

AUTO *Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Лариса Котолевець

Стався до людей так,
як хочеш, щоб вони
ставилися до тебе

Квітень 2023 р.



Ангеліна Стецюк

Власниця студії «Art House» у м. Волочиськ
та студії «BEAUTY ANGEL BAR» у м. Черкаси

BEAUTY ANGEL BAR



PERMANENT MAKE UP

— by Angelina Stetsiuk —

Міжнародний
кваліфікований
майстер
перманентного
макіяжу

KCCK 6 level

Переможець
Free PMU 2021
в категорії
майстер бровист



Кар'єру розпочала в 17 років, тому про брови знаю все. Допмагаю людям закохатись у своє відображення в дзеркалі. Завжди радію, коли бачу посмішку у задоволених клієнтів

Також я закохую майстрів у beauty сферу. Розробила базові авторські курси «Бровист», «Ламімейкер» та «Лешмейкер».

На сьогоднішній день працюю у двох містах – м. Волочиск, Хмельницька обл. та м. Черкаси, бульвар Шевченка 258.

Завжди з посмішкою чекаю своїх клієнтів та рада новим знайомствам. Якщо ти мрієш про ідеальні брови – тобі до мене!



Перманентний макіяж
усіх зон

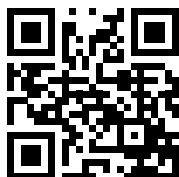
Видалення неякісного
перманенту

Перекриття застарілого
перманенту



+38 096 735 15 28

beauty_angel_bar



На обкладинці:
Лариса Котилець



Запчастини

- 8** АУТОНОВИНКИ
- 10** АВТОМОБІЛІ
- 12** ЕЛЕКТРОМОБІЛІ
- 18** В СВІТІ АВТО
- 18** АВТОЮРИСТ
- 20** АВТОЛІКБЕЗ
- 24** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 26** АВТОМАМА
- 28** АВТОПОРАДИ
- 30** АВТОІСТОРІЯ
- 32** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 34** КРАСА І ЗДОРОВ'Я
- 38** АКАДЕМІЯ ІМІДЖУ
- 40** КАР'ЄРА
- 42** ЗАХОДИ

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 2023
176
Квітень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладійова Людмила Петрівна

Адреса редакції:

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

Представник у Києві:

(096) 773-37-91

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

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується
по передплаті і безкоштовно

У разі, якщо Ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки Ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність посилань на ліцензії і вказівок на сертифікацію продукції і послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виконує з того, що рекламодавець має право і заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.

newLife

IT'S YOUR LIFE

ЗДОРОВ'Я – СКАРБ!



ЧАС ОБИРАТИ ЗДОРОВ'Я!

Еко-товари для здоров'я, краси та побуту
на основі екстрактів лікарських трав
без спирту і цукру
від українського виробника
купуйте тут:

trigub-130.new-life.com

**НОВЕ ЖИТТЯ – ДЛЯ КОЖНОГО З ВАС!
ЗРОБІТЬ ПЕРШИЙ КРОК:
ЗАВІТАЙТЕ ДО НАС!**



+38 093 48 38 618



+38 096 80 26 508



tatyanatrygub



@trygubtatiana



ПРО ПРАВИЛЬНЕ ВОДІННЯ НАВЕСНІ

Зима закінчилася, і автомобілісти почали радіти по-справжньому. Причин декілька: на дорогах більше немає снігу, не буде заметів під час їзди, машина відразу заводиться без проблем, в салоні тепло і комфортно. Але потрібно усвідомити, що доведеться деякий час звикати до автомобіля у нову пору року, адже зимове і весняне водіння – це різні речі. А якщо машина взагалі не експлуатувалася в холоди, то тим більше доведеться заново адаптуватися до водіння. Перший тиждень варто обмежувати себе в швидкості руху. В основному всі аварії відбуваються саме через неправильно обрану швидкість. Не варто поспішати і кудись гнати, акуратно переміщайтесь по дорогах. Також слід пам'ятати, що навесні та влітку на дорогах набагато більше автомобілів, утворюються пробки і затори, тому краще заздалегідь вибирати відповідний маршрут. Розумніше потихеньку звикнути до дорожньої обстановки, щоб не було неприємностей. І неважливо, який стаж водіння у автоледі – адаптаційний період повинен бути присутнім у кожному водійському житті.

Бажаю уважності на дорогах, безаварійних ситуацій та адекватних пішоходів!

Головний редактор Людмила Кладійова

Ксенія Мудрянинець



Психолог, коуч, арт-коуч, спеціаліст з метафоричних асоціативних карт, психосоматики, гештальт-терапії. Автор і ведуча трансформаційної гри "ТУТ І ЗАРАЗ" з метафоричними асоціативними картами.

Підсвічу шлях до твоєї жіночої унікальності, щасливих стосунків, успішної самореалізації. Моя місія: бути провідником, наставником, помічником на шляху ресурсних змін у житті, підсвічувати шлях досягнення бажаних цілей, набуття внутрішньої гармонії та легкості.

Я переконана в тому, що:

- У житті все реально і можливо!
 - Кожен може досягти бажаного!
 - На чому фокусуєшся, те й притягуєш!
- Перевірено на власному досвіді!



mac_kseniiia



Kseniia_Mudrianinets



Авангардний дизайн та електрифікація: яким буде новий кросвер Toyota C-HR 2024

Toyota C-HR виділятиметься незвичайним дизайном

Нова Toyota C-HR збереже футуристичний дизайн передсерійного концепт-кара. Кросверу запропонують гібридні установки потужністю до 223 к. с.

Компактний кросвер буде доступний виключно у гібридних версіях.

Серійна Toyota C-HR дебютує наприкінці цього або на початку наступного року. За дизайном кросвер повторюватиме передсерійний концепт-кар, представлений наприкінці 2022 року. В авто клиноподібний силует з ви-



раженням "носом" і захищеними у стійках ручками задніх дверей.

Кросовер Toyota C-HR буде запропонований у двох чи трьох гібридних модифікаціях. Силловими установками поділиться нова Toyota Prius 2023, побудована на тій самій платформі TNGA.

Нагадаємо, що Prius пропонують у гібридних модифікаціях з 1,8-літровим бензиновим мотором (віддача силової установки – 140 к.с.) і 2,0-літровою четвіркою (193 і 223 к.с.). Найпотужніший варіант є підзаряджаємим, а ось 193-сильна версія доступна з повним приводом.

ТОПОВА ВЕРСІЯ ЗМОЖЕ ПРОЇХАТИ 60 КМ НА ЕЛЕКТРОТАЗІ

Очікується, що характеристики Toyota C-HR 2024 будуть такими самими. Гібрид, що заряджається, отримає аку-

муляторну батарею ємністю 13,6 кВт·год і зможе проїхати приблизно 60 км у повністю електричному режимі.





Китайці презентували «вбивцю» Tesla

Хpeng P7i має великий запас ходу й прийнятний ціник

Хpeng P7i доступний у двох модифікаціях — із заднім і повним приводом. Електромобіль отримав деякі зміни в зовнішньому вигляді, а також став більш технологічним і швидким.

Хpeng представили оновлений електричний автомобіль P7i. Модель отримала змінений дизайн і збільшений запас ходу.

Попереду розташована дворівнева оптика

Хpeng P7i. Зверху розташовані вузькі ходові вогні та поворотники, а нижче передні фари.

Електромобіль виділяється обтічний силует і незвичайними передніми дверима. Вони відчиняються нагору, майже як у деяких моделях Lamborghini.

Хpeng P7i буде доступним і в Європі під назвою P7. Ім'я моделі стане єдиною відмінністю між версіями.

Попереду розташований новий лідар. Він став краще розпізнавати перешкоди й відстань до них.

**ОБТІЧНИЙ СИЛУЕТ
ДОЗВОЛИВ ДОСЯГТИ
ВЕЛИКОГО ЗАПАСУ ХОДУ**

Для Хpeng P7i запропонують два нових кольори кузова — Interstellar Green і Crescent Silver. Так покупці отримують ширший набір персоналізації електромобіля.

