте стан гальмівної системи. Якщо авто більше ніж 10 років, найімовірніше, гальмівні шланги вже зношені, краще їх замінити, адже саме вони і є головною причиною розгерметизації системи. Також, коли будете міняти шланги, водночас замініть і гальмівну рідину, що теж дуже важливо. Та, звісно, треба перевірити стан колодок та дисків, на гальмах краще не економити, бо розігнатися легко, а загальмувати вже проблема.

- Про якість компонентів. Наприклад, гальмівної колодки – звісно, ціна не завжди відповідає якості, але брати найдешевші

запчастини, особливо такі важливі, не варто. В найкращому разі колодка просто буде сипатись, забруднюючи диски, та пищати, а в найгіршому може під час нагрівання відразу “пливти” та не гальмувати. Обирайте перевірених виробників, а якщо ви плануєте ганяти на своєму авто, краще зверніть увагу на керамічні компоненти, вони значно менше нагріваються та краще гальмують.

- Гальмівні диски також дуже важливий елемент. За ними треба дуже уважно спостерігати. Коли диск стирається та виходить з розмірів, тоді за сильного навантаження та прогрівання автомобіль знову залишиться без гальм. На будь-якому СТО вам допоможуть поміряти товщину диска та сказати, чи потрібно його міняти. В деяких випадках, коли товщина ще дозволяє, диск можна проточити, щоб прибрати з нього всі нерівності та повернути плавність гальмування.

Тож для того, щоб не мати проблем і не ризикувати своїм життям, хоча б раз на 10 тисяч кілометрів пробігу під час проведення ТО оглядайте гальма і за потреби одразу ремонтуйте.

І пам'ятайте: на гальмах економити – собі дорожче. Тому використовуйте лише перевірених виробників.



Перші ознаки скорої поломки автомобіля

Кожна автоледі повинна мати хоча б поверхнєве уявлення про технічну частину своєї машини. У нашому матеріалі читайте, які ознаки говорять про те, що потрібно терміново «підлатати» автомобіль.

Сторонні шуми при роботі машини — одна з перших ознак її несправності. Якщо ви почули стукіт у двигуні під час поїздки — незабаром доведеться проводити капремонт мотора.

Якщо вихлопні гази мають синюватий відтінок, значить поршневі кільця або циліндро-поршнева група в цілому зносилися. Забарвлення диму надає згоряння масла в циліндрі.

Якщо на рівній дорозі машина починає «вильяти», можливо, є порушення розвал-сходження підвіски.

Якщо при наборі швидкості ви чуєте свист, значить настав час замінити ремінь навісного обладнання або генератора. Різкий звук — це наслідок того, що шківи навісного обладнання прослизують на доріжках ремня.

Відчуваєте запах вихлопів в салоні? Ймовірно,



но, несправною стала випускна система авто. Їдкий запах пального в салоні авто — явна ознака витoku бензину з паливної системи.

Ні в якому разі не ігноруйте запахи провідки та інші «синтетичні» аромати, оскільки вони можуть вказувати на те, що почалося заpalення.



Ознаки того, що час замінити акумулятор на автомобілі

Експерти назвали найбільш поширені ознаки того, що акумулятор, встановлений на автомобілі, потребує заміни. Зазвичай вони служать від 4 до 12 років, залежно від типу.

Найпростіший спосіб передбачити швидку заміну АКБ – стежити за вказаним виробником рекомендованим терміном експлуатації. Звичайна батарея служить близько 4-5 років і рідкісні випадки, коли цей відрізок вдається продовжити до 7-8 років. Якщо зовні акумулятор виглядає не найкращим чином, ймовірно, що було замерзання електроліту.

Якщо ж сталося механічне пошкодження, наприклад, внаслідок ДТП, то краще відразу замінити елемент. Звертати увагу слід і

на індикатори панелі під час запуску транспортного засобу. Якщо все виглядає темним і млявим, потрібно перевірити АКБ. Іноді виною ситуації оклеєні клеми, але якщо справа не в цьому, настав час думати про купівлю нової батареї.

Оцінити стан акумулятора можна і за допомогою тестера, якщо є. Зазвичай вимірюється напруга на клеммах. Нормальний показник НРЦ досягає 12,6-12,7 В. Деякі автомобілісти на авто з системою «старт-стоп» встановлюють прості

АКБ, які зазвичай швидко зношуються.





Чому не варто купувати автомобіль у родичів

Коли мова заходить про придбання автомобіля «з рук», багато водіїв всерйоз розглядають можливість взяти стару машину в кого-небудь зі своїх родичів. Багатьом такий варіант здається ідеальним. Адже родичі точно не стануть завищувати ціну або обманювати.

Давайте з'ясуємо, чому від подібної «класної» ідеї насправді краще відмовитися.

Ретельна перевірка

У таких ситуаціях здоровий цинізм, обачність і критика у багатьох людей просто відключаються. Не буде ж родич обманювати. Сумна практика показує, що далеко не всі родичі-продавці такі чесні та відповідальні, як хотілося б.

