AUTO lady+

Свою дорогу обирай сама!

Ольга Соловйова

Чудеса – моя реальність. Бачу їх у всьому й створюю свій унікальний світ.



Березень 2024 р.

Сонцезахисні окуляри та оправи
самих топових світових брендів –
в наявності та під замовлення



Тільки оригінал, у повному комплекті та за найкращими цінами. Знижка доступна навіть на самі нові моделі.

Моделі у наявності, доступні для примірки в Ужгороді та у відділеннях Нової Пошти вашого міста.

Асортимент самих яскравих та популярних моделей представлений на інстаграм-сторінці @lux_eye_optic. Крім того, всі дописи із цінами дублюються в телеграм-каналі LUX EYE OPTIC https://t.me/lux_eye_optic

Тут також регулярно публікуються цікаві акційні пропозиції.

Власник магазина, Дмитро, вже досить давно займається окулярами, добре орієнтується у динаміці ринку, брендах, колекціях. Він дуже лояльний та уважний до клієнтів, завжди намагається швидко дати компетентну відповідь. В його публікаціях та сторіз можна побачити виконані замовлення найексклюзивніших лімітованих моделей, які ви не зустрінете в більшості інших магазинів.







lux_eye_optic
LUX EYE OPTIC
+380990032520 Дмитро



Дорогі автоледі!

Вітаю вас з приходом весни! Цей чарівний час року дарує нам оновлення, пробудження природи та нове натхнення. Вже зовсім скоро дороги просохнуть, і ми знову зможемо насолодитися поїздками за кермом наших улюблених авто.

У цьому номері журналу ми підготували для вас багато цікавого. Новини про сучасні жіночі моделі авторинку та як обирати авто, яке відповідає саме вашим потребам. Як подорожувати з комфортом та як економити паливо. Про безпечне водіння та інші важливі нюанси, які допоможуть вам на дорозі.

Бажаю приємного читання та вдалих поїздок!

Головний редактор Людмила Кладійова

Наталя Семенюта

Надійшла весна прекрасна, многоцвітна, тепла, ясна, наче дівчина в вінку.

Зацвіли луги, діброви, повно гомону, розмови і пісень в чагарнику.



Наталя Семенюта,
експертка по створенню бізнесу антіейдж

Наталья Семенюта
Natasha Semenita
natalia_semenuta
+380503018578











На обкладинці:
Ольга Соловйова



Запчастини

10 АВТОНОВИНИ
11 ЕЛЕКТРОМОБІЛІ
12 АВТОМОБІЛІ
18 ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
20 АВТОНОВИНКИ
21 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
23 АВТОЛЕДІ В ЄВРОПІ
24 АВТОЛІКБЕЗ
25 АВТОПОРАДИ
28 АВТОЮРИСТ
30 ЖІНКИ В АВТОСПОРТІ
32 ВАШ ПСИХОЛОГ
34 ІНТЕРВ'Ю
37 КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я

AUTO lady

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



№11 2023
183
Листопад

Засновник, видавець і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Представник у Харкові:
+380 66 1090920
+380 68 2507520

Представник у Києві:
+380 66 5509401

Представник у Європі:
+4916096482761
+380 67 9922280

E–mail: redacauto@gmail.com
www.novaya.agency

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується по передплаті й 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 й вказівок на сертифікацію продукції й послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право й заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.

ШВЕЙЦАРСЬКА ТАЄМНИЦЯ КРАСИ

ПРОФЕСІЙНІ ФОРМУЛИ ДЛЯ ДОМАШНЬОГО ДОГЛЯДУ ЗА ВОЛОССЯМ



0% FRAGRANCES • SLS / SLES • SILICONE • MINERAL OILS • COLORANTS • ALCOHOL

97-98% NATURAL ORIGIN

DERMATOLOGICALLY TESTED

DESIGNED IN SWITZERLAND CAREFUL PROTECTION

hqbeauty.com.ua

H.Q.Beauty Ukraine h.q.beauty_ukraine

Alpen Pharma

Ексклюзивний представник ТМ H.Q Beauty (Аш Кью Б'юті) в Україні ПрАТ «Натурфарм»
т. 044 404 80 10, 050 384 68 03

ТМ «ЖивоДар» є українським крафтовим сімейним виробником натуральних нерафінованих рослинних олій холодного віджиму (19 видів), горіхових паст (10 видів) та топленого масло гхі.

Олії віджимаються на гідравлічних пресах в дубових та капролонових діжках – без подрібнення сировини, нагрівання та контакту з металом.



Олії в асортименті: соняшникова, оливкова, лляна, кунжутна, чіа, рижикова (рижієва), волоського горіха, гірчична, гарбузова, конопляна, мигдалева, фундучна, макадамії, розторопші, абрикосової кісточки, чорного кмину, кедрова, кокосова.

Пасти в асортименті: кокосова, мигдалева, фундучна, кеш'ю, фундучна з шоколадом, фісташкова, волоського горіха, мікс горіхів та мікс горіхів з фініком, арахісова.

Вся продукція сертифікована, екологічна, не має жодних домішок та консервантів!

Підходить веганам, сироїдам та всім людям, хто не хоче витрачати гроші на аптеки!

Харчуйтесь смачно та корисно!

Для вас з ❤ ЖивоДар



Переможець Всеукраїнського конкурсу «Знак Якості 2023»

www.zhivodar.com.ua

+38 (097) 255 06 39

zhivodar.ua



Великий український автохолдинг запустив продаж вживаних автомобілів з гарантією

Донедавна авто з пробігом було відверто компромісним і ризикованим (з точки зору вартості, віку, технічного стану та перспектив подальшої експлуатації) варіантом. Донедавна – тому що на українському ринку ніхто не пропонував своїм клієнтам настільки вигідні умови придбання вживаних автомобілів, як це робить холдинг GM GROUP.

Саме тому, в компанії GM GROUP запустили вигідну програму з продажу вживаних автомобілів та надають унікальну для України гарантію на вживані автомобілі, яка визначається роком випуску та кілометражем конкретного ТЗ, а саме:

- авто віком до 5 років з пробігом до 100 000 км – гарантія строком 1 рік або на 10 000 км пробігу;
- авто віком до 5 років з пробігом 100 000–180 000 км – гарантія строком 90 днів або на 5000 км пробігу;
- авто віком 5–10 років з пробігом до 180 000 км – гарантія строком 90 днів або на 5000 км пробігу.

Перш ніж авто виставляють на продаж, воно проходить комплексну перевірку – йдеться про такі аспекти, як технічний стан транспортного засобу, його реальний кілометраж та історія обслуговування, юридична чистота тощо. Після цього виявлені проблеми усувають і здійснюють підготовку машини до продажу, яка передбачає миття, хімчистку салону та полірування кузова.

Відтак відбувається процедура сертифікації автомобіля відповідно до міжнародних стандартів, за підсумками якої і визначаються умови гарантії, що надається. Отже, клієнт отримує цілком справну, готову до використання автівку з чесними історією та пробігом, яку йому не потрібно додатково перевіряти особисто, з гарантією щонайменше 3 місяці або на доволі пристойний запас ходу.

Mercedes і BMW презентували нові платформи для електричних авто

BMW та Mercedes готуються до інтенсивної конкуренції з китайськими виробниками та Tesla, оскільки європейські автовиробники прагнуть встановити свою присутність серед ростучої ери автомобільної електрифікації.



Mercedes Concept CLA Class: революційний стрибок

Mercedes представив концепцію CLA Class, побудовану на передовій архітектурі, яка стане основою майбутніх електричних автомобілів німецького автогіганта.

З вражаючим запасом ходу у 750 км та здатністю подолати 400 км за 15-хвилинне заряджання, концепт-кар відображає революційний розвиток.

Генеральний директор Mercedes Ола Калленіуса: «З такою продуктивністю, таким запасом ходу, таким швидким заряджанням – я не знаю жодної машини в цьому класі, яка могла б йому конкурувати».