Усередині встановлено нове кермо. Крім цього, в авто з'явилася змінена система аро-





матизації, підйомний підсклячник, підставка для бездротової зарядки й додаткове місце для зберігання.

ЗАДНЯ ОПТИКА РОЗДІЛЕНА НА ДВА РІВНІ

Інформаційно-розважальна система працює на основі Xmart OS 4.0. За продуктивність відповідає однокристальний чип Qualcomm Snapdragon SA8155P.

Сидіння Xpeng P7i також доопрацювали. З'явилися зручні підголівники, подушки для шиї та підігрів задніх сидінь. Для водія передбачено нові приховані ексклюзивні динаміки.

Система автономного водіння була суттєво доопрацьована. У цьому допоміг покращений лідар і система допомоги під час керування Xpeng другого покоління.



В ІНТЕР'ЄРІ РОЗТАШОВАНІ ДВА ВЕЛИКІ ДИСПЛЕЇ

На вибір доступні задньопривідні та повнопривідні модифікації. Топові задньопривідні версії оснащені електромотором потужністю 276 к.с. і 440 Нм крутного моменту. Розгін від 0 до 100 км/год займає 6,4 секунди.

Повнопривідні версії оснащені двома електродвигунами потужністю до 473 к.с. і 757 Нм крутного моменту. До сотні така модифікація здатна розганятися за 3,9 секунди.



Максимальний запас одномоторних версій Xpeng P7i складає 702 км. Двомоторний електромобіль здатний проїхати лише 610 км.



Xpeng P7i може заряджати акумулятор від 10 до 80% всього за 10 хвилин. Максимальна потужність заряджання становить 175 кВт.

Оновлений електромобіль вже доступний для покупки в Китаї. Ціни на модель варіюються від 249 900 до 339 900 юанів (35 880-48 800 доларів).



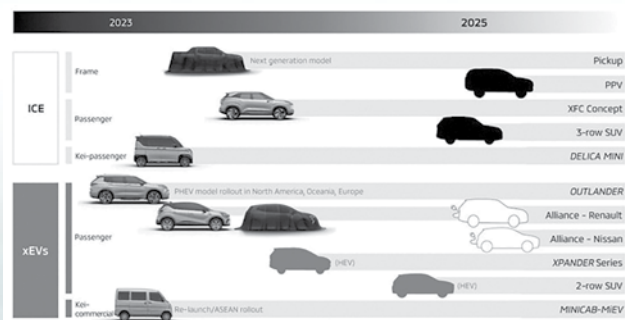
Mitsubishi наповнять ринок новими моделями і відмовляться від бензинових та дизельних авто

З 2030 року всі Mitsubishi будуть електромобілями або гібридами. Mitsubishi презентують одразу 16 нових моделей у найближчі 5 років. Більшість із них будуть електромобілями та гібридами.

Mitsubishi презентували нову стратегію розвитку. Ключовим її принципом є електрифікація — до 2035 року японський автовиробник відмовиться від бензинових та дизельних авто.

На шляху до цієї мети передбачено проміжний етап — до 2030 року частка електрифікованих авто досягне 50%.

Допоможуть у відмові від авто з ДВС партнери з Renault та Nissan. Вже в 2026 році 80% всіх моделей трьох брендів використовуватимуть спільні платформи — це скоротить витрати на електрифікацію. До речі, раніше Nissan також анонсував перехід на гібриди та електрокари.



Частина електричних моделей побудують спільно з Renault та Nissan

Зокрема, в 2024 році очікується електричний пікап Mitsubishi L200, а ще через рік з'являться два електрокари, створені спільно з Renault і Nissan. Гібридну версію отримає новий Mitsubishi Colt,

який створять на базі Renault Clio. Також заплановано компактний гібридний кросовер.

Водночас двигуни внутрішнього згоряння поки збережуть Mitsubishi Pajero Sport 2025, а також бюджетний кросовер XFC і нова семимісна модель підвищеної прохідності.

Тетяна Пастух

Експерт зі здоров'я та лідер
команди Pm-International
м. Тернопіль
Стаж роботи 3 роки



 tanja2312

 tanja_life_pm

 Tanja Pastuch

 097 186 96 39

сайт-магазин продукції
40351746.pm-international.com/

Найдешевші нові електромобілі на українському ринку у 2023 році

Українці почали частіше купувати нові електромобілі. Тим не менш, вибрати потрібну модель досить важко через великий вибір. В Україні є безліч повністю електричних автомобілів на будь-який бюджет. Названо найдешевші нові моделі на ринку.

У лютому 2023 року попит на вживані та нові електромобілі в Україні суттєво зріс. Загалом за місяць українці купили 413 авто на електротязі без пробігу.

Багато українських водіїв не готові пересідати на електромобілі через їхню дорожню вартість. Проте в Україні продається безліч моделей з бюджетним цінником, які варті вашої уваги.

ТОП-12 найдешевших нових електромобілів, доступних в Україні:



1

Dongfeng EX-1

Початкова вартість: 541 691 грн (\$14 700)

Dongfeng EX1 – китайська ліцензійна копія електромобіля Renault City K-ZE. Модель оснащена 45-сильним електромотором та розганяється від 0 до 100 км/год за 12,1 секунди. Акумуляторна батарея ємністю 27 кВтг забезпечує запас ходу 270 км.



2

BYD E2

BYD E2 пропонує великий запас ходу за бюджетний цінник.

Початкова вартість: 700 144 грн (\$19 000)

BYD E2 хоч і є бюджетною моделлю, має багате оснащення. Інтер'єр досить просторий та практичний.

BYD E2 оснащений електромотором потужністю 95 л. і 180 Нм крутного моменту. Акумуляторна батарея на 43,2 кВтг забезпечує запас ходу 405 км.

3

MG 4

MG 4 має великий попит у Європі.

Початкова вартість: 986 738 грн (\$26 778)

Електричний хетчбек MG 4 був визнаний "Найкращим сімейним автомобілем 2023 року" за версією UK Car of the Year Awards. Модель має непогані характеристики та багате оснащення.



У базовій версії STD MG 4 оснащується 170-сильним електромотором та акумуляторною батареєю на 51 кВтг. Розгін від 0 до 100 км/год займає 7,7 секунд, а максимальний запас ходу – 350 км.



4

Honda M-NV

Honda M-NV кардинально відрізняється зовні від інших моделей

бренду.

Початкова вартість: 1 010 000 грн (\$27 410)

Компактний сімейний електрокросвер має незвичайний для бренду дизайн і великий набір опцій. Модель оснащується електромотором потужністю 163 л. і 280 Нм крутного моменту.

В авто встановлено акумуляторну батарею ємністю 61,3 кВтг. Заявлений запас ходу – 480 км.



5

Volkswagen ID.3

Volkswagen ID.3 є найдешевшим електромобілем лінійки ID.

Початкова вартість: 1 051 338 грн (\$28 532)

Компактний електричний Volkswagen в модельному ряду ID може похвалитися непоганим оснащенням і чуйним керуванням. На вибір доступні кілька модифікацій моделі.

Базова версія оснащена 145-сильним електродвигуном. Акумуляторна батарея ємністю 48 кВтг забезпечує запас ходу за циклом WLTP до 350 км.



6

Weltmeister EX5-Z

Weltmeister EX5-Z може проїхати 460 км на одному заряді.

Початкова вартість: 1 100 000 грн (\$29 852)

Китайський електричний кросвер Weltmeister EX5-Z має мінімальний дизайн і

Електромобілі

непогані характеристики. Він має просторий салон, розрахований на 5 місць.

Weltmeister EX5-Z оснащений 217-сильним електродвигуном. В авто встановлено акумуляторну батарею ємністю 57 кВтг, а заявлений запас ходу становить 460 км.



7

Volkswagen ID.4

Volkswagen ID.4 має багате оснащення і великий запас ходу.

