

AUTO

Свою дорогу обирай сама!

lady+

Алла Гнітецька

Якщо Ви хочете
отримати те,
чого у Вас немає,
Вам потрібно почати
робити те, що Ви
ніколи не робили.

Листопад, 2021
www.autolady.org





Вітаю редакцію журналу AUTOLADY з 14-річчям!

*Що можна побажати єдиному
жіночому автомобільному журналу
України? Ви й так найкращі!*

*Довгих років виданню, високих накладів,
щедрих рекламодавців, більше подій
на авторинку (звичайно, позитивних)!
А колективу - задоволення і від роботи,
і від життя!*

Володимир Шоломицький

Президент Автоклуба Київ BMW Motorsport.
Заступник голови Громадської ради при КМДА.
Перший заступник – керівник Медичної служби
“Національної медичної палати України”.
Дійсний член – академік Української академії наук.



Сергій Губа

President в «Україно-японський фонд «Терада»

Сергію, коли була створена Ваша Благодійна організація?

Благодійна організація «УКРАЇНО-ЯПОНСЬКИЙ ФОНД «ТЕРАДА» була створена у 2016 році, напередодні року Японії в Україні.

З якою метою створено Ваш Фонд?

Наш Фонд створено з метою підтримки творчих людей! Насамперед, артистів балету та балетної сфери взагалі. Талановита молодь – майбутнє нашої країни!

Своїми виступами вона прославлятиме Україну далеко за її межами!

А які ще напрямки підтримує «УКРАЇНО-ЯПОНСЬКИЙ ФОНД «ТЕРАДА»?

Також в сферу діяльності Фонду входять інші напрямки, пов'язані зі спортом, медициною та туризмом.

Ми докладатимемо великих зусиль для підтримки та розвитку японських видів спорту, медичного забезпечення українців новітніми технологіями, діагностикою у Японії для наших співгромадян, бізнес-туризму в Японію.

Які зміни помічаєте у відносинах між обома країнами за останні 30 років?

В перші роки незалежності України наші країни майже нічого не знали один про одного, тому за останні 30 років ці знання значно поглибилися, росте взаємний інтерес. Проте в плані економічних стосунків є ще багато ніш для подальшої співпраці.

Які галузі української економіки є найприйнятнішими для Японії в інвестиційному плані? І навпаки?

Українці мають високий рівень освіти, зокрема вони відрізняються неабиякою креативністю. Відомо, що, наприклад, велика кількість українських IT-фахівців сьогодні працює в США. Сьогодні Японія зацікавлена в співпраці з Україною у сферах ракетно-космічної індустрії, IT-технологій, сільського господарства та інших високорозвинених наукових галузях.



Які завдання ставить перед собою Ваш Фонд на найближчий час?

У сфері культури ми проводитимемо ряд масштабних цікавих проєктів, продовжуватимемо підтримувати спорт і економіку наших країн. Стежте за афішами.

Хто може приєднатись до Вашого Фонду?

Якщо Ви любите культуру Японії, якщо бажаєте нашій країні розквіту, а Японії та Україні розвитку та укріплення дружніх стосунків, приєднуйтесь!

Будь-яка підтримка, будь-яка допомога дуже важливі!

 **Сергей Губа**



***У цьому місяці журнал «AUTOLADY» святкує День народження!
Нам виповнюється 14 років!***

За цей час ми, без перебільшення, дуже полюбили наших читачок і знаємо, що ви встигли полюбити нас.

Журнал виріс настільки, що його і не впізнати – від 24-сторінкової брошури в 100-сторінкове серйозне видання зі своєю ДНК, історією, аудиторією і контекстом. І він, як і раніше, в розвитку: з'являються тематичні додатки і спецвипуски, нові проекти. За ці понад 5000 днів ми підготували і випустили 168 номерів, 42 додатки, 10 дайджестів – разом понад 12000 сторінок із цікавими матеріалами, яскравими героїнями, інтерв'ю з зірками і фотозвітками про найчудовіші події та заходи нашої країни. Наші журналісти проїхали 555000 км доріг, щоб кращі репортажі з головних подій України були в нашому журналі, а ви перші дізнавалися про автомобільні новинки України та світу! Ми ділилися з вами новинами, правилами, думками і корисними порадами з області автомобільного ринку, стилю, моди, здоров'я, краси та психології. Організували і провели 17 заходів для автоледі та стали партнерами близько 1500 івентів всеукраїнського масштабу! Спасибі, що читаете нас, а нам дуже приємно читати ваші привітання, які ви надсилаєте кожного року 2 листопада!