BMW Vision Neue Klasse: парадигмальний змінний хід

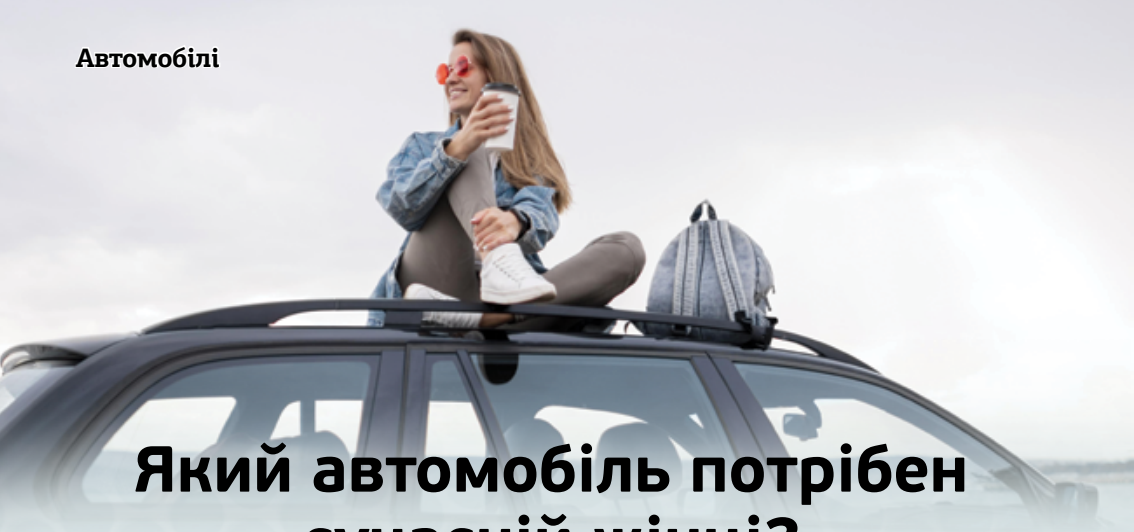
BMW представила Vision Neue Klasse, що представляє нову архітектурну парадигму для їхніх електромобілів. Виробництво перших автомобілів на цій платформі заплановане на 2025 рік.

Спеціалізовані платформи для електромобілів від Mercedes та BMW позначають відступ від попередніх адаптацій моделей з внутрішнього згоряння або гібридних моделей. Цей стратегічний крок є значущим поштовхом для компаній на їхньому шляху до нової платформи для електричних автомобілів.

Аналітики визнають кроки Mercedes та BMW, але вказують на продовжуване домінування Tesla.

Mercedes та BMW працюють в преміальному сегменті ринку, де конкурують з Model S та Model X від Tesla. Їхній німецький конкурент Volkswagen обрав іншу стратегію – виробництво автомобілів з різними ціновими категоріями, охоплюючи різні ринкові сегменти.

Загалом до 2027 року планується випустити одинадцять нових, повністю електричних моделей. Автомобільний ландшафт переживає трансформаційні зміни, і вже встановлені учасники готуються навігувати у електрифікованому майбутньому.



Який автомобіль потрібен сучасній жінці?

Сьогодні при виборі авто для представниць прекрасної статі вже не працюють стереотипи «красивий», «модний», «червоненький», «маленький». Габарити, тип кузова, колір – вибір за цими параметрами залежить від особистих переваг, від темпераменту й стилю водіння самої автолюбительки. Кращі машини для жінок – це ті авто, які допомагають вирішувати повсякденні завдання відповідно до способу життя та активності своїх господинь. Жінки, як і чоловіки, цінують в автомобілях надійність, комфорт і маневреність.

Найважливіші критерії вибору жіночого автомобіля

Яким повинен бути кращий автомобіль для жінок (на думку експертів):

1. Функціональним і легким в управлінні.

Це зручний спосіб упорядкування таких функцій, як гідропідсилювач керма та система ступеневого гальмування ABS.

2. Безпечним.
3. Простим в обслуговуванні та надійним.

Жінки (за рідкісним винятком) не стануть самі міняти колеса, возитися з двигуном, міняти мастило. Тому бажано, щоб автомобіль був максимально надійним, економічним і не вимагав багато зусиль в обслуговуванні.

4. Комфортним.

Всі люблять комфорт, але для дівчат це мегазначущий критерій. До поняття комфорт входять різні параметри: зручне сидіння, ергономічна панель управління, якісні матеріали, дизайн, клімат-контроль та ін.

Які ж автомобілі мають найбільший попит у прекрасної статі:

Volkswagen Golf

Автомобіль, що поєднує в собі всі характеристики, якими очікувано повинні володіти кращі машини для дівчат. Це комфортабельний, дуже місткий (на 5 місць) чотиридверний хетчбек із великим багажним відділенням, який можна купити за цілком доступною ціною.



Характеристики:

- Двигун – турбо 1,4 л, 147 кінських сил;
- КПП – у стандартній комплектації 6-ступінчаста механіка й опційно 8-ступінчастий автомат;

- Паливо – витрата 8,1 л по місту;
- передній привід;
- відмінна маневреність і керованість.

Безпека:

- 5 зірок за рейтингами NHTSA і GOOD (за результатами проведення п'яти краш-тестів);
- система оповіщення про пішоходів спереду;
- оповіщення про перехресний рух ззаду;
- камера заднього виду;
- датчики дощу;
- контроль сліпих зон.

Функції та переваги:

- цікавий зовнішній дизайн;
- відмінна шумоізоляція;
- високі показники безпеки;
- вишуканий дизайн із використанням матеріалів високої якості в оформленні салону;
- Android Auto, Apple CarPlay, MirrorLink, сенсорна панель, що розпізнає жести, в стандартному функціоналі.

Audi A3

Модель має декілька комплектацій, але ми розглянемо тільки ту, яка найбільше відповідає критеріям «кращий автомобіль для жінок».



Характеристики:

- Двигун – 1,5 л, 150 к. с.;
- паливо – бензин, витрата дуже економічна – 6,3 л / 100 км у місті;
- коробка передач – є комплектація механічною і роботизованою (рекомендована для жінок).
- Audi A3 вважається одним з найзручніших і маневрених авто у всьому сімействі Ауді.

Стандартний функціонал і безпека:

- електропідсилювач керма;
- АБС;
- система захисту від пробуксовування;
- контроль тиску в шинах;
- контроль стабільності в русі, дистанційне керування замком;
- допоміжні асистенти підйому й гальмування.

Додатковий функціонал для моделі 2020 року:

- світлові датчики й датчики дощу;
- камера заднього виду;
- контроль положення авто щодо дорожньої розмітки;
- «розумний» паркувальник;
- контроль сліпих ділянок.

Це безпечний, простий в управлінні й маневрений автомобіль, що дуже важливо при водінні в місті. Доступний у двох варіантах – седан і хетчбек.

Mazda CX-3

Ця машина включена практично в усі рейтинги кращих авто для жінок. І дійсно, кросовер Mazda CX-3 максимально відповідає всім заявленим критеріям.

Характеристики:

- 5-дверний, 5-місний;
- двигун – SkyActiv 1,5 л і 2 л потужністю 148 к. с.;
- КПП – 6-ступінчастий автомат;
- повний привід;



- паливо – бензин, витрата – 8,1 л на 100 км по місту;
- багажне відділення – 352 л.

Безпека:

- найвищі оцінки в рейтингу NHTSA і за результатами шести краш-тестів Good;
- оповіщення про лобове зіткнення;
- оповіщення про пішоходів;
- круїз-контроль;
- система екстреного автоматичного гальмування;
- автоуправління світлом (поворотники, дальнє світло);
- оповіщення про перетин смуги руху;
- камера заднього виду;
- оповіщення про перехресний рух ззаду;
- відстеження руху в сліпих зонах.

Функціонал і переваги:

- мультимедіа в стандартній комплектації;
- високий рівень електронного забезпечення, що максимально спрощує водіння і дозволяє дівчині їздити з комфортом і задоволенням;
- один з найбільш недорогих у нашому рейтингу;
- широкий функціонал безпеки;
- стильний комфортабельний салон;
- чутливе кермове управління;
- стабільність і хороший контроль на поворотах.

Suzuki Grand Vitara

Це компактний маневрений кросовер, який при цьому має дуже просторий салон. Високий кліренс дозволить дівчатам безперешкодно переміщатися не тільки по міських, а й по невпорядкованих путівцях.

Характеристики:

- двигун 1,4 л і 1,6 л потужністю 140 і 117 кінських сил відповідно;
- коробка перемикання передач (на вибір) – 5-ступінчаста механіка і 6-ступінчастий автомат;
- привід – передній і повний;
- економна витрата палива – 6,2 л – в місті, 5,2 л – у змішаному режимі;



- 5-дверний, розрахований на 5 місць;
- багажне відділення – 375 л.

Безпека:

- автомобіль отримав 5 зірок у системі рейтингу безпеки (в тому числі, за результатами краш-тестів);
- 7 подушок безпеки, в тому числі, в зоні колін;
- навігація;
- датчики дощу й світла;
- адаптивний круїз-контроль;
- функція екстреного гальмування;
- моніторинг сліпих зон;
- контроль рядності.

Переваги:

- великий вибір відтінків у дизайні кузова;
- широкий функціонал системи безпеки;
- високий кліренс;
- слухняність в управлінні;
- багато функцій комфорту (підігрів дзеркал і крісел, кондиціонер, MP3-плеєр та ін.);
- замок з дистанційним управлінням.

Tesla 3

Потужна, легка й слухняна, невибаглива в обслуговуванні Tesla 3 сподобається кожній жінці.

Характеристики:

- потужність автодвигуна – 258 к. с.;
- максимальна швидкість – 209 км/год;
- розгін до 100 км/год – за 5,6 секунди;
- незалежна конструкція ходової;





- мінімалістичний дизайн салону;
- багато простору для 5 дорослих людей;
- зарядка від мережі: за годину – на 48 км запасу, в терміналі – на 209 км за 30 хвилин.