Початкова вартість: 1 208 025 грн (\$32 784)

Електрокросовер Volkswagen ID.4 багато в чому перевершує ID.3. Модель має більш багате оснащення, але цінник вищий.

В Україні електрокар пропонується у комплектації Pure+, яка оснащена 204-сильним електромотором. Акумулятор ємністю 77 кВтг забезпечує максимальний запас ходу 508 км.



8

Hyundai Kona Electric

Hyundai Kona Electric пропонується у двох версіях на вибір.

Початкова вартість: 1 218 800 грн (\$33 076)

Один із найпопулярніших електромобілів у Європі доступний і в Україні. Електричний Hyundai Kona запропонований із двома силовими установками на вибір.

Базова версія пропонує 136-сильний електромотор із акумуляторною батареєю на 39,2 кВтг. Заявлений запас ходу – 305 км на одному заряді.



9

Opel Mokka-e

Opel Mokka-e призначений для молодшої аудиторії.

Початкова вартість: 1 260 100 грн (\$34 197)

Електричний кросовер Opel Mokka-e відрізняється від конкурентів своїм стильним дизайном. Модель можна замовити із різними яскравими кольорами кузова.

Кросовер оснащений електромотором потужністю 136 л. і з максимальним моментом,



що крутить, в 260 Нм. Літій-іонна акумуляторна батарея на 50 кВтг забезпечує максимальний запас ходу 324 км.



10

Nissan Leaf

Nissan Leaf є одним із найвідоміших електромобілів на планеті.

Початкова вартість: 1 329 320 грн (\$36 076)

Один із найпопулярніших електромобілів у світі можна купити новим і в Україні. Модель пропонує широкий набір опцій та просторий інтер'єр.

Комплектація N-CONNECTA оснащена 150-сильним електродвигуном з акумуляторною батареєю ємністю 40 кВтг. Запас ходу одному заряді у місті становить 389 км.

11

Volkswagen ID.6

Volkswagen ID.6 продається у двох модифікаціях.

Початкова вартість: 1 553 175 грн (\$42 151)



Найбільший електричний кросовер Volkswagen може похвалитися семимісним інтер'єром та багатим оснащенням. На вибір доступні два варіанти моделі – ID.6 X і ID.6 Crozz.

Volkswagen ID.6, як і ID.4 у комплектації Pure+ оснащується 204-сильним електромотором. Акумулятор ємністю 77 кВтг забезпечує запас ходу понад 450 км.



12

MG Marvel R

MG Marvel R вирізняється стильним дизайном.

Початкова вартість: 1 700 423 грн (\$46 147)

MG Marvel R – п'ятимісний британсько-китайський кросовер з виразним дизайном. Вже в базовій версії інтер'єр автомобіля оброблений шкірою, а передні сидіння отримали електропривід та підігрів.

Базова версія моделі пропонує 180-сильний електродвигун. Акумуляторна батарея на 70 кВтг забезпечує запас ходу 402 км.





Наскільки важливо мати страховку автомобіля

Ні для кого не секрет, що останнім часом дуже частими стали викрадення автомобілів, причому не лише нових чи преміальних. Автозлодії не гидують навіть ВАЗами, ланосами, «китайцями» та на євро номерах у тому числі.

Не дискутуватимемо, навіщо злодіям потрібні ці автомобілі, але, за фактом, всі в зоні ризику, і страховка «КАСКО» зовсім буде не зайва.

Існують також ризики пошкодження машини на дорозі, а найголовніший ризик – перед третіми особами. Другою та обов'язковою страховкою є ОСАЦВ (автоцивілка). У всіх бувають ситуації, коли через необережність або якусь вимушену причину доводиться бути учасником ДТП, а ще гірше, якщо ви завдали шкоди третім особам та їх майну. Від цього ніхто не застрахований, тому страховка є обов'язковою.

Вивчіть типові автопідстави, купіть відеореєстратор у ваш автомобіль та мінімізуйте свої ризики!

Розкид цін на страховку ОСАЦВ дуже великий і залежить від багатьох факторів, але оформлення її ОНЛАЙН у надійних страховиків – відмінний вибір та економія. А крім того, в епоху діджиталізації – це ще й дуже зручно, адже достатньо завантажити її у свій смартфон. Поліція вже готова сканувати ваші електронні поліси.

Одне прохання – перевіряйте надійність страхової компанії, важливо не заощаджувати на необхідному, а купити дешевше те, що є і в онлайн. Адже можна потрапити в ситуацію, що оформлена страховка в ненадійній компанії обернеться для вас втратою часу та коштів, адже ненадійний страховик за період страхування може просто зникнути або не виконувати свої умови перед МТСБУ, що призведе до банкрутства та незахищеності ваших ризиків!

Береженого Бог береже! Вдачі на дорогах!



Наталія Класненко

Фея-Чарівниця
"Салон Душі"

 [klasnenkaya.n](https://www.instagram.com/klasnenkaya.n)

 aura.odessa.ua

 [klasnenkayan](https://www.facebook.com/klasnenkayan)



"САЛОН ДУШИ"
НАТАЛЬИ КЛАСНЕНЬКОЙ





ЗАХИСНЕ ВОДІННЯ: не боїмося темряви

Водити машину в сутінки чи у темряві – особливе мистецтво. Ми підкажемо, як почуватися за кермом упевнено, коли немає звичного сонячного світла.

Якщо ти їдеш у сутінки або ночами, візьми за правило: швидкість руху в населеному пункті повинна бути не вище 45-50 км/год. Так у тебе більше шансів наперед побачити небезпеку і вчасно на неї зреагувати. А якщо ДТП не уникнути, то екстрене гальмування дозволить швидко знизити швидкість, а значить, і наслідки ймовірного удару. Для порівняння: якщо ти їхатимеш зі швидкістю хоча б 60 км/год, знай, що гальмівний шлях твоєї машини зростає на 70 відсотків. Це, на жаль, дія швидкості. Це може призвести до загибелі людини, яка у темряві ризикує потрапити під колеса машини. А при в'їзді на швидкості у важкий нерухомий предмет водій може от-



римати несумісну з життям травму шийного відділу, особливо якщо не пристебнутись, бо найбільш товста частина підголівника знаходиться нижче рівня потилиці.

В позанаселеному пункті в темний час доби рекомендована швидкість — не вище 80 км/ч. Намагайся їхати так, щоб у разі раптової небезпеки машина ти бачила, де тобі доведеться зупинитись.

Сліпучі фари зустрічних машин — це неминуче зло при їзді в темний час доби. Щоб вони тебе не зіпнули, візьми на озброєння кілька секретів водія.

Якщо водій їде з дальнім світлом, покажи, що це тобі заважає: «посигналь» два-три рази фарами, поперемінно включаючи далеке ближнє світло. Найчастіше винуватець відразу виправляється. Але бувають такі водії, які ігнорують прохання про перемикання. У цьому випадку тобі потрібно орієнтуватися за дорожною розміткою або узбіччям траси.

Якщо ти не бачиш, де закінчується дорога, а де починається узбіччя, прикрий одне око рукою, але не заплющуйся. Друге око візьме частину його функцій, і ти матимеш майже повноцінний зір.

У жодному разі не панікуй. У жодному випадку не гальма «в підлогу», інакше задній автомобіль просто в'їде в багажник твоєї машини. Тисни на педаль гальма сильно, але не різко. Паралельно включай аварійку, щоб водії почали тебе об'їжджати.

Зупини машину, посидь 2-3 хвилини із заплющеними очима, щоб заспокоїтися.

Якщо ти хочеш максимально убезпечити себе від засліплення фарами, підбери жовті окуляри — антифари. Щоб не потрапити на підробку, проконсультуйся з лікарем у салоні оптики. А якщо підібрати модну оправу, то окуляри-антифари можуть стати не просто корисним, але ще й красивим і модним аксесуаром.

В темний час доби водії часто неправильно оцінюють відстань до перешкоди та свої можливості. Як показує практика, зрозуміти, рухається чужа машина чи стоїть, у перший

момент так само складно, як і оцінити її швидкість, габарити, ступінь віддаленості і положення на дорозі щодо тебе.