Ми хочемо, щоб кожна жінка відчувала себе мудрою, розкішною, здоровою, щасливою і впевненою у собі! Ми прагнемо бути ближче до вас, улюблені читачі, а «AUTOLADY» допомагає у досягненні цієї мети. Ми завжди радіємо разом з вами, читаючи ваші історії про те, що завдяки нашому виданню ви знайшли натхнення, набралися досвіду, а іноді й мужності, і сили за кермо автомобіля, який у свою чергу став незамінним помічником у бізнесі та побуті!

Я вітаю журнал «AUTOLADY» з Днем народження і бажаю всім співробітникам редакції натхнення, цікавих текстів і нових перемог! Подальшого процвітання, досяжних вершин і величезного розмаху в справах! Здоров'я вам і любові до нашого спільного дому! Дякую за вірність і відданість своїй справі. Ви – моя велика нагорода та успіх!

Головний редактор Людмила Кладійова

GRAND QUEEN UKRAINE 2021 / QUEENS GLOBE QUEEN AWARD CEREMONY

30.11

2021 | KYIV



QUEEN

Ресторанний комплекс



ГОЛОВНА ПОДІЯ РОКУ

ТЕЛЕЗЙОМКА | [ASSOCIATION_OF_QUEENS](#)

Стосовно участі та партнерства: + 380 (67) 225 88 08



Інформаційний
партнер журнал

AUTO
Cady



На обкладинці:
Алла Гнітецька
Фото: Продюсерський центр
Babyphotostar



Запчастини

- 8** АУТОНОВИНИ
- 12** В СВІТІ АВТО
- 14** ЕКОМОБІЛІ
- 16** АВТОПРАВО
- 20** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 22** АВТОЛІКБЕЗ
- 24** ЕКСПЛУАТАЦІЯ АВТО
- 25** ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
- 26** ДОГЛЯД ЗА АВТО
- 28** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 31** ШИНИ
- 34** ІНТЕРВ'Ю
- 42** ЗАХОДИ
- 46** КРАСА І ЗДОРОВ'Я
- 58** ВАШ ПСИХОЛОГ
- 64** ФІНАНСИ
- 66** ЗАТИШНИЙ ДІМ
- 68** СМАЧНО З «AUTOLADY»



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».



№ **11** 2021
168
Листопад

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладішова 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

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

Тираж 10 000 екз., розповсюджується
по передплаті і безкоштовно

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

Панічкіна Анна

Провідний дизайнер і засновник студії інтер'єру Premium

Салон елітних інтер'єрів Анни Панічкіної (Premium interior design) успішно працює вже більше 14 років і з року в рік створює безліч сучасних та унікальних дизайнів. За цей час на нашому рахунку більше 200 реалізованих проєктів, велике портфоліо наших робіт і, звичайно ж, безліч задоволених замовників, які насолоджуються результатом нашої роботи.

PRÊMIUM

interior salon | est. 2007

 salon-premium.com

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

 +38 050 867 89 21, +38 097 025 73 58

 м. Харків, вул. Полтавський Шлях, 17А



На деталі підвіски та гальмівної системи для PEUGEOT, CITROEN, OPEL діє вигода -20%

Зима завжди приходить вчасно — після осені, а тому перші зягажні дощі та пожевкле лiствя однозначно вказують досвідченому автомобілісту, що пора готуватися до холодів.

Причому вкрай бажано крім звичної заміни шин, також комплексно підготувати автомобіль до зимового сезону. Перш за все, слід приділити увагу ходовій частині автомобіля: підвіска відповідає за керованість і стабільність при їзді по слизьких зимових дорогах, а справні гальма можуть уберегти від аварії в екстреній ситуації.

Саме тому ключові Бренди Stellantis — PEUGEOT, CITROEN, OPEL — пропонують сервісну програму по заміні деталей підвіски та гальм з вигодою -20% від стандартних цін. Пропозиція діє на оригінальні запчастини, які відрізняються максимальною якістю виготовлення, точними посадковими розмірами, тривалим терміном служби. Будьте впевнені: оригінальні пружини та амортизатори повернуть чудові ходові якості автомобіля, а гальмівні диски та колодки гарантують ефективне



уповільнення у будь-яких ситуаціях.

