

AUTO *lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Анна Литвинчук

Удача
посміхається
сміливим



Березень 2021
www.autolady.org

Танна Синишина

Талант – це те, що
вводить тебе в гру, а
особистість – це те,
що залишає тебе там.





Анна Трокопенко

Ніколи
не відмовляйся
від своєї мрії!



Б'юті-індустрія – одне з найдинамічніше зростаючих напрямів у сфері послуг. Одна з головних причин цьому – широка цільова аудиторія. Жінки і чоловіки різного віку хочуть бути красивими, виглядати свіжо і молодо, тому прибігають до салонних процедур, причому роблять це на регулярній основі. Тут існують практично необмежені можливості для швидкого навчання і старту кар'єри. Напрямів в цій сфері послуг безліч.

- 18.01.2017 – «Все про брови». Школа Анна Ананьїна.
- 10.02.2018 – «Архітектура брів, форма».
- 25.05.18 – Мікроблейдинг. Академія Анна Богдан.
- 25.05.18 – «Пудрові Брови». Академія Анна Богдан.
- 5.02.20 – «Брови, губи, міжвійка». Академія Каті Муследінової.
- 5.02.20 – Технологія видалення перманентного макіяжу.
- 3.03.2020 – Колористика в перманентному макіяжі. Теорія кольору. Оцінка шкіри. Академія Тінель.
- 23.09.20 – Стрілка з розтушовкою.
- 31.07.2020 – Permanent make up «Eyebrows», брови в один прохід. Академія Ірини Лещенко.
- 03.01.2021 – «Lip Permanent Make up. Matte lipstickEffect». Академія Любові Лапіної.
- 5.02.2021 – Академія «Лідер». Підвищення кваліфікації. МК від Юліани Дружиніної.

Аллу Прокопенко з дитинства притягали професії, пов'язані з красою, вона давно мріяла відкрити власний бізнес.



Алла, з чого все почалося?

За фахом я інженер телекомунікаційних систем, закінчила Полтавський Військовий Інститут Зв'язку. Бувши в декретній відпустці, я зрозуміла, що хочу творити красу, підкреслювати жіночу вроду. Мою ідею, моє прагнення підтримав чоловік, допоміг фінансово розпочати кар'єру в б'юті індустрії. Він дав грошей на перші курси. Це були мої перші кроки, а далі вже пробивалася сама... Я настільки захопилася своєю справою, що впевнено крокувала вперед, постійно підвищуючи свою кваліфікацію. Я і нині вчуся та ще буду продовжувати навчання.

Хто або що Вас надихало?

Віра моєї сім'ї в мене – це, звісно, найголовніше. Але і «подругам», які не вірили в мене, висміювали мене, мені хотілося довести, що я можу. Звісно, було важко, але моя впертість, моє бажання зробили своє. Зараз я впевнена

в собі як ніколи, пишаюся своїми роботами та кайфую від цього.

Чи є у Вас свій стиль?

Звісно є! Я свою роботу впізнаю з 1000000... Володію всіма техніками, але завжди підкреслюю природню красу. Ніколи не працюю по шаблону.

Що найскладніше в цій справі?

Не можу Вам сказати, що мені щось складно. В мене є певні критерії в роботі, і я працюю тільки по ним, не відхиляючись.

Є ще щось з числа Ваших хобі, що може конкурувати з перманентним макіяжем за статус «справа мого життя»?

Ні, я живу, дишу і кайфую від перманентного макіяжу. Це справа мого життя. Шкодую, що не почала займатися цим раніше. Моїй донечці 9 років, і я сподіваюсь, що як вона підросте також буде зі мною в цій індустрії. Вона вже зараз проявляє зацікавленість до цього.

Як бізнес-леді все устигати і у бізнесі, і в житті?

Мені дуже допомагають чоловік і діти! Мій бізнес – це не робота, це справа мого життя, насолода, я не втомлююся від цього. Звісно, категорично не хватає часу, але викручуюсь як можу. Дуже рідко дозволяю собі 2 вихідних, хоча інколи хочеться й більше.

Любі жінки!

Вітаю Вас зі святом весни! Від щирого серця хочу побажати Вам міцного здоров'я та безмежного кохання. Нехай всі ваші прагнення досягають мети. Завжди залишайтеся успішними, гарними та щасливими. Нехай посмішка ніколи не сходить з ваших вуст. Жіночого щастя Вам, любі мої!





З приходом весни багато водіїв розслабляються і вважають, що водіння стане легким і безпечним, на відміну від зимового сезону. Але не варто сильно сподіватися на теплі дні, оскільки ця пора року теж може принести для автоледі багато небезпек.

На початку весни різко збільшується кількість ДТП, а головною причиною стає поспішне рішення перевзути колеса. Річ у тому, що ще є ймовірність появи заморозків, особливо вранці. Тому варто дочекатися стабільних температурних показників, перед тим як міняти гуму.

На жаль, наші дороги далекі від ідеалу, а так хочеться проїхатися зі швидкістю. Але після сніжної зими на вулицях з'явилося багато ям, які утворилися в найнесподіваніших місцях. Краще дотримуватися швидкісного режиму, інакше є ймовірність сильно пошкодити авто на новій вибоїні.

Якщо ви багато їздите за містом, то варто звернути увагу на тварин. У цей сезон вони стають більш активними та часто вибігають на проїжджу частину.

Не варто також упускати той факт, що з потеплінням на дорогах з'являється багато велосипедистів. Тому варто пильніше дивитися в дзеркала бокового виду.

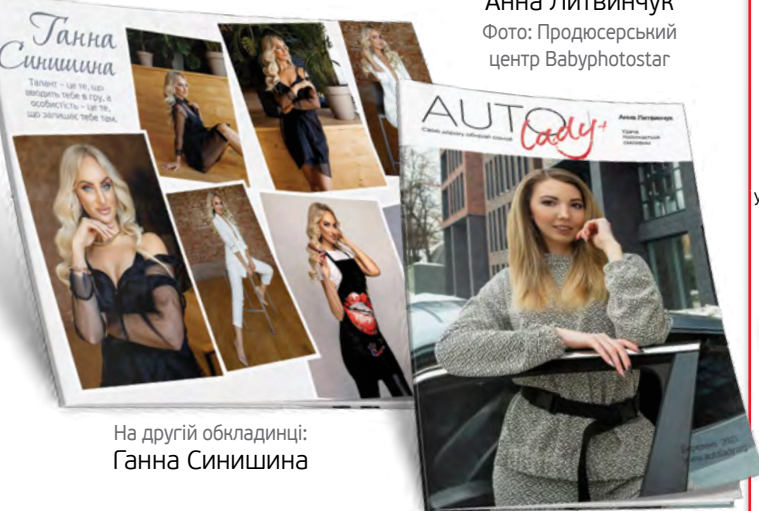
Головний редактор Людмила Кладійова

Тетяна Ларіна



Дорогі наші жінки, найпривабливіші та найдобріші!
Вітаю вас з 8 Березня! Бажаю, щоб ваші серця належали
тим, хто любить та обожнює вас, щоб кожен день ви
відчували турботу, відданість, вірність, допомогу
та підтримку! Кохайте самі та будьте завжди коханими,
залишайтеся такими ж неповторними, ніжними та
лагідними! Щастя вам, натхнення й удачі завжди і в усьому!

На обкладинці:
Анна Литвинчук
 Фото: Продюсерський
 центр Babyphotostar

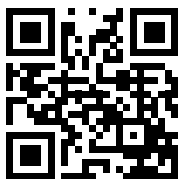


На другій обкладинці:
Ганна Синишина

Запчастини



- 8** АУТОНОВИНИ
- 12** АУТОНОВИНКИ
- 16** АВТЛІКБЕЗ
- 17** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 20** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 22** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 23** АВТОПОРАДИ
- 24** АВТОПОРАДИ
- 26** ШИНИ
- 28** ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
- 30** ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
- 32** ІНТЕРВ'Ю
- 36** ВАЖЛИВО ЗНАТИ КОЖНІЙ ЛЕДІ
- 44** АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
- 52** КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я
- 56** ЗАХОДИ
- 60** БІЗНЕС-ЛЕДІ
- 66** ВАШ ПСИХОЛОГ
- 72** СМАЧНО З «AUTOLADY»
- 74** ЗАТИШНИЙ ДІМ
- 75** ВАШ АСТРОЛОГ



AUTO Lady



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



№3 2021
 160
Березень

Засновник, видавець
 і головний редактор:
 Кладіюва Людмила Петрівна

Адреса редакції:
 м. Харків
 пл. Конституції, 26 оф. 307
 (057) 75-110-75,
 моб.: 068-550-57-51

Представник у Києві:
 (096) 773-37-91

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

Свідство про державну реєстрацію
 друкарського засобу масової інформації:
 Серія KB №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.



www.vam-palto.com.ua
www.vam-palto.com

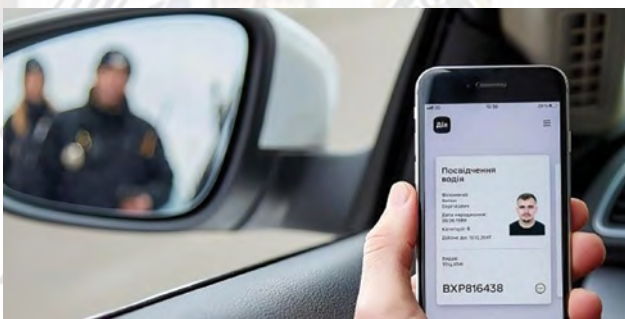


ВРУ прирівняла цифрову версію водійських прав в «Дії» до паперових документів

Верховна Рада України прирівняла цифрові версії водійського посвідчення та інших документів в мобільному додатку «Дія» до паперових, підтримавши відповідні зміни в закон «Про дорожній рух».

Про це пише ЦТС з посиланням на інформацію Міністерства цифровий трансформації.

«Тепер водій може показати електронне посвідчення водія, електронне свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу і договір обов'язкового страхування (ОСАГО) поліцейським для посвідчення своєї особистості і права на



водіння», – йдеться в повідомленні.

Відзначається, що закон вступить в силу після його опублікування. Раніше юридична сила цих документів визначалася постановою Кабінету Міністрів України.

Нагадаємо, мобільний до-

даток «Дія», в якому українці зберігають документи в електронному вигляді, запустили в Україні в лютому минулого року.

Раніше повідомлялося, що за е-посвідчення водія тепер можна зареєструватися на авіареїс або поїзд.

Верховна Рада підтримала проект закону щодо посилення відповідальності за порушення ПДР

«За» відповідне рішення проголосували 325 народних депутатів.

16 лютого Верховна Рада прийняла в другому читанні і в цілому проект закону №2596 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо посилення відповідальності за окремі порушення у сфері безпеки дорожнього руху».

Законопроект передбачає посилення відповідальності за порушення Правил дорожнього руху, законодавчо закріплює можливість використання поліцейським технічних засобів відеозапису, з обов'язковим долученням таких матеріалів до протоколу про адміністративне правопорушення, а також передбачає можливість зупинки транспортного засобу поліцейським з метою проведення огляду водіїв з використанням спеціальних технічних засобів для перевірки на стан алкогольного, наркотичного чи іншого сп'яніння.

Прийняття проекту Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо посилення відповідальності за окремі порушення у сфері безпеки дорожнього руху» сприятиме запобіганню вчиненню правопорушень у сфері безпеки дорожнього руху, більш стриманій і виваженій поведінці водіїв на дорогах і, як наслідок, призведе до зменшення кількості ДТП, особливо ДТП, учинених особами, які керували транспортними засобами в стані алкогольного сп'яніння або в стані, викликаному вживанням наркотичних або інших одурманюючих засобів.

Проект закону передбачає збільшення штрафів за низку адміністративних правопорушень:

- за перевищення максимально дозволеної швидкості більше, ніж на 50км/год – з 510 грн до 1700 грн.;
- за залишення місця ДТП, з 255 грн до 3400



грн, а також передбачено можливість позбавлення права керувати авто на строк до 1 до 2 років.

Передбачається, що за керування в стані алкогольного сп'яніння порушник повинен сплатити штраф у розмірі 17 тисяч гривень, а також він буде позбавлений права керувати транспортними засобами строком на 1 рік.

Раніше заступник міністра внутрішніх справ Антон Геращенко заявив, що лише минулого року на дорогах України загинуло 3 550 осіб. Ці люди стали жертвами тих, хто порушив правила безпеки дорожнього руху – як правило, це перевищення швидкості, порушення правил обгону, виїзд на зустрічну смугу, керування в стані алкогольного сп'яніння.

За минулий рік патрульна поліція зупинила 129 тис. водіїв, які керували автомобілем у нетверезому стані, тобто по 300 осіб за день.

«Це тільки ті, кого ми встигли зупинити. А скільки мільйонів разів українці сідали за кермо в нетверезому стані? Десятки мільйонів. Штраф 10 200 грн, повторний – 20 400, але це не зупиняє цих людей. Минулого року 9,5 тис. водіїв сіли повторно за кермо в стані сп'яніння і були спіймані, а 7 тис. – втретє. У нас є унікуми, затримані по 9 разів у стані алкогольного сп'яніння», – сказав Антон Геращенко.



Tesla знизила ціну на дві найпопулярніші моделі

Висловлення Ілона Маска (Elon Musk) про прагнення зробити електромобілі якомога доступнішими регулярно знаходить підтвердження в ціновій політиці компанії Tesla. Кросовер Model Y почав поставлятися на ринок відносно недавно, але вже піддався не тільки планової модернізації, але і корекції ціл в бік зниження. На цьому тижні базова версія електромобіля подешевшала на \$ 2000.

Конфігуратор на американському сайті Tesla відтепер пропонує версію Model Y зі стандартним запасом ходу (390 км по циклу EPA) за \$ 39 990 без урахування всіляких субсидій і пільг. Останні можуть знизити вартість ще на кілька тисяч доларів США. Слід враховувати, що за зазначену суму споживач отримає задньопривідну версію кросовера з одним електромотором.

Повнопривідний варіант Tesla Model Y зі збільшеним до 522 км запасом ходу оцінюється в колишній \$ 49 990, а ось версія Performance з запасом ходу 485 км і поліпшеною динамікою стала дорожче на тисячу доларів, а тому тепер коштує не менше \$ 60 990.

За схожою логікою були змінені й ціни на



електромобіль Tesla Model 3 для американського ринку. Базова версія з приводом на задню вісь від єдиного електромотора і запасом ходу в умовний 421 км стала дешевше на тисячу доларів, тепер вона оцінюється в \$ 36 990. Двомоторний повнопривідна модифікація з умовним запасом ходу в 565 км зберегла колишню ціну в \$ 46 990, а найшвидший варіант Tesla Model 3 з запасом ходу 504 км і повним приводом оцінюється в \$ 55 990, що на тисячу доларів більше, ніж раніше. Машини оснащуються оновленим інтер'єром з модернізованою центральною консоллю.

Комфортні поїздки



opti

opti



Завантажити в
App Store



Завантажити в
Google play



Додати в
AppGallery





Люксовий бренд DS Automobiles представив нову модель DS4

З одного боку, преміальна марка DS – ще зовсім молода, вона з'явилася у 2014-му. З іншого – її родоначальником вважається знаменита «Богиня» Citroën DS 19, яка стала символом авангардних дизайнерських і технічних рішень XX століття. Сьогодні DS представляє четверту модель у своїй лінійці – DS4.

Нова модель виходить на ринок в класі C-Premium відразу в трьох іпостасях. Це легковий хетчбек DS4, крос-купе DS 4 CROSS і спортивний DS4 PERFORMANCE LINE.

У тому, що DS 4 спадкоємець знаменитої «Богині» DS 19, немає ніяких сумнівів. Неабиякий авангардний ди-



зайн і просунуті технічні рішення тому підтвердження.

Новинка підтримує фірмовий стиль марки DS, який вже встиг сформуватися і видно на попередніх моделях. Це без перебільшення, неабиякий дизайн, який нікого не залишить байдужим, з властивими, виключно моделям DS, стилістичними рішеннями.

