AUTO lady+

Ганна Папко

Коучінг і психологія –
два крила для польоту



Листопад 2020
www.autolady.org

Створю кращу версію Тебе!

Молчанова Алена



- Майстер-тренер з перманентного макіяжу та мікроблейдінгу.
- Сертифікована КССК.
- Ведучий викладач в центрі Lash Boutique.
- Косметолог-естетист.
- Beauty-редактор.
- Mrs. Best Beauty Coach-2019.



Навчання в нашому центрі дасть вам змогу придбати професію "Під ключ", а також можливість працювати за межами України.
Видаємо міжнародні сертифікати PM Group.
Навчаємо на пігментах, які сертифіковані в країнах ЄС.

LASH BOUTIQUE
PMU & COSMETOLOGY

malena_beauty_kiev
pmu_academy
malena-beauty.com.ua
malena-beauty8@gmail.com.ua
+38 097 267 77 19
+38 097 551 55 30 - адміністратор з питань навчання

Шановні партнери!

Я поздоровляю всіх вас з днем народження журналу і бажаю тільки прибуткової та продуктивної роботи!

Нехай "AUTO Lady" розширює свої горизонти, стає ще міцніше рік від року, процвітає і досягає висот в успіху і стабільності!

Я бажаю вам нових ідей, креативності, свіжих сил і енергії! Нехай ваш колектив завжди буде доброзичливим, згуртованим і непереможним для конкурентів!



З повагою,
Ольга Куценко,
директор ТОВ "НВП НП "БІОЛА"



Журналу "AUTO Lady" 13 років!

Вітаю з цим святом увесь колектив та читачів журналу! Виконана чимала робота, щоб досягти того, що зараз є. Я щиро хочу побажати ще більшого успіху і процвітання, розширення і зростання нашому дітищу. Нехай кожен випуск виводить наше видання на більш високий рівень. Бажаю, щоб злагоджені дії, відповідальність, ентузіазм, цілеспрямованість і високі амбіції завжди були винагороджені вдячністю наших читачів і партнерів.

З днем народження, улюблений журнал!

Головний редактор Людмила Кладійова



Компанія «ЖАКЛИН ПЛЮС» успішно працює на українському ринку понад 15 років. Бренд випускає ексклюзивну продукцію під торговими марками – «ЕКОБАРС» і «RED NATURAL», які відмінно зарекомендували себе не лише в нашій країні, а й за її межами.

Натуральний вітамінний комплекс «МАСЛО ЧЕРВОНОГО ФРУКТА»

виготовляють зі стиглих плодів папуаського ендеміка «Червоний Фрукт» (Buah Merah, Red Fruit, Pandanus conoideus), який росте лише в гірських регіонах Океанії.

Потужніший набір корисностей самої природи в одному флаконі: антиоксидантні властивості, каротини, вітаміни A, D, K, E, F, омега-3, омега-6, омега-9, а ще калій, кальцій, фосфор, залізо і багато іншого.

Цей фантастичний продукт для підтримки здоров'я сучасної жінки: зміцнює імунітет, підвищує витривалість організму, покращує гостроту зору, стан шкіри та волосся, відновлює молодість і допомагає боротися із зайвою вагою.

Також на основі цього природного компонента компанія виготовляє серію високоякісних натуральних косметичних засобів – мила, гель для душу, шампунь та зубну пасту.



Будьте здоровими та красивими!

Обирайте на
REDNATURAL.UA
ECOBARS.UA

ТОВ «Жаклин плюс»
+38 0542 60 55 56
jaklinplus@gmail.com











На обкладинці:

Ганна Папко

Фото: Продюсерський центр Babyphotostar



Zапчастини

6 АВТОНОВИНКИ
10 В СВІТІ АВТО
12 ТЕСТ-ДРАЙВ
17 АВТОЗАХИСТ
18 АВТОПОРАДИ
20 АВТОЛІКБЕЗ
24 АВТОГІГІЄНА
26 АВТОПОРАДИ
28 ШИНИ. ДИСКИ.
29 ЕЛЕКТРОАВТОМОБІЛІ
30 АВТОМАМА
32 ІНТЕРВ'Ю З БІЗНЕС-ЛЕДІ
34 БІЗНЕС-ЛЕДІ
36 АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
40 КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я
50 ВАШ ПСИХОЛОГ
60 ЗАТИШНИЙ ДІМ
62 СМАЧНО З «AUTOLADY»

AUTO Lady

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



№11 2020
156
Листопад

Засновник, видавець і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

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

Представник у Києві:
(096) 773-37-91

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

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується безкоштовно і по передплаті

У разі, якщо Ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки Ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.
Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність посилань на ліцензії і вказівок на сертифікацію продукції і послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право і заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.



VAM collection

www.vam.kharkov.ua

www.vam-palto.com



Яким буде найменший кросовер Peugeot

Peugeot відродить модель 1008. Проте тепер це буде не мікровен, а компактний міський кросовер. Швидше за все, він з'явиться вже в наступному році і змінить хетчбек Peugeot 108.

Peugeot 108 (як і Citroen C1 і Toyota Aygo) – плід спільної розробки PSA Group і Toyota. Оскільки концерни вирішили припинити співпрацю в створенні моделей А-класу, то тепер хетчбеку готують заміну своїми силами.

Відомо, що новий Peugeot 1008 буде досягати близько 4,15 м в довжину, а платформою CMP з ним поділиться старший брат Peugeot 2008. У нього ж запозичать і 1,2-літрові бензинові турбомотори потужністю 100 і 130 л. с.

Дизельних версій, швидше за все, не буде, зате може з'явитися електромобіль Peugeot e-1008 зі 136-сильним мотором і запасом ходу понад 300 км. Привід у всіх версій – виключно передній.





Infiniti QX50 2021:

конкурент Audi Q5 оновився зовні та став багатшим всередині

Японський кросовер Infiniti QX50 готується виступити проти європейських суперників з новими силами та розширеним стандартним обладнанням

Преміальний кросовер Infiniti QX50 не так давно вийшов на ринок і ще не втратив актуальності. Незважаючи на це, виробник все одно вирішив оновити авто до нового 2021 модельного року. Крім зовнішніх змін, модель отримала ще краще забезпечення, щоб відповідати своєму преміальному статусу і рівня конкурентів – Audi Q5 і Mercedes GLC.

До палітри кольорів кузова приєднався унікальний відтінок Mineral Black, який доповнюють чорні корпуси дзеркал заднього виду, темна решітка радіатора з хромованою обробкою і чорні 20-дюймові колісні диски. При виборі пакету Luxe в салоні з'явиться графітове оздоблення стелі. Крім поліпшеної естетики, Infiniti розширив перелік стандартного устаткування.

Тепер вже в базовій версії кросовера Інфініті доступні передні сидіння з підігрівом, додаткові подушки безпеки, бічні стекла з акустичним ламінуванням для додаткової шумоізоляції та точка доступу Wi-Fi. Також з'явився ряд систем допомоги водієві та асистентів безпеки, включаючи систему контролю сліпих зон, інтелектуальний круїз-контроль, контроль в смузі руху, розпізнавання дорожніх знаків, систему допомоги ProPilot і повідомлення про зіткнення.

Після проведених оновлень, Infiniti підвищила вартість кросовера і тепер версія QX50 Pure початкового рівня з переднім приводом обійдеться в 37 950 доларів, що на 700 доларів більше в порівнянні з минулим модельним роком.

У продажу з'явився Aston Martin

Aston Martin Cygnet – автомобіль, про який ви, можливо, вже забули. Але це не заважає йому продаватися за $ 50 000, навіть не дивлячись на компоненти від маленької Toyota

Aston Martin відомий на весь світ як виробник великих, розкішних і дуже швидких автомобілів. Його покупці вважають Bentley занадто важкими, а Ferrari – непристосованими до повсякденності. Але в модельному ряду був автомобіль, який як ніколи не відповідав концепції щоденних поїздок.

Сьогодні важко уявити, що Aston Martin Cygnet є частиною історії легендарного британського виробника, якому вже понад 100 років. Але у 2011-2013 р.р. цей тридверний хетчбек дійсно справляли. Однак з'явився він не просто так.

Це погляд Астон Мартін на дійсно масовий автомобіль. Розробкою сіті-кара зайнялися через посилені екологічні вимоги, тому потрібно було якомога швидше знизити середні викиди по модельному ряду. У цьому допомогла Toyota iQ, яка і послужила основою для люксової малолітражки, що стала своєрідною відповіддю Smart Fortwo.

Автомобіль отримав нові кузовні панелі, унікальну світлотехніку і власний набір колісних дисків, розкішний шкіряний інтер'єр. Під капотом залишився 1,33-літровий мотор, який був у Тойоти. Хоча в якості прототипу Aston Martin Cygnet показали з двигуном V8 і навіть говорили про потенційну можливість установки V12, якщо з'явиться відповідний попит. До далі намірів справа не пішла.

Початковий план продажів становить 4000 примірників на рік. Але з 2011 по 2013 створили близько 300 штук. Це робить модель ексклюзивної, що дуже важливо для рідкісних автомобілів іменитих брендів. Свого часу Cygnet вийшов на ринок при стартовій ціні близько $ 40 000. Сьогодні один з таких хетчбеків продає класичний підрозділ Астон Мартін майже за $ 50 000. Так, автомобіль старий, але на ціну впливає набір обладнання, гарний технічний стан і, звичайно, рідкість. Надалі Cygnet може тільки дорожчати.







Manami
NATURAL COSMETIC

Manami_ua - це натуральна косметика, яка не тільки корисна, але красива і оригінальна.
Індивідуальний підхід до кожного клієнта!
Що таке Manami_ua? - це догляд та косметика ручної роботи з голови до ніг.





Для голови: тверді шампуні, як преміум класу, так і стандарт, скраб для шкіри голови, сухе масло для волосся, кристали, маски і ін.
Для обличчя: альгінатні маски, тоніки, убтан-скраб, креми за типом шкіри, сироватки.





Для тіла: масажне мило, мило-скраб, баттер, антицелюлітне масло, масло для засмаги та спрей після, парфюмований спрей-мист, ароматні цукрові скраби, натуральні спреї-дезодоранти.

Manami_ua - це так само і оригінальні подарунки: мильна флористика, мило для дітей, мило з вашим логотипом, мило для дорослих хлопчиків і дівчаток.

Продукція, яка зроблена з любов'ю!

manami_ua
097 713 67 91
063 853 95 35



Барабашово

ПРОДОВОЛЬЧИЙ
ОПТОВО-РОЗДРІБНИЙ РИНОК

ЛУЖНИКИ

ЗАПРОШУЄМО ВАС РЕАЛІЗУВАТИ СВОЮ ПРОДУКЦІЮ НА НАШОМУ ТОРГОВЕЛЬНОМУ МАЙДАНЧИКУ!

В ПРОДАЖУ:
- Овочі та фрукти
- М'ясо, риба
- Бакалея
- Кондитерські вироби

1 ВІДКРИТТЯ ЖОВТНЯ!

Харків, пров. Амурський, 36
Luzhniki.com.ua
(096) 799-34-09
(067) 4-800-700



Що пропонує оновлений Mitsubishi Outlander

Відмовившись від виробництва седанів, Mitsubishi Motors зосередилася на кросовери і позашляховики. Одна з головних моделей, на яку роблять ставку японці, – Mitsubishi Outlander. Це третій рестайлінг третього покоління цього компактного кросовера, добре знайомого українцям. Нещодавно автомобіль став семимісцевим. Саме таку комплектацію ми і взяли на тест, хоча при бажанні можна купити і звичну п'ятимісну версію авто. Втім, що б ви не вибрали, це все одно буде один з найбільших автомобілів в класі компактних кросоверів

А що всередині?

В Україні Mitsubishi привозять авто, зроблені в Японії. Можна вибрати між двома варіантами бензинових моторів – об'ємом 2 і 2,4 л. Це ті ж мотори, що і в попередній версії, так що не варто очікувати рекордів економності. Зате можна заправлятися 92-м бензином.