Претензії

Як правило, претензії щодо покупки авто в родича виникають одразу після процедури. Якщо ви знайдете якийсь неприємний сюрприз, то подібна ситуація може сильно зіпсувати відносини. Навіть якщо зустрічі з родичами відбуваються лише на «урочисті переклички» під час весіль і днів народжень, варто задуматися над тим, чи дійсно необхідне таке «щастя» на свою голову.

Ціна

Тільки ледачий родич при продажі авто близькій людині не скаже, що робить йому знижку. Втім, гроші люблять всі. А ще важливіше, що гроші потрібні всім. Тому, якщо справа все-таки дійшла до покупки у близьких, варто хоча б пам'ятати про те, що ціна на автомобіль складається з оснащення, комплектації, попиту і пробігу.

І найголовніше!

Коли машину виставляють на вторинний ринок, господар (як правило) хоча б намагається докласти якихось зусиль, щоб привести свою «ластівку» до тями. А ось з родичами в такій ситуації може бути набагато складніше. Є висока ймовірність того, що близька людина просто не стане нічого робити. Дійсно: і так нормально! Сам виправиш! Ну, адже нічого страшного! А далі, варто перечитати пункт №2.



Максимальний пробіг, після якого рекомендується заміна автомобіля

Серед сучасних автомобілістів існує думка, що машину потрібно міняти, коли вона пройшла близько 100 000 кілометрів. Мовляв за цією відміткою починається занепад технічного стану авто і власнику доведеться все більше і більше витратитися на утримання машини.

Загалом, якась частка істини в цьому є. Однак не варто все гребти під одну гребінку. У багатьох автовиробників є моделі, здатні при належному утриманні, пройти в рази більше позначеної цифри.

Також значущим фактором є манера експлуатації машини й дотримання призначених автовиробником ТО.

Тому цілком реально придбати на вторинному ринку чудову машину з пробігом більше 100 000 кілометрів, яка ще послужить. Правда, перед покупкою варто з'ясувати деякі подробиці про машину. Найцікавішим моментом стане сервісна книжка, де офіційний дилер скрупульозно відзначає всі ТО та інші звернення по даному автомобілю.



Корисні рекомендації щодо догляду за транспортним засобом

Майстри-авторемонтники, які пропонують свої послуги, попереджають: ремонт АКПП, відновлення двигуна, серйозні проблеми з трансмісією коштують чималих грошей. При правильному використанні автомобіля робочі показники перебувають у потрібних межах, тому вдається їздити з мінімальними проблемами, а запчастини міняти не раніше встановлених виробниками періодів.

Догляд за автомобілем виконується у 3-х напрямках:

1. Підтримка порядку у конструкції автомобіля

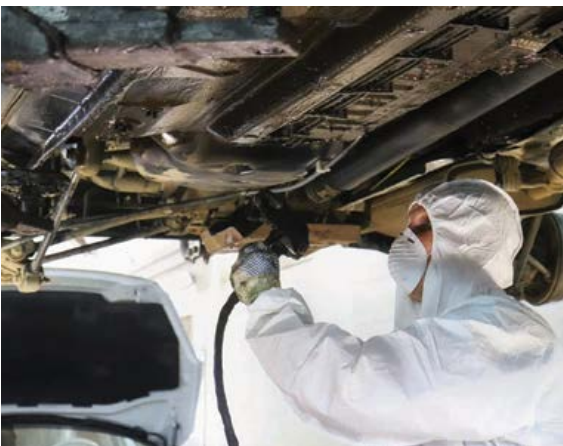
- Перед поїздкою корисно впевнитись у тому, що в машину залито достатню кількість олії, гальмівної рідини та то-солу.
- Потрібно перевірити, чи сухо під машиною. Якщо виявлено якусь рідину, темну пляму, спробувати самостійно або за допомогою майстрів визначити, де порушена герметичність.
- Обов'язково переконайтеся, що тиск у колесах приблизно рівний, а гума не має здуття та інших пошкоджень. Коли знайдено грижу, слід замінити основ-

не колесо на запасне і вирушити на шиномонтаж. Не забуваємо, що «запас» розрахований на 5-10 км шляху.

- Блок електронного управління здатний показати приховані внутрішні дефекти у роботі вузлів та систем. Якщо такий корисний пристрій відсутній, то в жодному разі не можна пропускати чергове технічне обслуговування. Коли щось турбує в автомобілі (стукіт, скрип, нерівне положення керма, підвищена витрата палива), потрібно під'їхати на діагностику.

2. Екстер'єрні проблеми

- Водії, які вважають, що машину потрібно мити приблизно раз на сезон – помиляються. Налиплі сегменти у вигляді смолянистих крапель з дерев (тополя, липа, хвойні породи), пташиного посліду, мошок повинні видалятися вчасно, а не через місяці. Ті, хто каже, що достатньо чистоти скла, а кузов і так гарний, з часом побачать пошкодження лакофарбового покриття після ретельного миття забруднень. А далі з'являться ділянки, що корродуються. Взимку вода не повинна бути надмірно теплою, щоб унеможливити появу тріщин.