DS 4 побудований на платформі PSA EMP2 з 70% нових або ексклюзивних деталей. Автомобіль має довжину – 4,40 м, висоту – 1,47 м і ширину – 1,83 метра і стоїть на великих 20-дюймових колесах з легкосплавними дисками. Він компактний і при цьому атлетичний і м'язистий, його дизайн втілює концепцію DS AERO SPORT LOUNGE.

В DS 4 чисті лінії та грані кузова опрацьовані ще краще, ніж в DS 3, а в салоні – ще більше розкоші та неперевершеного французького шарму. Чого варті світлодіодні задні ліхтарі з динамічними вогнями покажчиків поворотів, що світяться з ефектом, стилізованим під риб'ячу луску.



І така ж луската фактура оздоблювальних матеріалів в салоні, і горіння поверхні металевих частин, і вставки під натуральний камінь, не кажучи вже про традиційну для DS, виконану в стилі ручної роботи ремінця для годинників оббивку сидінь шкірою Criollo Brown Nappa. Присутні також зерниста шкіра Pebble Grey і текстурована шкіра і гільйоше Clous de Paris. Коли ще проходили міжнародні автосалони (до карантину), на стенді DS майже завжди був окремий невеликий зал, де працювали майстри по розкрююванні шкіри для крісел.

Про передні матричні світлодіодні фари – окрема розмова. Вони – DS MATRIX

LED VISION, мають по 15 світлодіодів і не просто відмінно висвітлюють дорогу на 300 метрів, але і не сліплять зустрічний транспорт. Тобто – поєднують матричне і спрямоване освітлення. Технологія Matrix Beam і Dynamic Bending Light були об'єднані в одній системі. Фари головного світла доповнюють, дійсно нагадують крила, денні ходові вогні DS WINGS, що складаються з двох рядів світлодіодів з кожного боку (всього 98 світлодіодів). А ще для безпечного пересування в темний час доби у DS 4 є інфрачервона камера і прилади нічного бачення. І це дійсно розкіш, навіть для автомобілів такого преміального класу.

Хороший і 10-дюймовий дисплей, повністю оновленої інформаційно-розважальної системи DS IRIS SYSTEM. Система DS IRIS SYSTEM управляється голосом і жестами, включає особистого помічника, здатного розпізнавати те, що йому говорять, щоб виконувати запити. А під цим дисплеєм – ще й великий сяючий





сенсорний тачпад унікальної системи управління жестами DS SMART TOUCH. Їм можна користуватися кінчиками пальців. Досить зробити жест в бік однієї з попередньо введених улюблених функцій. Тачпад також розпізнає не тільки збільшення і зменшення, а й рукописний ввід. Щоб система завжди працювала на найвищому рівні, оновлення будуть виконуватися миттєво через хмару.

Акустичну атмосферу в салоні DS 4 забезпечує комбінація звукової системи FOCAL ELECTRA потужністю 690 Вт з 14 динаміками та акустичних бічних скел (передня і задня), що є ще одним нововведенням в цьому сегменті.

DS 4 оснащується гібридною силовою установкою потужністю 225 к.с. і 8 АКПП. Нова версія платформи EMP2 була задумана для розміщення підключається гібридної трансмісії нового покоління без шкоди для зручності використання і місця для завантаження. У версії E-Tense 4-циліндровий двигун з турбонаддувом потужністю 180 кінських сил з'єднаний з електродвигуном потужністю 110 кінських сил і коробкою передач e-EAT8. В сумі вони видають 225 к.с., і DS 4 здатний проїхати понад 50 км в електро режимі нульових викидів в комбінованому циклі WLTP.

Також будуть пропонува-

тися версії PureTech з бензиновим двигуном потужністю 130, 180 і 225 кінських сил. Буде і версія Diesel BlueHDi потужністю 130 кінських сил. Всі ці моделі отримають тільки 8-ступінчасту автоматичну коробку передач.

Як ексклюзивної опції DS 4 CROSS отримав систему Advanced Traction Control. Вона поліпшує зчеплення з дорогою на піску, снігу і бруду.

Серед новинок оформлення салону система DS AIR — невидиме вентиляційний отвір. Це інноваційна система вентиляції з дуже компактними центральними вентиляційними отворами вгорі, оснащена невидимими лопатями. Система очищення повітря активно захищає кабінку з датчиками для виявлення твердих частинок PM2,5 всередині та зовні. Якість повітря записується і відбивається на центральному екрані.

Пріоритетом для творців DS 4 було знайти рішення, щоб водіїв більше не доводилося відволікатися від





дороги. Так з'явився авангардний DS EXTENDED HEAD-UP DISPLAY, який є першим кроком до доповненої реальності. Важлива інформація про водіння проєктується прямо на дорогу. Використовуючи оптичну ілюзію, дані відбиваються на чотири метри попереду вітрового скла по діагоналі слідом за поглядом водія. Такого раніше ніколи не було в цьому сегменті. Проєктуються, зокрема швидкість, засоби допомоги водієві, навігація, попереджувальні повідомлення або навіть трек, який зараз звучить в салоні.

Круїз-контроль DS 4 адаптує швидкість, залежно від транспортного потоку, з можливістю зупинки та перезапуску в пробках. Система також забезпечує точне позиціонування автомобіля в обраній водієм смузі руху. Крім дозволеного рівня автономності 2, в DS 4 є три нових функції: напівавтоматичний обгін, регулювання швидкості для поворотів і очікувані рекомендації по швидкості з показників. Нові

«Радарні кути» дозволяють використовувати такі функції, як моніторинг сліпих зон на великій відстані (в діапазоні 75 м) і попередження про рух ззаду, щоб уникнути зіткнення з небезпекою в сліпій зоні.

Для DS 4 доступна підвіска з керованим демпфуванням DS ACTIVE SCAN SUSPENSION. Тут використовується камера. Вона розташована в верхній частині лобового скла, переглядає і прогнозує нерівності дорожнього покриття і передає дані на комп'ютер. За допомогою чотирьох датчиків положення і трьох акселерометрів, система незалежно управляє кожним колесом. Використовуючи отриману інформацію, DS 4 робить

підвіску жорсткіше або м'якше, в залежності від того, що потрібно.

Ще одна технологія, яка дозволяє DS Automobiles виділитися серед конкурентів – DS NIGHT VISION. Система робить дорогу і небезпеки на ній більш помітними. Інфрачервона камера, розташована в решітці радіатора, виявляє пішоходів та тварин на відстані до 200 метрів вночі та при поганому освітленні. Водій бачить небезпеки на дорозі на цифровому дисплеї приладів (і у вигляді попереджень на дисплеї DS EXTENDED HEAD-UP DISPLAY).

Обсяг багажного відділення DS 4 становить практичних 430 літрів. З відкриттям без допомоги рук і задніми дверима з електроприводом.

На сьогодні є 7 кольорів, два з яких нові: мідні ЗОЛОТО і лаковані СІРИЙ. Їх доповнюють ПЕРЛОВИЙ КРИСТАЛ, ПЛАТИНОВИЙ СІРИЙ, ЧЕРВОНИЙ ОКСАМИТ, ПЕРЛОВИЙ БІЛИЙ і ЧОРНИЙ PERLA NERA.

DS4 надійде в продаж у четвертому кварталі 2021 року.





БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ

Небезпеки під час водіння навесні

Ось і настала рання весна, скоро почне танути сніг і лід, дороги будуть знову схожі на дороги. Здавалося б – які небезпеки?

Будьте пильні, саме рання весна – це найнебезпечніше для водія пора року (за винятком дня першого ожеледі). Коли бачиш перед собою сухий асфальт – легко втрачаєш обережність. «Сухий і чистий» асфальт дуже часто виявляється всього лише ілюзією. Плюс автомобіль все ще «взутий» в зимові шини. Навесні дороги покриті небезпечною сумішшю з води, реагентів і сніжної каші.

Особливу небезпеку становлять:

Мости та естакади. На них через постійні вітри утворюється крижана кірка. Підступність в тому, що шар вологи виходить невеликим і здалеку виглядає як чистий і сухий асфальт. Саме в таких місцях ранньою весною найчастіше відбуваються аварії в місті.

Чисті дороги. Близько 60% «весняних» аварій відбуваються не на зледенілих або засніжених ділянках доріг, а саме на чистих. Причина – хороші зимові шини. Чим шини краще працюють взимку, тим вони гірше пра-

цюють на сухих покриттях. Різниця в гальмівному шляху на сухому асфальті літніх шин і зимових досягає двох разів. До «перезування» в літню гуму потрібно їздити в «зимовому» стилі на будь-якій дорозі.

Снігова каша. Зав'язнути-то ви не зав'язнете, але гальмівний шлях на такій поверхні дуже довгий! Авто на «каші» гальмує у два з гаком рази гірше, ніж на сухому асфальті і більш ніж в півтора – ніж на голому льоду. На таких ділянках скидайте до мінімуму швидкість.

Проколи шин. Потоки талої води виносять на дороги різноманітне сміття, серед якого цілком можуть виявитися і небезпечні для шин залізяки, і скельця. Ними дуже легко проколоти шини. У весняний період перевіряйте цілісність шин якомога частіше.

Радую те, що цей небезпечний період зазвичай дуже короткий, перевзують вчасно шини і скоро будете насолоджуватися комфортною дорогою.

Що буде з машиною, якщо вона простояла всю зиму у дворі

Поява платних паркувань в центрі великих міст призвело до цікавого ефекту: в спальних районах стало більше машин-«пролісків», які місяцями не рухаються з місця. Наскільки шкідлива така «експлуатація» для авто?

З одного боку, якщо машина простояла всю зиму на місці, для неї це добре: вона уникла аварії – в неї не в'їхав якийсь «джигіт», не справившись з керуванням на слизькій дорозі. Але на цьому плюси довгого зимового простою з точки зору збереження транспортного засобу вичерпуються.

Під час такої «зимівлі» у двигуні падає якість масла. Частина присадок, яка вже вступала во взаємодію з забрудненнями в моторі, під час тривалої стоянки починає окислюватися. Кінцевим результатом цього процесу може стати розшарування масла в картері, випадання осаду на дно і т. п. При постійній експлуатації авто масло постійно перемішується і подібні ефекти не проявляються, а при довгій стоянці – будь ласка.

Що стосується палива, то бензин (або дизель) за зиму своїх властивостей практично не втрачає. Інша справа – вода, яка може з'явитися в паливі. Зима – це постійні перепади температури. При цьому на стінках бака, якщо він напівпорожній, осідає волога і стікає в паливо. Коли такий процес повторюється



багато разів, концентрація води в пальному може досягти значних величин.

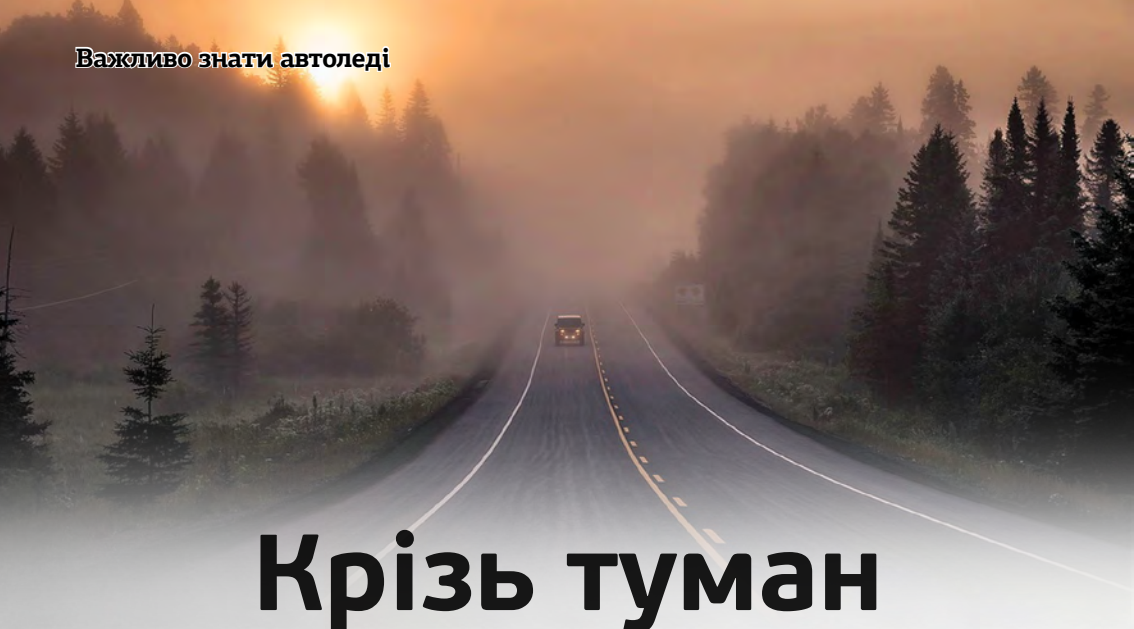
Після довгої стоянки машини, швидше за все, виникнуть проблеми з акумулятором. Будь-яка «батарейка» має властивість з часом розряджатися. Автомобільна стартерна батарея підключена до бортової мережі машини, через яку розряджається ще швидше. А вже якщо в авто працює сигналізація, то розряд йде значними темпами.

Висновок такий: якщо перед довгою стоянкою господар не відключив акумулятор від електромережі, то в кінці зими він сильно ризикує опинитися перед необхідністю купувати нову батарею. Оскільки у старій до цього часу, з великою часткою

ймовірності, обсіпаються пластини.

За час тривалого зберігання всілякі сальники та ущільнення в моторі виявляються позбавлені олійного захисту – адже воно, як ми знаємо, практично повністю стікає в картер. При цьому вони пересихають, втрачають еластичність і часом тріскаються. Течі масла після довгого простою машини – справа звичайна. Приблизно так само йдуть справи з безпекою гумових і пластикових шлангів в гальмівній та інших системах машини.

Одним словом, автомобілю довго стояти без діла шкідливо. Хоча б раз на місяць її потрібно заводити та проїжджати не менше 10 кілометрів.

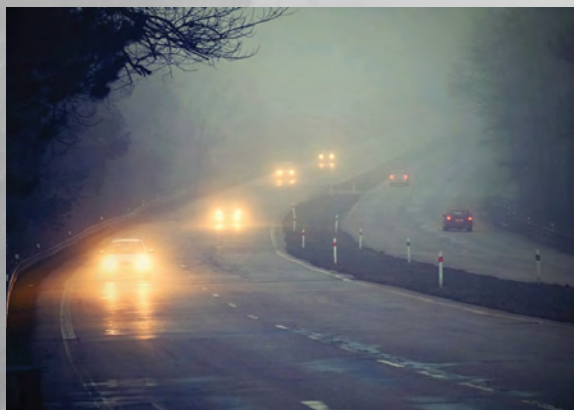


Крізь туман

Максимально позначити свою присутність на дорозі, щоб захистити себе та інших учасників дорожнього руху від аварійної ситуації в умовах туману, допоможе правильно підібране й відрегульоване автомобільне освітлення.

Туман – одна з найнебезпечніших погодних умов. Він може виникати раптово й обмежувати видимість до критичних показників. В ідеалі, потрапивши «в молоко», потрібно зупинитися і перечекати негоду на узбіччі з увімкненими габаритними або стоянковими сигналами. І не тільки через погіршення загальної видимості, але також через неможливість визначити реальну відстань до об'єктів на дорозі та оцінити швидкість руху транспортних засобів. В умовах густого туману відстань до авто, що рухається назустріч, здається більшою, а його швидкість – значно меншою. При цьому обриси предметів розмиті, що ускладнює адекватну оцінку їх справжніх розмірів. Потрапивши в зону туману важливо негайно знизити швидкість до 30-50 км/г, а в разі дуже поганої видимості безпечною буде швидкість не вище 25 км/г. Необхідно також дотримуватися дистанції, щоб встигнути вчасно зреагувати на перешкоду, що може раптово з'явитися попереду. Якщо їдете трасою за межами міста варто пам'ятати про:

- старі авто з поганими габаритами – помітити їх в умовах густого туману дуже складно;
- погані, а місцями й дуже погані дороги;
- шанси зустріти на своєму шляху грузовий транспорт без освітлення, велосипедистів і пішоходів без світловідбивних елементів на одязі.