Тому, якщо вже вирішиш вийти на обгін, переконайся, що перебуваєш на достатній відстані від зустрічної смуги. А це можливо тільки за наявності штучного освітлення, яке дає видимість щонайменше на 300 метрів вперед і в сторони. Якщо ж ліхтарів уздовж дороги



немає, обганяти краще тоді, коли знаєш, що ділянка дороги пряма, досить довга і при цьому ніхто не їде назустріч, інакше дуже просто переоцінити свої сили та потрапити в аварію.

Напевно ти помічала, що вночі не у всіх машин фари світять добре. Яскравість світла залежить від ступеня забруднення скла, технічних характеристик та стану фар. Тому пам'ятай: якщо бачиш одну включену фару, це не обов'язково може бути мотоцикл.

В темний час доби людину природно хилить у сон. Якщо ти відчуваєш, що втомилася, обов'язково відпочинь — зупинися в безпечному місці та поспи не менше 15-20 хвилин;



це найкращий спосіб подолати втому. Якщо такої можливості немає, зупинись, вийди на свіже повітря, розімніться, пострибай. Рекомендується розім'яти всі м'язи, починаючи з шиї та закінчуючи ногами. Щоб не затікали ноги, зроби 12-15 присідань. Це краще робити кожні 2-2,5 години їзди, щоб продовжити працездатний стан.

Звісно, якщо ти їдеш далеко, то ідеальний варіант – виспатися заздалегідь. Якщо можливості впасти в обійми Морфея на нормальній подушці немає, зроби музику голосніше, співай, розмовляй, відкрий вікна, щоб впустити в машину свіже повітря, пий міцну каву або енергетичні напої.

Але ресурси твого організму не нескінченні. Всі перелічені способи підвищити тонус діють максимум хвилин 30, а потім настає спад. Тому є ризик, що ти непомітно для себе таки заснеш. Щоб цього не сталося, поряд завжди повинен бути другий водій, який змінить тебе за кермом. Сподіваюся, що ти не ставитимеш подібні експерименти на собі. Повір: непередбачуваному водієві складно витримати нічну дорогу. А шлях у темний час, поділений надвоє, переноситься легше.

В'їхати в дощ чи туман у сутінки або на нічній дорозі – це завжди гірше, ніж опинитися в поганих погодних умовах у денний час. Щоб

контролювати ситуацію, не включай дальнє світло. Він не «пробиває» стіну вогкості, а, навпаки, посилює її. Використовуй лише ближнє світло або ближнє світло у поєднанні з протитуманними фарами. Коли видимість менше 150 метрів, безпечніше буде зупинитися і почекати, поки дощ чи туман стануть меншими.

Ще кілька порад, користь від яких перевірена практикою:

- якщо є можливість не їздити в темний час – не їзди;
- протирай фари своєї машини, навіть якщо їхнє світло потьмяніло зовсім небагато;
- вози у бардачку кілька запасних ламп;
- включає дальнє світло скрізь, де це не заборонено і не створює перешкод іншим учасникам руху. Це допоможе тобі не тільки бачити, а й бути видимою для інших водіїв;
- якщо ти повертаєш з головної дороги, завжди завчасно включає покажчики поворотів, навіть якщо тобі здається, що нікого поряд немає;
- ніколи не плануй тривалі поїздки в ніч, краще встати раніше та виїхати на світанку – ти відпочинеш, і видимість буде кращою;
- якщо потрібно зупинитися на тривалий час у погано освітленому місці, включає «аварійку», а ще краще вистави знак аварійної зупинки. Таким чином, водії будуть бачити тебе заздалегідь і об'їжджати.

Якщо ці поради кинули тебе в зневіру з приводу водіння в темний час, не засмучуйся. Кожен водій був колись новичком і теж побоювався водити машину, коли немає сонячного світла.

Безперечно, згодом ти почнеш водити в темний час так само впевнено, як і вдень. А якщо ти належиш до категорії тих щасливиків, які не бояться темряви, повтори ці нехитрі правила – і сміливо в дорогу!

В'ячеслав Сахаров

Сертифікований
масажист



Реабілітація
Масаж
ЛФК
Дитячий масаж
Тейпи

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

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

☎️ +38 095 499 03 59



@VYACHESLAV.MASSAGE.KH



Стати водієм у 2023 році: скільки вам це коштуватиме

У 2023 році 74 тисячі українців отримали водійське посвідчення. Процес отримання прав децю видозмінився.

Юним водіям потрібно спочатку скласти теорію в автошколі, потім скласти тест в сервісному центрі МВС, далі потрібно скласти практичний курс, далі скласти внутрішній іспит і потім скласти іспит з практичних навичок керування транспортним засобом у сервісному центрі МВС.

Відомо, що водійське посвідчення видається на 2 роки. У разі відсутності правопорушень водій отримує постійне посвідчення на 30 років. Якщо водій отримав більше двох правопорушень, то іспит складається по новій.

Прайс пов'язаний з водійським посвідченням:

- *видача посвідчення водія на право керування транспортними засобами після закінчення навчального закладу та складання іспитів – орієнтовно 295,00 грн;*
- *обмін посвідчення водія на право керу-*

вання транспортними засобами на посвідчення у разі відкриття іншої категорії (зі складанням іспитів) – орієнтовно 295,00 грн;

- *обмін посвідчення водія на право керування транспортними засобами на посвідчення у разі відкриття нижчої категорії (зі складанням іспиту) – орієнтовно 282,00 грн;*

- *обмін посвідчення водія на право керування транспортними засобами (виданого вперше строком дії на 2 роки, старого на нове або у разі знищення) – орієнтовно 269,00 грн;*

- *видача дублікату посвідчення водія на право керування транспортними засобами у разі викрадення – орієнтовно 269,00 грн;*

- *обмін посвідчення водія на право керування транспортними засобами у зв'язку зі зміною особистих даних – орієнтовно 269,00 грн.*

Ціни на момент друку журналу можуть відрізнятися.

Ліна Тірагосова

Лікар гінеколог-онколог вищої категорії, провідний спеціаліст приватних медичних центрів міста Київ.

Профілактика та лікування патології жіночих статевих органів, доброякісної, передракової та онкологічної гінекологічної патології.

- Консультативний прийом
- Експертна відеокольпоскопія
- Лікування передракових станів жіночих статевих органів – дисплазій різного ступеню, лейкоплакії на тлі вірусу папіломи людини
- діагностика та лікування поліпів, рубцевих змін шийки матки та видалення поліпів ендометрії
- лікування доброякісних процесів - міоми матки, кіст яєчників
- корекція порушень менструального циклу та пов'язаних з непліддям
- терапія запальних процесів жіночих органів
- корекція випадіння матки, опущень стінок піхви та нетримання сечі
- лабіопластика та гіменоластика
- ультразвукове дослідження на апаратах експерт класу
- лікування онкологічних захворювань вульви, піхви, шийки матки, матки, маткових труб та яєчників
- операції різного ступеню складності (лапароскопічні, ендоскопічні та відкрита хірургія)

 dr.lina.g

 050 691 20 10



Тетяна Лисюк

Системні розстановки з кожним днем набирають все більше популярності. Основна їх перевага в швидкості отримання результату та глибинні роботи.

Завдяки даному виду терапії можна подивитись на ситуацію зі сторони. А саме головне – побачити істинну суть всього, що відбувається.

Дуже часто 1 розстановка замінює до 10 сеансів у психолога. Лише 1 розстановка може дати відповідь на ті питання, на які ви ніяк не можете самостійно відповісти вже досить довгий час. Розстановки допоможуть вам швидко і якісно вирішити ваші запитання, зекономити ваш час та зрозуміти, куди рухатись далі.

Для розстановок немає безвихідної ситуації. Всі відповіді є в вас самих, а я допоможу їх побачити.