Крім того, дана пропозиція діє також і на оплату робіт з установки деталей. Таким чином, кожен автомобіліст може отримати не тільки якісні оригінальні деталі, але і якісний монтаж на авторизованому сервісі руками досвідчених майстрів, з ретельним дотриманням усіх правил і процедур при установці запчастин. Результат: максимальна безпека на зимовій дорозі за максимально вигідною ціною!

Радимо поквапитися:

термін дії даної пропозиції — з 1 жовтня по 30 листопада поточного року. Попутно оновлення підвіски та гальмівної системи автомобіля можна пов'язати з сезонною заміною шин, перевірити рівень заряду акумулятора, залити морозостійку омиваючу рідину, отже, зустріти зиму в повній готовності.

А зробити це допоможуть офіційні дилери та сервісні партнери автомобільних брендів PEUGEOT, CITROEN, OPEL: заїжджайте, вас уже чекають!

У Вінниці зробили першу в Україні проекційну «зебру»

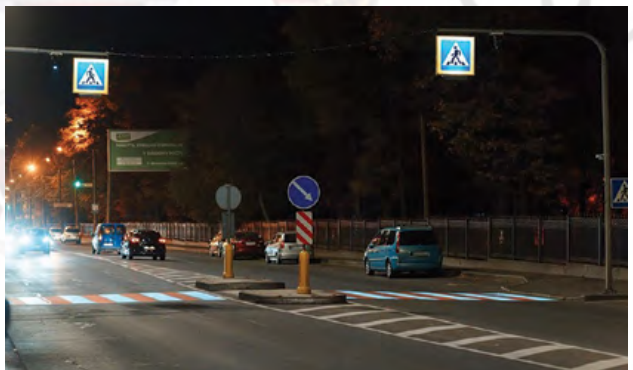
Проекція додатково дублює графічні елементи на асфальті, завдяки чому перехід краще видно вночі і при негоді.

Проекційний пішохідний перехід облаштований на вул. Магістратської біля входу в Центральний парк, де фіксується інтенсивний трафік. Інновація покликана підвищити безпеку руху.

Зображення проектується на існуючу «зебру» двома LED-проекторами потужністю 200 Вт, здатними висвітлити 4 смуги руху. Пристрої встановлені на стійках поруч з переходом. Крім цього передбачені два датчики руху пішоходів. Робота нового обладнання синхронізована з вуличним освітленням.

Підсвічування включається при наближенні пішохода завдяки датчикам руху. Таку світлову розмітку видно на відстані 150 м, отже водії можуть відреагувати завчасно.

«Ми не вперше в місті адаптуємо різні світові практики в сфері дорожньої безпеки. Радимося з експертами, щоб на дорогах ставало безпечнішим. На Магістратської до установки проекційного переходу, наприклад, були облаштовані острівці безпеки і додаткове освітлення.





Дефіцит автозапчастин посилиться

Згідно з опублікованими даними, світовий автопром спіткає ще один дефіцит – в цей раз виробники зазнають нестачу магнію. Повідомляється, що китайський уряд зупинив більше половини магнієвих заводів до кінця 2021 року через брак електроенергії і заради економії ресурсів. Варто зазначити, що Китай постачає на світовий ринок до 87% всього магнію.

Слідом за припиненням виробництва зросли ціни на рідкісний метал – вартість тонни магнію вже перевищила позначку в 9000 доларів. Відзначається, що близько 45% китайського магнію скуповують європейські виробники. Німецькі фахівці вже попередили громадськість, що запасів металу вистачить на кілька тижнів.

Нагадаємо, що магній використовується при виробництві практично всіх компонентів автомобілів – від колісних дисків до елементів двигунів. При цьому виробництво самої сировини вимагає від компаній величезних витрат енергії. До всього іншого магній дуже складно зберігати – через три місяці він починає активно окислюватися.



Перманентний макіяж:

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

Косметологія:

- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла

Бізнес студія

ОЛЕНИ ВОЛОШКО



м. Харків, вул. Університетська, 35/2

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

elena_voloshko_pm

ПІДПИШИСЬ

на перший і єдиний
в Україні жіночий
автомобільний
журнал



Журнал **AUTO**
Lady+
Свою дорогу вибирай сама!

Вартість підписки

300 грн.
за півроку
(6 номерів)

600 грн.
за рік
(12 номерів)

Оформити підписку та розмістити рекламу
можна прямо зараз по тел. + 38 067 1234056
e-mail: redacauto@gmail.com
www.outolady.org



Я Лисюк Світлана Миколаївна, займаюся нерухомістю 10 років, продаю квартири, будинки, земельні ділянки роблю це задоволенням.