Як і у всіх нових Mitsubishi,

зовнішність Outlander виконана в стилі Dynamic Shield: хромований декор передньої частини кузова за формою нагадує букву X. За задумом виробника такий дизайн повинен підкреслювати міць і динаміку машини. Безперечно, виглядає переконливо, хоча на дорожніх випробуваннях вже був помічений Outlander нового четвертого покоління з новою багатоярусної світлотехнікою.



Ми взяли на тест максимальну комплектацію Outlander Ultimate з варіатором, бензиновим мотором 2,4 л потужністю 167 л. с. і повним приводом. У автомобіля безключовий доступ, новий бампер, а фари ближнього / дальнього світла, як і противотуманки, світлодіодні. Оновлені 18-дюймові легкосплавні диски надають автомобілю сучасний вид. Є рейлінги на даху і нові накладки на задній бампер. Форму заднього спойлера конструктори оптимізували, подовживши його для поліпшення аеродинамічних характеристик.

Одне з головних достоїнств Outlander – кліренс 215 мм. Це один з найбільших дорожніх просвітів у авто, які нам доводилося тестувати. При посадці в таку високу машину потрібно бути акуратним, щоб не забруднити штани: у цього кросовера пороги не прикриті дверима. Зате салон радує підігрівом передніх сидінь, керма і лобового скла.

В цілому інтер'єр у автомобіля простий і стриманий. Крісла оснащені бічною підтримкою, а в сидіння водія додатково можна змінювати вигин спинки. Задні двері відкриваються не дуже широко, але всередині досить місця, тому комфортно.



Сидіння другого ряду можна рухати вперед / назад, у них регулюється нахил. Також у задніх пасажирів є свої дефлектори обдування, а ось підігріву задніх сидінь немає.

У тестовій машині також був електрокерований люк, який створює світлу, приємну атмосферу в салоні, і декоративні вставки під карбон, що нагадують, що максимальна швидкість цього кросовера майже 200 км / год.

Наша модель також обладнана круїз-контролем (яким, втім, вже нікого не здивуєш), камерою кругового огляду і електронним паркувальним гальмом. Мультимедійна система оснащена 8-дюймовим екраном, який з моменту останнього рестайлінгу виріс на дюйм. За допомогою тачскрін на ньому можна управляти аудіосистемою з 8 динаміками і контролювати

основні показники авто, наприклад, витрата палива. Штатної навігації, на жаль, немає. Зате на передній панелі з'явилося гніздо USB. Дизайнери продумали спеціальне місце, куди можна покласти ключ від машини, а ось нішу для мобільного телефону не передбачили. Тобто підзарядити смартфон можна, але куди його при цьому покласти – неясно.

Одне з головних достоїнств Outlander – великий багажник з електроприводом. Солідного обсягу досягли, розмістивши запасне колесо під днищем. А якщо скласти останній ряд сидінь, вийде рівна підлога, можна комфортно спати вночі.



В дорогу!

За кермом відчуваєш себе спокійно і впевнено завдяки гарній оглядовості і великим дзеркалам заднього виду, які моніторять сліпі зони. Якщо в сліпій зоні знаходиться інша машина і ви включаєте поворотник, Outlander звуком попереджає про небезпеку. Є і система запобігання зіткнень під час паркування: по периметру автомобіля коштують 8 сенсорів, а вночі оптика добре висвітлює дорогу.

В цілому це надійний і безпечний сімейний кросовер з сильним характером, що переміщає з комфортом по різних дорогах. Він затишний, з легким кермом і хорошою підвіскою, у якій нові настройки і амортизатори більшого діаметру. Повітрозабірник знаходиться настільки високо, що можна, не боячись, заїжджати в калюжі після зливи. Їздити по бездоріжжю можна також спокійно: кути з'їзду / в'їзду більше 20 градусів, до того ж є система повного приводу Super-All Wheel Control, яка до цього стояла тільки на Eclipse Cross. У неї чотири варіанти режимів роботи: eco (монопривідний, який автоматично перемикається на повний привід), normal (постійний повний привід), snow і gravel.

Динаміки автомобіля цілком вистачало як для швидкого розгону на перехрестях, так і для обгонів на трасі. Під кермом у нашого Outlander знаходився пелюстковий перемикач передач, але робота безступінчатого варіатора не викликала ніяких питань, тому можливістю ручного перемикання передач скористатися так і не довелося.

Одне з головних достоїнств цього авто – ідеальні гальма: якщо потрібно загальмувати плавно, машина останавливається рівно в тій точці, де ми хочемо, без ривків, а якщо необхідно різко зупинитися, великий автомобіль моментально завмирає, при цьому речі не літають по салону. Не знаю, як японці цього добилися, але якість гальмування заслуговує на повагу.

Основні характеристики:

- компактний кросовер з повним приводом;
- двигун бензиновий атмосферний 2 л / 145 л. с. або 2,4 л / 167 л. с .;
- розгін до 100 км / год від 10,5 сек .;
- заявлений середня витрата палива в змішаному циклі – від 8,1 л / 100 км;

Плюси:

- Три ряди сидінь і просторий салон
- Сидіння з поперекової підтримкою
- Люк з електроприводом
- Високий кліренс
- Прохідність

Мінуси:

- Застарілий дизайн передньої панелі
- Пороги не прикриті дверима


Тіна Троценко
Топ-тренер команди Leader
Засновник
«School&Studio
permanent make-up»
в м. Черкаси.
+38 093 338 00 46
tina_trotsenko_pm
Мрії не працюють,
якщо не працюєш ти!
X-TRAIL



Ольга Колодчак

засновниця та керівниця Консультаціно-тренінгового центру LEVEL UP у м. Львові, психолог, трансформаційний тренер з підвищення особистої ефективності, арт-терапевт, членкиня Східноукраїнської асоціації арт-терапевтів, членкиня Жіночої Ділової Палати України, сертифікований спеціаліст з нейрографіки, коуч проектів, автор та ведуча он-лайн курсів та он-лайн марафонів, ігропрактик, автор набору МАК "Сила в тобі", набору "ART-BOX для психологів та арт-терапевтів", авторка книги "Психологічна профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів. Практикум", засновниця група "Нейрографіка. Львів".

+38 (067) 962-58-43 (Viber, WhatsApp)
Skype: okolodchak
/omsokil
olhakolodchak@gmail.com
Сторінка Консультаційно-тренінгового центру LEVEL UP:
https://sites.google.com/view/levelup-info/home

Божена Гросс



Я майстер естетичного перманентного макіяжу (татуажу).
Маю досвід в цій сфері більше 5 років.
Дипломи та сертифікати про пройдене навчання, в тому числі і за кордоном.
Є основи мед. освіти.
Більш детальну інформацію про мою діяльність,відгуки, фото робіт ви можете ознайомитися Божена Гросс bozhenagross_pmu

Хочу запропонувати вам свої професійні послуги, а саме:

- ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ (брови, губи, стрілки)
- МІНІТАТУ
- ВИДАЛЕННЯ тату за допомогою Ремувер.
- НАВЧАННЯ З ПЕРМАНЕНТНОГО МАКІЯЖУ та видалення.
- Дотримуюся санітарних норм.
- Ціни демократичні.
- До кожного індивідуальний підхід.

Дякую за увагу!
Сподіваюся, ви станете моїм клієнтом

Приймаю: Обухів, Біла Церква, Київ
Попередній запис на процедуру і консультацію за тел. Viber / WhatsApp 067 394 28 96



Юлія Зеленська

викладач перукарського мистецтва вищої категорії, модельєр-стиліст

Більш як 10 років я партнер чудового жіночого журналу «Автоледі».

Мені дуже приємно дружити і співпрацювати з чудовою командою професіоналів і однодумців цього видання.

Поздоровляю колектив журналу з 13-річчям і щиро дякую за вашу життєву позицію, за турботу, за високий рівень і якість роботи з партнерами.

zelenskaya.kh.ua
050 680 03 52, 097 614 86 77

Захистити авто від злому

Захист автомобіля – одна з важливих завдань будь-якого автовласника. Адже нікому не хочеться, щоб його улюблену машину викрали, зламали, зіпсували. На жаль, на 100% від такої неприємності ніхто не застрахований, однак, можна зробити все, щоб мінімізувати ризики.



Сподіватися на «авось» не варто. Краще зробити все від вас залежне, щоб убезпечити транспортний засіб. Комбінація декількох методів захисту дозволить звести до мінімуму ймовірність викрадення або нанесення шкоди вашій машині.

Послуги платної стоянки

З огляду на те, що злочини відбуваються в основному в темний час доби, не зайвим буде залишити машину на платній стоянці. Так ви точно будете спати спокійніше. У темних дворах паркуватися не радимо, там ймовірність крадіжки зростає.

Не залишайте речі-приманки

Часто злодії зазіхають на залишені на увазі в машині речі: магнітола, ноутбук, сумка, рюкзак... Навіть якщо виявиться, що у витягнутому з заднього сидіння пакеті було тільки старе взуття.

Сигналізація

Завдання сигналізації – оперативно повідомити всій окрузі, що на машину скоєно замах. Такий гучний сигнал про допомогу свого автомобіля ви почуєте навіть крізь сон, повірте.

Іммобілайзер

Не дозволить зламувачу завести автомобіль. Така опція існує практично у всіх сучасних автомобілях. Не плутати з сигналізацією – це дві різні системи!



5 лайфхаків для справжніх автоледі

Життя будь-якої жінки сповнене обов'язків, складнощів, а часом і «позаштатних ситуацій», особливо, якщо вона автоледі. Тому дуже важливо застосовувати всілякі лайфхаки.

Наводимо красу. Киньте в бардачок кілька модних зараз патчів під очі. Наклейте їх, поки ви в дорозі, і свіжість обличчя та очей гарантована! А головне – вони не відволікають від дороги (на відміну, наприклад, від масок). Єдине, не забудьте їх зняти, коли приїдете.

Відро для сміття. Придбайте в авто невелике відерце. Повірте, ви не зможете зрозуміти, як обходилися без нього раніше.

Органайзер для взуття. Повісьте його за переднім сидінням, він стане практично міні шафою. Особливо це буде до речі, якщо ви їздите з дітьми.

Свіжий лимон. Проїжджаючи супермаркет або ринок, купіть один невеликий лимон і візьміть його з собою в поїздку. Застосувань йому кілька: понюхайте і пожуйте цедру, якщо хилить в сон за кермом; вода + лимон, якщо дитину заколисало; газета і лимонний сік – відмінно відмиє вікна та й запах у салоні завжди буде приємний.

Корисний перекус. Завжди возіть із собою корисний перекус, який довго не псується: горішки, злаковий батончик, сухофрукти. Адже всі ми знаємо, як розігрується апетит в дорозі, особливо у дітей. А попутні заправки так і приваблюють їжею, яку краще не їсти за кермом.

Ольга Липньова



Інтернаціональний тренер
з перманентного макіяжу
міжнародної QiQ Akademie,
спікер, суддя міжнародних
чемпіонатів.
Засновник Best Beauty Studio
Практикуючий майстер
перманентного макіяжу
з досвідом роботи
більше 14 років

м. Київ, Бишівська 7
м. Прилуки, Садова 110
+38 (050) 232 00 54
+38 (099) 351 90 08
qiq_lypnevaolga
best.beauty.studio



Правила підготовки автомобіля до зими

Зима стає серйозним випробуванням для будь-якого автомобіля. Коливання температур, висока вологість, морози, слизька дорога, хімічні речовини на ній – все це погіршує стан автомобіля та якість їзди. Правильно спорядивши машину до зими, ви зможете уникнути неприємних наслідків.