Безпека:

- автоматичне екстрене гальмування;
- радар лобового зіткнення;
- інші системи активної безпеки;
- 5 зірок у системі безпеки від NHTSA;
- найнижчий рівень травм при зіткненні в порівнянні з іншими авто.

Переваги:

- економічність;
- екологічність;
- безпека;
- просте й комфортне керування;
- маневреність;
- динамічність.

Toyota Camry

Цей потужний стильний автомобіль популярний не тільки серед чоловіків, а й серед жінок. Пропонований Тойотою рівень комфорту і якості їзди був гідно оцінен багатьма жінками.

Характеристики:

- двигун – 2,5 л, 203 к. с.;
- КПП – восьмиступінчаста автоматична;
- паливна витрата – 8,1 л / 100 км у міському режимі;
- комплектується різними типами приводу – передній, задній, повний;
- багажне відділення – 400-428 л;
- 4-дверний, 5-місний.

Безпека:

- вищі оцінки за всіма краш-тестами від NHTSA;
- найвища оцінка за попередження про лобове зіткнення від Superior;
- камера заднього виду;
- цілий комплекс асистентів водія Toyota Safety Sense-P.

Переваги:

- бездоганний зовнішній вигляд;
- салон підвищеної комфортності з першокласним дизайном;
- високий рівень активної безпеки;
- висока потужність;
- легке й точне кермове управління;
- динамічність і плавність руху;
- комфортне водіння;
- численні мультимедіа (Wi-Fi, Siri Eyes Free, USB, Apple CarPlay, Android Auto, Bluetooth).

Hyundai Tucson

Відмінний бюджетний варіант, який ідеально підходить жінкам. Він буквально створений для комфортної їзди й відповідає високим стандартам надійності та безпеки.

Характеристики:

- двигун – стандарт 2 л, 161 к. с. та опціон 2,4 л, 181 к. с.;
- коробка передач – 6-ступінчастий автомат для обох комплектацій;
- паливна витрата в місті – 10,2 л на 100 км;
- передній привід;





- дуже просторий салон, розрахований на комфортне розміщення 5 осіб;
- містке багажне відділення – 878 л.

Безпека:

- автомобіль має статус Top Safety Pick, оскільки за всіма краш-тестами отримав найвищу оцінку; з точки зору безпеки – це один із кращих автомобілів для жінок;
- в Hyundai Tucson інтегровані численні функції безпеки: екстрене автогальмування, контроль дотримання смуги руху, оповіщення про лобове зіткнення, контроль стану водія, камера заднього виду та ін.

Переваги:

- дуже просторий комфортабельний салон;
- велике вантажне відділення;
- надійність;
- спокійне, розслаблене водіння;
- відмінна маневреність на вузьких вулицях;
- широкий стандартний електронний функціонал, численні мультимедійні функції.

BMW i3

Якісний німецький електромобіль поєднує в собі інноваційні технології, екологічність, комфорт, надійність і відмінну якість їзди.

Характеристики:

- стандартна комплектація – електромотор 170 к. с. (опційно – 181 к. с.);
- коробка-автомат з однією швидкістю в обох комплектаціях;
- заряду батареї досить, щоб проїхати 247 км;
- мінімальний радіус повороту, що робить BMW i3 дуже маневреним та ідеальним для пересування в міських умовах;
- об'єм багажника – 428 л;
- салон вміщує до 4 осіб;
- оббивка крісел виготовлена з перероблених матеріалів.

Безпека:

- датчики безпечного паркування спереду й ззаду;
- адаптивний круїз-контроль;
- датчики дощу;
- камера заднього виду;
- в цілому за результатами проходження 4 краш-тестів Good BMW i3 отримав найвищі оцінки.

Переваги:

- якісний, місткий і ергономічний салон;
- динамічність і маневреність – дуже зручний автомобіль для міста;
- безліч опцій для комфорту вже в стандартній комплектації – від підігріву сидінь до повного набору мультимедійних функцій;
- відмінні показники безпеки.

Mini Cooper

Малюк Mini Cooper завжди й всюди привертає увагу оточення, оскільки має дизайн у ретростилі та не схожий на інші сучасні автомобілі. Незважаючи на невеликі розміри, це



дуже спритний автомобіль, який бере розгін до 100 км/год за 9 секунд і може розвивати швидкість до 200 км/год.

Характеристики:

- движок – 1,6 л, 136 к. с.;
- КПП – 6-ступінчастий автомат або механіка;
- витрата палива дуже економічна – до 7 л / 100 км;
- задній привід;
- невеликий об'єм багажника – 165 л;
- дводверний, двомісний.

Безпека:

- подушки безпеки;
- захист від бічних ударів;
- надійна гальмівна система;
- високоміцний кузов;
- радар для безпечного паркування;
- високі показники за всіма краш-тестами.

Переваги:

- посилена підлога й пороги;
- електрорегульовані дзеркала;
- багато відділень, органайзерів для зберігання різних дрібниць (дівчата таке люблять);
- легкий старт (із кнопки);
- слухняність в управлінні;
- маленькі габарити – висока маневреність в активному міському трафіку;
- відмінні параметри безпеки.

Mazda 3

Модель 3 покоління – Mazda 3 вважається однією з найстильніших, надійних, технологічних і безпечних у своєму класі. Саме такими й повинні бути кращі авто для жінок.

Характеристики:

- двигун 1,5 л і 2 л потужністю 118 к.с. і 155 к. с.;
- коробка передач – п'ятиступінчаста механічна;
- витрата палива – 7,2–8,2 л / 100 км у місті;
- два типи кузова – седан і хетчбек;
- багажник – 420/300 л;
- 4-дверний, розрахований на 4-5 осіб.

Безпека:

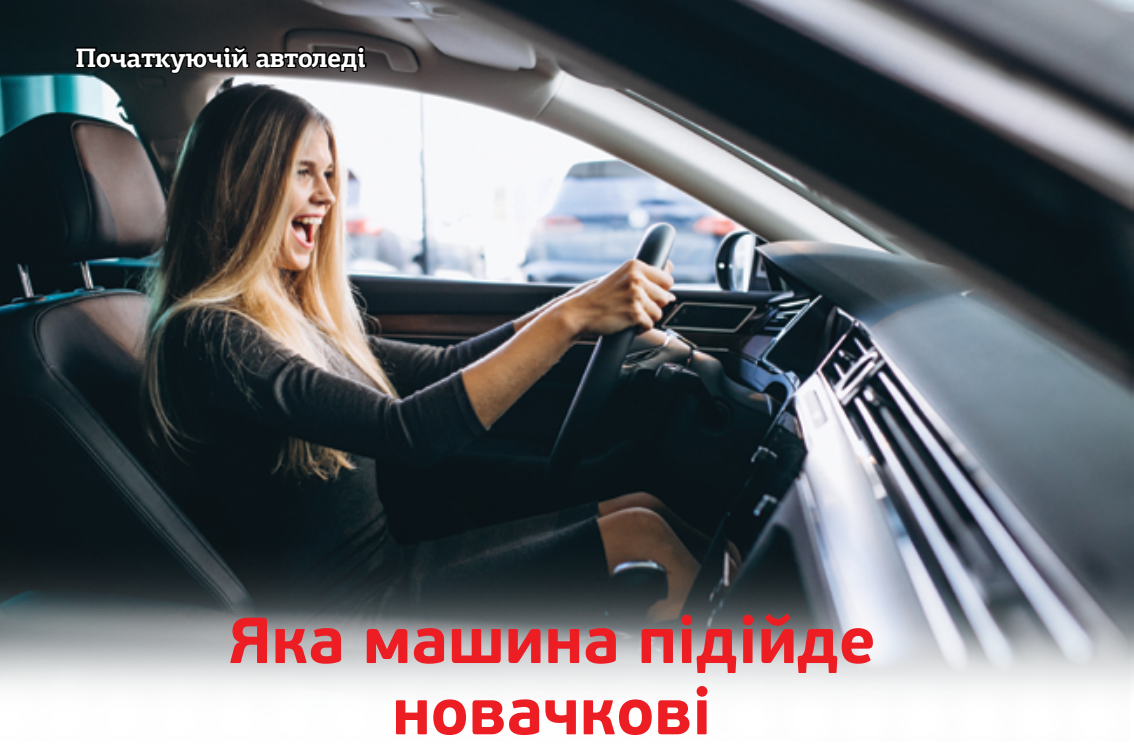
- ABS;
- 6 подушок безпеки;
- контроль стійкості в русі;
- пакет систем i-Activsense, який забезпечує високу активну безпеку.

Переваги:

- впровадження новітніх технологій Skyactiv;
- динамічність;
- безпека;
- демократична вартість;
- поліпшена шумоізоляція;
- комфортний салон (шкіряні сидіння з підігрівом, ефектом пам'яті, регулюванням положення, клімат-контроль).