Люблю свою роботу та роблю людей щасливими. Займаюся документами: техпаспорт, експертна оцінка, консультація щодо будь-якого об'єкту нерухомості.

Великий вибір квартир. Вторинне житло

Усі ЖК Софіївської Борщаговки

Svetlana_lysiuk 098 714 00 95

Honda HR-V отримала електричну версію – вона дістанеться не всім



Кросовер Honda HR-V користується популярністю на багатьох ринках. Він доступний як з традиційними бензиновими двигунами, так і з гібридною силовою установкою. Тепер виробник підготував нову версію моделі, яку буде приводити в рух електромотор.

Новинка є серійним продовженням концепту Honda SUV E: concept, який був показаний на Пекінському автосалоні восени минулого року. Товарний варіант істотно відрізняється від шоу-кара, але близький по дизайну до прототипу, показаному в квітні цього року на виставці в Шанхаї. Цей факт підтверджують знімки, опубліковані Міністерством промисловості та інформаційних технологій Китаю.

Стилістика виконання екстер'єру збігається, але загальний вид пом'якшав. З'явилися стандартні дверні ручки, на зміну камерам прийшли традиційні дзеркала заднього виду. Електромобіль також відрізняється і від стандартного гібридного варіанту. Він отримав закриту радіаторну решітку, задні ліхтарі. Об'єднані в єдиний блок, і занижений дорожній про-світ, що дозволяє авто-

мобілю виглядати сучасно і витонченіше.

Оснащена Honda e: NS1 (саме такий індекс одержала електрична версія моделі) одним електромотором потужністю 201 к.с., який дозволяє розвивати максимальну швидкість 150 км / ч. Запас ходу забезпечує акумуляторна батарея на 68,8 кВтг. Основним ринком збула новинки стане Китай. Пізніше електрокар з'явиться і в інших країнах.



Suzuki несподівано показала копію Toyota RAV4

Дивіться – це новий кросовер Suzuki Across 2021. Японський виробник, більшою мірою заточений на позашляховики, обзавівся черговим SUV. Мабуть, це найбільший автомобіль такого формату з часів Suzuki XL7. Втім, це трохи інша історія, а безпосередньо Across може здатися вам дуже знайомим.

Вся справа в тому, що новинка являє собою перелицьований кросовер Toyota RAV4, який всі ми так добре знаємо. Впевнені, ви моментально визнали донора. Але все офіційно. Більш того, в компанії досить креативно підійшли до «пластичної операції».

Корми дісталася від RAV4 без змін. Але «обличчя» — нове: оптика від Toyota Wildlander, а бампер з повітрозабірниками вийшли унікальними. Як ще зовні ідентифікувати Suzuki Across?

Звичайно ж, за допомогою логотипів бренду з літерою S.

Спершу на ринок (швидше за все, до кінця 2020 року) відправиться найдорожча і потужна версія — гібрид Suzuki запропонує сумарну віддачу в 306 к.с. і повний привід. Фактично, мова йде про Toyota RAV4 Prime — топової модифікації компактного кросовера Тойота. Цей автомобіль здатний прискорюватися до 100 км / ч приблизно за 6 с, а електричний запас ходу досягає 75 км. Ймовірно, все те ж саме вміє і новий кросовер

Сузукі.

Інформація про щільному співробітництві Suzuki і Toyota, в рамках якого мався на увазі обмін моделями, вже з'являлася раніше. Проте більшою мірою це стосувалося зовсім вже компактних автомобілів для ринків, що розвиваються. Тепер виявилось, що співпраця зачепило і нову Тойота RAV 4. При цьому, за попередньою інформацією, новий кросовер Suzuki Across призначений для європейських країн.

Rolls-Royce починає випробування свого першого електромобіля

Rolls-Royce Motor Cars оголошує про запуск дорожніх випробувань першого повністю електричного автомобіля Rolls-Royce.

Заявляючи про цей феноменальний момент в історії марки, виконавчий директор Rolls-Royce Motor Cars Торстен Мюллер-Отвос зазначив:

«Сьогодні у компанії найбільш значущий день в історії Rolls-Royce Motor Cars починаючи з 4 травня 1904 року. У цей день засновники компанії Чарльз Роллс і Генрі Ройс вперше зустрілися і домовилися створити «найкращий автомобіль у світі».