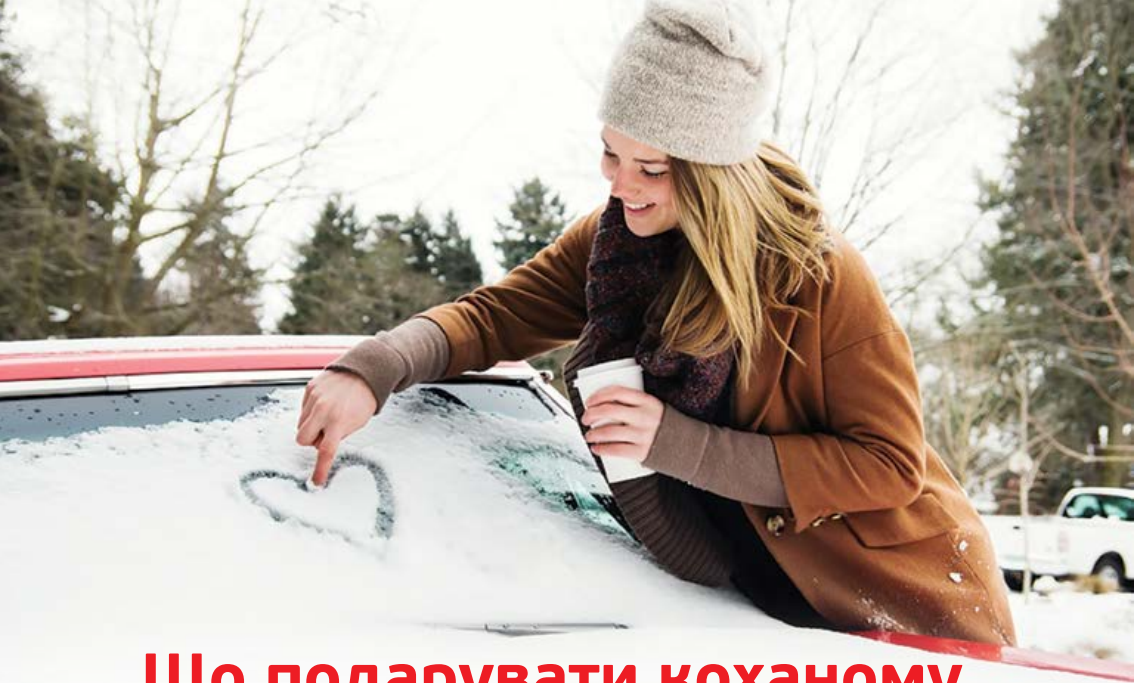


- Захист днища складами проти іржі – обов'язкова умова для всіх машин. Жаль тільки, що не можна перевірити, наскільки якісно зробили обробку на СТО і якої товщини покриття залишилося в реальності, якщо купуєш машину з пробігом.
- Фари, які висвітлюють дорогу перед автомобілем, є єдиним способом сповіщення водія про перешкоди на дорозі. Тьмяне скло не здатне пропускати яскраві пучки світла. Поганий огляд шляху призводить до зальоту в кювет, неправильне виконання повороту або зіткнення з передньою машиною.
- Забруднене, покрите спотворенням скло погіршує ступінь оглядовості на дорозі.
- Воскове покриття захистить кузовну частину транспортного засобу від вицвітання під сонцем, проникнення через дрібні подряпини води.

3. Чистота інтер'єру в авто

- Світла оббивка за відсутності чищення одразу видає неохайність власника машини. Шкіряне покриття обробляється засобами із вмістом силікону чи воску. Вінілова оббивка потребує щадних засобів очищення. Матерчасті чохла можна випрати, з текстилю плями видаляються мильним розчином. Маючи автопилосос, вдається прибрати частину пилу та видимого сміття із салону.
- Гумові килимки під ногами регулярно витрушують і миють. Якщо вони виготовлені з ворсової тканини, то знадобиться піноутворюючий хімічний склад,
- Панель приладів і дверні карти з пластику обробляються поліроллю, в якій відсутні компоненти, що містять спирт.

Автомобіль буде служити вам тривалий час, якщо будете дбайливо ставитися до нього і надавати оперативну технічну допомогу.



Що подарувати коханому на День Святого Валентина

День святого Валентина – найромантичніше свято в році. І єдине, що може його зіпсувати неправильно підібраний сюрприз. То що подарувати коханому на 14 лютого? Ми пропонуємо список з оригінальних ідей для подарунку.

Набір джентльмена

Ні! Забудьте про станки та крем для гоління! Оригінальна ідея для подарунків чоловіку на День Святого Валентина – набір аксесуарів та дрібничок.

Так, в одній коробці може бути:

- краватка чи метелик;
- запонки;
- окуляри;
- люлька для куріння чи сигари;
- ремінь;
- гаманець або портмоне;
- віск та гребінець для бороди.