Освітлення: дальнє – off, ближнє – on

Туман – це по суті мікро краплі води, що зависли в повітрі. Їх концентрація є меншою ближче до дорожнього покриття, тому спрямоване донизу ближнє світло фар забезпечує кращий огляд. Тоді як потужні пучки горизонтально направленої дальньої світла відбиваються від крапель і створюють непроникну білу завісу. Тому незалежно від часу доби, потрапивши в туман, необхідно ввімкнути ближнє світло фар. Вдень воно зробить авто видимим для інших учасників дорожнього руху, а вночі його дальності вистачить для достатнього освітлення дороги.

Максимально убезпечити рух в умовах недостатньої видимості допоможуть протитуманні фари. Вони створюють широкий горизонтальний пучок світла, що йде паралельно дорогі та краще проникає через серпанок туману. Дальність освітлення протитуманними фарами становить близько 25 метрів.

Якість освітлення – ключовий фактор безпеки

Підвищити безпеку дорожнього руху та поліпшити комфорт водіння, допоможуть



сучасні високоефективні автомобільні лампи. Високою якістю, довговічністю та чистотою світла відрізняються, наприклад, лампи Bosch. В асортименті німецького бренду представлено кілька лінійок та широкий асортимент типів автоламп, що дозволяє вибрати відповідне джерело світла практично для будь-якого автомобіля. Яскраве-біле світло за сприйняттям схоже на денне освітлення. Це дозволяє водієві краще бачити дорогу в темний час доби та в умовах поганої видимості, вчасно розпізнавати потенційно небезпечні ситуації та швидко реагувати.

Протитуманні фари: що необхідно врахувати?

Протитуманні фари та задні протитуманні ліхтарі збільшують безпеку дорожнього руху, але повинні використовуватися тільки за певних умов. Перші слід вмикати тільки в умовах погіршення видимості внаслідок дощу, туману або снігу. Задні протитуманні ліхтарі потрібно використовувати тільки в разі, якщо видимість становить менш як 50 метрів.





ZONE PM

студія перманентного макіяжа

ПІГОЛЬ КСЕНІЯ

Татуаж

- ZONE брів
- ZONE повік
- ZONE губ

Лазерне видалення татуювань

(096) 882 18 78 (066) 032 19 92

@piholkseniya, #ZonePM



Як користуватися GPS-навігатором

Виробники будь-якого гаджета стверджують, що користування ним зрозуміло на інтуїтивному рівні. Можливо, воно і так, але секрети в користуванні GPS-навігатором все одно є.

Наші вказівки стосуються не лише зручності користування навігатором, а й безпеки руху. Збираючись користуватися навігатором у дорозі, подбайте про те, щоб якомога менше відволікатися на нього під час руху.

Поки не в кожній машині в Україні є мультимедія з Android Auto і Apple CarPlay, GPS-навігатори у вигляді окремих гаджетів мають сенс.

Зазначимо, що наша інструкція користування GPS-навігатором майже повністю стосується і смартфона з відповідним додатком, який використовується в якості навігатора.

Прокладання маршруту

Найскладніший процес у поводженні із GPS-навігатором – це прокладання маршруту.

Для прискорення прокладання маршруту у багатьох моделях можна створити базу гото-

вих маршрутів – до неї простіше звертатись при повторному русі до тієї ж кінцевої точки.

Майте на увазі, що потрібні вам точки, які не позначені на карті її укладачами, можна помітити і назвати самому. Зробіть це, якщо не виключаєте повернення до них через певний час.

Навіть у примітивному навігаторі для прискорення пошуку населених пунктів або точок інтересу є список попередньо знайдених точок – як перелік останніх дзвінків у мобільному телефоні. Користуйтеся ним, аби заново не вибирати потрібне місто або село зі списку десятків подібних.

В багатьох сучасних навігаторах можна зберегти маршрут, щоб потім було простіше скористатися ним знову.

Дуже зручна опція голосового пошуку, яка є в деяких навігаторах. Але результат пошу-

ку все одно треба перевірити, адже у вітчизняній топонімії є багато однакових або схожих слів, і не завжди прилад може вгадати саме ваш населений пункт.

Розташування у салоні

В Україні дозволяється кріпити навігатор на лобовому склі, і це найчастіше найзручніше місце. Зазвичай правильно зафіксована присоска тримає апарат надійно навіть при струсах на байраках.

Навігатор бажано розташувати так, аби він, по-перше, не заважав оглядати дорогу, а по-друге, щоб він був досяжний до руки водія або переднього пасажира. Врахуйте, що деякі написи на екрані можуть бути настільки дрібними, що їх не завжди вдається прочитати з відстані.

Залиште для приладу можливість повертатися в кожен з боків, щоб корпус не впирався в скло і торпедо. Це може знадобитися, щоб відвернути його від світла і "погасити" відблиски на екрані.

Від місця розміщення навігатора залежить ефективність його використання і безпека руху при цьому. Один з варіантів – біля лівої передньої стійки даха.

Дріт живлення треба прокласти так, щоб він в принципі не міг потрапити в зону керма, перемикачів під ним, важелів "ручника" та КПП. Адже якщо кабель теоретично може зачепитися за щось і заплутатись, під час руху це обов'язково станеться – і добре, якщо це не призведе до аварійної ситуації. Якщо батарея гаджета має велику ємність, і ви розраховуєте, що її вистачить на всю дорогу, зарядіть її вдома, щоб не довелося займатися підключенням кабелю у дорозі.

Заздалегідь налаштуйте яскравість екрану у відповідності із ймовірним освітленням під час подорожі. Або принаймні з'ясуйте, як це робиться, щоби менше відволікатися на налаштування у дорозі. Якщо є автоматичне підтримування яскравості, увімкніть та налаштуйте його.

Не забудьте, що вам бажано чути те, що го-

ворить вам навігатор. Тобто потрібно або налаштувати відповідним чином його гучність, або не кріпити прилад далеко від себе.

Яскравість екрана навігатора має значення і вдень, і вночі: на сонці картинку може бути не видно, а вночі вона може засліплювати водія.

Рекомендація для автоледі

Кожен гаджет, який є в автомобілі, становить певну загрозу для безпеки руху: він може відволікати Вас від керування. Тому намагайтеся усі попередні маніпуляції з навігатором зробити перед тим, як зрушити з місця: прокладання маршруту, пошук додаткових точок, розбивку мандрівки на відрізки тощо. І якщо Ви в машині не одна, доручіть попутнику слідкувати за приладом, аби вам довелося якомога менше відводити погляд від дороги на екран під час руху.

Тарбуз Оксана

Майстер перманентного макіяжу

Працюю з любов'ю
до своєї справи



OKSANA HARBUZ
PERMANENT MAKEUP



☎ 097 560 66 83

📍 м. Київ,
вул. Лариси Руденко, 6а
📷 resnichki_kiev_ksy



Лист до редакції

Як можна розділити автомобіль при розлученні?



Існує кілька можливостей розділити машину.

Перший і, мабуть, найзручніший для подальшого використання авто спосіб — залишити його у власності в одного з подружжя, а другому виплатити грошову компенсацію в розмірі 50% від вартості спірного рухомого майна. При цьому важливо звернути увагу на поточний стан машини, врахувати її знос і т.д., для чого слід провести експертну оцінку.

Другий варіант при розділі машини менш вдалий, оскільки кожен з подружжя отримає по 1/2 частини спірного майна. Також в цьому варіанті можливе встановлення графіку користування автомобілем. Однак, якщо графік не виконується, одна зі сторін може ініціювати повторне звернення до суду та просити поділити автомобіль в інший спосіб.

І третій, один з найбільш поширених



варіантів розділу автомобіля, при якому одного з подружжя переходить право власності на машину, а другого відчувається інше спільне майно.



НЕОБОВ'ЯЗКОВІ ОПЦІЇ В БАЗОВІЙ КОМПЛЕКТАЦІЇ

На що не варто витратити гроші при купівлі авто

Щороку виробники випускають моделі авто, які оснащуються новими сучасними системами і функціями. Але експерти стверджують, що від деяких опцій можна відмовитися. Це дозволить істотно заощадити при покупці автомобіля.

За що не варто переплачувати? Розглянемо 3 необов'язкові функції в авто. До них відносяться ті, які підкреслюють імідж моделі.

Люк і панорамний дах. Якщо автовласник романтик, то йому сподобається вид нічного неба, не виходячи з машини. Але без догляду люк може текти, у відкритому стані погіршує аеродинаміку, і часто дренажні канали забиваються. Що відносно панорамного даху, то він має високу вартість, його потрібно завжди мити та і викликає багато проблем в разі ремонту.

Збільшення коліс. Це відноситься до часткового тюнінгу, що в подальшому тільки шко-

дить автомобілю. У деяких випадках великі колеса і низькопрофільна нестандартна гума можуть бути виправдані. Але найчастіше це збільшення витрати палива і повільний розгін.

Система «старт-стоп». Значно знижує ресурс акумулятора і стартера, особливо під час щільного дорожнього трафіку.

При покупці автомобіля потрібно звертати увагу на функціональні опції. Наприклад, круїз-контроль, навігатор, підсвічування зони повороту, підігрів керма і сидінь, підігрів дзеркал, автоматичне складання дзеркал і омивач фар.



ШИНОМОНТАЖ:

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ОБМАНУ

На шиномонтаж їздить практично кожна автоледі – і так само кожна може зіткнутися там з нав'язливою пропозицією зайвої послуги. Але чи кожна з вас може відрізнити зайву послугу від справді потрібної?

На більшості шиномонтажних пунктів з клієнтом спілкуються безпосередньо виконавці робіт, і користуючись таким “прямим доступом” до свідомості автовласниці, майстри часто пропонують зробити щось понад те, що було замовлено. Ми допоможемо розібратись із переліком додаткових послуг.

На шиномонтажі клієнт часто чекає закінчення роботи безпосередньо у майстерні. Для її працівників це зручний момент запропонувати певну додаткову послугу.

Вентилі до весни не доходять! Треба міняти!

В деяких шинних майстернях клієнтів переконають, що вентилі треба міняти щосезону – мовляв, для більшої безпеки.

Вентиль шини не виходить з ладу раптом, спочатку на ньому з'являються тріщини, видимі при нахилі. Те, що це одна з найвразливіших частин колеса, правда. Але майбутню відмову вентиля легко передбачити: на



його гумі заздалегідь з'являються невеличкі тріщини. Якщо їх немає, із заміною можна не поспішати.

Диск прокатувати будемо?

Це питання іноді задають автовласниці між іншим, при тому що ціна послуги може сягати ціни самого диску. Причому зовсім хитрі працівники шиномонтажок можуть спровокувати биття диску, неправильно встановивши його на балансувальний верстат або щось підклавши під нього з одного краю. Тому якщо

ви отримаєте пропозицію “прокатати” диск, попросіть, щоб вам показали, в чому проблема – де саме спостерігається биття. Пряме питання, чи правильно майстер встановив диск, може й образити професіонала, але нехай він в якості підтвердження кваліфікації закріпить колесо повторно – на ваших очах.

Ушкодження, після яких диски потрібно прокатувати, не завжди помітні неозброєним оком. Так, бокове биття можна помітити лише на верстаті.

Кацаємо азотом чи просто повітрям?

Накачувати шини азотом першими почали авіатори та автоперегонники – неначебто у чистого газу є переваги перед повітрям. Для чого потрібен азот у колесах сімейного седана, вам можуть розповісти мало не на кожному другому шиномонтажі, але ми б не радили доплачувати за це ваші кровні. Тим більше, що земне повітря складається з азоту на 78 %...

Вантажики (грузики) вам безкоштовно поставимо.

Безкоштовні балансувальні грузики – це приємно, але тільки за умови, що для вас гроші важливі за інші міркування. Адже найчастіше безкоштовні тягарці будуть взяті з коробки, куди майстер кидає все, що зняв зі старих коліс при їхньому розбиранні. Безкоштовні деталі “менеджери” шиномонтажок використовують для залучення клієнтів, але їзда з ними на ділі може виявитися збитковою. Через “розтопане” кріплення “грузик” може загубитися вже через тиждень, і доведеться знову витратити час і гроші на балансування. Або ж, проґавивши втрату, молодосвідчений водій може довго їздити з незбалансованим колесом, підсилено зношуючи деталі підвіски і рульового управління.

В принципі, балансувальні грузики можна використовувати і кілька разів, але тримаються вони вже не так надійно.

Я вам диск почистив, доведеться доплатити!

Те, що на поверхні диску не має бути ані засохлого бруду, ані льоду, зрозуміло. Не



зовсім зрозуміло, щоправда, хто має зчищати ці відкладення: клієнт, який приїхав у чистому одязі і справедливо не хоче вимазуватись, чи шиномонтажник, професія якого начебто полягає в інших видах робіт. Але іноді майстри можуть зажадати додаткових грошей за зачищення колісного диска в місці посадки на нього шини. Мовляв, я можу і так залишити, але скоро в цьому місці почне виходити повітря. Так ось у цьому випадку варто посперечатися, адже за якість збирання шини відповідає працівник сервісу, і платня за роботу металевою щіткою або пневмоінструментом має входити до загального тарифу монтажу.

Як і на будь-якій СТО, на шиномонтажі важлива довіра до майстра. Адже від нього залежить безпека всього екіпажу.

Рекомендація

Шиномонтажу, як і будь-якому автосервісу, мало одного лише доброго устаткування. Друга умова якісної роботи – відповідальний і грамотний персонал. Тому радимо під час звертання до шиномонтажних пунктів звертати увагу на працівників. І якщо робота хлопців у комбінезонах вам сподобалася, варто занести цю точку у розряд улюблених і звертатися до неї кожного сезону. Особливо цінною буде та обставина, що кожні пів року ви будете зустрічати на шиномонтажці одних тих самих робітників – значить, і роботодавець їх цінує, а це багато про що говорить.



Зміна зимових шин на літні: коли найкраще і чому

Коли краще міняти зимові шини на літні ми вагаємося щовесни. На те є причини, адже чіткої команди на кшталт: «Завтра!» тут дати не можна.

Як відомо, головних відмінностей зимових шин від літніх дві: морозостійка гумова суміш протектора та його малюнок.

Чому не варто їздити на зимовій гумі влітку?

З настанням тепла м'яка гума зимових шин не те що стає непотрібною, вона починає шкодити безпеці руху. Вона робиться надто м'якою, гірше тримається асфальту і при першому ліпшому перевантаженні переходить у ковзання. Із зимовою гумою на теплому асфальті найзвичайніше гальмування може супроводжуватись писком і заносом.

Зустрічаючи весну, не поспішайте “перевзуватись” з першими теплими днями – зима може повернутись зненацька і надовго.

Також зимовий малюнок протектора з його глибокою нарізкою, численними ламелями і широкими доріжками для відводу води і снігу не сприяє впевненому маневруванню.



Коли потрібно переходити на літню гуму?

Спеціалісти з конструювання і виробництва шин вважають прийнятною температурою для зимової гуми максимум +8 °C.

Однак, не варто поспішати перевзуватись відразу, як тільки денна температура встановиться на рівні зазначеної цифри. Адже навіть у березні ніхто не може гарантувати, що вночі не випаде сніг або що десь у тіні великих дерев на дорозі не залишилася крига. Літня гума

в такій ситуації поведеться набагато гірше, ніж зимова – на теплому асфальті. Сподіваємось, після наших аргументів зрозуміло, чому не варто їздити на зимовій гумі влітку або в розпал весни.

Зимова норма опадів у вигляді снігу може випасти у нас навіть наприкінці березня, тож не варто поспішати зі зміною гуми на літню.