   +38 098 966 59 55

 @tatianaa.lisiuk





Вагітність за кермом

Ти завагітніла, і тепер думаєш, чи варто продовжувати керувати автомобілем? Подумай добре, адже тобі це подобається? Чи ти думаєш, що в метро на тебе чекає менше стресів?

Найбільших негативних наслідків несе саме стресова ситуація. І не важливо, з чим саме вона пов'язана — з нервовою напругою від керування автомобілем чи поїздки у місцевому транспорті.

Звичайно, водити чи не водити, чекаючи на дитину, — це вибір кожної майбутньої мами. Головне — це відчуття комфорту та спокою в автомобілі. Психологи кажуть, що важливий і той факт, що керування дає потужний позитивний заряд, додаткове джерело радісних емоцій. Крім того, воно залишиться однією з небагатьох звичок «добеременних» часів, а значить, допоможе уникнути відчуття повної відірваності від колишнього способу життя, стилю поведінки, соціального стану. Однак, продовжуючи керувати автомобілем, важливо пам'ятати про те, що у жінок «у поло-

женні» реакція сповільнюється, вони більше занурені в себе і свої переживання, часто дещо «відсторонені» від навколишнього. Це означає, що як би не був досвід водіння, на ці дев'ять місяців важливо стати найобережнішим і уважнішим водієм на дорозі.

А ось вчитися водити «у положенні» не варто. Водій-початківець перебуває в стані безперервного стресу. Складаються такі чинники, як необхідність постійно контролювати сам автомобіль, дорожню обстановку, оцінювати і багато в чому прогнозувати поведінку інших учасників руху, здійснювати складні маневри, розраховувати маршрут. Згодом усі необхідні навички приходять, і водіння замість нервової напруги починає приносити задоволення. Але на початковому етапі ця напруга надзвичайно велика і зовсім ні до чого

ні майбутній мамі, ні її дитині.

Під час вагітності слід розраховувати свої сили. Не варто сідати за кермо за поганого самопочуття. Початкові чотири-п'ять місяців вагітності можуть супроводжуватися нудотою, непритомними станами, слабкістю. Очевидно, що розумна жінка у цій ситуації не сяде за кермо. Ще одна проблема – це несподівані напади голоду, які з'являються ні з того, ні з сього і не залежать від того, коли був останній сніданок чи обід. До цього можна пристосуватися, помістивши в машину маленькі пакетики з горішками, сухофруктами та різними солодощами.

У другій половині вагітності часто зустрічається проблема гіпотонії або анемії (запаморочення, слабкість, непритомність) або навпаки – високого тиску. Будь-які подібні ускладнення є протипоказанням для керування автомобілем.

Ближче до кінця терміну вагітності живіт починає відчутно заважати залазити у машину. Іноді дитина так сильно штовхається, що стає навіть боляче. У цьому випадку, звичайно, краще з'їжджати на узбіччя, щоб віддихатися і прийти до тями.

Існує думка, що рух ніг при натисканні на педаль стимулює надлишковий приплив крові до малого тазу, що спричиняє напругу матки і може створити загрозу викидня. За всієї спірності цього твердження незайвим буде уважно стежити за своїми відчуттями.

Під час вагітності будь-які позитивні емоції безцінні, тому краще не обмежувати себе «про всяк випадок», тим більше, якщо самопочуття чудове. Безумовним плюсом пересування на власному автомобілі є і те, що значно зменшується можливість контакту з людьми, які страждають на різні інфекційні захворювання. А для вагітної жінки це дуже важливо.

Вчені зі спеціалізованого норвезького науково-дослідного інституту встановили, що ризик аварії для вагітних, які перебувають за кермом, у 15 разів вищий, ніж для інших. Доведено, що швидкість реакції вагітної жінки відчутно знижується, тому варто звернути найсерйознішу увагу на стиль водіння. Від

швидкої їзди та екстремальних, ризикових ситуацій доведеться відмовитися, і з метою безпеки вибрати спокійніший стиль.

Вагітні жінки набагато швидше втомлюються. А у випадку з керуванням автомобіля втома призводить до зниження уваги і знову-таки зменшення швидкості реакції. Тому тривалі подорожі небажані. Щоб зняти неприємні відчуття від вимушеної нерухомості, що також негативно позначається на стані, через кожні дві-три години краще зупинятися, щоб за допомогою легкої гімнастики відновити кровообіг та ліквідувати біль у спині.



Вагітні жінки під час їзди часто не користуються ременем безпеки, оскільки вважають, що вона може завдати шкоди майбутній дитині. До того ж на пізніх термінах вагітності пристібання стає дедалі незручнішим. І все ж очевидно, що керування автомобілем без використання ременя безпеки може погано закінчитися.

Тому особливо важливо, щоб майбутні матері завжди пристібалася. Деякі компанії, до речі, вирішили створити спеціальні ремені, що забезпечують оптимальний захист майбутньої матері та плоду. А поки такі новинки не з'явилися на ринку, важливо пам'ятати – щоб ремінь виконав свою захисну функцію, він має проходити НАД та ПІД животом, а не ПО животу.

Чоловічі поради жінці за кермом з гумором

1 Перед виходом з дому бажано знайти документи на машину і права. Так ... Про всяк випадок. А то раптом даїшник виявиться не джентльменом і не повірить вам на слово. Документи можуть бути в одному з наступних місць: кошик із брудною білизною, останній роман Мариніної, телефонний столик, шухлядка з косметикою, пальто чоловіка, шкільний портфель синочка-двічєчника.

2 Після виходу з дому бажано знайти свою машину. Так, про всяк випадок. Спробуйте згадати, де ви її залишали вчора ввечері. Якщо почуєте різноголосицю з автомобільних гудків у дворі, сміливо прямуйте прямо в гущу скупчення машин. Напевно ваша улюблєница розташувалася десь у тих краях. Просто ви ще не знаєте, що машину краще ставити уздовж дороги, а не поперек. Хоча дійсно, ці мужики, що лаються і гудуть вже пару годин — хами і козли. Хіба можна себе так негарно вести? Нехай радіють, що провели пару годин на свіжому повітрі, а не в своїх задушливих конторах.

3 Коли підійдете до машини, спочатку зніміть її з сигналізації і тільки потім відкривайте двері ключем, а не навпаки. Якщо переплутали і машина заволала, як негодований чоловік, не треба підбігати до всіх перехожих і доводити, що ви зовсім не злочинець, і що це ваша машина, хоча записана на свєкруху. Просто вимкніть сигналізацію і сідайте за кермо.

4 Перед засуванням ключа в замок запалювання зовсім не потрібно уважно дивитися в дзеркало заднього виду і судорожно поправляти зачіску. Машина заведеться і без цих маніпуляцій.

5 Якщо повертаєте ключ, а машина не заводиться, зовсім не треба кричати на весь двір: «Боже! Все пропало! Я тепер ніколи

не встигну до манікюрниці!». У вас просто сів акумулятор.

Акумулятор — це така бандура чорного (білого) кольору, яка знаходиться під капотом.

Капот — це така бандура, яка тягнеться від вітрового скла прямо до початку машини; він зазвичай буває того ж кольору, що і сама машина.

Капот відкривається такою ручечкою, яка



знаходиться зліва знизу. Її зазвичай натискають, сидячи на сидінні водія, але можна спробувати вийти з машини і відкрити ручку, нахилившись до неї зовні: в цьому випадку десятка два перехожих зуміють гідно оцінити ваші витончені ніжки в панчохах.

Вітрове скло — це скло, яке починається прямо там, де закінчується капот. Воно служить для захисту від вітру вашої зачіски.

Ну, сів акумулятор. Нічого страшного в цьому немає. Достатньо вийти на вулицю і попросити прикурити. Ні! Не в тому сенсі! «Прикурити» на автомобільному жаргоні означає — попросити кого-небудь з'єднати про-

водами акумулятор своєї машини з вашим. Не треба соромитися, це зовсім не таке інтимне дійство, як здається спочатку. Так що спокійно зупиняйте першу-ліпшу машину і просіть дозволу спарити ваші акумулятори в шалених обіймах електричного розряду. Коли це станеться і ваша машина заведеться, не треба цілувати в щічку чоловіка, що допомагав вам і говорити: «Спасибі, милий!», а просто дайте йому 50 гривень, і він поїде задоволений.