До чого авто не підготувати

На жаль, деяких прикрих моментів уникнути неможливо. Наші дороги посипаються сіллю, різними хімічними речовинами. Потрапляючи на кузов в умовах високої вологості, вони викликають корозію. Комплекс процедур з підготовки авто до зими не містить жодних дієвих профілактичних заходів від цієї проблеми. А ось багатьом іншим запобігти можна.

Розглянемо основні правила, яких треба дотримуватися, готуючи машину до суворих умов холодної пори року.

«Взуйте» зимову гуму

У місцевості, для якої характерні рясні снігопади й низькі температури, зимова гума – необхідність. Вона поліпшує зчеплення зі слизькою від криги дорогою, підвищує керованість, скорочує гальмівний шлях.

Обираючи зимові шини, звертайте увагу на показник слашпленінга–аквапланування. Цей ефект виникає, якщо канавки на шинах, призначені для відводу води, не справляються із завданням. За таких умов автомобіль починає нести й утримати контроль вкрай складно.

До речі, на випадок, коли транспортний засіб застряг і ви не можете виїхати, добре мати з собою трохи солі, щоб підсипати під колеса.

Міняти шини треба на всіх чотирьох колесах одночасно, а не «перевзувати» ведучі, а інші залишати на потім. Їзда на різній гумі зумовлює дисонанс у керуванні й може спричинити серйозну ДТП.

Перевірте тиск у шинах

У південних регіонах України підготовка машини до зими може бути спрощеною, бо там не завжди є сенс міняти гуму на зимову. Але в таких випадках важливо перевіряти тиск у шинах. Якщо він нижчий за рекомендований для цієї марки, на гумі може бути закритий протектор. Це знижує рівень його зчеплення з дорогою та підвищує ризик занесення.

Під час занесення в жодному разі не можна тиснути на гальмо. Треба відпустити газ і вирулювати в протилежний від занесення бік.

Огляньте АКБ

Взимку ця деталь зазнає підвищеного навантаження. Якщо збігає термін служби акумулятора, краще замінити його заздалегідь, восени. Зауважте, що звичайно він працює від 3 до 5 років. Якщо батареї ще працювати й працювати, все одно варто переконатися в її справності:

1. Якщо АКБ обслуговується, перевірте рівень рідини, відкрутивши кришку акумулятора. І якщо електроліту недостатньо, додайте дистильованої води до належного рівня.

2. Огляньте клеми й дроти. Якщо на них є корозія (наліт білого кольору), видаліть її зубною щіткою та сумішшю солі й харчової соди.

Протестуйте масло

Воно не має бути занадто в'язким. Основне призначення масла – змащувати деталі двигуна, запобігати їхньому надмірному тертю й поломці. Коли температури низькі, мастило густішає, а двигун перегрівається. Подивіться в керівництві з використання автомобіля, який тип масла і з яким показником в'язкості варто використовувати в зимовий період.



А загалом масло треба міняти 1 раз на рік або після кожних 10–15 тис. км.

Стежте за рівнем антифризу

Ця рідина захищає двигун не тільки від замерзання. У спекотну пору року вона запобігає перегріву, з нею двигун легше протистоїть корозії. Важливо підтримувати рівне співвідношення антифризу й води. Якщо води буде забагато, в умовах низьких температур суміш замерзне.

Заливайте бак повністю

Якщо їздити з неповним баком, двигун страждатиме в будь-який сезон. Але взимку в напівпорожньому баку може утворитися конденсат, який стече в паливопровід і там замерзне, перекривши шлях паливу у двигун. Ремонт у цьому випадку буде дорогим, але ще гірше, якщо машина зламається десь у дорозі.

Переконайтеся в справності обігрівача

Всі погодяться, що їздити з непрацюючою пічкою в мороз вкрай неприємно. Але навіть якщо температура знизилася незначно, поламаний обігрівач створює багато незручностей. Неспроможність обдути лобове скло теплим повітрям призводить до його запотівання, що вкрай небезпечно, оскільки погіршує огляд. Якщо скло пітніє, а обігрівач справний, перевірте, чи щільно зачиняються вікна й двері. Якщо пічка не працює, це може свідчити про зламану нагрівальну спіраль регулятора швидкості обдування.

Замініть щітки склоочисника й склоомивач

Ще одна запорука гарного огляду взимку – справні склоочисники. Щітки в них гумові, а тому з часом тріскаються, стираються і погано виконують свою роботу. Тому підготовка авто до зими завжди передбачає оцінку стану склоочисників, рекомендується міняти щітки щороку, а краще – кожні півроку. Не забувайте прибирати сніг із щіток і під ними, перш ніж рушити в дорогу, інакше можна пошкодити механізм двірників під час їх вмикання.

Замініть склоомивач на зимовий, який рекомендований у керівництві з експлуатації.

Перевірте патрубки й ремені

Цю процедуру треба виконувати кожні 50 тис. км пробігу під час обслуговування транспортного засобу. Однак перед сезоном холодів теж не завадить перевірити стан цих деталей. Коли температура знижується, з'єднання ще більше послаблюються. Якщо десь щось не було затягнуто належною мірою, в мороз ця деталь може вийти з ладу.

Перевірте роботу повного привода

Влітку повним приводом зазвичай не користуються, навіть коли їздять бездоріжжям. Але взимку він може стати в нагоді, коли ви рушаєте на замерзлій або занесеній снігом дорозі. Спосіб вмикання системи залежить від марки авто, але перевірити справність повного привода треба заздалегідь.

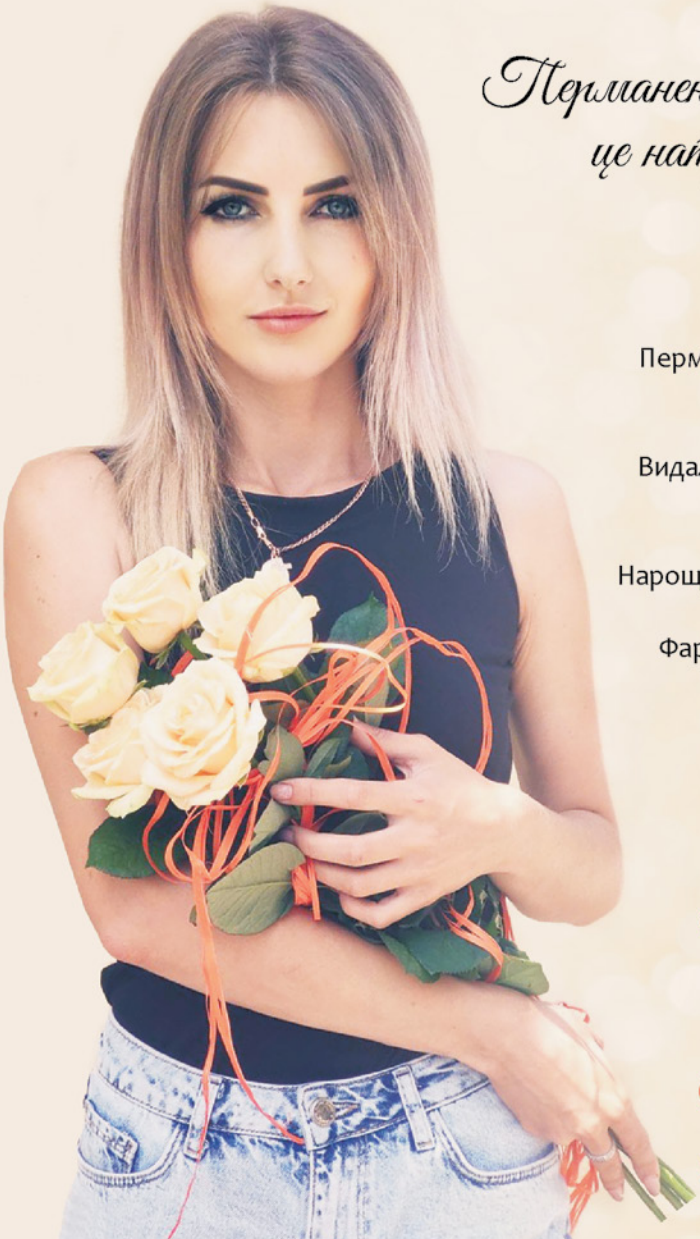
Як укомплектувати машину для зимових доріг

Незалежно від марки автомобіля, його стану й ступеня підготовки до зими, в ньому завжди повинні бути:

- засіб, який допомагає розморозити замок дверей;
- ліхтарик;
- скребок із щіткою для прибирання снігу;
- знак аварійної зупинки;
- трос;
- дроти із затискачами на кінцях (дроти з «крокодилом» для «прикурювання»), які допоможуть у такій справі, як завести авто у мороз від машини-донора, коли акумулятор повністю сів;
- лопата на випадок сильного снігопаду, коли авто треба відкопувати.

Найважливіше правило напередодні зими – не скупіться й не заощаджуйте на витратних матеріалах. В умовах низьких температур таке рішення може мати фатальні наслідки.

Пекарська Ольга Миколаївна



Перманентний макіяж – це натурально, зручно і красиво

Перманентний макіяж (брови, губи, повіки)

Видалення неякісного татуажу ревайвінком

Нарощення вій (класика і об'єми)

Фарбування і корекція брів (хна і фарба)

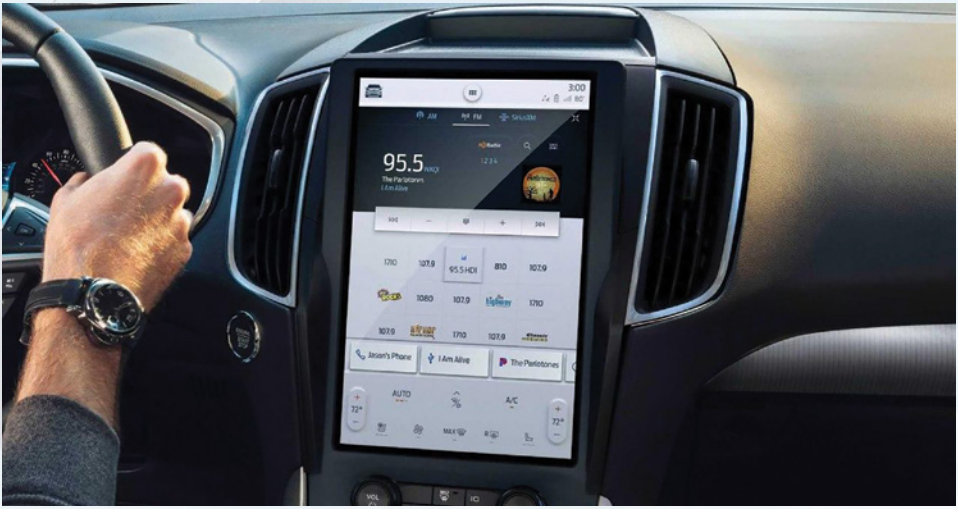
Tatoo

Рівненська область,
смт. Млинів,
вул. Рівненська 8,
Салон Манго

066 527 54 53

permanent_oliapekarska

Сенсорні екрани автомобілів брудніші за туалети



Британська компанія Compare the Market провела дослідження і виявила п'ять найбрудніших частин салону автомобіля. В ході дослідження були узяті мазки з салону десяти машин – від сімейних авто до робочих фургонів. Аналізи узяли з важеля КПП, перемикачів, керма, ременя безпеки водія і сидіння, салонної ручки дверей, лобового скла, центрального екрана, дзеркала заднього виду та інших поверхонь. Також мазок узяли з сидіння унітазу в офісній будівлі, щоб порівняти кількість бактерій.

З'ясувалося, що найбрудніша зона в автомобілі – це екран мультимедійної системи. Він виявився на 371% брудніше, чим сидіння офісного унітаза.

На другому місці йде важіль КПП (на 331% брудніше). Третє місце зайняли перемикачі, услід розташувалися кермо і «ручник».