Отже, краще кілька годин поїздити на “зимі” в умовах теплого сонячного дня, ніж на “літі” – по снігу і кризі. Таким чином, з точки зору температурного режиму сигналом на перевзування з “зими” на “літо” можна вважати умови, коли середньодобова температура кілька днів триматиметься на рівні +7-8 °C.

Чому не варто використовувати всесезонну гуму?

Певно, тут буде доречним замислитись над питанням, чому не варто використовувати всесезонну гуму? Справді, ми б не радили купувати “всесезонку”. Тут справа навіть не

в тому, що універсальні продукти не можуть бути хорошими в обох іпостасях.

Всесезонні шини однозначно мало пристосовані для зимових умов, принаймні, якщо говорити про автошляхи України. Адже на більшості наших територій протягом доволі тривалого зимового сезону трапляються і морози до – 15 °C, і сніговий покрив до 20 см без надії на прибирання, і ожеледь з ожеледицею на додачу. А “всесезонки” не мають для таких умов ані дрібної нарізки ламелів, ані широких канавок для відведення снігової каші, ані справді морозостійкої гумової суміші протектора.

Всесезонні шини традиційно популярні в деяких країнах із здебільшого помірним кліматом (наприклад, США), проте в Україні вони не зовсім доречні.

Тож набагато доцільніше мати до автомобіля два комплекти шин – зимовий та літній, і вчасно міняти їх відповідно до діючої метеобстановки.

Бажаєте завжди чисте авто?
Економно та екологічно!
Тільки вода та авторушник!
Перевірено!



myGreenway

AQUA
magic



Є бізнес пропозиція

 irina.ecobizness

 elena.musiienko

 mygreenway.co.ua

 095 145 33 29 Олена

 050 262 02 82 Ірина



Які наслідки зими усунути в першу чергу

Які наслідки зими треба усунути в першу чергу? Звісно ті, зволікання з якими обійдеться найдорожче. Отже, значить йдеться про кузов – найдорожчу і найвразливішу для зими частину автомобіля.

Які наслідки зими найстрашніші для автомобіля? Звісно, механічні пошкодження покриттів кузова, які провокують появу на ньому вогнищ корозії. І саме боротьба з наслідками іржі є найскладнішим видом ремонту для автомобіля. Тому корозію треба знищувати відразу, як тільки будуть помічені перші її ознаки. Адже на первинному етапі це можна зробити елементарними засобами і самотужки, без залучення високооплачуваних фахівців.

Отже, метал автомобільного кузова захищає від іржі декілька видів покриття. З верхньої, доступної для загалу частини, це – послідовно – гальванічне покриття (оцинковка або фосфатування), ґрунт, фарба, лак. Знизу кузова і в колісних арках – це та сама гальваніка, ґрунт та різного роду мастики: бітумні, гумові, полімерні. Узимку ми маємо найбільшу ймовірність пошкодження цих захисних шарів – уламками криги, жорстким снігом,

піском с відсівом та камінням, яке трапляється в протижелезних матеріалах, застосовуваних шляховиками.

Легковики з малим клиренсом деколи чіпляються за горби крижаних колій днищем та порогами, і теж порушують захисні покриття. Нарешті, узимку під снігом неважко прогавити замаскований бордюр, стовпчик чи іншу перешкоду, які завдають травм покриттям кузова. Зазначимо, що частина низкорозташованих деталей обвісу виготовлені з пластику (бампери, спойлери, накладки порогів тощо), тож пошкодження фарби на них не впливає на їхній ресурс.

Якщо ви найшли зкол на фарбі в такому вигляді – його ще не пізно нейтралізувати без наслідків для кузова.

Лак і фарба

Треба знайти усі пошкодження фарби і лаку, особливо ті, що оголили метал. Це мо-

жуть бути сколи на капоті, подряпини на бортах і крилах, найбільш серйозні зустрічаються зокрема на порогах і відбортках колісних арок. Якщо ви не плануєте найближчим часом перефарбовувати авто, ці “рани” треба закрити.

Акуратно, аби не збільшувати розмірів “пробоїни”, тонким гострим ножом видряпайте з неї іржу, промийте, висушіть, а тоді сірником або зубочисткою нанесіть краплину ґрунта. Коли він висохне, так само нанесіть фарбу – звичайно, бажано в тон кузова. В багатьох випадках сколи не достають до металу, тобто операції з видалення іржі та нанесення ґрунта можна пропустити. Ґрунт і фарба у невеликій фасовці продаються в магазинах автозапчастин та господарчих товарів. Звичайно, пошкодження фарби площею близько квадратного сантиметра і більше треба доручати професіональним малярям.

Іржа під фарбою буває не перший рік? Скоріш за все, під скоринкою фарби ховається наскрізний отвір. Якщо ні – мерщій вичищуйте цю “квітку” іржі до блиску, ґрунтуйте та ретельно зафарбовуйте.

На щастя, більшість зимових пошкоджень лако-фарбового покриття неозброєним оком не побачити – зимові травми здебільшого невеликі. Тож фінальна операція по кузову після ретельної мийки і усунення помітних пошкоджень – це нанесення так званого твердого воску, який заповнить мікротріщини і подряпини та поверне кузову його первинний блиск. Глибоке (так зване професійне) полірування, яке в принципі усуває мікроподряпини, ми радимо робити тільки раз на чотири-п’ять років, оскільки за своє життя до перефарбування машина може витримати не більше двох-трьох таких процедур.

Найбільшу увагу слід приділити аркам коліс – це найбільш перспективні з точки зору розвитку корозії області.

Колісні арки

Це простір навколо коліс, під крилами автомобіля, і саме тут найбільша кількість

пошкоджень. Адже колеса з великою силою відкидають каміння, які пошкоджують захист. Для зручності краще зняти по черзі кожне колесо, простір під крилом промити струменем води. Шар антикорозійного матеріалу зазвичай більш-менш товстий та еластичний. Тому у проблемних точках він може відокремитись від металу, але не відпасти, тримаючись на місці у вигляді опуклості. Такі “бульби” треба виявити, зчистити шкребком та нанести на очищене місце новий антикор. Деякі якісні матеріали дозволяють обходитись без попереднього ґрунтування.

Якщо корозії на оголеному металі немає, не варто дерти його інструментом або наждачним папером – швидше за все, на кузові тут є заводське гальванічне покриття (цинк, фосфатування) і його варто зберегти. Старе покриття, яке міцно тримається металу і з-під країв якого не виглядає іржа, здирати і замінювати новим не обов’язково.

Правильно нанесені антикорозійні матеріали захищають днище машини протягом кількох років.

Днище

Для дослідження нижньої частини кузова доведеться заїхати на яму, естакаду або підйомник. Тут найчастіше трапляються повздовжні подряпини, які добре помітні і неозброєним оком. Проте, на більш-менш бувалих машинах бувають і приховані відшарування захисної мастики, подібні тим, що трапляються в колісних арках.

Пластикові деталі в нижній частині кузова треба берегти, адже деякі з них допомагають у захисті кузова від корозії.

Пластик

Коли вже випала нагода побачити свій автомобіль знизу, переконайтеся, що на місці усі пластикові (та інші неметалеві) елементи захисту: підкрилки, бризковики, захисні екрани. Деякі з них допомагають кузову вистояти проти корозії на наших таких непростих дорогах.



П'ЯТЬ ПРИНЦИПІВ АННИ ЛИТВИНЧУК

- 1** Щоб досягти успіху – потрібно мати чітко поставлену мету.
- 2** Краще спробувати і зробити помилку, чим не спробувати і потім жалкувати за цим усе життя.
- 3** Шлях в тисячу кроків розпочинається з першого кроку, який, як правило, являється самим складним.
- 4** Вибирайте оточення, де Вам добре і комфортно. Позбавляйтеся від токсичних людей не роздумуючи.
- 5** Ніколи не зраджуйте своїм істинним цінностям.

Анна Литвинчук: Скажи мені, хто твій друг... чи Як правильно сформувати своє оточення

Багато хто ще з дитинства пам'ятає приказку «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти», тому спершу варто оцінити, хто зараз складає ваше основне коло спілкування. Наше оточення сьогодні – це проекція нашого майбутнього завтра – адже, як не крути, а з часом ми стаємо схожими на тих, з ким спілкуємося. Вплив оточення на наше життя складно переоцінити, адже наші близькі і друзі можуть як надихати, так і тягнути до дна. Психолог Анна Литвинчук розповідає, як сформувати оточення успішної і щасливої людини.

Анна, розкажіть, в яких випадках і чому персональний успіх може залежати не лише від самої людини?

Як відомо, людина – істота соціальна, тому персональний успіх людини в першу чергу залежить від соціального середовища.

Персональний успіх – це суб'єктивна категорія, в яку кожен вкладає свій зміст. Для одних, успіх – це гроші, для інших – це щаслива сім'я, для третіх – душевний спокій.

В цілому, під персональним успіхом можна розуміти досягнення поставлених цілей для задоволення власних амбіцій, здібностей, досягнення психологічного і морального задоволення. Але ж для цього спершу потрібно отримати певні знання та навички. Звичайно, можна вчитися на своїх помилках, але набагато ефективніше використати досвід чужих людей, який найлегше придбати через пряму комунікацію.

Усі ми чули приказку «З ким поведешся, того і наберешся», «Скажи мені хто твій друг, і я скажу хто ти». Уся ця народна творчість не безпідставна.

У більшості випадків успіх людини залежить не лише від самої людини, адже середовище, в яке вона потрапляє, впливає на її світогляд, переконавання, цінності, погляди і пріоритети.

Однак, саме способу мислення успішної людини замало, треба ще успішно «продати» свої знання і навички в соціумі, а для цього людині потрібна налагоджена комунікація. Але, у будь-якому випадку, все залежить від поставлених цілей і від того, що саме для Вас успіх.

Що робити, якщо якість оточення не влаштовує?

Відповідь на це питання дуже проста. Якщо оточення не влаштовує – його потрібно міняти. Я ніколи не рекомендую миритися з тим, що Вас не влаштовує.

Якщо Ви спілкуватиметеся з тими, хто Вам неприємний, хто викликає у Вас негативні емоції, то Ваш психологічний стан буде постійно пригніченим, поступово Ви втрачатимете здатність «тверезо» мислити і внесете дисбаланс у свою душевну рівновагу.

Як вибирати собі оточення?

Кожен вибирає собі оточення за власним бажанням. Можна вибирати оточення за бажанням, наприклад, з ким легко, просто, весело або цікаво, а можна і за розрахунком. Наприклад, людина володіє знаннями, які Ви хотіли б освоїти, або працює на посаді, яку Ви хотіли б зайняти, але Вам бракує досвіду.

Краща рада в цьому випадку: просто якомога більше спілкуйтеся і комунікуйте з людьми. Тих, хто стане Вам близькими друзями, будуть одиниці, але з ними Ви пройдете свій життєвий шлях до кінця, а усі інші знайомі повинні привносити до Вашого життя те, що Вам необхідно на тому або іншому етапі життя. Головне, щоб Вам за будь-яких обставин було комфортно спілкуватися з тими людьми, кого можна вважати Вашим оточенням.

Як уникати токсичних людей?

Якщо у Вашому оточенні є «токсичні люди» – мінімізуйте Ваше спілкування настільки, наскільки це можливо. Ніколи не бійтеся говорити людям «ні». Не забувайте, що відмовляючи в зустрічі Вам не обов'язково пояснювати людям причину. Рано чи пізно вони самі усі зрозуміють і зникнуть з Вашого життя.

Що треба знати про формування і зміну цінностей, щоб знайти серед них ті самі, істинні?

А що є істинні цінності? Багато філософів намагалися знайти відповідь на це питання. Але конкретної відповіді немає, для кожного ці цінності свої. З моєї суб'єктивної точки зору, істинні цінності – це ті життєві пріоритети, які не міняються з часом, які закладаються в людину на генетичному рівні й іноді отримуються з життєвим досвідом, а також ті, які не суперечать законам природи і Божественному початку людини.

Чому важливо вміти визначати свої цінності?

Без визначення правил гри неможливо виграти в партії. Ваші цінності – це Ваші базові правила, згідно з якими Ви крокуєте своїм життям.

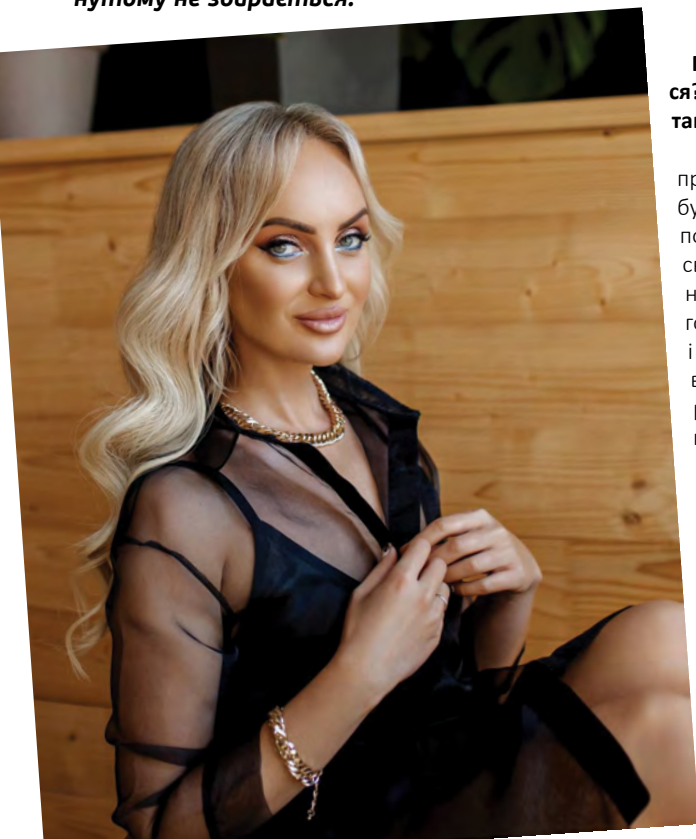
Людина з чіткою системою цінностей завжди викликати повагу в оточення, що теж є важливим в самореалізації.

Стійка система цінностей людини і її центральна роль в структурі особистості – це компас для розуміння людиною багатьох життєвих ситуацій.

Ганна Синишина

Дотягнутися
до мрії

Перетворити улюблене заняття на бізнес хоче багато хто, а якщо ваша послуга приносить оточенню радість – так це удвічі бажаний результат. Ганна Синишина взялася за реалізацію заповітної мрії у 2015 році в місті Ужгород і зупинитися на досягнутому не збирається.



Ганна, з чого все розпочиналося? Як прийшла ідея створення такого красивого бізнесу?

Років 15 тому я дуже мріяла про татуаж губ (у той час модно було робити тільки контур губ, без повного закраса). Переконавши свою маму, що мені це життєво необхідно і що татуаж – мрія усього мого життя, я вибрала майстра і пішла виконувати свою мрію. Як ви розумієте, мода через пару років пройшла, а контур залишився. Коли я прийшла до іншого майстра, у якого хотіла зробити цього разу Акварельні губи, мені відмовили, пояснивши це тим, що нібито в мене татування на губах і перекривати це пігментами для перманентного макіяжу не можна, оскільки пігмент може повестися непе-

редбачувано, та відправили мене на лазерне видалення татуажу.

Видаляли ми довго, і за цей час я почала думати, а чом би мені не навчитися перманентному макіяжу і робити це професійно, якісно, щоб дівчата та жінки, які наважуються на таку процедуру, потім не мучилися як я колись?!

Цей випадок став першою цеглинкою у фундаменті побудови мого бізнесу.

Незважаючи на щільний графік, Ви не зупиняєтеся на одному місці й увесь час вчитеся, підвищуючи рівень свого професіоналізму. У кого і чому вчитеся?

Пройшовши безліч курсів і майстер-класів з перманентного макіяжу, я прагнула вивчити й удосконалити свою майстерність, завжди вибираючи тільки найкращих вчителів! У соцмережах я побачила роботи Юліани Дружиніної, вони мені дуже сподобалися! Я вирішила терміново пройти в неї базовий курс!