6 При старті з місця не потрібно дивитися в дзеркало заднього виду, перевіряючи, чи не стерлася помада на губах під час злучки акумуляторів, але якщо уріжетеся в стіну, доведеться чоловіка весь тиждень годувати делікатесами і дозволяти йому курити у вітальні, поки він не купить нову фару.

7 При виїзді з двору необхідно дивитися на машини, що наближаються, а не на рекламний щит із закликком купити новий шампунь.

8 Під час руху, при необхідності, щоб перестроїтися в інший ряд потрібно дотримуватися наступної процедури: спочатку подивитися в дзеркало заднього виду (для оцінки ситуації позаду, а зовсім не для того, щоб оцінити витонченість спадання локона на плече), потім глянути в дзеркало бічного виду (його треба повертати так, щоб було видно, що наближаються збоку машини, а не ваше обличчя), дати сигнал повороту (бажано блимати в ту сторону, куди ви дійсно збираєтеся перестроїтися, хоча деякі пані вважають дану вимогу надмірністю: мовляв, я блимнула, а ви вже, мужики, розбігайтеся в різні боки), а після цього, переконавшись, що поблизу машин немає, зробити перестроювання. Деякі милі жінки сповідують наступний спосіб переходу з ряду в ряд: включити поворотник, порахувати про себе до п'яти, після чого, заплющивши очі, різко перестроїтися. Не сперечаюся, цей спосіб також досить ефективний, але краще, все-таки, скористатися моїм.

9 У процесі їзди не слід сповідувати принцип «Де я їду – там і головна дорога». Є, все-таки, правила, які роками придумували вся-

кі маститі шляховики і позашляховики. Є також знаки, які служать для організації дорожнього руху. Нехай ці знаки не завжди гармоніюють за кольором з вашим капелюшком. Вибачте їм це. Будьте вище дрібних умовностей і пам'ятайте, що один знак «40 км / год» годує мінімум одного лінійного даїшника, всю його родину, п'ятьох вищестоящих начальників, сім'ї начальників і сім'ї коханок начальників.

10 Ніколи не слід забувати, що автомобіль повинен хоч зрідка заправлятися. Не треба думати, що він, зголоднівши, буде вести себе так само, як і ваш чоловік: сяде на кухню і почне бити ложкою по тарілці, періодично завиваючи дурним голосом. Автомобіль – істота ніжна (на відміну від чоловіка). Спочатку він кілька разів моргне



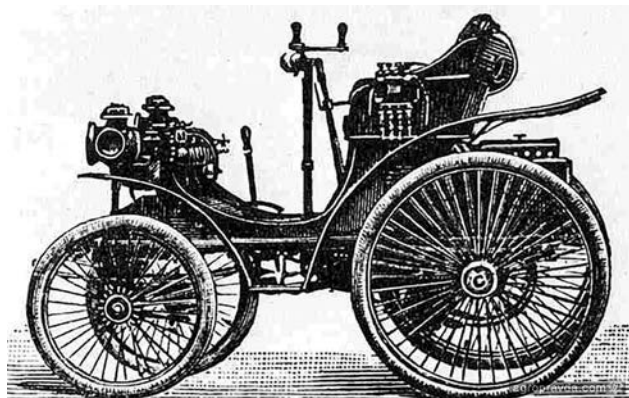
лампочкою, потім вогник горітиме вже безперервно, а через якийсь час рух машини по дорозі зів'яне, як ті троянди, які чоловік дарував вам торік на день народження Рози Люксембург. І ви вже нікуди не встигнете. А ваша манікюрниця, очікуючи, з нудьги зістриже собі всі нігті на ногах.

11 Якщо ви бачите, що інспектор ДАІ махає вам, майте на увазі, що це у нього зовсім не такий спосіб вираження захвату, побачивши елегантну жіночку в красивому автомобілі. Це означає, що ви повинні, акуратно пригальмовуючи, зупинитися на узбіччі, інакше – навіщо тоді потрібен співробітник автоінспекції, якщо ви взагалі не реагуєте на його заклики? Він може образитися. Так що гальмуйте і чекайте, коли до вас підійдуть.



ВИЗНАЧЕНО ПЕРШИЙ ЖІНОЧІЙ АВТОМОБІЛЬ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

*Автомобільна історія
бренду PEUGEOT
розпочалася ще
у 19 столітті, а
саме у 1889 році з
трьох-колісної каре-
ти на паровій тязі
під назвою «Serpellet-
Peugeot». А уже бук-
вально через 7 років
у 1896 перший авто-
мобіль PEUGEOT з'явив-
ся і в Україні.*



І що цікаво, саме PEUGEOT став першим автомобілем, який придбала жінка в Україні. І з нього почалася жіноча автомобільна історія на українському ринку.

Завдяки комплексному та глибокому дослідженню AUTO-Consulting із залученням фахівців Історичного Автоклубу (В. Винник, Л. Гоголев, С. Іванов) вдалося встановити, що перший автомобіль Бренду PEUGEOT з'явився в Україні в 1896 році.

Власницею даного автомобіля стала княгиня Анна Абамелек, яка також стала першою жінкою, що придбала автомобіль в Україні. Анна обрала для себе модель PEUGEOT Type 11, випуск якого розпочався тільки у 1895 році і загалом було випущено всього 27 екземплярів. Даний автомобіль представляв собою 2-х місну карету з паровим двигуном попереду від компанії Daimler. PEUGEOT Type 11 оснащувався двигуном, який мав 2 циліндри та об'єм 1,6 літри. Привід авто-



мобіля був задній з цепною передачею.

Що стосується самої Анни Абамелек, яка стала першою власницею PEUGEOT в Україні, вона також є і першою жінкою, що придбала автомобіль на всій території України. І так 23 березня 1896 року Анна зробила своє замовлення на PEUGEOT Type 11, та уже в червні отримала свій новенький автомобіль. Анна була заможною княгинею, яка проживала в Одесі та була землевласницею Тираспольського повіту Херсонської губернії. І для поповнення автопарку княжої сім'ї Анна обрала саме PEUGEOT Type



11, і саме 23 березня можна вважати датою, коли почалася жіноча автомобільна історія в Україні.

Катерина Пушина



Косметолог

Ботулінотерапія
Біоревіталізація
Нитковий ліфтинг
Озонотерапія
Плазмоліфтинг

 dr.pushina



 096 735 00 00



«Як зняти тонування зі скла автомобіля в домашніх умовах?»

Деяким водіям з різних причин буває необхідно зняти тонуєчу плівку в автомобілі. Як це зробити в домашніх умовах, витративши мінімальну кількість грошей і нервів?



Крок перший

Опустіть скло приблизно на третину його висоти. Знайдіть край плівки, акуратно підтягніть його ножем. Найкраще починати з кута або з місця, де край скла має вигин. Створіть між плівкою і склом проміжок, достатній, щоб можна було вхопити плівку пальцями.

Порада: на деяких автомобілях для видалення плівки доведеться зняти бічні ущільнювачі вікон. Але спочатку подивіться уважно, як вони кріпляться, щоб потім без проблем поставити їх на місце.

Крок другий

Міцно вхопіться за край плівки і повільно, дуже повільно і плавно тягніть його донизу і трохи на себе. Чим плавніше ви це робитимете, тим менше шансів, що плівка порветься і доведеться починати все спочатку. Крім того, якщо ви відокремлюєте плівку повільно, то на склі залишиться менше клею.

Порада: якщо плівка відокремлюється погано, можна трохи нагріти скло зі зворотного

боку будівельним феном. Але будьте обережні: не підносьте фен близько і не грійте довго одне місце, бо скло трісне.

Крок третій

Якщо ж плівка обірвалася (а шанси, що це станеться, досить великі), повторіть перший крок. Але краще не поспішати і намагатися відокремити плівку за один раз, інакше часу на зняття тонування піде в кілька разів більше.