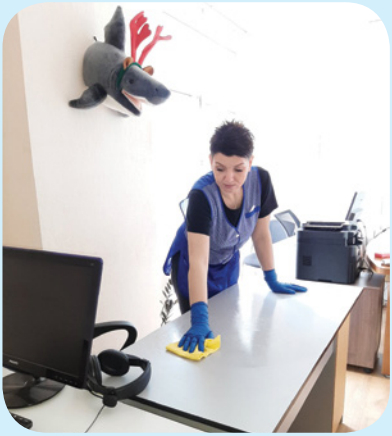
Крім того, згідно з результатами тесту, салон сімейної машини може бути у два рази брудніше, ніж у робочого фургона. Так, покритий пилом від гіпсокартону пікап Ford F – 150, ймовірно, буде чистіший за кросовер від Lexus зі встановленими ззаду двома дитячими кріслами.



Мета дослідження – корисне нагадування про необхідність регулярно чистити та дезінфікувати салон вашого автомобіля.

Прибирання квартир і котеджів після ремонту







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

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

Можливо, замовити професійне прибирання після ремонту буде кращим варіантом?

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

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

ОБЛАДНАННЯ:

- Чистячі пилососи з різними насадками.
- Миючі пилососи.
- Роторні та підлогомийні машини.
- Пароочищувачі для наведення чистоти в важкодоступних місцях.
- Озонатори.
- Драбини та ін.

Якщо ви не маєте цього вдома, то не марнуйте часу, скоріше дзвоніть в «Економку».
(093) 288-25-79, (066) 42-03-128, (097) 59-83-392
uborochka.com.ua

Вибираємося з полону



Де нас підстерігає небезпека (бруд, сніг, пісок)

Небезпека може підстерігати автоледі як при їзді по путівцях, так і по лісі або пухкої місцевості. Тому необхідно бути дуже уважною і обережною, щоб не нарватися на неприємність. Але що робити, якщо невезіння все-таки вас спіткало, і автомобіль застряг? Не варто панікувати! Розбираймося в проблемі разом.

Що зробити для розв'язання проблеми

Припустимо, що ви не встежили за управлінням і догодили в бруд. Але де б ви не застрягли, для вдалого звільнення з «пастки» вам потрібно запам'ятати одне головне правило: не поспішайте щосили тиснути на газ – так ви можете загрузнути в бруді ще більше, отже, вибратися вам буде вже набагато складніше. Також не забувайте: щоб автомобіль не занурився в бруд «по самі вуха», необхідно проїжджати небезпечні ділянки на першій передачі, але ні в якому разі не на другий, як це звикли робити недосвідчені водії. Таким чином, ви зможете уникнути пробуксовування коліс. Тільки при розміреному русі та відчутті габаритів автомобіля ви зможете безперешкодно подолати перешкоду.

Але що ж робити, коли ви вже попали в пастку?

Для початку необхідно по можливості позбавити автомобіль від зайвих тягарів. Ні в якому разі не потрібно панікувати, нервувати – потрібно вживати всіх необхідних заходів обдумано і послідовно.

У тому випадку, якщо ваш автомобіль занурився досить глибоко, і виштовхати його не виходить, скористайтеся мотузкою! Необхідно обв'язати нею колеса транспорту, при цьому намагаючись охопити якомога більшу площу колеса. Для цього необхідно вивернути провідні колеса, протягнути мотузку крізь диски та обв'язати по одному обороту навколо обох шин. Це допоможе підвищити зчеплення коліс з поверхнею. Хоча, як показує практика, більш ефективними у розв'язання даної проблеми є спеціальні ланцюги або ж протибуксовочні стрічки, які виключають ковзання на поверхні.

Якщо у вас є домкрат, не пропустіть можливості ним скористатися. Завдяки йому можна підняти автомобіль,

для того , щоб отримати можливість укласти гілки або камені під колеса і вибратися з грязьовий пастки. Але не варто забувати про те, що домкрат повинен бути встановлений на твердій поверхні та ні в якому разі не повинен просідати разом з транспортом.

Також можна розглянути варіант з використанням ручної лебідки. Користуватися цим пристроєм легко, але знати про деякі хитрощі все ж не завадить. Перше, на чому потрібно акцентувати увагу, – це трос лебідки, довжина якого часто не досягає і 5 метрів. Тому варто взяти з собою додатковий трос (краще за все не металевий, а капроновий). На одному кінці троса закріплюємо металевий гак, а на другому робимо петлю. Перед тим, як причепити його до автомобіля, необхідно точно визначити напрям, в якому ви повинні витягувати транспорт, бо якщо тягнути автомобіль в неправильному напрямку, він може сісти ще глибше. Головне правило – провідні колеса повинні бути спрямовані вперед, бо вивернуті колеса можуть створювати додатковий опір. Більш того, лебідку потрібно закріплювати максимально високо, так вам буде легше витягти автомобіль. Нарешті, стежте за тим, щоб механізм лебідки не торкався землі – в такому випадку, в нього може забитися бруд, і пристрій розкрутиться в найважливіший момент.

Для автомобілів з переднім приводом, для того, щоб вибратися з грязьовий трясовини, також радять вивертати колеса вправо і вліво. Такий хід збільшує шанси автомобіля на те, щоб він зачепився за твердий ґрунт. Однак не варто це робити з задньоприводним автомобілем – це тільки погіршить ситуацію.

Коли ви вже випробували всі варіанти, але виїхати з проблемної ділянки вам все-таки не вдалося, для вас є ще один спосіб – йдете в найближче село і купуєте пару годин у місцевого тракториста. За хорошу плату через цей час вас витягнуть з будь-якої ями і проводять до траси, щоб уникнути повторного конфузу. Для цього способу зійде взагалі будь-яка машина, хоч трохи перевищує за вагою вашу автівку.

Після того, як ваш автомобіль вибереться з бруду, продовжувати рух потрібно дуже обережно, причому по наїжджені колії, саме там, де є утрамбований ґрунт і небезпека загрузнути знову зводиться до мінімуму. Також вам необхідно буде подбати і про сам автомобіль. Після тривалого пробуксовування в грязі гальмівні колодки будуть сильно забруднені, а це може стати причиною серйозних проблем. Більш того, сильно забруднене дно автомобіля може дуже швидко піддатися корозії. Тому варто негайно оглянути автомобіль і вчасно виявити несправність. Бережіть свій транспорт і своєчасно піклуйтеся про нього.

Перманентний макіяж:
- брови пудрові та розтушування
- губи "нюдові", "помада"
- стрілка класика, тіньова
- видалення і перекриття татуажу
- міні тату

Косметологія:
- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла



Бьюті студія ОЛЕНИ ВОЛОШКО

м. Харків, вул. Університетська, 35/2
тел. (093) 611 36 96; (099) 610 22 27; (068) 248 31 89

elena_voloshko_pm

ШВИДКИЙ ЗНОС:
неякісні шини або неправильна експлуатація?



Часто неправильна експлуатація і встановлення шин призводять до передчасного або нерівномірного зносу шин і втрати їх якостей під час руху. Ми підготували ряд рекомендацій і порад, як зберегти свої шини і продовжити їх термін експлуатації.

Звичним терміном «розвал-сходження» називають кути установки коліс щодо поздовжньої і вертикальної осі автомобіля. Розвал – відхилення колеса від вертикальної осі, сходження – кут площини колеса до напрямку руху. Обидва параметри мають значний вплив на керованість автомобіля і ступінь зносу шин.

Негативний вплив неправильно налаштованих кутів розвалу і сходження буде особливо помітним в зимових умовах. Автомобіль на траєкторії утримує сила тертя шин об дорожнє покриття, і коли покриття слизьке, вирішальне значення набувають якості шини і пляма контакту. Чим більша пляма контакту, тим вища швидкість, на якій можна безпечно здійснити маневр і ухилитися від перешкоди. І якщо на сухому асфальті навіть колеса, що стоять «будиночком» забезпечені достатнім запасом зчеплення, то під час руху по слизькому покриттю навіть автомобіль з ідеально налаштованим розвалом-сходженням буде зазнавати труднощів. Якщо ж колеса встановлені під великим кутом, пляма контакту зменшується і як наслідок запас зчеплення стає ще нижче.

У цих умовах навіть преміальні зимові шини не зможуть проявити свої якості. В результаті водій ризикує виявити, що автомобіль раптово почав «сходити» з траєкторії набагато раніше, ніж очікувалося – сюрприз тим більше неприємний, що загрожує ускладненнями та поїздкою в цех кузовного ремонту.

Друга проблема, що виникає при неправильних кутах розвалу-сходження – підвищений знос шин в разі, коли автомобіль спирається на боковини і колеса при русі вперед повернені один до одного. Ситуація ускладнюється на сухому асфальті: більш м'який зимовий склад стирається інтенсивніше жорстких літніх шин.

Коригування розвалу-сходження після заміни шин не є обов'язковим, однак настійно рекомендоване експертами для підтримки експлуатаційних характеристик автомобіля. Щоб повністю реалізувати високий потенціал шин, необхідно підтримувати автомобіль у справному стані та регулярно стежити за кутами установки коліс.



Зарядки Tesla виявилися безкоштовними для всіх, крім Tesla

Європейські власники електромобілів раптово виявили, що на новітніх суперчарджерах Tesla V3 можна заряджатися абсолютно безкоштовно за умови, що ваш автомобіль – не Tesla. Схоже, в компанії Ілона Маска просто не передбачили жодного захисту на такий випадок.

Формально, Tesla не дозволяє заряджати на фірмових суперчарджерах електромобілі інших марок. Коли власник «Тесли» під'єднує свою машину до зарядного терміналу, між пристроєм і електрокаром виникає зв'язок, а з аккаунта власника автоматично списується плата за зарядку.

Однак з моменту початку офіційних продажів Tesla Model 3 в Європі автоконцерн почав відкривати зарядки V3 з роз'ємом CCS, який на той момент вже був поширений в Старому світі. Цей роз'єм дозволяє під'єднати до терміналу й інші електрокари.

Оскільки вони не оснащені фірмовим програмним забезпеченням Tesla, з'єднання з терміналом не виникає і гроші не списуються. Однак зарядка все одно відбувається, фактично безкоштовно.

Прокатна контора Nextmove протестувала на суперчарджерной станції Tesla всі наявні у неї електромобілі, включаючи новітній Volkswagen ID.3. І всі вони прекрасно заряджалися.

Раніше повідомлялося, що Tesla подумує дозволити власникам електромобілів інших марок заряджатися на своїх суперчарджерах, проте жодного разу не йшлося про те, щоб зробити цю послугу безкоштовною. Очевидно, що причина полягає виключно в недоробку самих терміналів. Якщо усунути цей недолік можна простим оновленням програмного забезпечення, то варто очікувати, що Tesla зробить це за лічені дні.



Правила поведінки в машині, яким батьки повинні навчити свою дитину

Збираючись з дітьми в дорогу на машині, треба ознайомити їх з правилами поведінки в авто. Часто батьки не замислюються над цим питанням, хоча це безпосередньо торкається безпечного пересування.

Поки дитина маленька, вона знаходиться в автокріслі та не може вільно пересуватися по салону авто. Коли малюк стає старше, він вже повинен знати, як треба поводитися в машині під час руху.

№1. Покажіть дитині салон.

Надалі вашого малюка багато чого може зацікавити, а так він вже буде трохи ознайомлений з «незрозумілими штуками» і не чіпатиме їх, коли йому надумається.

№2. Покажіть автокрісло.

Дитина відразу повинна розуміти, що це його місце під час подорожі, і тут він буде у безпеці.

№3. Пристебніть ремені.

Розкажіть дитині, що може статися, якщо він не пристебнеться ременем безпеки. Деякі лякають діток «дядьком поліціянтом», але краще пояснити, що при різкому гальмуванні вона може впасти й поранитися.

№4. Відволікати водія не можна.

Дитина повинна розуміти, що, коли вона в машині з мамою, яка сидить за кермом, відволікати та смикати її заборонено. Якщо щось хвилює, то треба почекати або хай звернеться до того, хто сидить на пасажирському сидінні.