Щоб завжди бути в курсі нових тенденцій в нашій сфері діяльності, я регулярно відвідую Майстер-класи Юліани Дружиніної, та завдяки моїм старанням і завзятості вона звернула увагу на мої роботи.

У 2020 році в місті Луцьк проходив 2-ий чемпіонат України по перманентному макіяжу «Queen 2020» під

егідою Юліани Дружиніної, в якому взяла участь і я. В результаті я увійшла до основного складу команди «Leader» під керівництвом Юліани.

Ви дуже активна людина і, напевно, як і у багатьох сучасних жінок, часу катастрофічно не вистачає. Ви керуєте автомобілем, щоб мати трохи більше вільного часу? Який Ви водій, Ганно?

У вільний від роботи час, якого, на жаль, не так багато, я із задоволенням катаюся на своєму автомобілі марки Mazda. Мій автомобіль також супроводжує мене в усіх моїх

поїздках на далекі відстані. Признаюся, що люблю поганяти і голосно послухати музику, але я дуже уважний і обережний водій.

Поділіться, будь ласка, своїми планами на найближче майбутнє з нашими читачами. Я знаю, що вони у Вас грандіозні!

Мої плани на майбутнє – не зупинятися на досягнутому! Планую другий раз взяти участь в Чемпіонаті Світу по перманентному макіяжу, а також здійснити свою заповітну мрію – відкрити свій салон краси.



Ірина Федоренко (SEMIRA) – сучасна українська художниця, мистецтвознавець, Виконавчий директор ГО «УААСП».

Мабуть, не випадково ми зустрілися з тобою саме зараз, і це інтерв'ю буде саме у весняному номері. Дивися на тебе і відчуваєш весняний настрій!

Так, весна – моя улюблена пора, доречі, я народилася в травні. Навесні все розквітає, гарний настрій, кохання, час творити!

Над чим зараз працюєш?

Планую вже найближчим часом нову виставку, це буде графічні роботи та декілька нових картин, також будуть представлені роботи моїх друзів-художників. Було багато й іншої роботи останнім часом – я готувалася до наукової конференції у Бостоні з мистецтвознавства. Я працюю над темою впливу великих соціальних потрясінь на мистецтво і приділяю велику увагу саме впливу епідемії та карантину, спричиненого КОВІД-19, тож, цього разу також розглядала деякі аспекти цього напрямку. Ще, нарешті, відкрила новий етап мого проєкту «Імена», де я пишу про цікавих для мене художників, відкриваю їх історії, знайомлю з творчістю. Мені дуже цікаво не лише створювати своє мистецтво, але й просувати українське в світ, хочу, щоб імена українських митців були впізнаними і наші картини займали почесні місця в найкращих музеях.

Ми знаємо, що ти багато займаєшся благодійними проєктами та отримувала нагороди за вклад у розвиток мистецтва та як художник. Розкажеш нам про це?

Я не дуже люблю говорити про нагороди. Працюю далі, цього року є багато планів. Сподіваюсь, що вони здійсняться краще, ніж торік. У 2020 у мене відмінилися майже всі іноземні виставки: і в США, і в Європі – одна й та

сама історія.

В тебе стільки виставок, подій. Я дивлюсь твоєю стрічку в Фейсбуці, ти дуже активна людина. Як ти все встигаєш?

Мабуть, встигаю все ж таки не все. Намагаюся переключатися – від директорки до художниці, від мистецтвознавця – до просто жінки.

Думаю, в такої чарівної леді багато шанувальників?

Та трохи є, велике «трохи». Справді, я більше за якість, ніж за кількість.

Можеш розказати про своїх клієнтів? Хто більше купує твої роботи – чоловіки чи жінки?

Цікаве питання, не думала про це. Але зараз можу точно сказати, що абсолютна більшість – чоловіки, хоча в мене є клієнтки, які покупали картини на подарунок своїм близьким і для себе. Покупці мистецтва – це велика розповідь, це дуже різні люди з різними цілями. Це й просто ті, хто любить мистецтво,

хоче підтримати художника, кому подобається саме ця конкретна робота. Справжні колекціонери та інвестори. Тож, про це може бути окрема довга розповідь.

Схоже, зараз світ сприймає мистецтво як вигідний актив?

То завжди так і було. Але слід розрізняти чисто комерційне мистецтво від справжнього «на роки». Хоча, зараз світ швидко змінюється, можливо, скоро будемо малювати щось нове, віртуальне десь на Марсі. Подивимось.

Дякуємо тобі за цікаву бесіду. Чекаємо за прошення на виставку.

Так, дуже дякую і вам! Всі мої новини можна дізнатися в моєму Фейсбуці – Iryna Fedorenko, буду рада вас бачити!



INSIGHT

**ПРОФЕСІЙНИЙ
КОМПЛЕКСНИЙ
БІОДИНАМІЧНИЙ
ДОГЛЯД**



- БЕЗ SLS/SLES
- БЕЗ парабенів
- БЕЗ вазеліну
- БЕЗ алергенів
- БЕЗ синтетичних барвників
- БЕЗ продуктів нафтопереробки
- органічні екстракти
- озонована вода
- Made in Italy 100%

insight_cosmetics.ua

Insightcosmetics

www.naturpharm.ua

Ексклюзивний представник ТМ Інсайт [Італія] в Україні: фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм», м. Київ, т.: 044 303 91 10, 066 750 00 45

ЗАПИТУЙТЕ В АПТЕКАХ ТА МАГАЗИНАХ ВАШОГО МІСТА



Медицина – найдорожчий продукт у всьому світі! Скоротити подібні витрати можна завдяки медичному страхуванню. Що, де, скільки? З цими питаннями ми звернулися до незалежного фінансового консультанта Юлії Ржевської.



Добровільне медичне страхування. Що повинен знати кожен українець

Які є варіанти медстрахування для громадян України?

Звертаю вашу увагу:

- поліс медичного страхування – це діагностика, лікування захворювань + ліки (все за рахунок медичного страхування);

- поліс страхування життя – також включає в себе медицину, але НЕ ЛІКУВАННЯ, а часткову фінансову компенсацію за певним списком захворювань.

1 ДМС – добровільний медичний поліс вітчизняної медстраховки.

Вартість від 6 000 грн до 13 000 грн на рік. Діагностика, амбулаторне та стаціонарне лікування в клініках України (державні та приватні).

За даним полісом клієнт може лікувати лише «випадки захворювання та гострих станів. Критичні захворювання покриваються тільки вперше виявлені та в межах ліміту».

2 Коробкові продукти – це медичні страхові поліси, які покривають діагностику, амбулаторне та стаціонарне лікування, в т.ч. операції (+ ліки) обмеженого переліку критичних захворювань:

- онкологія (будь-який діагноз);
- операції на серцевих клапанах;
- аортокоронарне шунтування;
- нейрохірургічні операції;
- трансплантація органів.

Лікування як в Україні, так і за кордоном.

Вартість на дитину від 90 євро на рік, на дорослого – від 195 євро на рік.

В Україні є дві страхові компанії, які надають подібне страхування.

Сума покриття до 1 000 000 євро.

Перші два пункти доступні всім, і я вважаю, що як мінімум страховка на випадок лікування критичних захворювань повинна бути у кожного!

3 ММС – міжнародне медичне страхування.

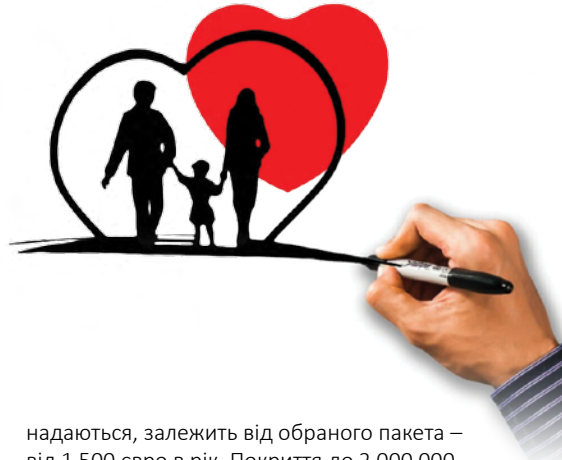
На відміну від вітчизняних медичних страхових компаній за полісами ММС клієнт отримує повну діагностику, амбулаторне, стаціонарне лікування, в т.ч. протезування, ліки майже від ВСІХ ЗАХВОРЮВАНЬ в клініках більшості країн світу.

Компанії, які беруть на обслуговування громадян України:

VUMI – (американська медична страхова компанія). Вартість і перелік послуг, що надаються, залежить від обраного пакета – від 500 дол. США на рік (+ франшиза від 5 000 доларів США). Покриття до 5 000 000 дол. США.

GHI – (Швейцарія). Вартість і перелік послуг, що надаються, залежить від обраного пакета – від 1 800 дол. США в рік. Покриття до 2 500 000 дол. США.

Davidshield – (ізраїльська медична страхова компанія). Вартість і перелік послуг, що



надаються, залежить від обраного пакета – від 1 500 євро в рік. Покриття до 2 000 000 євро. Даний поліс тільки для експатів.

Більш детальну інформацію ви можете отримати, написавши в вайбер за номером +38 099 326 39 49



rzhevskayauv

www.rzhevskaiayulia.com

V12 www.12volt.ua

Безпека і
комфорт автомобіля
ремонт автоелектроніки



Автозвук



Продаж і встановлення
компонентів аудіосистеми

Тонування Бронювання



Захист лакофарбових
покріттів, тонування/
бронювання скла

Шумоізоляція



Монтаж шумопоглинаючих
і віброізолюючих
матеріалів

Автосвітло



Встановлення і обслуговування
автооптики. Ксенон,
LED лампи. Підсвітка
салону автомобіля

Паркувальні системи



Продаж і встановлення
паркувальних систем.
Встановлення камер,
відеореєстраторів.

Охоронні системи



Автосигналізації, GPS
Механічний захист.

...і багато іншого... дзвоніть!

067-412-12-12

095-487-12-12

063-412-12-12

Юлія Сілінська





фотограф:
Олександр Педько

 alexanderpedko

 Олександр Педько



Олександр Іванов
Психіатр, сексолог, нарколог
Тел. 0504520303

ЖІНОЧА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Не забуватимемо, що фригідних жінок не більше, ніж жінок з трьома ногами.

Чоловіки сексуально прості. У них є єдина ерогенна точка і вона біля вуздечки статевого члена. Все.

З жінками все складніше і цікавіше! Практично кожна частина жіночого тіла може стати ерогенною! Тобто що викликає оргазм. Треба просто знайти ці точки потрібному чоловікові в потрібний час.

Чоловікам бажано знати, що одна і та ж жінка може випробовувати абсолютно різні бажання і потягу в наслідку змін циклу овуляції, фаз місяця, приливів, гормональних збоїв, дитячих еротичних переживань. Так. Я не помилився. Навіть у маленьких дівчаток бувають переживання, пов'язані з сексуальністю. Це не має нічого спільного з розпусністю або збоченнями, а торкається механічної побутової дії: велосипед, тісні штани, спорт. Тому наполегливо рекомендую всім жінкам, що ведуть статеве життя, ретельно досліджувати своє тіло самостійно в різні фрагменти циклу і природи. Не знаючи і не розуміючи своїх потреб, жінка не може навчити цьому свого партнера. І проходять роки, проведені в симульованих оргазмах і повному смутку.

Не соромтеся своєї пристрасті. Діліться їй з близькою людиною. І пам'ятайте: секс – це завжди весело! Не намагайтеся це робити цілком серйозно. Не ледачий чоловік може добитися від своєї партнерки максимальної



кількості взаємної сексуальної радості просто пам'ятаючи про те, що будь-яка жінка не буває в сексі однаковою. Треба завжди шукати, яка вона сьогодні! І щастя буде довгим і взаємним.

Усі випадки, коли жінка не може випробувати оргазму з партнером – відсутність цікавості у чоловіка і відсутність знань про своє тіло у жінки.



Шевчук Тетяна Олександрівна



Переможниця конкурсу «Автоледі 2021»

 shevchuk_tatyana11

 cosmetolog_tatyana_alexa

Працює у сфері б'юті краси:

Дерматокосметолог.

Допомагає людям мати здорову та сяючу шкіру обличчя.

Її пристрасть – це авто та швидкість.

Для неї важлива відповідальність. Підтримує сімейні цінності.

У вільний час захоплюється танцями, стретчингом, музикою. Любить випікати торттики. Вивчає англійську мову та психологію. Любить подорожувати в теплі краї. Девіз по життю: "Пізнай себе, потім пізнаєш весь світ".

Костюми:

 vlasna_moda

Автосалон:

 38racitroen

Хутра:

 norka.shop

Макіяж та зачіска:

 irina_makeup_hairstyle

Фотограф:

 photodaybyket

Катерина Жукова

_katrin_1503

Більшу частину свого життя я присвятила роботі, встигла багато спробувати й нарешті знайшла ту сферу діяльності, яка мені до душі – організація фотосесій, івентів і навіть фототурів до Єгипту.

Мені подобається спілкуватися з людьми, допомагати їм здійснити мрію хоча б на коротку мить і довгу пам'ять. А головне – допомагати нашим прекрасним дівчатам і жінкам побачити свою красу чужими очима. Ту красу, яку вони самі часто просто не помічають. Це ніби сеанси психотерапії.



Як твоє життя пов'язане з автомобілями?

Швидкість дає нам відчуття свободи, лоскоче нерви, дає відчуття себе живим.

Чи впевнено ти почуваєш себе за кермом?

Так, звісно. Я вже не перший рік за кермом і маю певний досвід. Та окремо хочу подякувати інструкторам з автошколи «Lucky Drive»  school.lucky.drive, неофіційне гасло яких: “Щоб не було дурнів на дорозі – їх потрібно просто добре навчати”. Вони з цим чудово справляються!

Що ти хотіла сказати нашим читачам?

Кожен сам несе відповідальність за своє життя, але сідаючи за кермо, ми беремо відповідальність і за життя оточуючих. Я закликаю всіх автомобілістів: будьте пильні та усвідомлені на дорозі під назвою Життя!



VERVE'S

Жіночий одяг
для автоледі
та не тільки!



 097 698 81 59

 @verves_s

 @verves_s





VERVE'S

Весна та жінка – однієї природи! Хвилюючі,
запаморочливі та ніжні! Так нехай же в цей день
хвилюються тільки чоловічі серця, голова
паморочиться від пристрасі, а ніжністю
світяться дорогі і люблячі очі.

3 8 березня!





Lady LP Prestige

**ВЕРХНІЙ
ЖІНОЧИЙ
ОДЯГ**

ТМ "Lady Prestige" запрошує до співпраці ділових партнерів.

Візитна картка "Lady Prestige" - це:

- комфортна посадка виробів;
- висока якість;
- широкий асортимент молодіжних та жіночих пальто і напівпальто, шуб, плащів та курток з 42 по 64 розміри.

Наша колекція постійно оновлюється і здатна задовольнити потреби найвимогливіших клієнтів. Ми сподіваємося, що вироби, представлені нашою торговою маркою, стануть гідним вибором для Вас!

Ми завжди раді бачити Вас у нас в магазині.

Ми також надаємо допомогу дизайнерам-початківцям та молодим брендам в відшиві колекцій одягу. Працюємо з лекалами замовника і розробляємо нові лекала на будь-який виріб. Можливий пошив тестового зразка перед запуском тиражу.

Займаємося улюбленою справою, тому виконуємо замовлення професійно і якісно.

З нами співпрацюють інтернет-магазини, бутики та дизайнери одягу. Ми завжди раді новим партнерам, які шукають надійну та професійну команду.



ladyprestige01

ladyprestige.com.ua

lpladyprestige.ua

Олена Ярова

Бізнес-тренер
Підприємець
Реклама/маркетинг

Бренд
Допомагаю автоматизувати свій бізнес
з чат ботами та отримувати від 10 клієнтів
в день

**Вітаю зі святом весни -
8 березня**

Бажаю казкового настрою, ласкавих чоловічих обіймів, запаморочливої кар'єри, фінансової стабільності, яскравих вражень, щасливих усмішок і багато-багато чарівних днів.