Використовуючи найсучасніші технології того часу і свої близькі інженерні умови, ці два піонери в галузі автомобілебудування вдосконалили автомобілі з двигуном внутрішнього згоряння, які на той момент були гучними, незручними та дуже обмеженими засобами пересування, і встановили абсолютно новий стандарт.

Створені ними автомобілі дозволили світу зануритися у справжню розкіш і забезпечили Rolls-Royce позицію на вершині індустрії, яку марка займає і до цього дня. Rolls-Royce продовжувала диктувати найвищі стандарти двигунів внутрішнього згоряння понад сто років.

Сьогодні, 117 років потому,



я з гордістю оголошую, що Rolls-Royce запускає програму дорожніх випробувань виключного нового продукту, який виведе глобальну електричну революцію на наступний рівень. Це буде найперший і найкращий ультрарозкішний автомобіль такого типу. І це не прототип — ми випробуємо справжню модель на загальному огляді, а клієнти отримають ключі від перших автомобілів вже в четвертому кварталі 2023 року».

Пророцтва реалізовані

«Використання електричного мотора — не новий концепт для Rolls-Royce. Сер Генрі Ройс захоплювався електротехнологіями, і його перша компанія під назвою DH Royce and Company займалася створенням генераторів постійного струму, електродвигунів для кранів,

а також запатентувала байонетне з'єднання цоколів електроламп.

Проте саме Чарльз Роллс по-справжньому передбачив майбутнє електромобілів. У 1900 році він випробував електромобіль Columbia і заявив, що електрична тяга бездоганна.

Роллс зазначив: «Електричний автомобіль зовсім безшумний і чистий. Немає ні запахів, ні вібрацій, і, коли з'явиться можливість будувати стаціонарні зарядні станції, такі машини стануть дуже зручні. Однак поки я не очікую, що буде можливість обслуговувати подібні машини упродовж ще багатьох років».

Пророцтво Чарльза Роллса було предметом постійних обговорень у Гудвуді. Але ми прийшли до висновку, що чинні технології не здат-

ні створити досвід водіння, гідний Rolls-Royce. Так було до сьогоднішнього дня.

Настав час змінювати хід розвитку індустрії розкоші. Ми вступаємо в нову, сміливу епоху, володіючи колосальною перевагою. Електричний двигун ідеально підходить Rolls-Royce Motor Cars – більше, ніж будь-якому іншому автомобільному бренду. Електричний двигун безшумний, витончений, він практично миттєво видає крутний момент і здатний розвинути дивовижну потужність. І це те, що ми в Rolls-Royce називаємо «ефектом польоту на килимі-літаку».

Поворотний момент в історії

«Rolls-Royce продовжує шлях історичних змін. Наші дизайнери та інженери не впинно працювали над тим, щоб сьогодні ми змогли оголосити про початок дорожніх випробувань першого в історії повністю електричного Rolls-Royce.

Фундаментальні зміни ви-



користовуваних технологій двигунів вимагають від нас ретельної перевірки кожного аспекту нового продукту, перш ніж ми зможемо його представити найвимогливішим і досвідченим клієнтам у світі – замовникам Rolls-Royce.

Для цього ми розробили найвимогливішу програму випробувань в історії Rolls-Royce. Протяжність глобальних ходових випробувань складе понад 2,5 мільйона кілометрів, що в середньому еквівалентно більше як 400 років експлуатації автомобіля Rolls-Royce. Ми випробуємо ці автомобілі на межах можливостей на всіх чотирьох континентах».

Нове ім'я – нова спадщина

«Перший електричний Rolls-Royce знаменує собою початок нової спадщини, тому ми вирішили створити абсолютно нове ім'я для цієї моделі. Ім'я, яке буде таким же виразним і потужним, як і інші великі імена останнього століття – Phantom, Ghost, Wraith.

Назва ідеально вписується у філософію примарних імен моделей Rolls-Royce. Це ім'я ми берегли спеціально для цього моменту: Spectre.

Анонсуючи цей продукт, ми підтверджуємо намір повністю електрифікувати наш модельний ряд до 2030 року. До того моменту Rolls-Royce припинить випуск і продаж автомобілів з двигунами внутрішнього згоряння.

Spectre – це живе втілення передбачення Чарльза Роллса. Ми продовжуємо неймовірний шлях змін. І я пишаюся тим, що на цьому шляху назустріч блискучому електрифікованому майбутньому нас будуть супроводжувати найпрогресивніші та впливові люди свого часу».