№5. Не чіпати двері та вікно.

Малюк повинен знати, що дверна ручка призначена для того, щоб відкрити або закрити машину, коли вона не їде. Замки, що відкривають вікна, під час руху теж чіпати заборонено. Якщо зовсім цікаво, то мама або папа покажуть, що це, але тільки після зупинки авто.

№6. Виходити тільки справа.

Поясніть дитині, що якщо виходити ліворуч, є ризик потрапити під машину. Треба виходити з автомобіля тільки з дозволу батьків.

Поясніть своїм дітям, як треба правильно поводитися в машині. Так ви убезпечите себе та дитину, і подорож буде вам в радість.



АВТО – любителі

Фотограф: Надія Оніщук
Моделі: учасники продюсерського центру Babyphotostars *www.babyphotostars.com*
Стиліст по образам: Христина Жукова
Подяка інтернет-магазину дитячих товарів "Raspashonka.ua"
www.raspashonka.ua @raspashonka.ua
за надані електромобілі для зйомки

Олена Разінькова: *Переможи себе вчорашнього*

Більшості людей бухгалтерія здається дуже нудною і досить замороченою роботою. І якщо ви підтримуєтеся цієї точки зору, то напевно у вас працює найманий бухгалтер. Поспішаємо повідомити про те, що на ринку послуг існують і спеціальні компанії, які виконують усі бухгалтерські функції за вас.

Насправді бухгалтерія дійсно здатна бути захоплюючою, особливо якщо взяти до уваги хто саме нею зайнявся і для чого.

Гостя нашого номера – засновник бухгалтерсько-юридичної компанії «Профі Плюс» Олена Разінькова. Їй і задамо низку запитань, на які слід звернути увагу при підборі бухгалтера або виборі бухгалтерської компанії.

- Олена, чи легко бути бухгалтером? Чим Вас притягнула ця професія?

Для мене – так! Якщо любиш те, чим займаєшся, виходить легко. Цифри мене завжди притягали, ще з самого дитинства. Скільки себе пам'ятаю все рахувала.





Разінькова Олена Володимирівна,
закінчила облік та аудит Харківський державний університет Харчування та торгівлі.

- Якими знаннями та уміннями повинен володіти бухгалтер?

В першу чергу, бухгалтер має бути чесним відносно себе, клієнтів і своїх колег. Має бути людиною слова. І сучасний бухгалтер повинен завжди хотіти дізнаватися щось нове, оскільки законодавство у нас міняється дуже швидко.

- Краще працювати з особистим бухгалтером або все-таки надійніше користуватися бухгалтерськими компаніями? Які «плюси» і «мінуси» їх діяльності можете назвати?

На це питання відповісти може тільки сам керівник підприємства, якому потрібні бухгалтерські послуги. Дійсно, якщо це підприємство з великим штатом, там має бути навіть штат бухгалтерів на чолі з головним бухгалтером.

Як таких немає плюсів і мінусів, все залежить від людини, яка виконує цю роботу. Якщо людині подобається робота, вона буде

надавати її якісно незалежно від того, буде вона найманою на цьому підприємстві або працюватиме у бухгалтерській компанії.

- Чим ви керуєтеся, підбираючи фахівців в свою компанію?

Для мене головне в підборі співробітників, щоб співробітник хотів працювати та горів своєю роботою. Навчити бути фахівцем можна, а бути людиною – ні.

- Як невеликий колектив вашого відділу справляється з таким обсягом роботи? Як ви встигаєте бути в курсі усіх змін і де черпаєте інформацію, разом зі співробітниками підвищуючи свою кваліфікацію?

Передусім, я намагаюся максимально все комп'ютеризувати. 1 раз на тиждень у нас зі співробітниками є 2 години, де ми обговорюємо усі зміни до законів і як їх застосовувати на практиці.

- Які важливі питання вирішує для себе бізнесмен, співпрацюючи з вами?

Наша місія – створювати бізнесменові комфортні умови розвитку бізнесу шляхом професійного ведення бухгалтерського і податкового обліку, мінімізації податків і юридичної підтримки. Бізнесмен не повинен думати про бухгалтерію, він думає про розвиток свого бізнесу.

– Олено, у Вас велика сім'я, будинок? Цікаво, як Ви вирішуєте питання ведення домашнього бюджету і взагалі побуту з урахуванням професійних схильностей? Хто або що допомагає Вам в цьому? Адже у жінки-керівника залишається не так багато часу і сил на ведення домашніх справ.

Моя сім'я мені допомагає і надихає, за це їм велика вдячність. Сімейний бюджет розподіляється так само як і професійний, а по іншому і бути не повинно. І звичайно ж мій помічник в дорозі – мій автомобіль, він теж член нашої сім'ї.

Користуючись випадком хочу подякувати



своїм співробітникам за відданість в роботі, сім'ї – за підтримку, оскільки без них не було б і «Профі Плюс». Цього року 28 жовтня нам було вже 12 років. Знаю, що і вашому журналу 2 листопада виповнюється 13 років. Я вітаю всіх нас з цими чудовими подіями та бажаю успіху і процвітання, розширення і зростання! Нехай щороку успішної роботи виводить наші компанії на більш високий рівень. Бажаю, щоб висока продуктивність, злагоджені дії, відповідальність, ентузіазм, цілеспрямованість і високі амбіції завжди були винагороджені величезними прибутками, стабільністю і вдячністю наших клієнтів!

Сайт http://profi – plus.com.ua

Сторіночка у фейсбуці
https://www.facebook.com/groups/2224528467570235
Тел. 093 737 77 57, 067 579 03 02
М. Харків, вул. Кооперативна 30, офіс 20



З Днем народження, “AUTO lady”! Многая Літа!

Вже 13 років ми співпрацюємо з Людмилою Кладійовою, засновницею журналу, та командою Видавничого Дома «Сфера». За цей час сталося багато хорошого: я підняла декілька компаній в Харкові, Києві, Донецьку, 5 років назад в Харкові відкрита Вища школа управління «GeloN», освітня програма якої допомагає першим особам компаній настроювати систему управління і створювати живі компанії.

Але головне, що завжди поряд зі мною і моїм бізнесом був журнал «AUTO Lady» як найнадійніший інформаційний партнер. Команда ВД «Сфера» має особливі, дефіцитні якості у світі бізнесу – професіоналізм, турботу, соціальну відповідальність. Людмила Кладійова та її дивовижна команда змогли заслужити не лише мою довіру, але і визнання, як найлояльнішого читача і партнера.

Особливою гордістю для мене є те, що Людмила Кладійова – засновник Видавничого Дому «Сфера» є випускницею Вищої школи управління «GeloN». Це керівник, що розвиває свою команду і створює живу компанію, вона моя єдина справжня подруга і щаслива жінка.

Кожному керівникові компанії і читачеві журналу «AUTO Lady» я рекомендую придбати для себе настільні книги:

Філософія створення ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ
Філософія і система створення ЖИВОЇ КОМПАНІЇ

Читайте, вивчайте, будьте щасливі в житті та благополучні у бізнесі.

Книги можна замовити за телефоном:
+38 066 674 78 79
і отримати Новою Поштою



Оксана Гельман
засновник і тьютор Вищої школи управління “GeloN”
business.gelon-org.com

ВЫСШАЯ ШКОЛА УПРАВЛЕНИЯ GELON



Лара Герман

керівник архітектурного бюро
"Lara German Architecture & Interior Design"

м. Київ, пр. Бандери, 11а, Design Arena, 3 поверх,
+38 067 639 77 77



Лана Яр

Автор школи Ароматерапії "Шепот Дивии". 13-річний досвід застосування ефірних олій для краси, здоров'я та життєвого успіху. Надаю консультації по підбору ефірних олій, створюю авторські аромакомпозіції.

0971516776 perunitsa.com shepot.divii

Знижка на профілактичну композицію (простудні захворювання, грип) за промокодом ЛЕДІ АРОМА



Юлія Щербюк

Сертифікований майстер перманентного макіяжу

Брови/Губи/Повіки

Безпечне видалення неякісного татуажа ремувером

Ламінування повік та брів

м. Київ
juliyash_permanent
+38 097 191 10 88

Світ любові до жінки та жіночої моди.



Торгова марка «Алеся» є одним з найбільших виробників жіночого одягу в Україні.

У нас Ви можете придбати жіночий одяг оптом і вроздріб.

Стильний зовнішній вигляд – обов'язковий елемент життя кожної жінки. У модному сучасному світі те, як ви одягаєтеся, грає ключову роль у формуванні Вашого образу. Мода є важливою частиною в житті кожної людини, особливо для жінок. Набір стильного одягу в шафі може виділити Вас в натовпі.

З усіма нашими моделями ви можете познайомитися на сайті www.alesya.shop.com.ua, а також в наших фірмових магазинах «Алеся». Завжди раді бачити Вас! Ваша «Алеся».



Нині існує безліч напрямів моди, модний одяг легко отримати в різних варіантах і тканинах, що дає вам ідеальний зовнішній вигляд.

У наших магазинах ми підготували для Вас моделі, які відповідають сучасним тенденціям моди. У нас великий вибір цікавих моделей високої якості за доступними цінами.

м. Харків

Південний вокзал вул. Славянська, 8 тел.: 755-65-54, 099-223-77-35
Холодна гора вул. Камська, 2 тел.: 715-06-15, 099-663-60-38
Проспект Гагаріна пр. Гагаріна, 35 тел.: 732-63-92, 093-131-07-53
Захисників України пл. Захисників України, 1,
тел.: 731-92-50, 099-682-60-21
23 Серпня пр. Науки, 39 тел.: 342-26-82, 096-492-62-81
Наукова вул. Бакуліна, 3 тел.: 754-49-33, 097-914-90-52
Ботанічниий сад Магазин СТОК пр. Науки, 29
тел.: 340-30-24, 068-398-20-60
Студентська, вул. Ак. Павлова,305
тел.: 755 69 95; 066 403 69 18

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


VERVE'S
Жіночий одяг
для автоледі
та не тільки!
097 698 81 59
@verves_s
@verves_s





На честь дня народження улюбленого журналу
по промокоду autolady -
знижки на весь асортимент 10% у листопаді 2020 р.





Татуаж і перманентний макіяж: в чому відмінності?

На що тільки не йдуть жінки, щоб виглядати привабливими та подобатися протилежній статі. Татуаж і перманентний макіяж тому не виключення. У чому ж різниця між ними, адже обидві косметологічні процедури використовуються для створення ефекту мейкапа і користуються величезною популярністю.

Особливо важливо, щоб різницю розумів майстер, який виконує процедуру і несе персональну відповідальність за красу і здоров'я пацієнта. Представниці прекрасної половини людства також часто плутають їх і вважають схожими процедурами. Так це або ні, спробуємо розібратися в цій статті за допомогою питань і відповідей від Жанни Мельник, переможниці чемпіонатів з перманентного макіяжу, фарбування та архітектури брів, володарки безлічі сертифікатів та власниці студії Janne Brows.









Дорога редакція! На честь вашого тринадцятиріччя від щирого серця хочу привітати вас і побажати колосального зростання, творчих успіхів, неймовірних ідей. Радуйте нас і надалі цікавими статтями! І, звичайно ж, бажаю вам більше сонячних днів, які приноситимуть радість і щастя вам і вашим чудовим читачам!

Жанна, чим відрізняється перманентний макіяж від татуажу? Взагалі є різниця або це омана?

Перш ніж шукати відмінності в досить схожих термінах, треба повернутися трохи в минуле і згадати як саме все починалося.

Тієї культурі по перманентному оформленню обличчя, що сьогодні лідирує на ринку, ми первинно зобов'язані мистецтву по нанесенню малюнка на шкіру, простіше кажучи – татуюванню, з нього все і почалося.

Ще 15 років тому основним інструментарієм були індукційна машинка, найпримітивніші фарби для малюнка по тілу, а також голки, які працювали швидко, точно, покриваючи великі ділянки тіла.