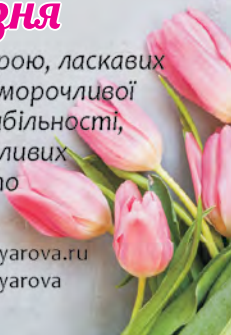
Одеса

0997842520

yarova1985@gmail.com

elenayarova.ru

elenayarova



VI&VA BAGS W



Vi&Va - виробництво і оптово-роздрібний продаж шкіргалантерейних виробів і дрібних аксесуарів. Дизайнерами Vi & Va розроблено безліч виробів з натуральної шкіри.





Вдала модель Сумки - це класичний приклад прикладного мистецтва, що поєднує в собі зручність і красу, розкіш і практичність, які свідчать про Ваш стиль та смак.

Опт:



050-736-50-03

067-573-46-11



viva.bagsvv@gmail.com

Роздріб:



м. Харків,
вул. Героїв Праці, 9
ТРЦ ДАФІ, 1 поверх,
магазин Sumki multi



vivavv.ua



[viva.bags](https://www.instagram.com/viva.bags)



Dibrova

СВОЯ ВИШИВАНКА

Своя вишиванка

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

050 945 49 00
068 511 20 50
050 94 55 504 Гурт

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

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

 tmdibrova

 dibrova.com.ua

 YouTube ТМ Діброва

WWW.DIBROVA.COM.UA



Юлія Абідова

Дизайнер одягу
Дизайнер-реставратор
хутрових і шкіряних
виробів

Ательє
Студія дизайну

- Можливість індивідуального замовлення онлайн від 5 до 10 днів.
- Перешив верхнього одягу (хутро, шкіра, дубляж).

050 618 28 11
099 610 11 83

 abidova_shov_room
tata.beshta



≡ **GOLFSTREAM** ≡
ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ОДЯГУ

www.golfstream.ua
тел.: +38 (097) 680 64 60

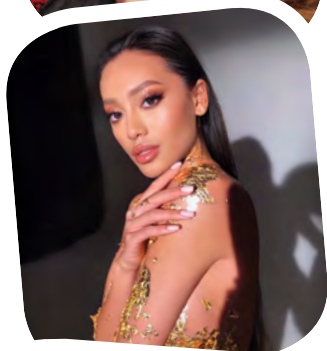
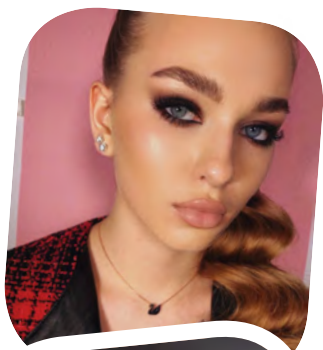
• ЖІНОЧИЙ ОДЯГ • ЧОЛОВІЧИЙ ОДЯГ • ДИТЯЧИЙ ТА ПІДЛІТКОВИЙ ОДЯГ •



Експерт рубрики «Краса та здоров'я» – Катерина Яценко – візажист-стиліст з досвідом роботи у б'юти-індустрії 14 років, засновниця іменної студії краси і школи макіяжу.



Лайфак по вибору та застосуванню туші



Вміючи використовувати туш на 100%, її можна загнути без щипців, створити ефект накладних, збільшити очі або зробити погляд сексуальнішим.

Мої правила вибору туші:

- ✓ тільки жорстка щіточка дозволяє максимально загнути її біля кореня. Я вибираю гумову;
- ✓ стійка текстура туші не лише не відбивається на повіках, але і максимально фіксує її. Чим швидше туш висихає після нанесення, тим краще.

Мій лайфхак по застосуванню:

1 На початку фарбую верхні вії біля коренів. Силіконова щітка завдяки своїй щільності дозволяє прокрутити її на 90 градусів. А правильна консистенція туші дозволяє швидко підсохнути, зберігши форми. Якщо хочу добитися сексуального погляду, задаю напрям тушшю біля кореня до скронь.

2 Д о в ж и н у фарбую в другому етапі нанесення, окремо від коренів, нашаровувавши туш на вії.

3 Н и ж н і в і ї ф а р б у ю , якщо хочу збільшити очі. Туш наношу локально кінчиком кисті рухами зверху вниз.





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 А, D, К, Е, 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 душі, шампунь та зубну пасту.



**Будьте здоровими
та красивими!**

Обирайте на
REDNATURAL.UA
ECOBARS.UA

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

НАСЛІДКИ ПЕРЕНЕСЕНОГО COVID-19 І ЯК ЇХ УСУНУТИ

Євген Анатолійович, багато людей, що перехворіли на коронавірус, зараз скаржаться, що не почуваються здоровими, як раніше. Серед ваших пацієнтів є такі? Що з ними не так?

Так, у нас багато постковідних пацієнтів останні пів року. Після того, як пацієнт перехворів на Covid-19, усі системи організму знаходяться в пригніченому стані: порушені кровообіг, нерво-гормональна регуляція, імунітет знижується, як після важких онкооперацій, адаптогенні резерви організму виснажені та дуже повільно відновлюються.

Це відбувається тому, що для боротьби з COVID активізуються усі системи організму, підсилюються на 200-300 відсотків, але сили при цьому витрачаються і, на жаль, резерви організму швидко не відновлюються.

Після такої гіперактивації імунітет сильно знижується, загострюються усі хронічні хвороби, приховані інфекції, паразитози, а сил на боротьбу з ними залишається набагато менше, ніж було раніше. Навіть у молодих людей, яким 30-35 років, здоров'я відновлюється повільно, як у 50-55-річних. Біологічний вік підвищується і це потрібно враховувати.

З'явився навіть такий термін «імунне обнулення», коли постковідні пацієнти починають хворіти на кір чи вітрянку, хоча раніше вже переносили ці хвороби і вважали, що мають довічний імунітет.

Та все ж хочу віддати належне нашим пацієнтам, які почули мої заклики минулої весни і пройшли курс відновлення свого здоров'я – у них коронавірусна інфекція протікала відносно сприятливо, особливо якщо вони вчасно почали робити все, що ми рекомендуємо.

На цей час усі мої пацієнти, що перенесли COVID-19, вижили і проходять активну реабілітацію, набагато швидше повертаються до



Експерт рубрики «Краса і здоров'я» Євген Анатолійович Шаповалов

Лікар – хірург, рефлексотерапевт

з 15-річним стажем

Кандидат медичних наук

Магістр медицини по хірургії

Директор медичного центру «Есо-doctor»

*Директор навчального центру Європейського
університету функціональної медицини
в м. Харкові*

звичного ритму життя, звичної активності та самопочуття.

Які основні рекомендації Ви пропонуєте тим, хто перехворів на Covid-19?

1. Прийняти те, що ви вже стали іншими. На 3-6 місяців обмежте або повністю виключіть навантаження, зменшуйте в рази. Наслідки хвороби не минуть самі. Дайте організму час, щоб відновитися.

2. Знайдіть «слабку ланку» в організмі чи декілька найбільш ослаблених органів і систем та відновіть їх будь-яким відомим вам ефективним способом. Сподіватися, що воно «якось саме розсмокчеться», після COVID-19 не доводиться.

3. В період одужання зробіть усе можливе, щоб не захворіти повторно. Наступного разу перебіг хвороби може бути більш тяжким, ніж уперше. Імунітет ослаблений, сили витрачені, до повторної подібної гіперактивації організм ще не скоро буде готовий, а придбаний імунітет

від коронавірусу з'являється далеко не в усіх і буває дуже короткотривалим. Бережіть себе, дотримуйтеся застережних заходів, що зменшують вірогідність зараження.

І як людям усе це виконати?

Якщо у Вас до цього не було лікаря – знайдіть його, щоб зайнятися відновленням Вашого здоров'я. Якщо у Вас був лікар, але ви до нього давно не зверталися, зверніться і складіть план відновлення вашого здоров'я. Не сподівайтесь, що «саме пройде». Як показує практика – не проходить, а навпаки – з'являються нові захворювання та оживають старі.

Я прекрасно розумію, що це непросто, особливо для тих, хто раніше зазвичай не звертався за медичною допомогою. Відносно здорові люди не звикли хворіти. Вони раніше могли вночі погуляти, потанцювати, піти із застудою на роботу і почували себе більш-менш нормально, могли працювати.

Ми усі звикли жити за рахунок внутрішніх резервів, а після COVID у багатьох їх немає. Люди не знають до кого звернутися, у них просто не було такої внутрішньої потреби. А тепер потреба з'явилася. І треба якнайшвидше її задовольнити.

Євген Анатолійович, чому з кожним роком все більше людей прагне потрапити до Вас на прийом? Що ви там з ними такого робите, що вони потім і родичів приводять своїх?

Секрет дуже простий – ми навчилися виліковувати багато хронічних, алергічних, аутоімунних захворювань, біль різної локалізації і зміцнювати організм настільки, наскільки це потрібно нашим пацієнтам у їхньому житті.

Тому, якщо людині не вдалося швидко вилікувати свої проблеми за допомогою класичних медикаментів, ми за допомогою діагностичного приладу «Паркес» за 1,5-2 години можемо знайти причину невідлого лікування та основні фактори ураження організму на даному етапі розвитку хвороби. Потім підбираємо поетапну схему оздоровлення з урахуванням усіх наявних захворювань і функціональних резервів, які знадобляться на даному етапі відновлення здоров'я.

Якщо звичайні ліки людям не допомагають, чим Ви допомагаєте їм одужати?

У нашому центрі застосовуються альтернативні методи лікування захворювань – фітотерапія, електромагнітна терапія, гірудотерапія (лікувальні п'явки), остеопатія, дренажний, відновний масажі, міофасціальна терапія, краніо-сакральна терапія, кінезіотерапія та інші. І кожному пацієнту на кожному етапі одужання підбираємо оптимальну комбінацію цих методик. Якщо приходять тяжкі пацієнти, які вже приймають ліки щодня – тестуємо їх препарати на діагностичному апараті «Паркес», відбираємо лише необхідні та визначаємо оптимальне їх дозування.

COVID-19 також лікуєте? Відновлюєте здоров'я після ковіду?

Так, за минулий рік ми навчилися допомагати людям перенести Covid-19 максимально легко і вдома за рахунок поєднаного використання протоколу МОЗ для лікування коронавірусної хвороби з електромагнітною терапією та фітотерапією.

Потім проводимо повноцінну постковідну реабілітацію, підбираючи персональну комбінацію лікувально-відновних методик на кожному її етапі. І люди одужують, швидше повертаються до звичного ритму життя, навантажень, подорожей.

Але, оскільки в умовах сучасної цивілізації патогенні чинники, стреси, токсини, мікроорганізми продовжують впливати на нас щодня, рекомендуємо нашим пацієнтам, навіть після одужання, 2-3 рази на рік приходити на контрольний огляд. Це дозволяє встигнути виявити порушення здоров'я на ранній стадії, швидко їх усунути та далі жити здоровим і радіти життю.

І завжди пам'ятайте: Ваше Здоров'я – тільки у Ваших руках.

Будьте здорові!

**Запис на прийом
і онлайн-консультацію
на www.eco-doctor.pro
Тел/Viber/Telegram:
095 307 1833
Instagram: [eco.doctor](https://www.instagram.com/eco.doctor)**



Alla Dashivets

designer clothes &



38 (095) 288 77 37

✉ allashuman01@gmail.com

📷 allat_alla





Оптово роздрібний інтернет-магазин жіночого одягу від виробника

м. Харків, вул. Ак. Павлова 161, ТЦ "Барабашово" площадки:
Лужники 21-А4, маг. № 14; Нові Лужники, маг. №Т-64
Перехрестя 21 Ц8 04 (ряд без даху)

моб. +38 (066) 682-12-04, +38 (093) 533-57-22, +38 (068) 343-17-14
+7 (499) 112-46-03
info@origa.com.ua
www.origa.ua

KYIV FASHION

www.kyivfashion.kiev.ua



AZURI

ВИРОБНИК ЖІНОЧОГО ОДЯГУ

0 800 33 75 25
+38 063 01 02 323

WWW.AZURI.UA

📷 📺 📺 📺 @AZURI.UA



SOKOLOVA



Сумки та аксесуари

Зроблено в Україні

☎ (096) 318-07-51
🌐 sokolova.net.ua
📘 sokolovabag
📷 sokolovabag

ВИРОБНИЦТВО ВЕРХНЬОГО ЖІНОЧОГО ОДЯГУ
ПАЛЬТО ШУБИ ПЛАЩІ ДУБЛЯНКИ

Lady LP Prestige

📷 ladyprestige01
🌐 ladyprestige.com.ua
🌐 lpladyprestige.ua

**3 – 5 лютого 2021 року
в м. Київ пройшов
Ювілейний 40-й
Міжнародний фестиваль
моди Kyiv Fashion**

Журнал «AUTOLady» є постійним інформаційним партнером фестивалю моди Kyiv Fashion. Активна ділова атмосфера спостерігалася весь час проведення виставки. Приємно було зустріти тут постійних партнерів нашого журналу, а також познайомитися з новими друзями.



www.vam-palto.com.ua
www.vam-palto.com

Kyiv Fashion – провідний експозиційний майданчик країни, де лідери ринку змогли не тільки успішно представити свою продукцію, а й вирішити найбільш актуальні питання розвитку легкої промисловості України. Це головна професійна та авторитетна B2B-платформа модної індустрії України.

Ефективність фестивалю Kyiv Fashion під-

тверджує постійна участь основних лідерів.

На фестивалі присутні лише цільовий попит та актуальні пропозиції.

Ділова програма фестивалю спрямована на встановлення контактів, обмін думками та підвищення професійного рівня фахівців.

Журнал «AUTOLady» бажає всім нових знайомств і вдалим взаємовигідних угод.

Перманентний макіяж:

- брови пудрові та розтушування
- губи "нюдові", "помада"
- стрілка класика, тінюва
- видалення і перекриття татуюж
- міні тату

Бізнес студія

ОЛЕНИ ВОЛОШКО

Косметологія:

- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла



м. Харків, вул. Університетська, 35/2

тел. (093) 611 36 96; (099) 610 22 27; (068) 248 31 89

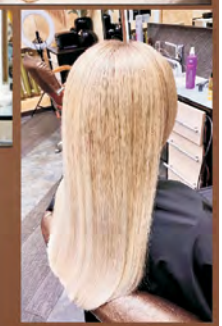
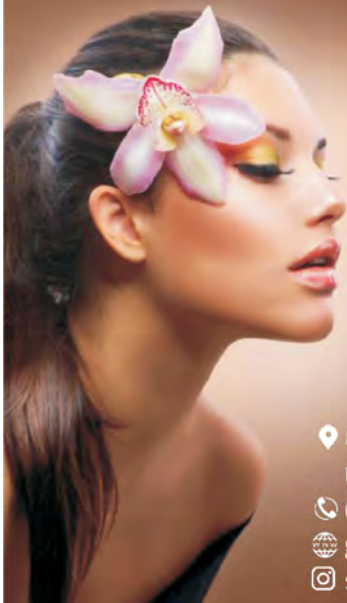


elena_voloshko_pm

САЛОН КРАСИ

ГЛЯНЕЦЬ

Повний комплекс послуг з догляду за волоссям, шкірою обличчя та тіла, нігтьовий сервіс, корекція фігури та багато іншого.



📍 м. Київ,

вул. Микільсько-Слобідська, 4-В

☎ (044) 391-09-61, (097) 097-58-20

🌐 glyanez.com.ua

📷 salon.glyanez



Головна сімейна премія України "Родина року"

18 березня 2021 року в Києві відбудеться грандіозна подія – церемонія нагородження першої сімейної премії України «Родина року-2020». Цей знаковий для нашої країни захід буде проведено на одній із розкішних локацій Києва – Event Hall REGENT HILL. Запрошених гостей чекає червона доріжка, святкова концертна програма та зіркове журі.