Крок четвертий

Закінчивши знімати плівку зі скла, видаліть залишки клею. Для цього капніть на край серветки "Вайт-спіритом", намочіть скло і залиште його в такому вигляді хоча б на хвилину. Після чого видаліть розмоклий клей сухою тканиною. Залишки "Вайт-спіриту" – масні розводи – зі скла легко забираються за допомогою будь-якого засобу для миття вікон та чистої серветки.

Порада: видаляти залишки клею з сильно брудного скла краще частинами. Відтерли шматок – переходьте до сусіднього. Якщо "Вайт-спірит" не допомагає – беріть леза для бритви і акуратно зчищайте його, протираючи скло вологою ганчіркою.

Зняття тонування з лобового скла

Якщо на вашій машині затоновано ще й лобове скло, то готуйтеся витратити ще стільки ж часу, як на обидва передні бічні. Принцип той самий – підчепити плівку і намагатися дуже акуратно її тягнути вниз і трохи на себе. Проблема лише у тому, що у салоні зазвичай тісно, а лобове скло – велике.

Але ми радимо довірити цю роботу фахівцям.

МОЯ ЗАДАЧА – допомогти жити в новій реальності

Вітаю! Мене звати Олена Ступніченко, я дипломований психолог і керівник приватного дитячого садочка «Sova kid`s space». В його стінах ми збираємо активних і творчих дітей-лідерів.

Саме пошук актуального та цікавого для дітей найбільше сприяє їхньому постійному розвитку. Ми активно рухаємося та прагнемо більшого, переймаємо досвід дієвих інновацій в освіті для створення максимально комфортного середовища для дітей.

Акцент на сильні сторони

З початком війни я навчилася жити моментом; бути там, де потрібно; знайшла багато сил та енергії для допомоги дітям і дорослим. Ніколи навіть уявити не могла, що життя так повернеться і в свою «психологічну» стихію я заскочу з такого боку. Але я вважаю, що тут важливо не розгубитися та згадати свої сильні сторони, які можуть врятувати інших.

Робота з дітьми під час війни

Особливість роботи під час війни полягає в іншому підході та вирішенні більш глобальних проблем і страхів. В житті дітей на даному етапі переважають темні кольори, які вони так прагнуть заповнити яскравими блискітками, фарбами та рухами.

Від початку війни я постійно в пошуках різних інструментів для роботи з дитячою травмою. Один із них – метод «Хібукі-терапія». Завдяки йому я допомогла мінімум 500 дітям у їхній боротьбі з тривожністю, страхом смерті, втрати близьких тощо.

Важливо в допомозі дітям дати їм можливість поділитися тим горем і болем, які оселилися в їхніх душах. Для них дійсно зруйнувався той світ, який вони бачили та уявляли, – обставини змусили їх дуже швидко подорослішати.



Робимо все можливе й неможливе

Як визначити, хто з дітей потребує психологічної допомоги, а хто ні? Я впевнено можу сказати, що в Україні травмовані всі діти, але важливо говорити про ступінь травматизації, її масштаб.

Недавно я прочитала дуже влучну фразу Фредріка Бакмана з книги «Тривожні люди», і вона є досить актуальною до тієї думки, яку я хочу тут залишити, як пораду, а звучить вона так: «Ми не можемо змінити світ, часто навіть не можемо змінити людей. Але... по шматочку. Можна допомагати тоді, коли маємо змогу. Рятувати тих, кого можемо врятувати. Робити все можливе. І намагатися в якийсь спосіб сказати собі, що... цього достатньо. Щоб можна було жити з тим, що нам не вдалося, і не піти на дно».

Олена Ступніченко,
психолог і керівник приватного
дитячого садочка
«Sova kid`s space»
📱 elenkka_st
Elena Stupnichenko
+ 38 0639331403

#незламніхарків'яни



*Редакція вітає відомого харківського
блогера, волонтера **Тетяну Бойко**
з Днем Народження!*

*Вона відома своєю активною громадською
позицією, уластю в міських благодійних заходах,
допомозі ЗСУ та підтримці жінок та дітей*

Бажаємо Тетяні сил та натхнення!





Hobag!

Шлях до успіху з MARY KAY®



Лариса Котолевець

Весна – це символ і пора оновлення, краси, відродження й натхнення. Моя робота консультантки з краси асоціюється з весною – я dbаю про оновлення в житті моїх клієнток, надихаю їх бути красивими, впевненими в собі та сповненими віри у відродження всього радісного й щасливого у їхньому житті.

Зараз я особливо захоплююсь новими науковими розробками в галузі збереження краси. А команда вчених «Мері Кей» займає чільне місце серед лідерів у світовій спільноті науковців з розвитку естетичної та антивікової медицини на глобальному рівні.

Напрямок розвитку

Наука в основі краси – напрямок розвитку, який обрав наш бренд.

1. КОЛАГЕН MARY KAY DAILY BENEFITSTM поєднує морський колаген, вітамін С та біотин.

ЧОМУ SAME я рекомендую КОЛАГЕН ВІД MARY KAY:

- Найвища якість інгредієнтів та формул
- Відповідає усім регуляторним стандартам
- Ретельне тестування кожного інгредієнта та продукту
- Інноваційний науковий підхід у розробці й виготовленні.

2. Поповнення у лінійці сироваток-концентратів MARY KAY – CLINICAL SOLUTIONS!

СКАЖИ «НІ!» ПІГМЕНТАЦІЇ З НОВИМ БУСТЕРОМ (англ. «підсилювач»)! Це дерматокосметика – косметичні засоби з більш вираженими терапевтичними властивостями порівняно зі звичайними засобами домашнього догляду за шкірою. Застосування дерматокосметики дозволяє отримати більш швидкий і значущий результат.





3. Парфумована вода Mary Kay Illuminea Dreams

Створена на честь жінок, які наважуються на мрію. Винайшов цей аромат парфумер Парфумерного дому MANE – Джіно Перконтіно. «Я зосередився на «серці аромату», використавши дійсно найкращі інгредієнти. Масло ірису – ключовий інгредієнт». Ірис – один із найрідкісніших інгредієнтів, які використовуються в парфумерії, – надає аромату динаміки, різностороннього прояву. Отриманий із кореня бородатого ірису («півники»), грам цієї смоли цінується дорожче, ніж грам 24-каратного золота

4. НОВІ ВІДТІНКИ суперзволожувальної помади для губ

Чи підійде мені цей відтінок? Таке питання відпадає саме собою. Компанія вже все продумала та розробила насичені кольори універсальної палітри, що пасує до кожного відтінку шкіри. Та ще й подбала про догляд за вашими губками – формула містить олію соняшника та вітамін Е для суперзволоження.

Ключ до розширення бізнесу

На сьогодні в Україні дуже багато тих, хто потребує додаткового доходу, розвитку, відкриття своїх талантів і здібностей. Позитивне оточення успішних і доглянутих цілеспрямованих бізнес-леді в свій час показало мені шлях до успіху. Тепер я показую його тим, хто йде за мною. Демонструючи свої результати в бізнесі, я демонструю консультантам, чого можуть досягти вони. Розповідаю, чому обрала «Мері Кей» і що для мене означає цей бізнес. Такий підхід виявляється для новачків дуже дієвим, оскільки я розповідаю реальну історію зі свого життя. А ще це допома-

Мрію, щоб кожен день із
моєю допомогою ще одна
жінка ставала щасливішою,
дізнаючись про можливості
«Мері Кей».

гає мені зміцнити взаємини з новим членом команди.

Спочатку – навчання

У нас є 4 умовні теми класів:

1. Все про шкіру та догляд за нею
2. Макіяж
3. Аромати
4. Догляд за тілом

Поступово з новачками ми все це розбираємо. Також є навчальна платформа LINK&LEARN від компанії, де зараз майже 180 інтерактивних курсів для різних кар'єрних рівнів – від «Консультанта з краси» до «Національного Лідера». Ця платформа отримала золоту нагороду в категорії «Освіта» на престижній премії Spring 2019 Omni Awards

Влітку планується ВІКЕНД УСПІШНИХ ДІВЧАТ на заході України й святкування 60-річчя компанії «Мері Кей». Незабутній вікенд у бізнес-ком'юніті найуспішніших жінок, насичена програма, неповторні враження, затишний готель подарують натхнення та додадуть драйву для наступних досягнень з «Мері Кей».