Але щодо того, що образотворче мистецтво у виді малюнка перекочувало на найцікавішу зону – жіноче обличчя? Першовідкривачем у напрямі перманентного макіяжу стала американська візажистка Паті Павлик у кінці 1970-х і успішно ввела цілий б'ютіндустрію краси та моди. Так зародився татуаж – довготривалий ефект макіяжу на обличчі, а також збиральна назва для пігментації зон губ, очей та усіма улюблених брів. Оскільки на той момент ринок не міг похвалитися великою кількістю вибору матеріалів, а техніка впровадження фарби в шкіру по тілу особою якістю не відрізнялася, то кінцевий результат був схожий на агресивний вечірній макіяж, який для повсякденного життя не придатний.

На сьогодні, той же самий напрям заведено називати Перманентним макіяжем. Ця течія з часом пережила безліч метаморфоз в кращу сторону, з'явилися досконаліші апарати. Так само не може не радувати якість пігментів, які вже розробляються безпосередньо для обличчя і застосовні тільки на цих зонах.

Глобально суть у татуажу і перманентного макіяжу однакова, різниця лише в технічних тонкощах, устаткуванні та витратних матеріалах. Найважливіше – чиї руки виконують роботу, оскільки навіть з сучасними технологіями грань між цими двома поняттями легко стирається.

м. Запоріжжя
+38 063 723 37 33
https://instagram.com/jannebrows

Експерт рубрики «Краса та здоров'я» – Катерина Яценко – візажист-стиліст з досвідом роботи у б'юти-індустрії 13 років, засновниця іменної студії краси і школи макіяжу.

Хочу розповісти про головні лайфхаки нанесення продуктів для досконалого макіяжу.



Все про хайлайтер







Навіщо потрібний хайлайтер?

1. Сяйво шкіри зсередини, а-ля дитяча шкіра для того, щоб вона виглядала молодше.
2. Контурування. Якщо хайлайтер нанести локально на найвищу точку вилицюватої кістки, то вилиці придбають підтягнуту високу форму.
3. Збільшення в об'ємі та підкреслення достоїнств. Наносьте хайлайтер в ті зони, на яких хочете зробити акцент. Наприклад, акцент на підборідді висуне його. Сяйво на кінчику носа – зробить його модною кирпатою формою.

Помилки при використанні хайлайтера:

1. Багато хайлайтера в літню спеку створює ілюзію поту на шкірі.
2. Хайлайтер підкреслює як достоїнства, так і недоліки. Наприклад, сяйво в зонах міміки посилить вікові зміни, а на розширених порах і висипаннях притягне погляд до текстури шкіри.
3. Сухий хайлайтер в денний час виглядає неприродно, а значить – вульгарно.
4. Сяйво на усе обличчя візуально зробить його об'ємніше.

Як вибрати свій ідеальний хайлайтер:

1. Найприродніша і зручніша текстура хайлайтера – текстура стіка.
2. Вибирайте відтінок хайлайтера залежно від тону шкіри. Золотисті відтінки вибирайте при смуглявій шкірі, а бежевий і рожевий при світлій.
3. Якщо хайлайтер потрібний для вечірок або сцени, то вам знадобиться 2 текстури. При нашаруванні сухого на кремовий ви отримаєте такий модний зараз ефект «шкіри дельфіна».
4. Кремовий хайлайтер можете використати для відкритих зон декольте і відкритих частин тіла, змішуючи його з кремом або олією для тіла.

yatsenko_mua

Белінська Анна

Майстер перманентного макіяжу та ламінування вій зі стажем роботи 6 років.
Участник, призер та переможець чемпіонатів світового рівня.
Тренер, спікер та суддя всеукраїнських та міжнародних чемпіонатів.
Засновник Anna Belinska Studio.
Автор навчальних програм по ламінуванню вій.
Регіональний представник Міжнародної Академії Освіти (МАО)
М. Беляєвої в Україні.
Офіційний представник тм FlaxTap, FlaxLashes и FlaxClean в Україні.
Маю більше 250 випускників з різних країн світу.

Запрошую на навчання за напрямками:
- Перманентний макіяж брів, губ та повік
- Ламінування вій
- Видалення татуажу ремувером
- Безін'єкційне омолодження шкіри FlaxLift

За деякими направленнями є варіант дистанційного навчання.



м. Київ
anna_belinska_
anna_belinska_
+38 093 647 29 23

Тетяна Капітанова

Майстер перманентного макіяжу, бровіст



м. Харків, м. Красноград
095 065 68 35
kapitanova_permanent_kh



SWEET SECRET

FARMONA
Walizek
farmona.com.ua

Эксклюзивний представник Sweet Secret TM Farmona (Польща) в Україні фармацевтична компанія «Натурфарм»

www.farmona.com.ua | www.naturpharm.ua | www.beautytown.com.ua

Тел: 044 401-80-10; +38 066 750-00-45 @farmona.ukraine @farmona.com.ua



ДИРЕКТОР КОМПАНІЇ НАТУРАЛЬНИХ ПРОДУКТІВ "БІОЛА"

КУЦЕНКО ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА

ЕКСТРАКТ «ЧАСНИК»
БІОЛОГІЧНО АКТИВНИЙ

Кожна клітина нашого організму потребує захисту від вірусів і бактерій!

Одна з найбільш вивчених рослин у світі – часник. Його повним правом можна назвати панацеєю від усіх хвороб. Корисний він і в натуральному виді, і у формі екстракту. Часник зміцнює імунітет, полегшує протікання практично усіх інфекційних і вірусних захворювань. Знижує рівень цукру в крові та ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Біологічно активний екстракт часнику – 100% натуральный продукт з міжклітинної та внутрішньоклітинної рідини часнику. Аліцин і фітонциди, що містяться в часнику, є потужними природними антибіотиками, які чинять сильну пригнічуючу дію на зростання і розмноження бактерій, вірусів і мікробів.

У 50 мл біоактивного екстракту міститься до 6 голівок часнику!

- Захист від вірусів і бактерій.
- Зміцнення імунної системи.
- Високий рівень засвоюваності елементів.
- Ефективність до 98%.
- Дія на клітинному рівні.
- Пролонгований результат.
- Запуск процесу регенерації клітин і уповільнення старіння організму.

15 крапель біоактивного екстракту часнику, розведені в 100 мл води, захистять наш організм на цілий день!

Дослідження біоактивного екстракту часнику в ізраїльських лабораторіях «Bactochem» і «Aminolab» (2019 р.) підтвердили антибактеріальну здатність на таких культурах, як E – Coli (Escherchia Coli бактерії кишкової палички), S – Aureus (Золотистий стафілокок), Enterococcus (Ентерококи), Salmonela (Сальмонела), Candida Albica (грибок Кандида). Навіть при мінімальному 1% введенні екстракту в середу в перший день знищується до 96,7 % бактерій. 100% результат досягається через 30 днів.

У якій формі краще приймати часник? У будь-якій. Головне, щоб це було зручно для вас. Якщо вам не подобається смак свіжого часнику або у вас немає можливості їсти його щодня, спробуйте екстракт зрілого часнику в капсулах або рідкому вигляді. У терапевтичних цілях прийнятніше використати готові препарати часнику.

Науково-виробниче підприємство «Натуральних Продуктів «Біола» пропонує на Ваш вибір різні зручні для приймання фітоформи з часнику.



ТОВ «Науково-виробниче підприємство Натуральних продуктів «Біола»
м. Харків, вул. Юр'ївська, 17. Сайт: www.danika-biola.com.ua

Будьте здорові і красиві!

Курій Аліна

Медична освіта.
Майстер перманентного макіяжу: брови, губи, повіки.
Видалення неякісного татуажу.
Дипломований майстер міжнародного навчального центру PMGROUP.
Майстер мануального татуажу "6d волосок",
"розтушовування ОМБРЕ".
Майстер BB GLOW treatment.
Дипломований майстер по архітектурі та фарбуванню брів.



Працюю в техніці "Суха кисть" -
САМА АТРАВМАТИЧНА ТЕХНІКА!
- БЕЗ болі, БЕЗ кірочок, БЕЗ крові!
- процедура безболісна;
- стерильний інструмент;
- одноразові витратні матеріали;
- термін носіння перманенту 1,5-3 роки

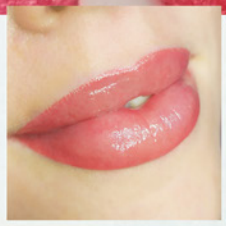
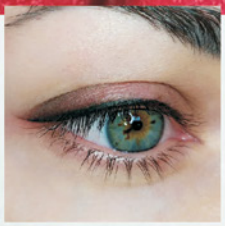
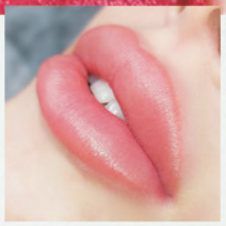
"Суха кисть" - це запатентована техніка полегшеного, дбайливого внесення пігменту в шкіру.

ПЕРЕВАГИ техніки напилення:
Мінімальна травматизація шкіри;
НЕМАЄ ризику інфікування;
НЕ утворюються кірочки,
процес загоєння дуже швидкий!
НЕМАЄ зміни кольору з часом!

Процедура безболісна і максимально комфортна: 80 відсотків дівчат сплять на процедурі!





м. Кременчуг
096 672 33 17
alina_kurii_pmu


100%
ВИРОБЛЕНО
В ІТАЛІЇ
NATURAL
97-98%
НАТУРАЛЬНОСТІ
crueltyfree
БІОТЕХНОЛОГІЧНИЙ
ЕКСТРАКТ ТОМАТІВ
Sendo
ЕКОБРЕНД
КОМПЛЕКСНОГО ДОГЛЯДУ
ЗА ВОЛОССЯМ
Sendo.Ukraine
sendoconsept.ukraine
www.sendoconcept.it
Ексклюзивний представник в Україні ТМ Sendo(Сендо) Італія
фармацевтична компанія Натурфарм.
www.naturpharm.ua
м. Київ, 044 401 80 10, 050 415 76 04; м. Харків, 050 386 78 57

Коучінг і психологія – два крила для польоту



Експерт, Ганна Папко
Коуч, психолог, бізнес-тренер, щаслива жінка
Professional Coach ICU
Досвід роботи в маркетингу – 10 років
Досвід роботи у бізнесі – 25 років

У кожному випуску нашого журналу кращі експерти своєї справи діляться секретами успіху і дають нам конкретні поради, як же бути результативніше та ефективніше. У цьому номері таким експертом буде Ганна Папко – засновник студії коучинга і психології «STUDIYA17».

Ганна, яке місце у Вашому житті займає психологія?

Хороше питання. Це не просто моя професія та серйозна справа, сьогодні психологія – це необхідність й розкіш одночасно.

Чому необхідність?

У нашому житті, особливо у бізнес-середовищі, є багато СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЙ, заморожених конфліктів, непорозумінь, надмірних навантажень. Ти все це витримуєш, переживаєш у собі. І буцімто все нормально, але якийсь дискомфорт відчуваєш, роздратування раптове, або все здається безрадісним, обтяжливим і майже нічого не тішить. В таких ситуаціях – звернутися до психолога просто необхідно.

Особливо це стосується жінок. Наприклад, ваші читачки. Як жінки – вони вишукані, чутливі, емоційні, тому що це їхня природа. Та одночасно – вони «залізні леді» у керма сво-

го бізнесу, в досягненні своїх цілей, у розв'язанні складних питань, у напрузі. І не завжди можуть так відверто висловлюватись і діяти, як це притаманно чоловікам. Тому для жінок, особливо жінок бізнесу, спілкуватись з психологом на болючі теми – це необхідність. Необхідність для свого емоційного стану, гормонального фону, працездатності та зацікавленості у житті.

А чому розкіш ?