**Ірина
Климович**

Ідея створити першу в Україні сімейну премію прийшла львів'янці Ірині Климович ще в 2019 році. Вона – засновниця дитячого продюсерського центру «Кадрики» (Львів), дитячого садочка та центру розвитку особистості «Кадрики» (Київ), режисер, продюсер, телеведуча, громадський діяч. "Моє головне покликання – це роль дружини та мами. Так, ми з чоловіком виховуємо двох чарівних діточок. Завдяки роботі, зустрічам із багатьма різними родина-

ми та, мабуть, перш за все, дякуючи своїй власній сім'ї, мені прийшла ідея заснувати проект «Родина року», – каже Климович.

Ірина Оськіна, професійний косметолог та психолог, керівник Центру естетичної косметології та психології "Skin&Soul care space", автор всеукраїнського проекту «Нове життя», організатор жіночих beauty-проектів, громадський діяч вирішила об'єднати сили навколо проекту і стати співорганізатором



**Ірина
Оськіна**

"Родина року". Завдяки своїй власній родині, в якій Ірина з чоловіком виховує трьох дітей і постійної праці з жінками, родинами Ірина почала організовувати проект.

Я кажу так: «Нове життя починається тут і зараз».

За допомогою премії організатори прагнуть показати, що щаслива родина, нагадуючи маленьке зернятко у великому соняшнику, є запорукою щасливої країни. Адже родина – найважливіший ресурс і найцінніший скарб. На меті івенту – акцентувати увагу громадськості та надихнути людей на духовні родинні цінності.

На початку підготовки проекту організаторами було зібрано авторитетну експертну раду – це і зіркове журі, і маркетингове агентство, і незалежні експерти, які досліджували всі заявки, що надходили протягом декількох місяців. Частина заявок була відібрана для проходження в наступний тур, тобто, до народного голосування. Результати будуть оголошені вже 18 березня.

  **rodynaroku**
www.rodynaroku.com



СЛУЖБА
У СПРАВАХ
ДІТЕЙ ТА СІМ'Ї



КИЇВСЬКА
МІСЬКА
ДЕРЖАВНА
АДМІНІСТРАЦІЯ



18 березня



Головна сімейна премія України
«РОДИНА РОКУ»
2021

 ТЕЛЕЗЙОМКА FASHIONTV UKRAINE

Церемонія нагородження українських сімей, матерів
Червона доріжка, зіркове журі, виступи відомих артистів

Інформаційні партнери



TOUCH

Gossip

AUTO Lady



COSMOLADY

NOVA

Організатори

OSKINA PROJECT



Production studio
IRYNA KLYMOVYCH

Генеральні партнери

opti





Навчання у Вищій школі управління

«GeloN» для Перших Осіб компаній!

Початок півторарічного курсу «Бізнес з любов'ю» у березні 2021 року. Навчання індивідуальне або в групі до п'яти осіб.

Навчання у Вищій школі управління «GeloN» — це можливість завдяки системі освіти щодня покращувати якість свого мислення, вчинків і дій.

Мозок звичайної людини та індивіда думає щодня, багато років підряд одними й тими ж думками. Вчені довели, що в середньому людина думає 60–70 тисяч думок за день. Ваш завтрашній день, найчастіше, не буде нічим відрізняється від сьогоднішнього. Людина росте, дорослішає, старіє і не розвивається. Споживає і не створює... 80 років вона живе одними й тими ж думками — це день бабака.

Керівник компанії, студент Вищої школи управління «GeloN» проходить п'ять модулів навчання за півтора року:

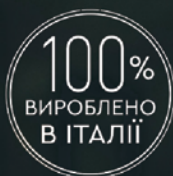
- ① Налаштування системи управління.
- ② Налаштування роботи внутрішнього і зовнішнього маркетингу.
- ③ Налаштування фінансової свідомості та аналітичного мислення.
- ④ Підготовка компанії до роботи в новій економічній моделі майбутнього.
- ⑤ Мистецтво роботи з мисленням людей.

Поміняйте коробку, змініть свою реальність!
Ми входимо в нову парадигму життя, де розвиток мозку — це і є здоров'я, і любов, і життя.



Оксана Гельман
засновник і тьютор
Вищої школи
управління «GeloN»
business.gelon-org.com





Sendo

#якістьнаякумивсізаслугуємо

З повагою до здоров'я та добробуту людини,
навколишнього середовища і природи



[Sendo.Ukraine](https://www.facebook.com/Sendo.Ukraine)



[sendconcept.ukraine](https://www.instagram.com/sendconcept.ukraine)



www.sendconcept.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



Елизавета

Тимофей

София

Всеволод

Я ЗА
РЕПМОМ!



VITALINA FOR KIDS – ексклюзивний дитячий одяг власного виробництва дизайнера Віталіни Шмітько. Нарядні сукні, шкільна форма, розкішні наряди для будь-якої урочистості вашої дитини – все з любов'ю для кожного з вас! Лауреат премії "Фаворити Харкова 2020".

 Vitalina_for_kids

 097 263 34 44



Фотограф

 malahova.alla

Розвивайтеся та дійте

Ольга Карпова, CEO Бізнес Школи КРОК



Чи може жінка стати успішним підприємцем або керівником бізнесу? У нашому суспільстві досить довго існувала думка, що підприємство і бізнес – це доля чоловіків або ж невеликої частини жінок. Але в останні роки ситуація змінюється і все більша кількість жінок готова реалізувати свої мрії, досягати цілей, ризикувати, творити, креативити, починаючи і розвивати бізнес-проекти, залучати інвесторів. І така тенденція надовго.

Жінки вже поламали монополію чоловіків їздити за кермом, хоча ще років 25-30 тому були одиниці тих, хто вмів і хотів водити машини. У жіночого підприємництва величезний потенціал. У нас, жінок, багато талантів, сил і бажань. Якщо подивитися на різні рейтинги успішних підприємців і бізнесменів, ми помітимо стійку тенденцію до збільшення кількості жінок, які демонструють успіхи в бізнесі. Хоча, успіх в бізнесі – поняття досить відносне. Що означає успіх? Кількість зароблених грошей або задоволеність від досягнутої мети, коли ти займаєшся улюбленою справою, можеш втілити свої задуми в життя, та ще й заробити, щоб стати фінансово незалежною?

Для жінок, втім, як і для чоловіків, головний принцип бізнесу – не боятися починаючи свою справу, вірити в свої

сили, талант і, звичайно, вчитися, оскільки без відповідних знань і навичок ймовірність досягнення поставленої мети суттєво зменшується. Щоб допомогти жінкам в реалізації підприємницьких талантів, у Бізнес Школі КРОК пропонуються різноманітні програми. Одне із завдань Бізнес Школи КРОК – допомогти жінкам повірити в себе через розвиток і навчання. Ми прагнемо створювати комфортне навчальне середовище, допомагаємо жінкам вийти на новий професійний і особистісний рівень. І те, наскільки ефективно жінки можуть використовувати набуті знання і навички, багато в чому визначає їх подальший професійний розвиток, ефективність і навіть долю.

Ми вчимо жінок менеджменту, маркетингу, фінансам, як складати бізнес-план, як розвивати особистий бренд і багатьом іншим ко-

рисним у бізнесі речам. Моя рекомендація всім дівчатам і жінкам – якщо хочете бути самодостатньою особистістю, добиватися успіхів і жити в гармонії із зовнішнім світом, щоб вами пишалися діти і сім'я – вчіться, інвестуйте в себе! Зараз є різні можливості для навчання. Використовуйте їх по максимуму, і ви побачите яким цікавим, насиченим і різноманітним стане ваше життя.

Довідка:

BSK, будучи невід'ємною частиною Університету КРОК, послідовно реалізує концепцію безперервного навчання «3L» – Life – Long – Learning – «Навчання протягом усього життя». Наша безперечна перевага полягає в тому, що в Університеті КРОК можна вчитися всією сім'єю – діти в ліцеї, коледжі, університеті, а батьки в бізнес-школі.

bs.krok.edu.ua | +38 044 455 69 81 | +38 097 601 6121 | office@krok.edu.ua

f BusinessSchoolKROK | bsk_ua

Лісова Юлія

Майстер-викладач перманентного макіяжу
в місті Харкові

Переможець всеукраїнського чемпіонату -
1 місце в категорії майстер.

Призер міжнародного
чемпіонату.

*Від успіху ми завжди
на відстані одного
правильного вчинку.*

+38 050 977 19 55

 lisovaya_beautyatelier



Психолог Ольга Петрівська: ЗНЯТИ МАСКУ І СТАТИ СОБОЮ

Робота психолога стає все більш актуальною: вирішувати складні життєві питання за допомогою фахівця набагато легше та ефективніше. Гостя сьогоднішнього випуску – психолог Ольга Петрівська розповість нам, хто та з якою метою приходить до неї на консультації.

Коли люди приходять на консультацію до психолога?

Людина хоче певних змін у своєму житті, але сама не справляється, тоді вона звертається по допомогу до психолога. Це можуть бути почуття, які пов'язані зі стосунками особистого чи робочого характеру; навязливі думки, коли людина не в змозі прийняти складне рішення або зробити важливий для себе вибір. Люди приходять коли складно – а підтримки ніде взяти.

Як клінічний психолог працюю з розладами, такими як психологічні травми, домашнє насильство, розлади харчової поведінки, самотравмування (це зараз часта проблема у підлітків), деякі види залежності, панічні атаки. Як сімейний психотерапевт – з парами, які переживають труднощі в стосунках.

Що вдається виявити в процесі психотерапії?

Здебільшого ми працюємо з негативними ідеями клієнта. Це певні сценарні рішення, що несвідомо змушують людину знову і знову потрапляти у неприємні або травмуючі ситуації. Це також і образ мислення, через який людина зберігає усі ці проблеми у своєму житті. І моя робота як психотерапевта – розкопати всі ці переконання, знайти думки та висновки, керуючись якими клієнт ускладнює собі життя. Все це, наче маска, яка заважає клієнту жити справжнім життям і бути собою. І ми знімаємо цю маску. Я допомагаю клієнтові укріпити позитивний образ себе та цього світу, створити нові звички та переконання,



завдяки яким людина зможе почати жити тим життям, про яке мріє: в якому вона буде реалізована, кохана і здорова.

Як швидко можна отримати результат від роботи з вами?

Знаєте, психотерапія – це лікування. Отже все залежить від «пацієнта». Наскільки людина буде дотримуватись рекомендацій – настільки успішною буде робота. Зазвичай вже через місяць видно результат. У когось результат буває за 1 консультацію – тут все залежить тільки від клієнта: наскільки суттєвих змін він хоче і що готовий для цього робити.

www.petrivska.com.ua



Сузанна Каліберда

*Сертифікований майстер
перманентного макіяжу
в місті Запоріжжі*

*Будьте щасливі,
почуваячись
справжніми
королевами.
З 8 березня,
мілі дами!*



099 364 29 30



suzanna_pm_lashes

Сім'я в період самоізоляції

Давайте розберемо психологію станів, що виникають всередині замкнутого простору. Нам всім зараз особливо це знайоме, з того самого моменту, як ми у тій чи іншій мірі виявилися в ізоляції та обмеженні у свободі переміщень.

Здавалося б — як чудово, ми повернулися до родин, дітей, до основи основ. З'явилася чудова можливість приділити увагу близьким і рідним людям. Чому ж тоді ці самі близькі та рідні, опинившись з нами в закритому просторі, так дратують нас, чому підвищилася кількість розлучень і є бажання втекти якомога далі? Чому і як уникнути конфліктів і втрат, розставань і розчарувань?

Під час самоізоляції та віддаленої роботи неминуче відбувається зміна звичного способу життя. Для багатьох це справжнє випробування, і важливо, щоб люди могли розпізнати емоційне напруження і впоратися з ним, зрозумівши саму психологію замкнутого простору і заходячи так званої обережності, щоб уникати конфліктів й навіть розставання.

Чи може так статися, що після тривалого часу самоізоляції сім'я може розпастися, не витримавши випробування знаходженням 24 години разом в одній квартирі? Так, може, якщо до цього є передумова. Просидівши в ізоляції, подружжя може прийти до вирішення розлучитися, яке визрівало давно, але яке з різних умов жоден з них не хотів визнавати. Якщо ж відносини в родині побудовані на любові, взаєморозуміння, довірі та співпраці, то максимум, що може статися, так це «випуск пару» у вигляді висловлювань, що давно накопичилися в вигляді претензій по конкретній ситуації.

Якщо в період самоізоляції у кожного з подружжя буде час і місце «побути наодинці з собою» і зайнятися своїми справами, то відсоток таких незначних сімейних конфліктів знизиться. Взагалі подружжю добре періодично дистан-



*Вікторія Щастлива,
кризовий психолог, астропсихолог*

ціюватися для профілактики психологічного та особистісного вигорання, яке може виникнути у зв'язку з порушенням психологічної приватності простору, речей, тіла, соціальних контактів і т.п. Це, можна сказати, необхідна умова і для збереження персонального простору кожного, і, як наслідок, — збереження відносин. Дистанціюватися в умовах карантину та неможливості вільно переміщатися в бажаному просторі — це значить шановливо дозволяти кожному мати свою територію, особистий час і місце, щоб зайнятися своїми справами і побути наодинці з собою.

У сім'ї, де є діти, батьки можуть домовитися про час, коли один з них зайнятий своїми справами, а інший займається з дитиною. Важливо, щоб і тато, і мама порівну ділили час, коли вони зайняті з дитиною, і щоб ніхто не порушував право кожного на приватність психологічного простору. Правильно буде інформувати дитину, що в певні години вона повинна буде грати сама, тому що батьки в цей час будуть зайняті своїми справами. Можливо хтось з батьків дистанційно працює, а хтось хотів би просто

відпочити. Важливо нагадати дитині, що вона повинна поважати право батьків реалізувати свої інтереси та попросити, щоб не були порушені права батьків побути наодинці з собою. Слід сказати, що для цього дитині доведеться самому вирішувати якісь завдання, пов'язані з вирішенням виникаючих проблем. Дотримання цього правила знизить психологічну стомлюваність всіх членів сім'ї від вимушеного тісного контакту в замкнутому просторі.

Багато сімей в період карантину знаходяться в стані «відпустки і розслаблення» (хоч і вимушено). Але насправді дійсність, реальність замкнутого простору, як фізичного, так і психологічного, не дає відчуття відпустки, а ще більше підкреслює реальність. Тут навіть може допомогти такий захід, як створення розкладу дня, бажано максимально чітке, в якому обмовляється час для спільної діяльності та час, яким кожен член сім'ї може розпорядитися на свій розсуд. А дотримання цього розкладу усіма членами сім'ї дозволить підтримувати сприятливий психологічний клімат в родині. Тоді пом'якшується ще одна причина емоційного напруження і менш руйнується звичний спосіб життя, формується новий порядок. Не виникає дискомфорт, пов'язаний з відсутністю чіткого плану навіть на найближчу перспективу. Тому основна стратегія – сформувати такий план, який спочатку з'явиться на кілька годин, потім люди можуть пристосуватися до нього і вчитися планувати своє життя на кілька днів, тижнів. Разом з цим повертається відчуття передбачуваності подій, поліпшується психологічний стан.