Авто-дрібнички

Ваш коханий автомобіліст? Чому б не намалювати для нього карту місць, які посприяли формуванню ваших стосунків. А потім можна



проїхатися цими місцями, повторивши все те, що там відбувалося, наприклад першу спільну вечерю чи найсолодший поцілунок.

Серед інших функціональних та оригінальних авто-подарунків:

- сучасний та практичний автохолодильник;
- масажна накидка на крісло;
- відеореєстратор;
- GPS навігатор;
- магнітола або автопилосос;
- ліхтар для гаража;
- сертифікат на шиномонтаж або автомийку.

Гаджети та новинки електроніки:

- бездротова мишка;
- навушники;
- килимок з кумедним малюнком чи з анатомічною подушкою для руки;
- мініатюрний пиросос для клавіатури;
- окуляри для роботи за екраном.

Екстремальний подарунок

Подаруйте партнеру враження! Якщо ваш супутник відноситься до категорії шукачів адреналіну, то хорошим сюрпризом для нього буде:

- майстер-клас скелелазіння;
- екстремальне водіння;
- пневматичний тир;
- картинг;
- навчальний політ на літаку.



Для любителів більш спокійного відпочинку підійде:

- екскурсія на броварню;
- вечеря з безлімітним м'ясом чи пивом;
- набір для барбекю;
- книги про риболовлю, мисливство, грибознавство або камасутру;
- романтичний вечір у SPA салоні.

Хочете більш романтичний подарунок на 14 лютого? Підготуйте для коханого пазл-фото.



Кохання – це життя!

Для мене кохання – це те,
що ти відчуваєш до іншої
людини!

Чи є кохання в світі? Так!

Коханий чоловік

Це твоє самопочуття, це
твій настрій, твої емоції,
радість, біль... Це Вірність та
довіра, навіть на відстані, це
одне дихання і наполовину
серцебиття! Це одна душа...
Єдиний, нерозривний зв'язок!
Це міцність, нероздільність.
Неможливість один без одно-
го! Безкінечний потяг і неке-
рована необхідність! Кохання
для мене – це безкінечність!
Кохайте та будьте завжди
коханими!

Я так тебе Люблю!

Я так люблю тебе, що жиз-
ни будет мало, чтобы прожить
любя!

И больше мне не надо в
мире никого, поверь!

Ты к сердцу своему лишь
дверцу приоткрой скорей!

Ты моё солнце, ты моя луна

Ты моё лето, осень, небо,
ты моя весна!

Ты моя вера, счастье, ра-
дость и моя печаль...

Любить тебя, родной,
я буду вечно на земле и в
Небесах!

Ты только знай!

@A.T. 10.07.2020



Ваша **Аллочка Третьякова**,
поетеса-письменниця, модель, актриса, волонтер.

☎️ 050 707 43 75

✉️ TRETIAKOVAALLA4@GMAIL.COM

Пастила – найкорисніший перекус

Я Наталія, багатодітна мама, яка
попри війну та вимкнення світла не
припиняє готувати корисні смаколики.



Спробуйте мою пастилу, адже в ній зберігається 97% вітамінів! Пастила стане чудовою альтернативою шкідливим солодощам, бо не містить ні цукру, ні будь-яких домішок. Такі натуральні цукерки можна вживати навіть малюкам від 6 місяців.

*Пастила – знахідка для тих,
хто хоче схуднути або шукає здорову
альтернативу цукеркам.*



Рецепт, перевірений часом

Пастилу із фруктів готували ще за часів Київської Русі. Неймовірно, але рецептура відтоді практично не змінилася. Справжній ажіотаж щодо виготовлення та купівлі пастили почався разом із масовим інтересом до здорового харчування та свідомим ставленням до свого здоров'я.



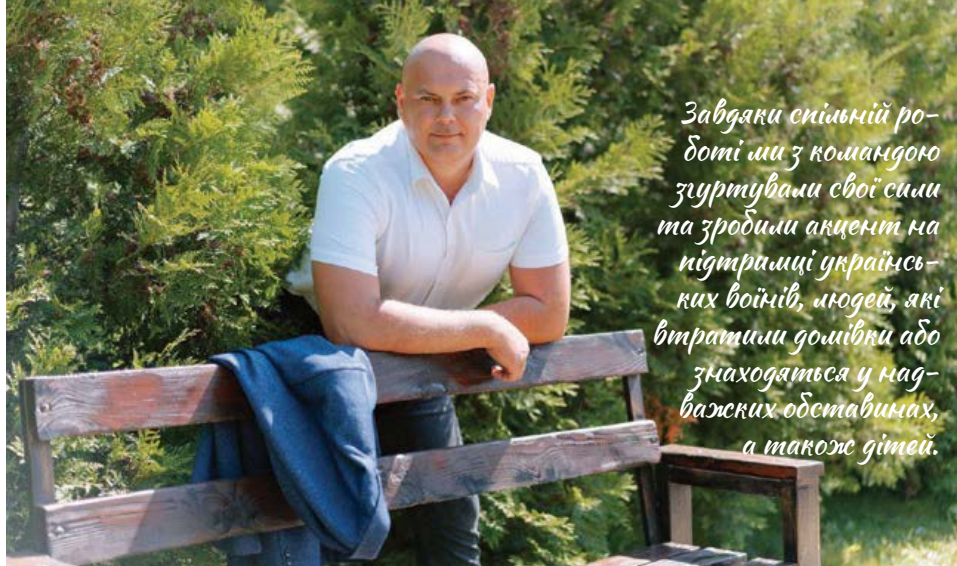
Завітайте на мою сторінку і переконайтеся, що солодко може бути й без цукру!