В Україні внесли зміни в оформлення водійських прав

Відтепер у водійському посвідченні з'являться позначки про здачу іспиту на авто з автоматичною КПП або про обмеження за станом здоров'я.

Кабінет Міністрів вніс зміни до Положення про порядок видачі посвідчень водія (від 8 травня 1993 року) і допуску громадян до керування транспортними засобами. Тепер у водійському посвідченні з'являться додаткові позначки.

Зокрема, водійські права будуть містити інформацію про обмеження з управління транспортним засобом, накладених на громадянина. Їх причини можуть бути різними:

- медичні показання – наявність у водія окулярів, контактних лінз, слухових апаратів, засобів для спілкування, протезів кінцівок;
- пристосування транспортного засобу – тільки автоматична трансмісія, ручне керування автомобілем, спеціальні пристосування для управління трансмісією і зчепленням;

- обмеження на керування транспортним засобом тільки в денні години або в межах певного міста чи регіону, або в радіусі декількох кілометрів від місця проживання.

Наприклад, якщо практичний іспит з водіння здавався на автомобілі з автоматичною КПП, то в правах з'явиться відповідна відмітка і їздити на авто з механікою буде заборонено. Також з'являться позначки про обмін водійських прав і видачі їх дубліката.

Внесено зміни й в процедуру складання іспитів на отримання водійських прав. У разі відкриття відразу двох категорій іспит здається за вищою з них. Такими вважаються категорії:

- DE щодо D1E;
- D щодо D1;
- CE щодо C1E;
- C щодо C1;
- A щодо A1.

До того ж результати теоретичного іспиту тепер є дійсними протягом двох років, але не більше терміну дії свідоцтва про закінчення автошколи.



Оформити перереєстрацію купівлі-продажу авто можна буде онлайн

В Україні оформляти угоди купівлі-продажу автомобілів можна буде не виходячи з дому – в електронному кабінеті водія. Таке нововведення передбачено постановою Кабінету Міністрів України.

Відповідна норма набере чинності через шість місяців після опублікування цього рішення.

Згідно з пояснювальною запискою, українцям таким чином спростять перереєстрацію транспортних засобів за договором купівлі-продажу, яка зараз відбувається у сервісному центрі МВС і займає багато часу.

Процедура оформлення електронних документів на авто передбачає:

- авторизацію продавця і покупця в Електронному кабінеті водія (реєстр єдиної інформаційної системи МВС або єдиний

держпортал електронних послуг);

- заповнення договору в режимі онлайн;
- підписання документа за допомогою електронного підпису сторонами договору.

Відомості про власника транспорту і сам автомобіль автоматично перевірять за реєстрами й базами даних на відсутність обмежень для продажу.

«Уразі, якщо за результатами такої перевірки будуть встановлені факти знаходження транспортного засобу або фізичної особи в розшуку, наявності відповідних обмежень або зобов'язань, договір не укладається», – йдеться в тексті повідомлення.

Варто зауважити, що зараз в Електронному кабінеті водія можна, серед іншого, обміняти й відновити права, зареєструвати користувача, відстежити та сплатити штрафи за порушення ПДР.

Як перевірити і оплатити штраф за порушення ПДР

Минулого року будні українських водіїв сколихнули одразу кілька нововведень. Найбільш значущими стали запуск системи автофіксації порушень ПДР, зокрема перевищення швидкості. А також створення спеціального мобільного додатку, який дозволяє перевірити наявність штрафів. У Міністерстві внутрішніх справ (МВС) запевняли, що сплачувати штрафи тепер стало ще простіше і швидше. Ми вирішили перевірити, чи насправді це так.

За повідомленнями поліції, за 2020 рік в Україні сталося понад 168 тис. ДТП. Рекордсменом серед штрафів звичайно є перевищення безпечної швидкості (зараз вона складає 50 км/год у населених пунктах; 90 км/год – на автомобільних дорогах за межами населених пунктів; 110 км/год – на автомобільних дорогах із розділювальною смугою; 130 км/год – на автомагістралях). За ним йдуть порушення правил маневрування, недотримання дистанції, порушення правил проїзду перехресть, а також керування в нетверезому стані.

- Перевищення встановлених обмежень швидкості більш ніж на 20 км/год карається штрафом у розмірі 15 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, а перевищення більш як на 50 км/год – 30 НМДГ.

- Якщо ці порушення спричинили створення аварійної обстановки, розмір штрафу збільшиться до 40 НМДГ, або ж винуватця позбавлять права керування транспортними засобами на строк від шести місяців до одного року.