У цей перелік машин для дівчат ми включили найбезпечніші, надійні та цікаві авто за версією експертів PLC group, які заслуговують на увагу представниць прекрасної статі. Кожен автомобіль має свої переваги, які виділяють його серед інших машин у нашому рейтингу, і кожен з них гідний статусу кращого авто для жінки. Але остаточний вибір завжди за вами!





Яка машина підійде новачкові

Жінки частіше покладаються на свій смак та інтуїцію під час виборів транспортного засобу. Однак автомобіль – це не модний аксесуар чи чергова пара туфель. При виборі авто, особливо для недосвідченого водія, потрібно враховувати масу важливих критеріїв. Для початку подивимося, як вибирають авто самі жінки:

- пані віддають перевагу кузові купе та хетчбек, оскільки, на їхню думку, на такій машині легше паркуватися і нею простіше керувати;
- автоледі-початківці віддають перевагу найпопулярнішим маркам авто, оскільки це питання репутації бренду, надійності автомобіля і престижу;
- велике значення жінки надають кольору автомобіля, часто навіть відмовляючись від покупки моделі, що сподобалася, тому що в палітрі немає потрібного відтінку;
- майже завжди дівчата вибирають авто з автоматичною коробкою перемикання передач.



Але, крім цього, потрібно знати технічні характеристики, особливості обслуговування та інші важливі параметри оцінки автомобіля, які часто не враховуються.

Практичні поради жінкам під час вибору першого автомобіля

Найкраща перша машина для новачка – це невеликий автомобіль, максимально простий у керуванні, маневровий, комфортний та безпечний. Рекомендації експертів:

1 Найкраще купити машину невеликих розмірів. Чим менша перша машина, тим краще, особливо якщо плануєте їздити містом.

2 Мінімум приладів на панелі та максимально просте керування – ідеально для першого авто.

3 Надійність має на увазі стійкість на дорозі та наявність систем, які забезпечують контроль безпеки керування автомобілем. Під час вибору машини потрібно оцінити комплектацію систем безпеки й прислухатися до відгуків досвідчених водіїв та експертів.





4 Жінки інтуїтивно вибирають машини яскравих відтінків. І такий вибір є кращим для автомобілістів-початківців, оскільки автомобілі сірих і темних тонів гірше видно в темряві та в похмуру погоду.

5 При виборі марки та моделі авто дуже важливо оцінити не тільки престиж бренду, а й вартість подальшого обслуговування автомобіля, оскільки багато популярних марок обходяться своїм власникам дуже недешево.

6 Чим новіше автомобіль, тим менший ризик його поломки в процесі експлуатації. Жінкам-водіям без досвіду водіння бажано придбати нову машину. Якщо ж плануєте купувати вживане авто, то потрібно вибрати машину з невеликим пробігом.



Kia Carnival дебютував із гібридною установкою

Оновлений Kia Carnival дебютував восени минулого року, а тепер представлена його нова гібридна версія. Презентація пройшла в рамках Чикагського автосалону.

Мінівен надійде у продаж вже цього літа і може похвалитися вдосконаленими технологіями, оновленим зовнішнім виглядом та новою гібридною трансмісією. Масивна решітка радіатора робить його більше схожим на позашляховик. Ще варто відзначити нову оптику, як у Sorento, та 17-дюймові колісні диски з особливим дизайном.

У оснащення салону Carnival входить два 12,3-дюймові екрани, один з яких відведений для цифрової панелі приладів, а другий – для мультимедійної системи. Важіль перемикання передач замінили на джойстик. Додано функцію Digital Key 2, яка дозволяє відкривати авто за допомогою смартфона, а також розширено список систем допомоги водію та асистентів безпеки.

На ринок США автомобіль вийде з новою гібридною установкою на основі 1,6-літрового турбодвигуна, який працює в парі з електромотором, і генерує 242 к.с. потужності та 367 Нм крутного моменту. Запас ходу у суто електричному режимі забезпечує батарея на 54 кВтг. Kia Carnival 2025 буде доступний у комплектаціях LX, LXS, EX, SX та SX Prestige.





Як підготувати ваш автомобіль до весни

Зима закінчилася, і настав час підготувати ваш автомобіль до весни. Хочемо дати вам поради з технічного обслуговування.

Замініть зимові шини на літні. Зимові шини призначені для використання в холодну погоду, а літні – для теплої. Їзда на зимових шинах влітку може призвести до погіршення керованості та збільшення гальмівного шляху.

Перевірте рівень масла. Взимку рівень масла може трохи знизитися. Перевірте його рівень і долийте при необхідності.

Перевірте рівень охолоджуючої рідини. Охолоджуюча рідина допомагає двигуну вашого автомобіля не перегріватися. Перевірте її рівень і долийте при необхідності.

Перевірте акумулятор. Акумулятор вашого автомобіля може розрядитися взимку. Перевірте його стан і замініть при необхідності.

Перевірте гальма. Гальма є однією з найважливіших систем безпеки вашого автомобіля. Перевірте їх стан і замініть гальмівні колодки та диски при необхідності.

Перевірте фари. Фари вашого автомобіля можуть потьмяніти протягом зими. Перевірте їх стан і замініть лампочки при необхідності.

Промийте ваш автомобіль. Зима може бути жорстокою до вашого автомобіля, тому важливо ретельно його помити, щоб видалити бруд і сіль.

Почистіть салон вашого автомобіля. Зима також може забруднити салон вашого автомобіля. Пропилососьте його й протріть всі поверхні.

Завантажте нову карту в ваш GPS. Якщо ви плануєте подорожувати цієї весни, завантажте нову карту в ваш GPS, щоб у вас були найновіші маршрути.

Перевірте аптечку. Переконайтеся, що у вашій аптечці є всі необхідні медикаменти.

Замініть двірники. Якщо ваші двірники зносилися, замініть їх, щоб забезпечити хорошу видимість під час дощу.

Виконання цих порад допоможе вам підготувати ваш автомобіль до весни, зробити його експлуатацію безпечною та комфортною.

Заощадьте свої час і нерви

Водіння в місті може бути стресовим, особливо в годину пік.



Ось деякі поради, що допоможуть заощадити час і нерви.

Плануйте маршрут заздалегідь

Використовуйте GPS-навігатор або онлайн-карти, щоб знайти найкращий маршрут до пункту вашого призначення. Це допоможе вам уникнути пробок і заощадити час.

Виїжджайте заздалегідь

Зарання розрахуйте час, який вам знадобиться, щоб дістатися до пункту призначення, і виїжджайте з запасом. Це допоможе вам уникнути запізнень і стресу.

Будьте уважні до знаків і розмітки

Звертайте увагу на знаки й розмітку, щоб не порушувати правила дорожнього руху. Це допоможе вам уникнути штрафів і небезпечних ситуацій.

Дотримуйтесь правил дорожнього руху

Не перевищуйте швидкість, не переїжджайте на червоне світло, не зупиняйтеся в недозволених місцях. Дотримуючись правил дорожнього руху, ви зробите їзду безпечнішою для себе та інших. І не треба буде витрачати час на спілкування з працівниками ДАІ.

Уникайте їзди в годину пік

Якщо можливо, намагайтеся не їздити годину пік, коли на дорогах багато машин. Це допоможе вам уникнути пробок і заощадити час.

Користуйтеся громадським транспортом

Якщо вам не обов'язково їздити на машині, скористайтеся громадським транспортом. Це допоможе вам заощадити час, гроші й нерви.

Зробіть парковку вашого автомобіля легшою

Заздалегідь знайдіть місце для паркування, щоб вам не довелося кружляти по вулицях. Ви можете використовувати онлайн-сервіси для пошуку парковок.

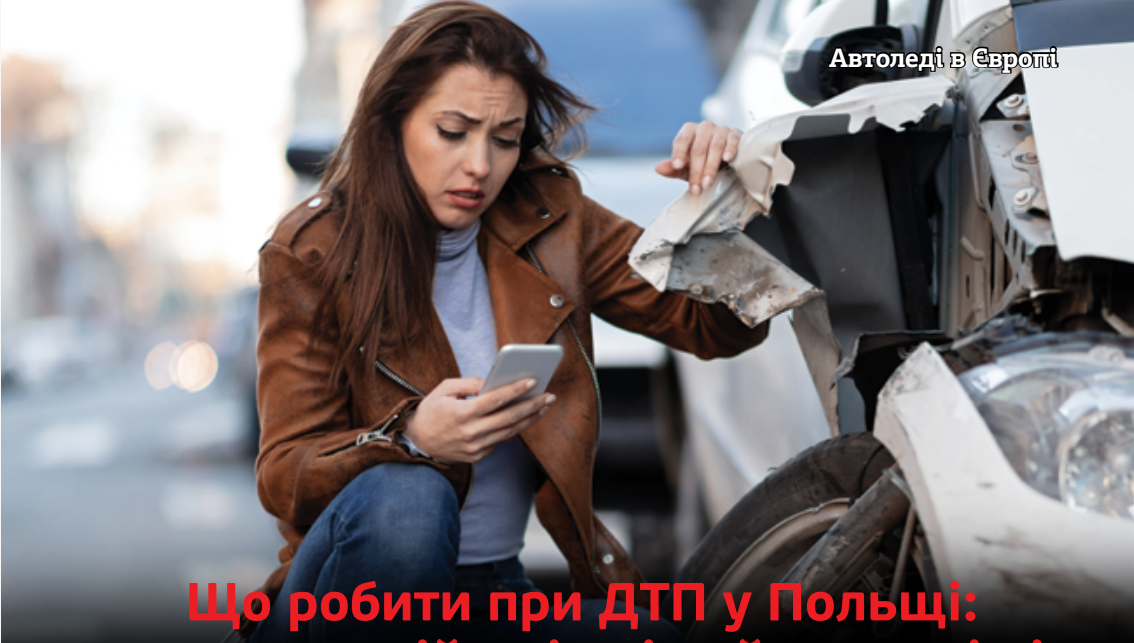
Слухайте музику або аудіокниги під час їзди

Це допоможе вам розслабитися і зробити їзду більш приємною.