Наталія Сорока

097 40 60 641

 Наталія Сорока Харченко

 pastula_natalii



Завдяки спільній роботі ми з командою згуртували свої сили та зробили акцент на підтримці українських воїнів, людей, які втратили домашню або знаходяться у надважких обставинах, а також дітей.

Олександр Ошельченко:

«Створюємо майбутнє й тримаємо свій волонтерський фронт»

Цілий рік Україна палає, виборює свою свободу й право на вільне життя. Весь світ побачив, що мирна й гостинна країна може об'єднати всіх українців та українок у єдину непереможну силу проти ворога, де у кожного та кожної – свій фронт. Розповіді та сюжети в іноземних ЗМІ про хоробрих і відданих захисників і захисниць та самовіддане волонтерство викликають справжнє захоплення, адже гучні перемоги на фронті відбуваються зокрема й завдяки діяльності та підтримці армії волонтерами.

Хочемо познайомити вас зі справжнім чоловіком, який із перших днів війни допомагає нашим захисникам і мирним мешканцям, підтримуючи в них віру в перемогу України.

Знайомтесь – справжній патріот Олександр ОМЕЛЬЧЕНКО, співзасновник ТОВ «Гранд Плюс-В», волонтер з неймовірним серцем, меценат з великої літери. Олександр впевнений, що саме волонтерська діяльність, попри основну роботу та бізнес, спроможна бадьорити та надихати працювати заради майбутнього. Надамо слово самому Олександру.

Про волонтерство

Знайомство з волонтерами завжди надихає почати допомагати іншим – тим, кому саме зараз потрібна ваша допомога. Декілька слів про волонтерство: це інвестиція свого часу, зусиль і таланту. Ніхто не платить волонтерам грошей за те, що вони годинами вирішують питання інших людей, наражають себе на небезпеку, віддають свої тепло та енергію. А ще волонтери – теж люди, у яких є свої особисті нагальні проблеми та питання, які теж потрібно вирішувати – у сім'ї, бізнесі, побуті... Інколи

вони не витримують надвисокої емоційної напруги та вигоряють, але є такі, які з першого дня війни наближають Перемогу на волонтерському фронті й не збираються зупинятись.

Про команду

Найголовніше, що я зробив із самого початку повномасштабного вторгнення, – оточив себе однодумцями. Це ті люди, які націлені на ті самі результати, що і я. Спочатку у багатьох з мого оточення була лише одна жагуча мета – наближати перемогу усіма можливими діями, але не було розуміння, що саме робити: як знаходити вірні шляхи, які дії виконувати, з якими людьми та як співпрацювати? Багато хто з моїх вже близьких людей пройшов такий самий шлях пошуку та створення свого оточення – однодумців. Мої колеги, партнери, однодумці від щирого серця прагнуть допомагати. Як бізнесмен, я знаю – оточення має велике значення на шляху до мети, адже майже половина успіху – це саме твоє оточення.

Головне, що я зрозумів завдяки своїй команді, – лише всі разом, маючи єдину мету, ми впораємось із ворогом і наслідками війни. Так, після нашої Перемоги буде дуже багато роботи усіх форматів.

Про життя

Коли мене запитують про бізнес чи особисте життя, я не дуже люблю говорити про себе, бо вважаю, що вчинки набагато більше говорять про мене, відображають наміри моєї душі. Наразі я задоволений СВОЄЮ діяльністю та її результатами. Моя головна справа на сьогодні – це будівельний бізнес, де я дарую людям комфорт. Для мене це не просто бізнес – це моє покликання, те, що дарує насолоду. А саме ця насолода спонукає дарувати. Тому вже понад десять років я займаюсь меценатством, пріоритетно підтримую дітей та молодь, адже саме вони – майбутнє України. Час швидко плине, тому завжди важливо



пам'ятати: що ми виростимо, те й буде нас опікувати у старості.

Про дітей

Всі мої меценатські й волонтерські проекти тривають, адже маємо попри війну пам'ятати про те, що життя триває. Важливо надавати матеріальну та освітницьку допомогу дітям, які повинні продовжувати навчатись, відвідувати секції та гуртки. Такі позашкільні заняття відновлюють внутрішній психоемоційний баланс, налаштовують на творчість, викликають бажання створити щось для себе та людей навколо.

Сьогодні саме діти та підлітки потребують від нас, дорослих, особливої уваги. Я не хочу, аби ми втратили ще одне покоління українців. Тому ми продовжуємо працювати й на цьому фронті у тилу. Це надто важливо для майбутнього української нації.