- Штраф за порушення правил маневрування, проїзду перехресть, недотримання дистанції становить 25 НМДГ.

- «Найдорожчий» серед «найпопулярніших» – штраф за керування транспортним засобом у нетверезому стані. За перше правопорушення протягом року треба буде сплатити 10 200 грн; за друге вдвічі більше – 20 400 грн, за подальші – 40 800 грн. При цьому водій може забути про керування на 1, 3 і 10 років відповідно.



Як перевірити наявність автоштрафу

Перевірити, чи є у вас штраф, який необхідно погасити, можна онлайн, кількома способами. Наприклад, за допомогою електронного кабінету водія – державного онлайн-сервісу, який надає всю актуальну інформацію про транспортні засоби. Вхід до особистого кабінету здійснюється через електронний підпис, ідентифікацію через банки (BankID) або MobileID (для абонентів Kyivstar, Vodafone та Lifecell).

Крім цього, можна перевірити наявність штрафів на офіційному сайті МВС України,

за допомогою мобільних додатків «Штрафи ПДР», «Штрафи UA» та «Дія».

Телеграм-боти також стануть у нагоді. Однак тут варто бути уважним і використовувати лише офіційні та перевірені застосунки, щоб не стати жертвою шахраїв. «Штрафи ПДР» (@ShtrafyPDRbot) – телеграм-бот, спеціально розроблений МВС України. Бот дозволяє оформити підписку на транспортний засіб та сплатити штраф із використанням банківської картки.

Опендатабот – сервіс пошуку в державних реєстрах інформації про компанії, людей, авто та нерухомість. Бот можна додати до месенджеру (Telegram, Viber або Facebook Messenger) і надіслати йому номер постанови або ІПН. Чатбот покаже всі актуальні штрафи, які одразу ж можна буде погасити.

Як сплатити штраф за порушення ПДР готівкою

Згідно з Кодексом України про адміністративні правопорушення, поліцейські можуть стягувати штраф на місці. Однак виключно за допомогою терміналу. Готівкова оплата прирівнюється до хабаря. Тому якщо не маєте змоги сплатити штраф одразу ж картою, краще зробити це інакше. Наприклад, у найближчому відділенні банку.

Крім штрафу доведеться заплатити також комісію, розмір якої встановлює кожен банк окремо (приблизно 2% від суми штрафу). Така оплата мінімізує можливість помилки: реквізити не доведеться вводити самостійно, це зробить співробітник відділення.

Також можливість погасити штраф готівкою є в терміналах поповнення карток чи переказу коштів. Однак треба бути готовим до комісії та самостійного введення реквізитів отримувача. Їх можна дізнатися на сайті Патрульної поліції України (ППУ).

Сплачувати штраф потрібно на рахунок відділу Головного управління Державної казначейської служби України (ГУК) тієї області чи міста, де ви прописані. Якщо сплачуєте штраф за іншу людину, треба вводити дані тієї особи, яка вказана у протоколі.

Як сплатити автоштраф онлайн

Сплатити штраф можна на сайті МВС, за допомогою ботів, офіційних застосунків та мобільного додатку «Дія». Потрібно лише внести інформацію про номер транспортного засобу, номер постанови, серію та номер посвідчення водія, паспорта чи ІПН власника авто або відповідального користувача.

Ще один спосіб – заплатити через інтернет-банкінг та мобільний додаток банку. До прикладу, така функція доступна у застосунках Ощадбанку, Приватбанку та monobank: у розділі «Платежі» відкрийте вкладку «Штрафи» («Штрафи за порушення ПДР»). Здебільшого, після введення даних про номер авто чи постанови, додаток автоматично визначає реквізити, необхідні для оплати.

Що буде за несвоєчасну сплату автоштрафу

Після того, як постанова набуває чинності, у порушника є 15 діб, аби погасити штраф. Протягом 10 днів із моменту отримання постанови, за сплати штрафу надається знижка 50%.

Якщо штраф не сплачено вчасно, примусовим стягненням коштів займатиметься Державна виконавча служба. У такому разі сума штрафу збільшиться вдвічі. Ба більше, державний виконавець має право навідатися до правопорушника додому для опису та арешту авто, іншого майна, частини заробітної плати та навіть заборонити виїзд за кордон у судовому порядку.

Як оскаржити штраф за порушення ПДР

Якщо ви вважаєте, що постанова про правопорушення виписана незаконно, можете оскаржити штраф протягом 10 днів із моменту отримання постанови.