Не їдьте, якщо ви втомлені або роздратовані

Втомленість і роздратування можуть призвести до небезпечних ситуацій на дорозі. Якщо ви не відчуваєте себе впевнено за кермом, краще відкласти поїздку.

Дотримуючись цих порад, ви можете зробити водіння в місті більш комфортним та безпечним.



Що робити при ДТП у Польщі: алгоритм дій та інші найважливіші аспекти для водіїв

У Польщі виділяють два типи дорожньо-транспортних пригод:

1 kolizja drogowa (дорожня колізія) – ДТП, в результаті якого немає постраждалих осіб, або ж вони є, але мають дрібні ушкодження та повністю вилікувалися від них протягом 7 днів;

2 wypadek (випадок) – ДТП, в результаті якого є серйозно травмовані або ж загиблі.

Таким чином, від типу дорожньої пригоди залежить алгоритм подальших дій.

Перший крок: оцінка наслідків ДТП

1 Перевірте, чи немає постраждалих (у разі виявлення таких осіб терміново викличте медичну допомогу за номером 112 або 999).

2 Швидко зафіксуйте на фото або відео місце аварії та пошкодження транспортних засобів (фото мають бути зроблені з кількох ракурсів, щоб було гарно видно стан та розташування ТЗ після зіткнення, а також їх номерні знаки).

3 Розблокуйте проїзд для інших учасників руху, тобто приберіть авто з проїзної частини (за умови, що у ДТП немає загиблих або тяжко поранених осіб, які потребують негайної медичної допомоги або розблокування з ТЗ).

Другий крок: виклик поліції або ж заповнення бланка протоколу

Після оцінки наслідків ДТП, ви маєте прийняти рішення спільно з іншим учасником пригоди щодо виклику поліції. Виклик поліції при ДТП у Польщі здійснюється за номером 112. Спецслужбам необхідно повідомити наступні дані:

- короткий опис події;
- наявність жертв та необхідність залучення медиків, пожежників чи інших служб;
- адресу, де сталася ДТП;
- контактні дані.

Якщо ДТП кваліфікується як kolizja drogowa, і винуватець не заперечує своєї провини та готовий взяти відповідальність – учасники пригоди можуть заповнити бланк Європротоколу (Wspólne oświadczenie o zdarzeniu drogowym).



Хоча жінки стають все більш впевненими водіями, все ще існують деякі поширені помилки, які вони роблять за кермом. Ось декілька з них та поради, як їх уникнути.

Найпоширеніші помилки за кермом

1. Неправильна настройка сидіння та дзеркал.

- **Помилка:** сидіння занадто близько до керма або занадто далеко від нього, дзеркала не відрегульовані для правильного огляду.
- **Наслідки:** це може призвести до проблем з керуванням автомобілем, а також до сліпих зон, які можуть бути небезпечними.
- **Як уникнути:** переконайтеся, що ви можете легко дістатися до педалей і керма, а також бачите в дзеркалах все, що відбувається навколо вашого автомобіля.

2. Нехтування сигналами.

- **Помилка:** не включати поворотники, не використовувати аварійну сигналізацію, не сигналити іншим водіям.
- **Наслідки:** це може призвести до плутанини та небезпечних ситуацій на дорозі.
- **Як уникнути:** завжди використовуйте сигнали, щоб дати іншим водіям знати про ваші наміри.

3. Ігнорування правил дорожнього руху.

- **Помилка:** перевищення швидкості, проїзд на червоне світло, неправильне паркування.
- **Наслідки:** це може призвести до штрафів, а також – до небезпечних ситуацій на дорозі.
- **Як уникнути:** дотримуйтесь правил дорожнього руху, щоб зберегти безпеку себе та інших.

4. Їзда в небезпечних умовах.

- **Помилка:** їзда під час сильного дощу, туману або снігопаду, коли видимість погана.
- **Наслідки:** це може призвести до втрати контролю над автомобілем та аварії.
- **Як уникнути:** уникайте їзди в небезпечних умовах, якщо це можливо.

5. Відволікання під час їзди.

- **Помилка:** розмова по телефону, текстові повідомлення, їжа або пиття за кермом.
- **Наслідки:** це може призвести до втрати концентрації та небезпечних ситуацій на дорозі.
- **Як уникнути:** зосередьтеся на їзді, коли ви за кермом. Відкладіть все зайве.

Ось кілька додаткових порад:

** Пройдіть курси екстремального водіння.*
** Підтримуйте свій автомобіль в хорошому технічному стані.*
** Будьте впевнені за кермом.*

Пам’ятайте, що безпека на дорозі – це відповідальність кожного водія. Уникаючи цих поширених помилок, ви можете зробити їзду більш безпечною та приємною для себе та інших.

Як знизити витрати на бензин

Високі ціни на бензин можуть відчутно вдарити по бюджету. На щастя, є кілька простих способів, які допоможуть вам економити паливо.

Дотримуйтесь швидкісного режиму

- Перевищення швидкості значно збільшує витрату палива.

Дотримуйтесь рекомендованої швидкості на дорогах.

- Використовуйте круїз-контроль на шосе, щоб підтримувати постійну швидкість.



Плануйте маршрут

- Заздалегідь продумайте маршрут вашої подорожі.
- Уникайте пробок і заходів, які можуть призвести до простою.
- Вибирайте маршрути з меншою кількістю світлофорів і знаків зупинки.

Використовуйте кондиціонер лише тоді, коли це дійсно необхідно

- Кондиціонер може значно збільшити витрату палива.
- Відкривайте вікна замість використання кондиціонера, коли це можливо.
- Використовуйте режим рециркуляції повітря, щоб зменшити навантаження на кондиціонер.

Зменшіть вагу вашого автомобіля

- Видаліть з багажника непотрібні речі.
- Не перевозіть важкі предмети, якщо це не дійсно необхідно.
- Використовуйте легкі багажники та рейлінги на даху.

Регулярно обслуговуйте ваш автомобіль

- Слідкуйте за тиском у шинах.
- Замінюйте повітряний фільтр і свічки запалювання.
- Регулярно проходьте техогляд.

Дотримуючись цих простих порад, ви зможете економити паливо й знизити витрати на бензин.

Ось ще кілька додаткових порад:

- Заправляйте ваш автомобіль вранці або ввечері, коли температура повітря нижча.
- Відмовтеся від агресивної манери їзди.
- Об’єднуйте поїздки, щоб не їздити на короткі відстані.

Економія палива – це не тільки економія грошей, але й внесок у захист довкілля.

Найкращі подарунки для автоледі

Жінки за кермом стають все більш поширеним явищем. Щоб зробити водіння комфортним і безпечним, виробники випускають все більше автомобільних гаджетів для жінок.



Автомобільний тримач для телефону

- Дозволяє безпечно користуватися телефоном під час водіння.
- Існує багато різних типів тримачів, тому ви можете вибрати той, який найкраще підходить для вашого телефону та вашого автомобіля.



Органайзер для багажника

- Допомагає зберегти порядок.
- Можна використовувати для зберігання продуктів, сумок, спортивного інвентарю та інших речей.
- Є багато різних типів органайзерів, тому ви можете вибрати той, який найкраще підходить для вашого авто.



Автомобільний ароматизатор

- Створює приємний запах в салоні автомобіля.
- Може допомогти зняти стрес і поліпшити настрій.
- Великий вибір різних ароматів.



Автомобільний пилосос

- Існує багато різних типів пилососів, що дозволяють легко й швидко прибрати салон автомобіля.
- Можна використовувати для очищення сидінь, килимків, панелей приладів та інших поверхонь.