Основною особливістю емоційного стану в нестандартній ситуації є різке підвищення рівня тривожності. Тривога – це емоція, яка допомагає людині зібратися, стати більш уважною у наявних обставинах. Але коли тривога надмірна, занепокоєння стає дуже сильним. У такому випадку людина не має можливості займатися будь-якої цілеспрямованою діяльністю. Саме ця тривога спонукає людину шукати інформацію – вивчати новинні матеріали, читати і дивитися репортажі. Спроба зібрати всю можливу інформацію – це спроба повернути відчуття контролю



над ситуацією і заспокоїтися, зменшити відчуття тривоги. Однак багато різних і емоційно забарвлених новин (а особливості нашої психіки така, що негативні стимули сприймаються яскравіше) знову підвищують рівень тривоги. Виходить замкнуте коло: рівень тривоги підвищується – пошук інформації – активне споживання інформації – підвищення рівня тривоги. Основна стратегія: розірвати це замкнене коло! У ситуації вимушеного перебування в замкнутому просторі можуть проявлятися і виникати конфлікти і ситуаційні, і ті, які викликані вже наявними проблемами у взаєминах. Пам'ятайте, що емоційний стан кожного члена сім'ї впливає на стан всіх її членів. Чим менше така група, тим сильніше вплив кожного. Це означає, що кожен з вас може впливати на загальний емоційний стан сім'ї, в тому числі в сторону комфорту для всіх.

Основна стратегія – навчитися уникати ситуаційних конфліктів; хронічні, застарілі проблеми відкласти, постаратися домовитися про правила поведінки в сім'ї; дати можливість кожному реалізувати свої потреби.

Отже, будьте емоційно та фізично здорові, бережіть себе, своїх близьких і свої сім'ї. І пам'ятайте – немає безвихідних ситуацій, нерозв'язних питань і обставин, в яких люди не могли б домовитися.

Вікторія Счастлива,
кризовий психолог, астропсихолог

Запис на консультації

по тел    **+38 (067) 581 15 34**

 **happyastrolog**

Сон – послання душі



Сни – це деяка загадка, деякий ребус, який хочеться розгадати. Тому що сни – це непізнана і неусвідомлена частина нас самих. Тільки ви знаєте, яке послання зашифроване в них.

Можна, звичайно, спантеличитися пошуком ознак по соннику. Чи звернутися до теорії Фрейда і пошукати сенси там. Але в цих підходах неначе немає душі. У них сновидіння виявляється у позиції одержувача деякого послання або ж пасивним спостерігачем якогось там символів. І на ці сенси ніби не можна впливати, а треба лише прийняти як даність.

Нудно. І не чесно.

Людина – це більше, ніж посудина для знаків всесвіту або набір шаблонних символів. У гештальті ми ставимося до сновидінь по-іншому. У нашій філософії сновидіння – єдиний автор і сценарист унікального твору, створеного на межі холодного розуму і тонких емоцій.

Ваші сни – це послання вашої душі!

Сни мають можливість просувати роботу над собою і своїм життям на абсолютно новий рівень, який не був доступний у звичайній терапії.

Сни оповідають з простору,

який знаходиться за межами звичного. Ці послання про те, до чого люди не звертаються або уникають у звичайному житті! І тому в Гештальті ми не прагнемо інтерпретувати сон клієнта. Адже будь-яке трактування – є нав'язування чужих значень.

У Гештальті ми допомагаємо знайти у снах ваші власні, унікальні й тільки вам відомі сенси. Ми віримо, що всі персонажі, всі найдрібніші деталі та події сну створюються повністю «з матеріалів замовника».

Тим більше важливо розібратися, про що намагається докричатися ваша підсвідомість, якщо ці сни зовсім не забавні, повторюються знову і знову, або сюжет розвивається як серіал – вже багато років.

Такі марення можуть відбивати значні та незавершені ситуації або стосунки, що похоронені в надрах вашої душі. І добре, якщо це просто зайвий вантаж, а не камінь, що тягне під воду, отруюючи і усвідомлене існування!

Запрошуємо вас до пізнання мови власних сновидінь.

Один якісний розбір сну може розповісти вам більше, ніж ви дізнаєтеся про себе за роки спостерегань або аналізу!

**Психолог,
АртГештальттерапевт
Беліловська Мірабелла.
Тел.: +380964587782**

Голубєва Тетяна

майстер перманентного макіяжу

Люблю те, над чим працюю,

працюю над тим,

що люблю



📍 м. Черкаси, м. Ватутіне
Черкаської обл.

☎ +38 098 412 31 74

📷 tatyana_holubieva_pmu

📘 Tatyana Golubieva

Кулінарний
експерт рубрики
Павло Єременко

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

Що таке рататуй багато людей дізналися лише після того, як на екрани вийшов однойменний мультфільм «Рататуй». Саме в мультфільмі був показаний оригінальний рецепт цієї страви і її традиційне сервування.



Дуже смачна прованська страва являє собою щось схоже з овочевим рагу. Точного рецепта приготування не існує, тому класичний набір овочів може доповнюватись на власний розсуд і залежно від сезону.

РАТАТУЙ

Для компанії на 4 особи нам знадобиться:

- Цибуля синя (Крим або Марс) – 2 середніх голівки
- Морква – 2 шт
- Стебло селери – 5-6 стебел (бажано не дуже товстих)
- Кабачок цукіні – 2шт
- Баклажан – 2 невеликих або 1 великий
- Помідор – 2 середніх
- Часник – 2 зубчики
- Томат паста – 150 гр
- Базилік – 30-50 гр
- Оливкова олія (для жаріння блюда)

Очищаємо всі овочі від шкірки, окрім кабачків (у них треба видалити м'якуш). Нарізуємо цибулю кубиком 0,5×0,5 см (можна трохи менше) і відправляємо на розігріту сковороду з оливковою олією. Обсмажуємо до напівготовності. Таким же кубиком нарізуємо моркву і селеру. Також відправляємо овочі в сковороду, і коли вони будуть майже готові, додаємо так само нарізаний кабачок і баклажан. Закриваємо кришкою і приступаємо до

обробки помідорів.

Помідори опускаємо в окріп на 30-60 секунд, заздалегідь зробивши хрестоподібний надріз на верхівці томату і вирізавши плодоніжку. Після окропу відправляємо помідори в холодну воду (так шкірка злізе швидше). Очищаємо і видаляємо з помідора усю рідку начинку, включаючи і насіння. Так само нарізуємо кубиком і відправляємо до овочів.

Після цього додаємо томатну пасту (вже обсмажену і доведену до смаку – мається на увазі кисло-солодкий баланс), кладемо рвану зелень (базилік), залишаючи по одному суцвіттю на порцію для прикраси.

Додаємо часник, нарізаний дуже дрібною соломкою. Сіль і перець на смак. Усю масу тушуємо до готовності, можна додати бульйон для прискорення процесу. Викладаємо на тарілки.



Щиро ваш Павло Єременко.

Живіть смачно!

+38 066 054 49 24 | +38 097 750 01 78

Павел Ерѐменко p_erenko Paveleryomenko2 paveleremenko1981
Paveleryomenko2 Павел Єременко Авторские футболки



Інформований – означає озброєний. Озброєний – означає захищений.

Журнал «AUTOLady» запрошує своїх читачів взяти участь в просвітницькому проекті Міністерства юстиції України «Я маю право» на приватну пенсію і податкову пільгу.

Чому розв'язати проблему з пенсійним забезпеченням можна в теперішній час тільки за допомогою приватної пенсії? Тому, що державна пенсія і державний соціальний посібник на наших очах скорочується як шагренева шкіра в романі Оноре де Бальзака. Дивіться відео 34 телеканала «Ані пенсії, ані соціальних виплат» на YouTube.



За даними статистики вже 3% населення України мають приватну пенсію і 97% ще не мають її. Хто з них гідно житиме, коли підійде час пенсійного віку, не важко здогадатися.

Від дій кожного з нас залежить, як ми житимемо!

Саме тому пропонуємо



отримати консультацію, що включає право на приватну пенсію і як їм можна користуватися.

**Записуйтеся
на консультацію
до фінансового експерта
тел.: 095 535 6779
Віктор Валентієнко.**



Тетяна
Головка

Стиль «Ботаніка»

*Вітаю до себе
справжнього*

Вітаю! Мене звуть Головка Тетяна, і я запрошую вас до своєї рубрики «Затишний Дім». Якщо ви є постійним читачем, то ви вже знаєте, що я дуже люблю писати про інтер'єрні тренди. В цьому випуску я розповім вам про моду на життя, подолання перешкод всупереч всім кризам – тому що саме ці вади символізує тренд «Ботаніка».

Подивіться на моє фото. Коли я вперше побачила ці яскраві тропічні барви на меблевій та інтер'єрній виставці у Мілані у 2018 році, я була впевнена, що це не може бути надовго! Як краса метелика. Як недовговічність квітучого бутону. Як довгоочікуване свято! Але, напевно, світу так не вистачає цієї легкості, що вже четвертий рік цей тренд б'є усі рекорди популярності.

Чи залишився стиль «Ботаніка» тим, яким був? Не зовсім. Він модернізується, відбувається його інтегрування згідно з сучасними реаліями. Так, неонові тропічні квіти та листя все ще притягують наші погляди та впливають на уподобання. Але поступово їх яс-

кравість змінює інша філософія. Філософія еко – свідомого, а не надмірного споживання. Важливості свого коріння. На зміну смарагдовій зелені бананових пальм приходить благородний відтінок папороті. Замість пальмових гілок ми все частіше бачимо гілки верби. Прохолодна зелень літнього лісу, очерету або моху. Відтінки відродження, наповнення та енергії.

І для цього достатньо додати до вашого інтер'єру не так багато – пару вазонів із жимолостю, пару подушок з ботанічним принтом. Та навіть тематичну постільну білизну! А якщо ви готові для більш суттєвих змін – моя студія DomDecor завжди допоможе!



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

domfdecorkh

+38 050 955 4222



АСТРОЛОГІЯ БРЕШЕ!

Саме до такого висновку я прийшла через місяць після перших пройдених курсів.

Знайома жінка мала бути супер багатим підприємцем, родичка у шлюбі за багатим чоловіком. А я сама так точно успішною і популярною. Але цього немає!

Так я роздумувала у 2007 після перших курсів по Китайській Астрології. І скільки ж пішло років, курсів, аналізів карт, поки я не стала розуміти, що до кожної карти додається ЛЮДИНА. З її думками, мріями, освітою, вихованням, вчинками, країною і часом, в який вона народилася.

Недаремно китайська мудрість свідчить, що удача складається з трьох чинників:

1 Небесна удача.

Її якраз і можна побачити в карті Ба Цзи. Вона закладає потенціал можливостей і шляхів розвитку людини. Знаючи її, звичайно, можна досягти більшого в житті.

Але в один і той же час народжуються діти в Америці та в Північній Кореї, наприклад. Тому не менш важлива ще 1/3 удачі.

2 Земна удача. Чи Фен Шуй.

Це земні умови життя. Країна, місто, житло. Вони в усіх різні й усіх по-різному підтримують. Ми можемо впливати на цю частину удачі, запросивши грамотного фахівця або самому розібравшись в нюансах енергій, навчаючись у Майстра. Але навіть в одній країні люди, що народилися в один і той же час, можуть жити по-різному.

3 Людська удача. Ще 1/3 удачі.

Це наше виховання та освіта, наші добрі або злі справи. Наші якості. І ця частина удачі, звичайно, також піддається коригуванню. Людина іноді поступає по волі свого серця, а іноді під впливом батьків або оточення, або меркантильних інтересів. Навіть вибір ВНЗ вже впливає на наш життєвий шлях.

Пізніше я розбіралася, що періоди підприємницької удачі жінки, що не стала бізнесменом, пришилися на час «залізної завіси». Тобто зовнішні обставини не дозволили їй розгорнутися. І то вона крутилася, як могла, працюючи на складі.

Родичка сама відмовилася від вигідної партії, оскільки йшла за своїм серцем, а не меркантильними інтересами. Не лежала душа до багатого і перспективного, який в «шлюбному періоді» був на горизонті. Це її вибір.

А я у 2007 тільки почала розплющувати очі та брати відповідальність за своє життя на себе. Слава богу вистачило розуму тоді піти зі школи та розвиватися. І з кожним новим курсом мудрості й розуміння ставало більше, хоч і здавалося іноді, що чим більше я знаю, тим менше розумію. В порівнянні з тією дівчиною 2007 року я зараз успішна і популярна. Але, безумовно, до справжньої успішності ще працювати і працювати.

Але тепер я точно знаю, що АСТРОЛОГІЯ НЕ БРЕШЕ. Просто, на жаль, буває, що люди вибирають не найвдаліший шлях. Іноді він просто не їх. Зараз набагато частіше розглядаю карти, в яких люди виробили найправильнішу стратегію.

Ми живемо в дивовижний час, коли можна заглянути в таємниці зірок і допомогти собі, дитині або близьким йти найяскравішим і щасливішим шляхом.

Всім щастя і правильних рішень!



Олена Тарасова
Консультант Фен Шуй
і Ба Цзи (китайська
астрологія і геомантия)

Photographer Slava Kladiev

Послуги, що надаються:

- Весільна фотографія
- Дитяча фотографія
- Сімейна фотографія
- Студійна зйомка
- Фотозйомка інтер'єру
- Виїзна фотосесія
- Фотосесія на вулиці
- Корпоратив, хрестини, ювілеї
- Дні народження
- Бізнес фото



тел.: 067-1234-0-57
093-629-03-03
aspect1905@gmail.com

Instagram : @kladiev.photo
www.slavakladiev.fo.ru
Facebook : фотограф Слава Кладієв



ВИП АКТИВС

рівновага ціни та якості

ТОРГОВЕ ОБЛАДНАННЯ
МЕБЛІ ДЛЯ ДОМУ ТА ОФІСУ
ПО ВСІЙ УКРАЇНІ

МЕБЛІ НА ЗАМОВЛЕННЯ

- ☐ Торгівельне обладнання
- ☐ Кухні
- ☐ Передпокої
- ☐ Вітальні
- ☐ Шафи-купе
- ☐ М'які меблі
- ☐ Гардеробні



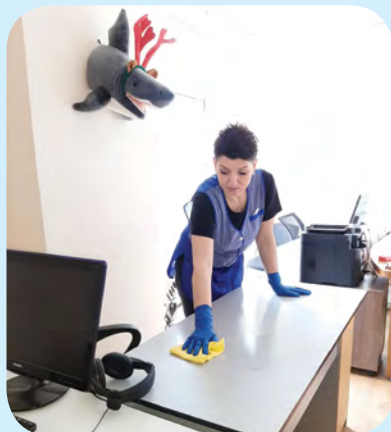
+38 (098) 0-744-755
+38 (066) 299-17-87

✉ vipactivs@ginail.com
@mebel_kh_com
mebel-kh.com

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 отримуєте 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 пілососи з різними насадками.
- Миючі пілососи.
- Роторні та підлогомиїні машини.
- Пароочисувачі для наведення чистоти в важкодоступних місцях.
- Озонатори.
- Дрaбини 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

*Кожного дня роби
світ кращим!*

Андрій Костюченко

Засновник студії дизайну «AKos studio»



ІНТЕР'ЄР – ВІДОБРАЖЕННЯ НАШОГО «Я»

Гармонія навколишнього середовища з внутрішнім світом людини – надважлива і життєво необхідна для максимальної реалізації потенціалу кожного з нас. Від цього аспекту залежить настрій, а від настрою залежить все наше життя. Створюючи індивідуальні інтер'єри для унікальних людей, необхідно брати до уваги безліч нюансів, які загалом сформують і форму, і стиль. Вміле поєднання бажань і можливостей замовника, знань, досвіду та гарного смаку дизайнера, довіра і взаємоповага між ними – це запорука чудового результату.



Сайт: akos-studio.com/ua/

Пошта: office@akos-studio.com

Тел.: 067 700 00 65

VIP Lady

Оноріна

Гладія

Зі святом вас, любі леді!

*Міастя, благополуччя
і гармонії!*

*Бажаю, щоб всі
ваші дні були
сонячними,
яскравими та
незабутніми!*



KATERINA SAMILIAK
MASTER OF PERMANENT



*Саміляк
Катерина*

Founder @makeup_avenue_

SILVER IN PROFI, QUEEN
OF THE PERMANENT 2019

Офіційний представник
команди LEADER

Навчання ПМ, MAKEUP

☎ 066 088 38 48

📷 kateryna_makeup_master