Запрошую святкувати життя разом!

 [larisa.kotolevets](https://www.instagram.com/larisa.kotolevets)

 [Larisa.Kotolevets](https://www.facebook.com/Larisa.Kotolevets)

www.marykay.ua/larisa.kotolevets

Зустрічай весну в «Сарафані»!



Весна ближче, ніж тобі здається. Тож обирай бути яскравою та впевненою. Стильна жінка завжди виглядає охайною та спокійною, бо задоволена собою. Особливо коли вона придбала модний та стильний одяг у бутику «Сарафан».

Поспіх і метушня – вороги шикарного образу. Саме тому ми обожнюємо практичність та унікальність, маючи особливу любов до цікавих деталей. З насолодою обираємо «свої» моделі одягу.

В тренді

Головними трендами сезону весна-літо 2023 визнані штани та спідниці з великою кількістю накладних кишень (карго), асиметрія, джинсові тканини, одяг, що нагадує броню, безліч срібних відтінків, прозорі елементи в одязі/образі та гламурні деталі.



Запрошує бутик «Сарафан» –
Полтавська область,
місто Гадяч, вулиця
Героїв Чорнобиля, 5.



Підтримуємо український бізнес!

В бутику «Сарафан» представлений стильний жіночий одяг від українських дизайнерів і турецька преміум-лінійка, тож ми гарантуємо натуральні тканини й ідеальну посадку.

Одяг від українських дизайнерів максимально зручний, стильний, має індивідуальний характер і створений саме для надзвичайно вродливих українських жінок. Асортимент постійно оновлюється та розрахований на будь-який бюджет.



Звертай увагу

Модний та якісний одяг, що пасує саме тобі за фасоном і кольором, точно не залишить нікого байдужим. Але звертай увагу на актуальність взуття та аксесуарів, бо образ оцінюють насамперед за цими деталями.



Люби себе! Зустрічай весну
в «Сарафані»

 [sarafan_style_ua](#)
 [alisa_arkhyrovych](#)  [alinaorobei](#)



Я вклала 2000 грн., а отримала 142 000 чистого прибутку

Назва статті – це реальні цифри заробітку. У нашій компанії таких результатів – сотні! До речі, сама я в компанії лише 4 місяці. І в цій статті хочу розповісти про те, як заробляти, не виходячи з дому.

Мій робочий дрес-код – піжама. Я можу працювати в будь-якому зручному для мене місці, в будь-якому одязі й у зручний для мене час! Поєдную роботу в компанії з материнством (діти народились із проміжком в рік – хто має таких, мене зрозуміє)), приділяю час хобі та відпочинку.

Вибираю не обирати

У мене багато інтересів, і я не можу віддати пріоритет одному заняттю. В минулому 8 років була тренеркою з карате, зараз розвиваю свій магазин одягу, активно монетизую своє хобі – нумерологію та астрологію. А додатково я ще лідер організації в українській екокомпанії.

Я не вибираю між напрямками, які подобаються, оскільки обрала шлях розвивати улюблені проекти паралельно.

Взаємозв'язок інтернету та бізнесу

«Якщо вашого бізнесу немає в інтернеті, то ви ще не в бізнесі» – чітко зауважив Білл Гейтс. Якщо хочеться навчитися заробляти онлайн – значить, потрібно вчитися у тих, хто це вже робить! Можна йти методом спроб і помилок, але краще взяти за основу досвід тих, хто вже успішно розвивається та заробляє онлайн. Наприклад, у мене. Я заробляю, не виходячи з дому, можу працювати в будь-якій точці світу. До речі, у своєму закритому телеграм-каналі я даю покроковий алгоритм дій і доводжу клієнтів до результату!



Я прийшла купити пральний порошок, а через два місяці вже потрапила до лідерської ради компанії.

Тайм-менеджмент

Легко поєднують кілька бізнесів і двох дітей. З однією дитиною та з одним бізнесом я взагалі не бачу складнощів. У мене чіткий тайм-менеджмент і планування. Для мене важливо працювати в кайф і проводити час із сім'єю. Я людина творча і не хочу згоряти на роботі. Якщо ви будете в моїй команді, то я покажу, як вичавити максимум із обмеженого тимчасового ресурсу і не вигоріти.

Початок співпраці

Все почалося з того, що у мого сина була шалена алергійна реакція на порошок із масмаркету! Червоні плями по всьому тілу! Що ми лише не робили, але нічого не допомагало! Рік ми ходили до різних лікарів, сиділи на дієтах... А потім я перейшла на екопродукцію компанії Choice! Через тиждень шкіра дитини стала чистою!

У цій компанії з моїм приходом — так щасливо все співпало — з'явилися новинки, незабаром буде зміна пакування деяких продуктів, на стадії розроблення багато цікавих позицій. І всі вони ЕКОЛОГІЧНІ та мають міжнародні сертифікати!

Висока якість продукту, велика лінійка товарів, де можна вибрати один із напрямків, а можна розвивати одразу все!

Пасивний та активний дохід

Премії, мотиваційна програма, безкоштовне навчання та підтримка 24/7, можливість ставити будь-які запитання та отримати покроковий алгоритм дій!

«Хочу в команду!»

Щоб потрапити до моєї команди, вам потрібно просто написати мені в «Інстаграм» фразу «хочу в команду» — і я все вам розповім. Два простих кроки — і ви зможете стати партнером української екокомпанії та моїм особистим партнером відповідно.

Алгоритм простий:

1. Пишете мені в «Інстаграм»
2. Реєструєтеся за посиланням
3. Робите замовлення на суму від 1500 до 2500 грн (це і є вкладення — ви просто купуєте для себе продукцію) — і стаєте партнером.

Мотивація

Просто отримувати паперові купюри — це не мотивація. А ось заходити в магазини і не дивитися на ціни, поїхати будь-якої миті на відпочинок, жити й насолоджуватися улюбленою справою, отримуючи хороший дохід, — чи це не мотивація? Хоча у кожної жінки вона своя! Досить думати про стосунки з грошима. Якщо вам потрібен якийсь знак, що вже час жити в достатку — то ось він, цей знак.

Альона Чуян

 [brunetka_alyna](#)



ПРИЄМНИЙ СЮРПРИЗ ДО ВИСТАВИ –

Ольгу Сумську зустріли в Харкові квітами ручної роботи!

За кілька хвилин харків'яни побачать втілення легендарного твору видатного французького драматурга. Вистава «Боїнг-Боїнг» – справжній хіт, який не сходить зі світових сцен... з 1960 року, і за кількістю постановок п'єса вже увійшла до Книги рекордів Гіннесса. На сцену ось-ось вийдуть відомі українські актори, але до початку вистави нам пощастило потрапити за лаштунки. Зустрічаємо народну артистку України Ольгу Сумську й вітаємо її не тільки щирими компліментами, а й авторським десертом від провідного кондитера Харкова – Олени Беседіної та майстерні Pink Rabbit.



«Це так зворушливо! Що вам сказати – ми надзвичайно скучили! Не передати словами, що коїлося в душі, коли я уявляла цю першу зустріч з нашим рідним Харковом, адже більше року ми не були в нашому славетному незламному місті».

**Ольга Сумська,
народна артистка України**





Також у виставі зіграли інші відомі українські актори, серед яких і народний артист України Євген Паперний.

«Я дуже люблю Харків, Ви знаєте, тут стільки друзів і знайомих, напевне, пів залу сьогодні знайомих облич. Ми просто не могли не приїхати сюди. Тримайтесь, все буде окей!»

**Євген Паперний,
народний артист України**

записала
Анастасія Почерніна,