Мобільний зарядний пристрій

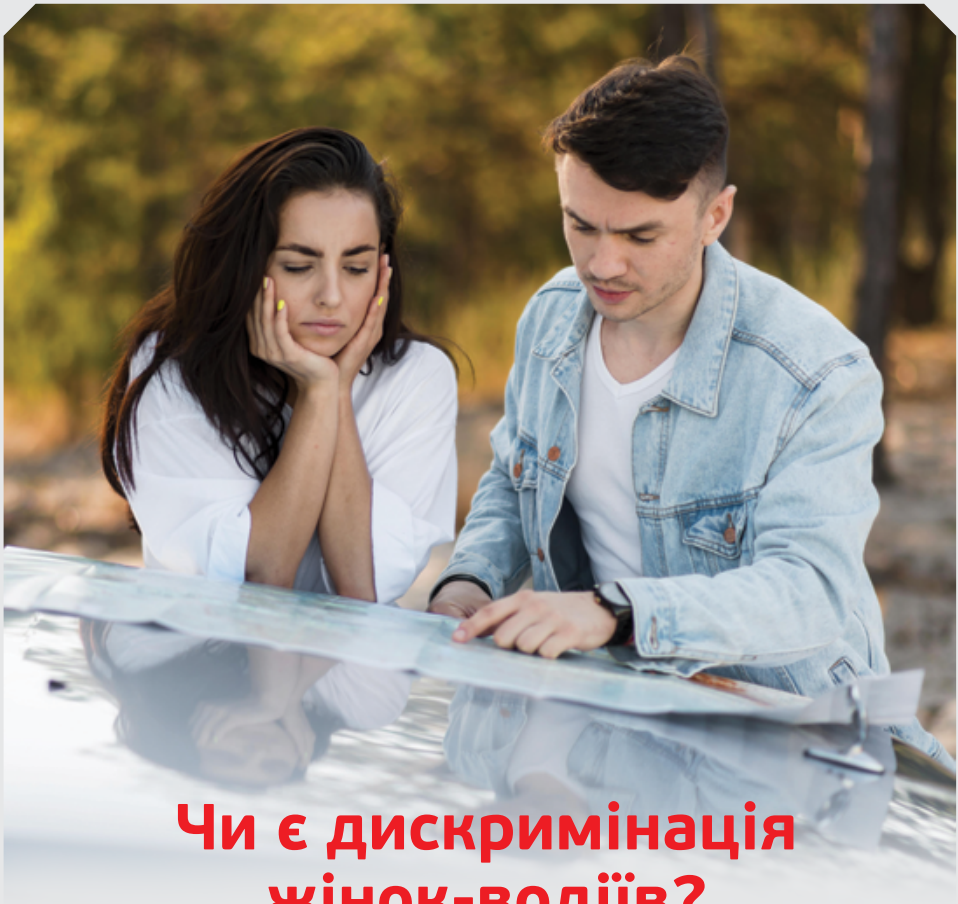
- Дозволяє зарядити телефон під час водіння.
- Існує багато різних типів зарядних пристроїв, тому ви можете вибрати той, який найкраще підходить для вашого телефону.

Ці гаджети не тільки роблять водіння більш комфортним, але й можуть допомогти вам бути більш безпечною на дорозі.

Ось ще кілька додаткових гаджетів, які можуть бути корисними для жінок:

- GPS-навігатор.
- Відеореєстратор.
- Паркувальні радари.
- Система допомоги при рушанні в гору.
- Датчик тиску в шинах.

Вибирайте гаджети, які відповідають вашим потребам і бюджету. З їх допомогою ви зможете зробити водіння більш приємним, комфортним і безпечним.



Чи є дискримінація жінок-водіїв?

Так, дискримінація жінок-водіїв у світі існує, хоча вона може проявлятися по-різному в різних країнах і культурах.

Одна з найпоширеніших форм дискримінації жінок за кермом – це стереотип про те, що вони погані водії. Цей стереотип часто ґрунтуються на гендерних упередженнях і може призводити до того, що жінки-водії відчувають себе невпевнено або навіть занепокоєно на дорозі, що може підвищити ризик аварій.

Іншою формою дискримінації жінок-водіїв є гендерна нерівність в автомобільній індустрії. Жінки рідше за чоловіків займають керівні посади в автовиробниках, автосалонах та інших компаніях, пов'язаних з автомобілями. Вони також рідше обираються в якості автогонщиць або інших фахівців у галузі автомобілів.

У деяких країнах існують закони, які спрямовані на боротьбу з цією дискримінацією. Наприклад, у США існує закон, який забороняє автовиробникам дискримінувати жінок-водіїв при продажу автомобілів. Однак ці закони не завжди діють ефективно.

Щоб боротися з дискримінацією жінок-водіїв, важливо підвищувати поінформованість в цій темі. Потрібно також покращувати гендерну рівність в автомобільній індустрії.



Cosmetology
LIANNA
BRAND

Бажаю вам щастя, душевної гармонії та щирої любові.

Шановні пані!

Щиро вітаю вас із святом весни!

Символічно, що перше весняне свято присвячено жінці – берегині роду, жінці, чия здатність любити й прощати, чия відданість та вірність роблять світ кращим та добрішим.

Краса та вишуканість, мудрість та сила характеру українських жінок відомі на весь світ.

Ці якості викликають захоплення та повагу. Нехай любов, душевне тепло та турбота, які ви даруєте своїм рідним та близьким, завжди будуть взаємними.

@LIANNA_BRAND

Ліана Воробйова

lianna_brand

ЖІНКИ В АВТОСПОРТІ: від минулого до сьогодення

Жінки в автоспорті мають довгу й багату історію – перші жінки-гонщиці з'явилися на початку 20-го століття. І з того часу вони досягли значних успіхів у різних видах автоспорту.

Однією з перших жінок-гонщиць була Барбара Роллс-Ройс, яка у 1906 році стала першою жінкою, що брала участь у гонці «Гран-прі». У 1912 році Марі Прево стала першою жінкою, яка виграла гонку «Гран-прі».



У 1920-х роках жінки-гонщиці ставали все більш популярними. У 1928 році Амелія Ерхард стала першою жінкою, яка виграла гонку «24 години Ле-Мана». У 1930-х роках Марі-Луїза Дюбуа стала першою жінкою, яка виграла гонку «500 миль Індіанаполіса».

Під час Другої світової війни жінки-гонщиці часто брали участь у гоночних змаганнях, оскільки чоловіки були задіяні в армії. Після війни жінки-гонщиці продовжували досягати успіхів. У 1950-х роках Аня Ломпікова стала першою жінкою, яка виграла чемпіонат світу з автоперегонів «Формула-1».



У 1960-х роках жінки-гонщиці стали все більш рідкісними. Це було пов'язано з тим, що автоспорт став більш професійним і дорогим, і жінкам було важче знайти спонсорів. Однак деякі автоледі все ще досягали успіхів. У 1970-х роках Лінді Вокер стала першою жінкою, яка виграла гонку «Daytona 500».

У 1980-х роках жінки-гонщиці знову почали набирати популярність. У 1984 році Дельма Монтеллі стала першою жінкою, яка виграла гонку «Гран-прі Формули-1». У 1990-х роках Даніела Річі стала першою жінкою, яка виграла гонку «NASCAR Sprint Cup Series».

У 2000-х роках жінки-гонщиці продовжували досягати успіхів. У 2005 році Джулія Вайсман стала першою жінкою, яка виграла гонку «IndyCar Series». У 2010-х роках Дана Лоуренс стала першою жінкою, яка виграла гонку «NASCAR Camping World Truck Series».

Сьогодні жінки-гонщиці є важливою частиною автоспорту. Вони досягають успіхів у різних видах автоспорту, від гонок «Формули-1» до «NASCAR» і ралі.

Ось деякі з найуспішніших жінок-гонщиць сучасності:

- Дана Лоуренс – американська гонщиця, яка виграла гонку «NASCAR Camping World Truck Series» у 2017 році.
- Джессіка Діксон – американська гонщиця, яка виграла гонку «NASCAR Xfinity Series» у 2015 році.
- Симона де Сільвестрі – італійська гонщиця, яка виграла гонку «24 години Ле-Мана» у 2018 році.
- Наомі Річі – британська гонщиця, яка виграла гонку «Формула-Е» у 2019 році.

А це українські жінки-гонщиці, які досягли успіхів у автоспорті:



- Анастасія Ніфонтова – мотогонщиця, яка виступає в різних видах мотоспорту, включаючи ендуро, мотокрос, ралі та супермото. Вона є багаторазовою чемпіонкою України та Європи.





- Ксенія Нікс – володарка Кубка України, призерка міжнародних кільцевих перегонів, віце-чемпіонка України з кільцевих перегонів, учасниця FIA European Touring Car Cup.
- Зуліхан Біджанова – ралійний пілот. Founder (Girl Class Driving School), first pilot (Girl Class Rally Team) и Quality Assurance Engineer (QA Engineer) (Cloud Works). Наразі перебуває в Барселоні.
- Ваніна Ікс Ваніна – гонщиця, яка виступає в гонках на витривалість. Вона є першою жінкою, яка виграла гонку «24 години Ле-Мана» в класі LMP2.
- Ольга Сніжко – гонщиця, яка виступає в перегонах на гоночних автомобілях. Вона є першою жінкою, яка виграла гонку «Гран-прі України» в класі GT.
- Марина Клішина – гонщиця, яка виступає в перегонах на квадроциклах. Вона є багаторазовою чемпіонкою України та Європи.
- Олена Пушкарьова – гонщиця, яка виступає в перегонах на баггі. Вона є багаторазовою чемпіонкою України та Європи.