Про натхнення

Мене зворушують і підтримують духовні результати нашої роботи. Відновлюють силу та енергію – слова вдячності від людей. Моє натхнення – усмішки українців, вдячні очі дітей, їх віра, висловлена емоціями... Цим миттєвостям я довіряю, ними ж і надихаюсь. Створюйте гарне майбутнє для дітей та себе. Пам'ятайте, кому ми завдячуємо нашим життям.

Долучайтесь до нас!

 **+380671333111**

 **Александр Омельченко**

Краса та естетика назавжди

Перманентний макіяж – це не розкіш, а необхідність для жінки, яка цінує себе.



Майстер
перманентного
макіяжу

Щоб стати майстри-нею перманентного макіяжу, я закінчила школу Катерини Кокс, постійно підвищую свій рівень знань, беру участь у семінарах та конкурсах, де знайомлюся зі світовими тенденціями та найкращими спеціалістами.

Нюанси

Володію всіма топовими техніками у перманентному макіяжі. А щоб отримати належний результат, я індивідуально підбираю форму та пігменти, враховуючи особливості обличчя та шкіри, вік і кольоровий тип клієнтки.

Володію технікою камуфлювання рубців засобами дермапігментації, що дозволяє за допомогою корекції кольору приховати есте-

тичні недоліки пошкодженої шкіри (опіки, травми, сліди хірургічного втручання).

Великий вибір пігментів та анестетиків дозволяє отримати неймовірні результати на шкірі.

7 причин зробити перманентний макіяж:

- 1 Брови завжди будуть ідеальними!
 - 2 Стрілки будуть симетричними та візуально скоригують форму очей, надавши їм гарного мигдалеподібного обрису.
 - 3 Помада або блиск не залишатимуться на горнятку або бокалі.
 - 4 Більше ніхто не помітить, що у вас рідкі або світлі вій – перманент повік зробить очі яскравішими й виразнішими.
 - 5 Економія часу, а ще й поспати можна довше, адже на макіяж буде йти не більше 5 хвилин – залишиться лише нанести тональний крем і пудру, про інше подбаю я.
 - 6 Потрапили у негоду (сніг, дощ) чи потерпаєте від спеки? Макіяж більше не розпливється та не розмажеться.
 - 7 Вас розбалують компліментами – адже за допомогою перманента можна виглядати молодше!
- Бажаєте, щоб так змінилося ваше життя? Приходьте!



**Марина
Стрілецька,**

☎ 0663125223

м. Харків,
вул. Шевченка, 146
(ст. м. «Київська»)



📷 @streleckaya.permanent777

Колористика – відтінок настрою у волоссі

Перукар-колорист – унікальний фахівець, який зробить і класну стрижку, і професійне фарбування. Так, як це роблю я.

І тоді не буде сліз і розчарувань – «хотіла ось цей колір, а вийшов ось той». Секрет простий: використовую багаторічний досвід і знання, щоб досягти бажаного результату! Допмагаю змінити колір волосся, показати свою індивідуальність, реалізувати потребу уваги або визнання. Разом із відтінком волосся змінюю настрій.

Шлях у 10 років

Працюю та постійно навчаюсь з того самого моменту, як закінчила Харківське вище професійне училище за спеціальністю перукар. За останні 10 років я працювала і навчалася не лише в Україні, а й у Чехії та Португалії.

Понад 2 роки сама навчаю колористичі та догляду. Одночасно не забуваю й про власний розвиток: опановую нові тенденції у сфері перукарського мистецтва, щодня розширюю та вдосконалюю професійні навички. У моїх клієнток і клієнтів волосся відростає без шкоди естетиці, тобто зовнішньому вигляду.



7 фактів про мою роботу:

1 Використовую лише професійні італійські матеріали, які містять компоненти, що забезпечують належний догляд за волоссям (олії,

вітаміни, флюїди).

2 Повертаю до життя волосся, відновлюючи його структуру після фарбування.

3 Роблю фарбування будь-якої складності (омбре, сомбре, балеаж, шатуш, airouch, каліфорнійське мелірування, колоруювання тощо).

4 Виправляю невдалі варіанти фарбування.

5 Супроводжую вихід із чорного в запланований відтінок волосся.

6 Індивідуально добираю коректний домашній догляд відповідно до структури та стану волосся (шампуні, маски, бальзами тощо).

7 Можу зробити стрижку будь-якої складності (жіночі, чоловічі).



Яна Міщенко,
☎ 0934541260
м. Харків,
вул. Шевченка, 146
(ст. м. «Київська»)

Запрошую до кола здорових і красивих людей

Один із моїх улюблених напрямків роботи – косметичний догляд. Під час процедур завжди мріяла дати щось більше, ніж чистка, маска... Але хотілось тільки щось преміальне й гарантовано дієве, щоб результат був одразу помітний.

Почала шукати інноваційні продукти. Так у моєму житті з'явився FitLine від німецької компанії PM-international. Звичайно, що перш за все я звернула увагу на б'юті-лінійку.