Тому що приділити собі час, розслабитися, побути в атмосфері підтримки та емоційної турботи саме про себе – це, погодьтеся, розкіш. Ми дозволяємо собі гарне вбрання, хорошу машину, якісь косметичні процедури. Можна сказати, що для когось СПА-салон або масаж стає своєрідною психотерапією, коли ти спілкуєшся з майстром, який тобі імпонує. Але ж це майстер у своїй справі. Якщо болять зуби ти ж не підеш до ортопеда.

Психолог – це майстер у справах душі, емоцій, життєвих ситуацій, протиріч та внутрішніх конфліктів.

Ще про розкіш психології: як діамант при повсякденному носінні тьмяніє, замулюється, і повернути йому справжнє сяяння може тільки професійна чистка у ювеліра, так і наш емоційний стан потребує періодичної «чистки пір'я» саме у психолога. Це може бути індивідуальна робота. А може бути робота у групі.

Чому ви вважаєте, що психологія і коучинг – це як два крила для польоту?

Коучинг більше спрямований на досягнення клієнта, на прояснення його цілей, реалізацію його планів, втілення змін. **Коучинг – це дія, напрямок, вектор руху.** Коли цей вектор сформований, йти по ньому набагато легше. Кажуть, що ти дійдеш до своєї мети, якщо це справжня твоя мета. Яле з коучем цей шлях завжди коротший, наповнюючий, більш усвідомлений, а досягнення сприймаються людиною яскравіше. Як тренер біля чемпіона, так і коуч біля свого клієнта – це і аналіз ситуації, і стратегія руху, боротьби, перемоги, безоціночність і прийняття ситуації клієнта, підтримка. А іноді і цілющий пендель. Без нього чемпіони не ростуть. З таким тренером, погодьтеся, досягти можна набагато більшого у любій сфері, хоч у бізнесі, хоч в особистому, сімейному житті.

А **психологія – це про внутрішнє, про твій внутрішній стан.** Що болить тобі, що турбує, від чого страждаєш. Якщо нема емоційного заряду, або не хочеш нічого робити, тут вже не до польоту.

Але цей стан найчастіше людиною не усвідомлюється, та попрацювавши з хорошим психологом, ти стаєш більш живим, оптимістичним, почуваєш у собі сили.

Часто після періоду відновлення постає питання: «А що далі?» Як раніше я жити не хочу або не можу. Що саме мені змінювати, як і куди йти по життю? Тут можуть дуже стати у пригоді коучингові техніки: переглянути, зібрати свої ресурси – емоційні, матеріальні, інтелектуальні, інші. У кожного вони свої. Стратегічні сесії, трансформаційні сесії. Багато є класних, ефективних прийомів, не буду розкривати всі професійні секрети. Все це треба відчути самому, протестити, як кажуть, на собі.

Яким був Ваш шлях в коучинг?

Як і любий життєвий шлях, він не був простим. Ще у 90-х, коли руйнувалася система, перекраювалась країна, у якій ми жили, я обрала шлях бізнесу. Починаючи з 1993 року разом з чоловіком ми будували власний бізнес у промисловій сфері. Зараз це відома в місті та за його межами фірма у сфері промислової хімії. Досвід у підприємництві, здобутий, як кажуть, у «польових умовах», завжди важливий у питаннях бізнесу, у побудові команди, у роботі з персоналом.

Але з часом стали потрібні нові знання та навички. Я отримала другу вищу освіту «Маркетинг підприємництва». Моя спеціалізація «Маркетинг у сфері B2B» (бізнес для бізнесу), а найулюбленіший напрямок – емоційний маркетинг. Це теж психологія, психологія емоцій.

До психології як сфери інтересів я була

схильна завжди. Коли бізнес розвивається, коли треба працювати з командою, вести переговори, вирішувати якісь конфлікти – це все про відносини, а тому і про психологію. Моя бібліотека книг з цієї тематики починалася з класиків: Фрейд, Адлер, Юнг, Ніцше, Фромм... Потім відлік улюблених книг пішов на сотні (тренінги та підвищення кваліфікації не варто навіть перераховувати), а зацікавленість темою переросла в професію.

А оскільки якщо я щось роблю, то роблю це професійно, я вирішила, що потрібна вища освіта у цій галузі. А де в нас краща освіта, ніж в університеті Каразіна? Тому на сьогодні я маю три вищих освіти та досвід роботі в економіці, маркетингу та психології.

Є такі поняття – людина процесу та людина дії. Я людина дії. І тому обрала основним для себе коучинг.

Чому сьогодні в Україні так поширений коучинг?

Тому що коучинг – це корисно для вашого просування по життю, для вашого досягнення надможливого.

Чим принципово відрізняється коуч від психолога?

Принципово це споріднені сфери роботи. Добре, коли вони поєднуються заради досягнення цілей та виконання бажань свого клієнта. Про серйозні речі ми можемо поговорити в інших випусках журналу, бо кожна тема, яку ви торкаєтесь, потребує більш детального розгляду.

Останнім часом з'явилася просто величезна кількість коучей: бізнес-коучі, life-коучі, секс-коучі, якісь там «емоційні work-life-balance-коучі». Що це взагалі таке?

На якісь «відхилення» не треба гаяти часу, а по суті ситуація така: коуч, як і спеціаліст в якійсь сфері (у бізнесі – бізнес-тренер, у сексі – сексолог) є саме спеціалістом у цій сфері. А коли він працює у коучинговому підході, то це взагалі прекрасно!

Щоб не напоротися на шарлатана, поцікавтеся: чим підкріплена та спеціалізація, про яку каже коуч. Подивіться на його сторінки в соцмережах, поставте всі питання, які вас цікавлять. І дуже важливо, щоб цей спеціаліст був з вами «на одній хвилі». Тоді буде і результат.

Якими напрямами коучингу та психології займається Ваша студія?

«STUDIYA17» – це все для людей. По-перше, це індивідуальна робота с запитами клієнтів на різні бізнесові та особисті теми. А також:

«Психологія переїдання». Про те, як розібратись з надмірною вагою, особливо актуальна в період карантинів. Коли меншає фізична активність, коли у багатьох надомна робота – важливо залучити нестандартні підходи. Робота з психологом-коучем допоможе «не розкиснути» або знизити вагу внаслідок спеціальних технік.

«Емоційне вигоряння». Як зберегти себе при надмірних навантаженнях на роботі?

«Я все відкладаю на потім». Перфекціонізм і прокрастинація та їх негативний вплив на життя й нервову систему.

«Я відкриваю START-AP». Маркетингове та психологічне супроводження в цей непростий період.

Групові психологічні тренінги та програми. Трансформаційні ігри.

Чи можна сказати, що коучинг – це бізнес на невдахах? Чи потрібний коуч звичайним людям без турбот?

Звичайним людям, зрозуміло, не потрібен. Але ж ваші читачі незвичайні! Вони самі вирішують, хто їм потрібен і коли. А якщо людина апріорі вважає себе невдахою, то вже тут є психологічна проблема. Це саме до психолога.

Я із задоволенням вітаю журнал «AUTO Lady» з Днем народження! Ви відображаєте собою портрет сучасної жінки. В кожній публікації – маленькі частки великого пазла – образа українки 21 сторіччя. Бажаю, щоб у вашому пазлі, який складається з ваших героїнь, було як можна більше самобутніх, веселих та щасливих жінок.

Зі СВЯТОМ, «AUTO Lady»!



Катерина Кобзар
Енергокаузолог.
Майстер ШМК КИЯНА.
Кармічний цілитель.
Практичний психолог. Регресолог.

Повноцінне здоров'я людини –
це не лише органи та їх функціонування.
У моєму баченні – це баланс фізичного,
емоційного і душевного станів.

Представляю унікальний авторський метод
роботи з фізичним тілом по всіх його
складових – Глибинний Хілінг Тіла.

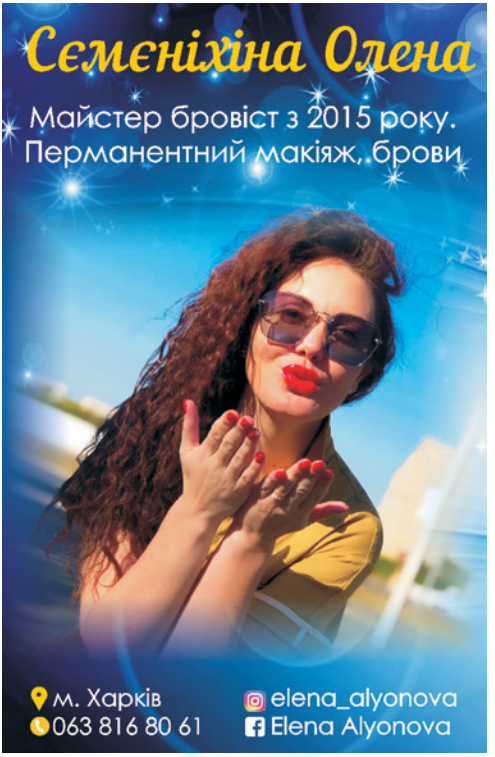
Проводжу навчання, а також
індивідуальні зустрічі.

0974389048 Viber, WhatsApp, Telegram, Messenger

https://www.facebook.com/lightmoveua

https://www.facebook.com/Katerina071177

@kobzarkaterina07 – Інстаграм





Найголовніше питання

Одного разу я задала собі лише одне просте і, як потім виявилося, найскладніше питання: як же це – бути в гармонії з собою, хто я така, що мене радує, що мені потрібно по життю та який мій шлях.

Минуло багато років і пішло багато сил, перш ніж я знайшла відповідь не в книгах та інтернеті, а в найголовнішому джерелі – всередині себе.

Практично всі наші дії в цьому світі засновані або на страхах, або виходячи з любові. Найбільший страх, який нами рухає – бути непотрібними, незрозумілими і не улюбленими, а значить, самотніми.

Коли ви щось робите, приймаєте будь-яке рішення, йдете на зустріч з незнайомою людиною, створюєте новий проєкт, задавайте завжди собі одне питання, дуже просте, але глибоке – я це роблю з почуттям любові або від страху?

Дуже прості питання, які відкривають очі на непрості речі.





Вікторія Счастлива
Психолог, нумеролог, астропсихолог

Я зараз перебуваю в компанії людей, з якими мені добре чи мені страшно залишитися на самоті?

Беручи цю пропозицію по роботі, я зараз відчуваю кайф, роблю це з любов'ю і мною рухає величезне бажання тут працювати? Або я відчуваю страх залишитися без грошей?

Я зараз догоджую цьому чоловікові та намагаюся всіма силами йому сподобатися, докладаючи мільйон зусиль, щоб утримати його поруч, бо він дійсно для мене так багато значить? Або в мене є страх саму себе забезпечувати, залишитися наодинці, погано виглядати перед людьми як та, що самотня?

Я розмовляю з друзями зараз тому, що не хочу їх образити і здатися неввічливою, або я дійсно отримую величезну насолоду і наповнення від зустрічі?

Я слухаю проблеми людини з бажання допомогти чи мені просто ніяково попрощатися і піти?

Мені зручно чи ні? Я зараз – це дійсно те, що я є, або я просто граю в хороші манери, пристойну поведінку і в тактовність?

Коли ви почнете задавати собі питання в самих різних сферах свого життя, ви прийдете до внутрішньої гармонії, тому що ви дасте чесну відповідь самій собі – я це роблю зі страху або з любові. Зрозумій: якщо ти не наповнена повагою до себе, то звичайно ж і інші не можуть це зробити.

З чого почати любити себе? З прийняття рішення створювати свою реальність, наповнену почуттям любові. Так, нам потрібна робота, тому що це реалізація. Так, нам потрібні гроші, і це нормально – гроші це ресурс, такий же необхідний як їжа, вода і повітря. Але їх можна заробляти або радіючи та отримуючи задоволення, або насилуючи себе і бути нещасною.