Ці жінки є прикладом для наслідування для багатьох жінок і дівчат в Україні й всьому світі. Вони показують, що жінки можуть досягти успіху в будь-якій галузі, навіть в автоспорті, який традиційно вважається чоловічим видом спорту.



ТЕСТ «Оцінка підприємницьких здібностей»

Весна – ідеальний час для початку грандіозних проєктів. Ви мріяли відкрити бізнес? Саме час. Переходьте до дій. Але спочатку пропонуємо протестувати ваші підприємницькі здібності, побачити зони зростання.

Як відповідати на запитання? Дуже просто: «ТАК» або «НІ».

1 Чи вмієте ви доводити розпочату справу до кінця, незважаючи на всі перешкоди?

2 Чи вмієте ви наполягати на ухваленому рішенні або вас легко переконати?

3 Чи любите ви брати на себе відповідальність, керувати?

4 Чи користуєтеся ви повагою і довірою своїх колег?

5 Ви здорові?

6 Чи готові ви працювати від зорі до зорі, не отримуючи негайної віддачі?

7 Чи любите ви спілкуватися і працювати з людьми?

8 Чи вмієте ви переконувати й заражати своєю впевненістю в правильності обраного шляху інших?

9 Чи зрозумілі вам ідеї та думки інших?

10 Чи є у вас досвід роботи в тій галузі, в якій ви хочете розпочати свою справу?

11 Чи знайомі ви з чинними правилами оподаткування, калькуляції заробітної плати, складання декларації про доходи, ведення бухгалтерського обліку?

12 Чи буде у вашому місті або області попит на товар або послугу, які ви збираєтеся запропонувати?

13 Чи є у вас хоча б базова підготовка в галузі маркетингу та фінансів?

14 Чи добре йдуть справи у вашому місті (області) в інших дрібних підприємців вашого профілю?

15 Чи є у вас на прикметі приміщення, яке можна орендувати?

16 Чи володієте ви достатніми фінансовими коштами, щоб підтримати своє підприємство протягом першого року його існування?

17 Чи маєте ви у своєму розпорядженні достатній початковий капітал? Чи є у вас можливість залучити до фінансування створюваної справи рідних і знайомих?

18 Чи є у вас на прикметі постачальники необхідних вам матеріалів?

19 Чи є у вас на прикметі тямущі фахівці, що володіють досвідом і знаннями, яких не вистачає вам?

20 Чи впевнені ви в тому, що мати власну справу – це головна ваша мрія?

Підводьте підсумки

Якщо у вас **17 очок** і більше, ви маєте всі необхідні якості, щоб стати підприємцем. Ваша цілеспрямованість, енергія та віра в успіх допоможуть реалізувати будь-яку ідею.

Від 13 до 17 очок – ваші шанси на успіх як підприємця не такі очевидні. Слід ще раз зважити всі за і проти.

Менше 13 очок – ваші шанси домогтися успіху як підприємця невеликі. Не поспішайте починати нове життя, набирайтеся досвіду, перевірте бажання.

Кожне питання – це підказка на шляху до успішного бізнесу!

Стан королівської краси



«Найкрасивіше обличчя у світі – ваше!»

Есте Лаудер

«Нічого не робить жінку красивішою, ніж віра в те, що вона красива».

Софі Лорен

Колись почула фразу «Спокійна жінка – красива жінка». Сьогодні ці слова надзвичайно актуальні. Ти ж теж помічала, коли задоволена собою і спокійна, то й відображення в дзеркалі радує більше. Як це працює? Дуже просто. Там, де твоя увага, там і твоя енергія!

Якщо ти вважаєш, що ти красуня – прекрасно. Вважаєш себе потворою – ну що ж. В обох випадках маєш рацію. І в обох випадках люди бачитимуть тебе крізь задану призму. Виходить, що ти сама – першоджерело того, як інші люди ставитимуться до тебе, що про тебе казатимуть і чи вважатимуть тебе гарною, бо краса – це не просто привабливий вплив на оточуючих, а стан душі, що проявляється в нашій зовнішності та поведінці.

Велика Мері Кей Еш, засновниця одного з найуспішніших світових брендів краси, говорила, що якщо ти поки ще не королева – прикинься нею! Що це означає? А ось що: виглядай як королева, рухайся як королева, говори як королева, дій як королева – і ти нею обов'язково станеш. Дивись відео з королевою, читай інтерв'ю з королевою, приміряй на себе ходу, поставу, міміку, жести, макіяж і, найважливіше, внутрішній образ і стани королеви.

Але для цього так важливо знайти у своєму відображенні королівські риси.

Пропоную тобі знайти підтвердження своїй королівській величі... перед дзеркалом. Так-так! Стань перед дзеркалом й уяви, що в тебе чарівні окуляри, крізь які ти бачиш 3–5 явних ознак, що підтверджують твою королівську красу й велич. Можливо, це мила посмішка, витончені пальці, виразний погляд, постава або просто красива королівська п'ята!

Побачила? Тепер твоє завдання пам'ятати про це весь день, а завтра зранку повторити, набираючи тепер 5–7 ознак монаршої особи, відображеної в дзеркалі. Цікаво, як ти почуватимешся, коли дійдеш до 100? Зауваж. Ніхто не відправляє тебе за красою до пластичного хірурга, до салону краси або бутіка. Важливо навчитися вірити в те, що ти королева, тримати стан краси й величі.



Ольга Соловйова:

Альтернативна медицина – це шлях до зцілення тіла й душі

В цій статті ми знайомимо вас з Ольгою Соловйовою, невропатологом, цілителькою, гіпнотерапевтом та експерткою з альтернативної медицини. Ольга поділиться з нами своїм шляхом до медицини, розповість про поєднання традиційної та альтернативної медицини у своїй практиці, а також про найпоширеніші проблеми зі здоров'ям, з якими до неї звертаються.



Доброго дня, пані Ольго! Розкажіть, будь ласка, про свій шлях до медицини. Що спонукало вас стати невропатологом, цілителькою, гіпнотерапевтом та експерткою з альтернативної медицини?

Я завжди хотіла допомагати людям. Це було моїм бажанням ще з дитинства. Тому після школи я одразу пішла до медичного інституту.

Після закінчення інституту я захотіла продовжити роботу в неврології. Це один із найскладніших, і водночас, найцікавіших розділів медицини, де потрібно багато знати, багато чого розуміти, де потрібно аналізувати становище людини, оцінювати клінічний стан пацієнта та додаткові методи обстеження.

Саме неврологія сприяла тому, що я зацікавилася альтернативними методами лікування. Працюючи в неврології, я часто зустрічала пацієнтів із певними емоційними станами та спостерігала зв'язок проблем здоров'я з психічними особливостями.

Це спонукало мене вивчати цю тему глибше. Так я познайомилася з психосоматикою й оцінила її користь у лікуванні пацієнтів.

Цілительські здібності відкрилися пізніше, з бажання дати пацієнтам максимальну користь і зцілити не тільки тіло, а й Душу.

Як ви поєднуєте у своїй практиці традиційну та альтернативну медицину?

Це навіть дуже гарне поєднання, тому що в традиційній медицині дуже добре поставлена діагностика. Є можливість оцінити стан здоров'я і динаміку лікування через контроль аналізів і додаткові методи обстеження.

Також традиційна медицина допомагає структурувати захворювання, дає розуміння процесів в організмі, враховуючи накопичені дані, дозволяє виробити більш щадний підхід при лікуванні.

В альтернативній медицині використовують інші підходи, де ми лікуємо не хвороби, а хворого. Тут присутній індивідуальний підхід. Також вітається цілісне сприйняття людини, і можуть застосовуватися різні методи. І в цьому великий плюс альтернативної медицини.

Які методи альтернативної медицини ви використовуєте у своїй роботі?

У своїй роботі я застосовую холістичний підхід – тобто комплексне зцілення, зважаючи на кожен конкретний випадок, аналізую ситуацію кожного й вибираю, що саме (які методи зцілення) йому особисто підходять. Я обов'язково обумовлюю дієту, застосовую програму комплексного очищення, програму Detox для виведення токсинів.

Також застосовую акупунктуру та Су-Джок для діагностики та лікування. Також включаю в програму зцілення методи роботи з підсвідомістю, гіпнотерапію, регресивний гіпноз. Глибшою вважаю роботу, за якої зцілення відбувається через особливий цілительський стан, який я застосовую.

Які найпоширеніші проблеми зі здоров'ям, з якими до вас звертаються?