Про мене

Працюючий фахівець б'юті-індустрії
з 10-річним досвідом;

- викладач;
- більше 150 документів, які підтверджують мою спеціалізацію;
- менеджер PM-international;
- консультант із клітинного харчування.



На кожному продукті є код, який можна зісканувати й одразу дізнатися, з чого він складається, що підтверджує прозорість фірми та викликає довіру споживачів.

Про компанію

За цей час клієнти та партнери багато разів відзначали:

- сучасну концепцію компанії та якість продукту,
- патенти,
- сертифікати незалежних лабораторій,
- сертифікати кошерності;
- сертифікат Halal;
- сертифікати на відсутність допінгу та стимуляторів;
- міжнародний сертифікат якості GMP;
- розробку унікальних технологій microSolve, NTC-концепту, CD-complex, які в кілька разів посилюють властивості корисних компонентів.

Про продукти

Дуже смачне та комфортне споживання у вигляді коктейлів для:

- підтримки та захисту клітин, імунної системи та шлунково-кишкового тракту;
- сили, енергії та концентрації;
- надходження оптимальних інгредієнтів для покоління 50+ та дітей;
- підтримки опорно-рухового апарату, зокрема кісток;
- отримання унікальної комбінації поживних речовин для більш молодого зовнішнього вигляду шкіри;
- відновлення після інтенсивних навантажень і харчування спортсменів;
- системи підтримки кровотворення;
- миттєвих рішень у випадку нагального захисту організму;
- покращення зору, функцій серця та мозку;
- балансу цукру в організмі;
- підтримки печінки;
- догляду – б'юті-комплекс для краси волосся, сяючої шкіри, гарних нігтів.

Про мою допомогу

Мої топчики: активізуюча сироватка для живлення шкіри, 3-хвилинний ліфтинг і 24-годинний догляд за обличчям проти 8 ознак старіння шкіри.

Як косметолог і консультант я складаю особисті програми для вашого здоров'я та краси, підбираючи індивідуальні комплекси для цілісного оздоровлення. Всі комплекси доповнюють один одний, мають низький глікемічний індекс, дитячі вітаміни не мають у складі глютену і лактози, не мають протипоказань, оскільки не є ліками, а вважається натуральною підтримкою людського організму.

На жаль, у наш час є питання і до якості їжі, і до навколишнього середовища, і до стану нервової системи. І всі ці чинники впливають на зовнішність, але тепер я дуже радію, що можу допомагати людям, покращуючи не лише їхню зовнішність, але й здоров'я. Я бачу чудові зміни в своїх клієнтах щоденно, тому пропоную і вам доєднатися до нашого кола здорових і красивих людей.



Консультації онлайн або офлайн,
будь-яким способом.

Знайдіть час для любові до себе,
а я знайду для вас час завжди!

Олена Рибнікова

+38 050 972 59 59



В'ячеслав Сахаров

Сертифікований
масажист



Реабілітація
Масаж
ЛФК
Дитячий масаж
Тейпи

Я сертифікований спеціаліст з кінезіотейпування. Пропоную провести оздоровчу процедуру кінезіотейпування, а саме: тейпування при різних болях у спині, кінцівках, шиї, суглобах, м'язах, при розтягуванні, травмах, реабілітації після травм. Тейпування при міжхребцевих грижах, корекції постави як у дорослих, так і у дітей, при головному болі, мігрені та ін.

📍 м. Харків, м. Студентська, вул. Валентинівська
м. Історичний музей, вул. Університетська, 2, салон «Делакруа»

☎️ +38 095 499 03 59



@VYACHESLAV.MASSAGE.KH

Дозвольте собі бажані зміни!



Мої трансформаційні сесії дозволяють отримати результат одразу з першої зустрічі, адже я працюю безпосередньо з підсвідомістю, минаючи бар'єри та обмеження «не можу», «не вийде», «не вірю».

*Працюю із сишиптоном
і захворюванням за допомогою
психосоматики, квантового поля
та підсвідомості.*

Підсвідомість часто порівнюють з айсбергом, де під товщею води знаходиться велика й непередбачувана частина ресурсів і можливостей.

Працюю з відносинами та станами, допомагаю:

- стабілізувати емоційні стани (депресія, апатія, панічна атака, безсоння тощо);
- гармонізувати відносини (любовний трикутник, будь-які деструктивні взаємини у родині, з дитиною, оточенням, батьками);
- керувати фінансовими потоками;
- усвідомити своє призначення;
- одержувати бажаний прибуток.

Працюю з бізнесом, допомагаю:

- підвищити експертність;
- у просуванні бізнесу, залученні співробітників і клієнтів;
- знайти себе;
- вибрати найкращий варіант бізнесу для вас;
- розкручувати бізнес.

Не дайте себе обдурити

Мозок намагається захиститися від змін, тому не завжди виходить одержати бажаний результат одразу. Робота з підсвідомістю дорівнює техніці виконання бажань: у прямій взаємодії немає нікого, крім вас самих!