Кожній дівчині та жінці хочеться мати поруч чоловіка, і це природне людське бажання. Але дайте собі відповідь: «Я хочу, щоб поруч був саме цей чоловік, або я просто не знайшла когось іншого?» І тут допоможе тільки прийняття себе, любов до себе, до своїх дій і по відношенню до себе.

Я даю вам персональну гарантію, що якщо ви будете задавати собі ці питання кожен раз, коли робите крок або приймаєте будь-яке рішення протягом двох-трьох місяців, ваше життя стане приємним, щасливішим,





ви прийдете до внутрішньої гармонії, краще себе дізнаєтеся та знайдете свій шлях. Тому що, якщо ви побачите, що робите деякі речі зі страху, вам вже буде набагато легше зрозуміти, чого ж ви хочете насправді.

Знайдіть той внутрішній стан, в якому ви відчуєте свої події, незалежно від зовнішніх обставин і оточення, незалежно від яскравих подій або їх відсутність. Прислухайтеся до власних відчуттів, чітко відповівши собі на питання, що конкретно заважає вам бути щасливою і радіти кожному дню. Пропишіть це на листку паперу і знайдіть, що з написаного ви робите в стані страху. Міняйте цей стан на любов. Повірте, це найвигідніший обмін у вашому житті!

Ну що, домовилися? Відтепер всім вашим діянням передує питання: «Я зараз роблю це зі страху або від любові?»

З любов'ю і знайденим станом любові, ваша Вікторія Счастлива.

Ваш астролог, нумеролог,
психолог Вікторія Счастлива.
Запис на консультацію
+38 (067) 581 15 34
viktoriaschastlivaya777@gmail.com

Просто повір собі!

Наш внутрішній світ наповнений образами та уявами, які зворушують та впливають на нашу емоційність. Це надає можливість підсвідомості взаємодіяти із свідомістю, більше себе розуміти і пізнавати. Будемо малювати спонтанно, не очікуючи певного результату, коли результат не такий важливий, а важливий сам процес. У цьому випадку це відбувається саме так. Це подорож в СЕБЕ, як ще один шлях, як ще один спосіб, ще одна мова, щоб розмовляти з самим собою, зі своїм внутрішнім світом. Надзвичайні переживання, занурення в мить «тут і тепер» через лінію, мазок, колір... Така собі медитація.

Світ величезний і можливості його безмежні. Моє завдання як психолога – заглянути у внутрішній світ клієнта і побачити, які процеси йдуть там з неполадками, допомогти виправити це для того, щоб Світ і Космос людини стали прекрасними, щоб він зміг відчути усю повноту життя. Це те, навіщо я вивчаю предмет душі людської, щоб усі ми могли усвідомлювати і творити своє життя, управляти нею повною мірою гармонії та щастя, а це і є дорослішання. А психологія – це етап навчання на цьому частенько складному шляху до себе.



ЗАПРОШУЮ НА ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА ГРУПОВІ ЗАНЯТТЯ ІНТУЇТИВНОГО МАЛЮВАННЯ. ЧОГО МИ НЕ БУДЕМО РОБИТИ – ЦЕ НАВЧАТИСЯ МАЛЮВАТИ.

Саме головне – довіритись інтуїції, почуттям, емоціям і рукам, які самі все зроблять. Вам не потрібно бути художником, треба просто повірити собі!

Психолог, АртГештальттерапевт Беліловська Мірабелла. Тел.: +380964587782

Федоренко Тетяна



Фіналістка міжнародного конкурсу Autolady International 2019 року.
Лауреат 1 online сезону Ukrainian Premium 2020 в номінації "Media Persons".
У 2020 році стала фіналісткою конкурсу "Micic Харків 2020", дипломи в номінаціях "Micic Best model" та "Micic Beauty".

Шановні партнери!
Вітаю вас з днем народження журналу "AUTO lady"!
Бажаю вам успіхів та натхнення у вашій роботі, творчих здобутків та вдячних читачів.
Осіння пора - це яскраві кольори, підведення підсумків. Нехай ваше видання завжди буде яскравим та привабливим, а ваша праця надихає створювати нові проекти та перспективи.

tatnafedorenko



ZONE PM
студия перманентного макияжа

ПІГОЛЬ КСЕНІЯ

Татуаж
- ZONE брів
- ZONE повік
- ZONE губ

Лазерне видалення татуажу та татуювань

(096) 882 18 78 (066) 032 19 92
@piholkseniya, #ZonePM



Практикуючий екстрасенс
Ясновидець
Таролог
Фіналіст 6 сезону
«Битва Екстрасенсів.
Чорні та білі»

Андрій Шелухін

«Безвихідних ситуацій не буває.
Буває, що ключ підібраний неправильно».

+38 097 433 84 43
a_shelukhin
www.mag-ared.com

Була у Вас в лютому 2018 року, і Ви сказали, що в січні наступного року у мене вже буде дитина. Я, звичайно, знала, що Ви крутий! Ну тоді мені було цікаво – збудеться або ні? І що ви думаєте: вже у березні дізнаюся, що вагітна. Тепер у нас є Дімка! Зараз фотку скину.
Олена, Київ

Спасибі, Андрій! Ви мені дали хороший поштовх в житті! Я зараз в Нью-Йорку пишу фрески і веду переговори щодо приміщення на Broadway street.
Ірина, Житомір

Ти виявився правий щодо ІТ. Це тепер мій основний проєкт. Почну вчитися. По тому хлопцю теж все вірно – залітний приятель. З самого ж початку ти мені це говорив... А я як сліпий або дурний кудись біг... Щиро дякую тобі!
Андрій, Харків

Новорічні фотосесії

до 15 січня 2021 року









Фотограф Вячеслав Кладійов

Бронюйте дати прямо зараз:

тел.: 067-1234057, 093-6290303

Поговоримо про спальню...

Восени цей сюжет стає особливо актуальним. Саме в цю пору року ми бажаємо більш затишку та комфорту.

Але час, а з ним і тренди, невпинно змінюються. Які ж тенденції інтер'єрного текстилю для спальні 2020 року можна вважати тими, що залишаться з нами на досить тривалий час? Давайте розглянемо.

Покривала більше не грають соло. Вони залишаються в інтер'єрі, бо їх функціональне значення – робити спальню охайною, естетичною – залишилося без змін. Але зараз більш актуальна командна гра.

Ми як з пазлів складаємо наш комбі-інтер'єр:

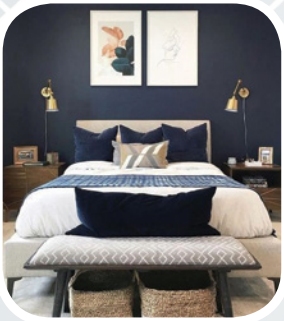
1. постільна білизна;
2. покривало;
3. декоративні подушки;
4. килим;
5. м'який верх ліжка.

Всі ці елементи повинні складати одну повноцінну картину. Постільна білизна майже завжди однотонна. А якщо з принтом – то філігранно вписана в загальний образ. Покривала все частіше оздоблюються в'язаною або хутряною накидкою. Декоративних подушок повинно бути багато – різних за фактурою, розміром та кольором.

Килим – ненав'язливе, спокійне доповнення. Але без нього не вийде цього ефекту спокійної довершеності.

І пам'ятаємо, що всі ці елементи повинні бути в гармонії зі шторами!









А якщо вам потрібна допомога в формуванні затишної та водночас трендової спальні – студія DomDecor завжди допоможе – професійно та експертно.



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

domfdecorkh

+38 050 955 4222

Пледи з мікрофібри

ТМ Тет-А-Тет



Інтернет-магазин "Odessatextile"

Тет-А-Тет

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

+380 (97) 826-44-41
+380 (63) 386-05-15
+380 (66) 169-56-47

www.odessatextile.com.ua

Кулінарний експерт рубрики
Павло Єременко

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



Листопад – чудовий місяць, у якому так легко рахувати дні до казкового Нового року чи теплого літа. Але все навкруги стає сірим, а нам як і раніше хочеться сонечка та яскравих кольорів. Тому у цьому номері я хочу поділитися чудовим і дуже простим рецептом, який придасть настрою навіть у самий непогожий день.

Гарбузовий крем-суп з качкою та насінням

Для 4 порцій нам знадобиться:

- Гарбуз очищений 1 кг
- Лук ріпчастий 150 гр
- Олія оливкова 50-70 гр
- Філе качки 2 шт
- Насіння гарбуза 30-50 гр
- Бальзамічна карамель 15-30 гр



У розігрітий сотейник наливаємо оливкову олію і відправляємо туди нарізану півкільцями цибулю. Обсмажуємо її до золотистої кірочки (це обов'язково, оскільки лук дасть приємну солодкість супу). Далі нарізаний кубиками 2×2 см гарбуз теж відправляємо в сотейник і злегка обсмажуємо, після чого додаємо воду або курячий бульйон у співвідношенні 1 до 2, де 1 – це рідина.

Проварюємо до розм'якшення гарбуза і ретельно перебиваємо усю суміш на блендер. Бажано використати блендер-чашку або протерти через дрібне сито.

Переходимо до філе. Його треба заздалегідь обсмажити на шкірі, щоб витопити жир, і тільки після того, як шкура стане тоненькою і зажаристою, відправляємо філе в духовку при 180 градусах на 10-15 хвилин. Після приготування філе нарізати шматочками.

Підсмажте насіння гарбуза або купіть смажені.

Суп налийте порційно. В центр тарілки покладіть шматочки запеченої качки, по кругу висипіть насіння гарбуза, додайте бальзамічну карамель для прикраси.

Ваш кулінарний експерт журналу «Автоледі» Павло Єременко.

Живіть смачно!

+38 066 054 49 24
Павел Ерёменко p_eremenko Paveleryomenko2
Paveleryomenko2 Павел Еременко Авторские футболки

Oyster Market - доставка свіжих, живих устриць додому, в офіс і на будь-яку іншу локацію в Харкові з ферм Франції, Ірландії, Голландії, Японії та України.

Організація Гастрономічно-освітніх івентів, спрямованих на формування гастрономічної культури.

OYSTER MARKET

• доставка устриць •



Прийом замовлень
щодня з 11:00
до 19:00

на сайті
oyster-market.com.ua,

в Instagram -
oyster.market.ua

або в Facebook -
oyster.market.ua,

а також
за телефонами:
050 303 47 07,
050 988 07 75,
098 100 22 84
(+Viber,
Telegram,
WhatsApp)



Dibrova
СВОЯ ВИШИВАНКА

Своя вишиванка

Ми створюємо чудове вишите вбрання, яке неодмінно стане Вашою окрасою!



050 945 49 00, 068 511 20 50

м. Львів, вул. Театральна 23.

м. Трускавець, вул. Суховолля 33Б (маг. Корнелі)

м. Броди, вул. Героїв Авіаторів 1 (навпроти УКРексімбанку)

tmdibrova

dibrova.com.ua

YouTube ТМ Діброва

WWW.DIBROVA.COM.UA

Підгорна Юлія



В Індустрії краси 12 років, досвід роботи в перманентному макіяжі 5 років

Засновник-керівник салону краси "MaraFFet" м. Одеса

Засновник-керівник навчальної школи Permanent Center м. Одеса

Регіональний тренер QiQacademy

Викладач BLESSacademy

Спеціаліст з безпечного лазерного і біохімічного видалення татуажу і татуювань

QIQ ACADEMY

+38 096 593 43 43
м. Одеса,
вул. Новосельского 91
podgornaya_ulia_qiq

Альона Коломієць



Майстер перманентного
макіяжу та лазерного
видалення тату
зі стажем роботи 3 роки.

Учасник, призер та
переможець чемпіонатів
PM2019AWARD та
чемпіонату України ЧУ_2019

Вища художня, дизайнерська освіта.

Досвід викладацької діяльності
в перманентному макіяжі 1 рік.

ALENA KOLOMIETS
permanent makeup

м. Черкаси, Смілянська 44
093 542 23 91
permanent_makeup_kolomiets
alena alena