На перше місце зараз виходять ситуації, пов'язані зі стресом, різними видами психоемоційного напруження – це панічні атаки, депресії, тривожні розлади, посттравматичні стресові розлади. Дуже часто звертаються до мене з головними болями, болями в спині, різними м'язовими болями, також допомагаю за функціональних розладів шлунково-кишкового тракту. Нині дуже багато захворювань психосоматичного спектра, коли під час обстеження такої людини не виявляють жодних змін. За даними аналізів і додаткових обстежень вона здорова, і водночас у такого пацієнта є багато скарг. І це саме функціональні порушення. Такі проблеми пов'язані не з порушенням роботи того чи іншого органу, а з емоційними, психологічними проблемами.

Чи можете ви навести приклади успішного лікування людей за допомогою альтернативних методів?

У мене хороший досвід лікування депресивних і тривожних розладів, панічних атак, порушень сну.

Є багато випадків лікування мігрені за допомогою альтернативних методів (при цьому традиційна медицина не виліковує це захворювання, а обмежується тільки зняттям больового нападу). Під час лікування застосовую Су-Джок, гіпнотерапію, регресію.

Також добре піддаються лікуванню проблеми шлунково-кишкового тракту й шкірні захворювання, навіть такі, як псоріаз.

Які етичні питання виникають у практиці альтернативної медицини? Чи є протипоказання до її використання?

Звичайно, перед тим, як застосовувати той чи інший метод, я говорю з пацієнтом, розповідаю йому вплив і механізм того чи іншого методу. Також ми обговорюємо показання та протипоказання. Обов'язково розповідаю про альтернативні методи і можливі ускладнення.

Дорогі читачі, якщо у вас є якісь питання, пишіть мені або дзвоніть. Я завжди на зв'язку.

Ольга Соловйова
+380979405235
Соловьева Ольга
olgasoloviovadoc
OlgaSoloviova777

«Ви нічого не знаєте про свій гороскоп, або Чому ми хворіємо?»

Доброго дня, любі читачі журналу. Я – Олена Комарова. І вже 10 років я працюю як енергетичний практик.



Через заборону займатись магією (коли я йшла проти себе й слухала думки інших людей поруч), як наслідок, я отримала важку аутоімунну хворобу – розсіянний склероз.

Дієві практики

За допомогою духовних практик, згодом, я переборола активну стадію хвороби, і зараз вже точно знаю, як керувати нею. Я керую нею, а не вона мною. Тому що в здоровому Дусі – здорове Тіло. У своїй роботі я допомагаю людям, які зневірились, отримавши подібні важкі діагнози, зрозуміти, що життя при цьому Не закінчується, а тільки ПОЧИНАЄТЬСЯ.

Активація Гороскопа

Першим кроком для того, щоб перебороти будь-яку хворобу, являється розуміння себе та свого життєвого шляху – того, що прописаний саме вам, а не того, який нав'язують нам інші.

Як енергетичний практик я розглядаю гороскоп з енергетично-практичної точки зору та активую його за 11 занять. В результаті – життя людини починає змінюватись в кращу сторону.

Результати

Багато з моїх клієнтів після роботи зі мною вийшли з жахливих, аб'юзивних відносин і знайшли нових, люблячих партнерів, одужали від психосоматичних недугів, звільнились з роботи «не до душі» й знайшли своє місце.

Багато хто починав отримувати матеріальні блага: купляв авто, нерухомість, отримував коштовні подарунки, а головне – знаходив СПОКІЙ ТА БАЛАНС в собі, не зважаючи на перешкоди й випробування Простору.

Олена Ігорівна Комарова

Олена Комарова

golos_zirok_tarot

Наталя Власенко

Засновниця школи перманентного макіяжу.
Тренер команди Leader.

Чемпіон України, суддя, спікер міжнародних чемпіонатів та конференцій, майстер, тренер як навчання «з нуля», так і підвищення кваліфікації.

Лазерне видалення неякісного татуажу.



vlasenkonatalia_pmu

Як зрозуміти, що ви знайшли свою справу?

Якщо ви творча людина й вам цікаво все – від квітів до психології, але не можете визначити СПРАВУ ЖИТТЯ, то ця стаття саме для вас.



Вітаю, я Оксана Бордюг – коуч експертів, трансформаційний тренер, НЛП-практик.

Я знаю, ви хочете мати гарантію, що саме ця справа «вийде». На 100% виходить лише ваше покликання. Зрозуміти, що ви знайшли свою справу можна лише через відчуття. Точніше не зрозуміти, а відчути. І першим, що з'явиться, буде цікавість.

Далі підемо в спостереження.

Основні ознаки ВАШОЇ СПРАВИ:

1. Ви її ВЖЕ реалізуєте, несвідомо, звичайно.
2. Скільки б ви не пробували ідей, ви все одно повертаєтесь до чогось одного.
3. Ваше оточення звертається до вас за допомогою саме в цій сфері.
4. Ця справа виходить краще ніж будь-яка інша.
5. Роблячи цю справу, ви не відчуваєте важкості та опору.
6. Ви бачите в цьому сенс.
7. Ця справа відповідає вашим цінностям.
8. Ця справа позитивно впливає на світ або інших людей.

«Вийде» не означає, що ви станете найкращим фахівцем у світі або дуже багатою. Це міфи про покликання. Розуміти покликання потрібно, щоб знати, куди вкладати сили й що розвивати.

Іноді самостійно складно в цьому розібратися. Особливо жінкам, адже нам цікаво все, на що ми звернемо свою увагу.

Отже, щоб не ходити по колу невизначеності та розчарування від власного життя, щоб заощадити роки на пошуках – приходьте на консультацію.

За годину ми знайдемо ТУ САМУ СПРАВУ!

Оксана Бордюг,
oksana_bordiuh_coach

Постільна білизна відмінної якості від виробника @svtln_gonchar

Виготовлення та продаж

Відправка Укрпоштою та «Новою поштою» після оплати









svtln_gonchar Светлана Гончар 066 942 78 36



Farmasi –
можливості для всіх





Світлана Вразова

Farmasi – це міжнародна компанія з 73-річною історією, що працює в 130 країнах світу. В 30-ти з них, включаючи Україну, Farmasi веде свою діяльність за системою мережевого маркетингу. Компанія має власний виробничий комплекс повного циклу – від упаковки до вмісту. Висока якість продуктів підтверджена міжнародними сертифікатами Halal, ISO, GMP. Ми зустрілися з представником компанії Farmasi, лідером інтернет проєкту Farmasi-Digital Світланою Вразовою. Вона розповіла нам про вразливі можливості для кожної жінки.

Доброго дня, пані Світлано! Яку продукцію пропонує ваша компанія?

Асортимент продукції Farmasi налічує понад 2000 одиниць:

- Косметика.
- Парфумерія.
- Доглядова косметика для обличчя та тіла.
- Засоби для волосся.
- Парфуми.
- Продукти для здоров'я.
- Біологічно активні добавки.
- Біорозчинні екопродукти для дому.

Як Farmasi допомагає Україні?

Під час війни в Україні наша компанія запустила лінійку Smart Life, випуск якої налагоджений в Україні. Farmasi офіційно платить податки в Україні та надає допомогу ЗСУ.

Світлано, розкажіть, будь ласка, нашим читачам про інтернет-проєкт FarmasiDigital.

Наш інтернет-проєкт FarmasiDigital пропонує для кожного бажаючого в команді:

- Безкоштовне векторне навчання.
- Особистий сайт.
- Чат-боти.
- Командні чати.
- Чат відгуків.

А які можливості Farmasi пропонує для людей і для кого саме?

Farmasi – це можливості для всіх:

Для клієнтів:

- Реєстрація особистого кабінету в інтернет-магазині безкоштовна.
- Знижки.
- Подарунки.

Для партнерів:

- Додатковий дохід.
- Подарунки (побутова техніка).
- Бонуси.

Для лідерів:

- Створення власного бізнесу.
- Основний дохід.
- Премії.
- Подорожі.
- Можливість отримати автомобіль за 1 гривню.



Як можна приєднатися до команди Farmasi?

Запрошую в свою команду всіх, кого цікавить:

- Економія.
- Додатковий дохід.
- Створення власного бізнесу з нуля.
- Спілкування з успішними та позитивними людьми.

Що б ви порадили людям, які хочуть досягти успіху з Farmasi?

Моя формула успіху:
Бажання + Навчання + Дії = Успіх.

Бажання – це коли ви чогось хочете.

Навчання – це коли ви знаєте, як це зробити.

Дії – це коли ви йдете та робите.

Тоді ви отримуєте свій результат, заробляєте гроші та досягаєте певного рівня успіху.

Головне – діяти, і все у вас вийде! Я буду рада допомогти вам розпочати свій шлях до успіху з Farmasi і нашим проєктом FarmasiDigital!

Світлана Вразова,
+380675694440
E-mail: nafanjav@gmail.com
www.vrasveta.website/vrazova/me
vrasveta
vrasveta
t.me/vrasveta
svetlana.vrazova