Важливо лише вбудувати тверде переконання: «Я — господиня мого світу і можу правити на власний розсуд, як хочу».

Бажаєте отримати бажаний результат?

Приходьте на сесію.

Ваш психолог
Катерина

 Ekaterina_psychologiya

 psihologRazbor

 +380977890188

Остеопатія як один із методів лікування панічних атак

Панічна атака викликає раптове короточасне відчуття страху та сильні фізичні реакції у відповідь на звичайні, незагрозливі ситуації на фоні сильного емоційного стресу.

Причини цього явища різні, але все частіше люди у сучасному світі, особливо в умовах війни, стикаються з неконтрольованими нападами паніки.

Спеціалісти та методи лікування панічних атак:

- невролог
- психолог
- психотерапевт
- остеопат

Як лікуються панічні атаки:

- навчіться контролювати своє дихання;
- практикуйте прийоми релаксації;
- регулярно займайтеся спортом;
- дбайте про якісний сон;
- пройдіть курс у вашого остеопата.

Лікування тривожних розладів

Остеопат не практикує медикаментозну терапію, оскільки розглядає панічні атаки не як окрему хворобу, а як ознаку системного захворювання. Тобто перед спеціалістом стоїть мета не прибрати симптом або збільшити інтервал між приступами, а усунути першопричину хворобливого стану.

В кабінеті остеопата проблема тривожних розладів вирішується за рахунок дії руками спеціаліста на опорно-рухову систему – м'язи, суглоби, кістки черепа та хребта, а на додачу відновлюється нормальна циркуляція ліквора.

Також остеопат усуває хвороби, які виникли внаслідок перетискання нервових корінців і м'язових спазмів, налагоджує порушення зв'язку між різними відділами вегетативної нервової системи.



Протипоказання для застосування методу

Панічні розлади не коригуються краніоаскральною терапією за наявності аневризми або злоякісної пухлини мозку. До тимчасових протипоказань належать інфекційні захворювання. На сеанс можна записуватися через декілька тижнів з моменту зникнення симптомів хвороби.

Своєчасне звернення до фахівців одразу після перших проявів тривожного стану дозволить уникнути цілого каскаду проблем, знайти причину й усунути соматичні дисфункції.

Не дайте ХВОРОБІ зіпсувати ЯКІСТЬ вашого ЖИТТЯ!

Своєчасно звертайтеся до фахівців!

З повагою
Ангела Припутень

 [osteopat_priputenia](#)

Повернути здоров'я стопам

Подологія – це наука про стопу, яка вивчає всі проблеми, що можуть виникати з нігтями: вrostання, деформація, мікози...

Будьте уважними, коли обираєте спеціаліста-подолога: насамперед він має розказати про те, яка саме у вас проблема, запропонувати протокол лікування й попередити про ціну процедури.

Хто такий подолог?

Подолог – фахівець із вирішення проблем зі стопою (кератози, тріщини, сухі стрижневі мозолі, підошовні бородавки, зміна кольору шкіри тощо). Також подолог надає консультації щодо біомеханіки стопи, наприклад при вальгусних деформаціях та молоткоподібних пальчиках, працює з діабетичною стопою, рекомендує розвантажувальні ортози, устілки, елементи захисту.

Це спеціаліст, який бачить стан стопи і шкіри. Якщо є підозри щодо діагнозу цукровий діабет чи проблеми з гормонами, то співпрацює з дерматологами, ортопедами та ендокринологами. Тобто подолог може вчасно помітити більш серйозну проблему в організмі та навіть попередити її.

Кабінет подолога має бути обладнаний автотоклавом чи сухожаровою шафою, як у стоматологів, бо дезінфекція та стерильність у цій роботі займають 1 місце!

Онїхокриптоз (врослий ніготь)

Це найболючіша та найбільш часта проблема, з якою звертаються до подолога. Вчасний візит до подолога в цьому випадку може вас врятувати від хірургічного втручання. Це наслідок, а не причина! Головна проблема цього діагнозу -- порушення біомеханіки стопи, внаслідок якого пальці налягають один на одний, не вміщуються у взутті'. Поперечна та поздовжня плоскостопість. Завдяки співпраці з сучасним медцентром «Арвітум» можлива правильна діагностика та виготовлення індивідуальних устілок, які вирішать головну проблему.



Особливості догляду за дитячими нігтями та стопами

Я дуже люблю працювати з дітьми, бо вважаю, що краще попередити проблему, ніж потім все життя її виправляти

Я вчу молодих матусь правильно зрізати нігтики дітям, обирати взуття. Показую вправи для правильного формування апарату стопи та гомілки, даю рекомендації щодо домашнього догляду.

**Закарпаття, м.Мукачєво,
вул. Ярослава Мудрого 36 а
Подологічна практика здоров'я
стопи Тетяни Гончарової
KEEP WALKING/ПУХАЙСЯ ЛЕГКО!**



☎ 0509027574 📱 Podolog_kr
✉ tatana766@gmail.com