З копією постанови та письмовою заявою зверніться до керівництва патрульної поліції або безпосередньо до суду за місцем вашої прописки чи за місцем перебування відповідача, у цьому випадку – органу поліції. Судовий збір за оскарження постанови про накладення адміністративного штрафу не сплачується.

У заяві необхідно обов'язково зазначити як, де, коли та за яких обставин стався інцидент та чітко назвати причину, чому ви вважаєте постанову незаконною.



Поради з безпечного водіння в осінній період

Осінь – це прекрасна пора року, особливо в наших краях. Як же приємно просто сісти в свій автомобіль і покататися по дорозі, яка проходить через ліс з пожовклим листям, або просто виїхати за місто і насолодитися теплими кольорами природи, яка готується до зимового сну. Але, не дивлячись на те, що водіння в цю пору року може бути дуже «красивим», автоледі потрібно пам'ятати про деякі несподіванки, які чекають її на дорозі. Справа в тому, що зчеплення автомобіля з дорожнім покриттям може змінюватися дуже сильно в залежності від дощу, наявності опалого листя або навіть ранніх заморозків. Тому, ми спеціально для вас підготували підказки, які допоможуть вам насолоджуватися водінням в осінній період.

Дороги можуть бути дуже слизькими через опале листя і дощ

Осіння дорога може бути досить небезпечною через мокре або навіть промерзле листя, швидких змін погоди і навіть з-за можливих заморозків глибокої осені. Через це водії повинні бути дуже уважними.

Поради з водіння на слизькій дорозі

Правила безпечної їзди восени кажуть: «Подбайте про достатнє місце для зупинки». В умовах слизької дороги обов'язково потрібно передбачити це, щоб під час зупинки руху не «наздогнати» когось попереду вас. Гальмуйте плавно і повільно. Якщо ви пересуваєтеся по слизькій дорозі, радимо вам сповільнюватися

при входженні в поворот (особливо, сліпий) або якщо ви пересуваєтеся по незнайомій дорозі.

Візьміть до уваги листя на дорозі. Ніколи не випускайте з поля зору листя, яке лежить на дорожньому полотні. І не важливо, це мокре або заморожене листя.

Слідкуйте за погодними умовами. Завжди перевіряйте прогноз погоди перед початком поїздки. Будьте готові до швидкої зміни погодних умов, які можуть призвести до слизьким умов водіння. Слизький тонкий лід дуже поширений восени. Але найголовніша небезпека цього льоду полягає в тому, що його дуже важко помітити, і через це він стає ще небезпечніше. Тому обов'язково звертайте увагу на дорогу, коли на вулиці стоїть вологий день, або температура повітря знаходиться близько або нижче нуля.

Зі зниженням висоти сонця над горизонтом пасажирів і водії борються зі збільшеними сонячними відблисками. І зміна часу сходу і заходу сонця восени змінює умови освітлення для водіїв – особливо в години пік.

Коли осінь плавно рухається до зими, у нас стає менше денного світла. В таких умовах низького освітлення стає набагато складніше помітити пішоходів, велосипедистів та дітей грають на вулицях.

Туман частіше зустрічається восени і на початку зими. Ці умови зменшують видимість, особливо в долинах і низьких ділянках дороги.

При цьому волога, яка може конденсуватися на ваших вікнах, може замерзнути, що також погіршує видимість.

Через те, що сонце восени знаходиться дуже низько, завжди тримайте сонцезахисні окуляри в бардачку. Так ви зможете вберегти свої очі від зайвого світла.

Заморозки на вікнах також можуть доставити багато неприємностей. Тому переконайтеся, що у вас є скребок в машині, що прибирає заморозки з вікон. Прогрійте свій автомобіль і переконайтеся, що у вас є хороша видимість перед поїздкою.

Зменшена видимість та зменшення кількості денного світла — це також прихована загроза. При меншому денному світлі стає важко побачити дітей, пішоходів та велосипедистів. Тому завжди будьте пильні і зверніть увагу на ситуацію поза вашого автомобіля.

Використовуйте свої протитуманні фари при водінні в туманну погоду.

Водіння автомобіля восени — це водіння в умовах зміни погодних умов і означає, що прий-



шов час переконатися, що ваш автомобіль готовий до більш холодної погоди. Прості речі, такі як перевірка вашої рідини омивача, фар і щіток склоочисників, можуть значно полегшити вам безпеку під час руху восени.

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



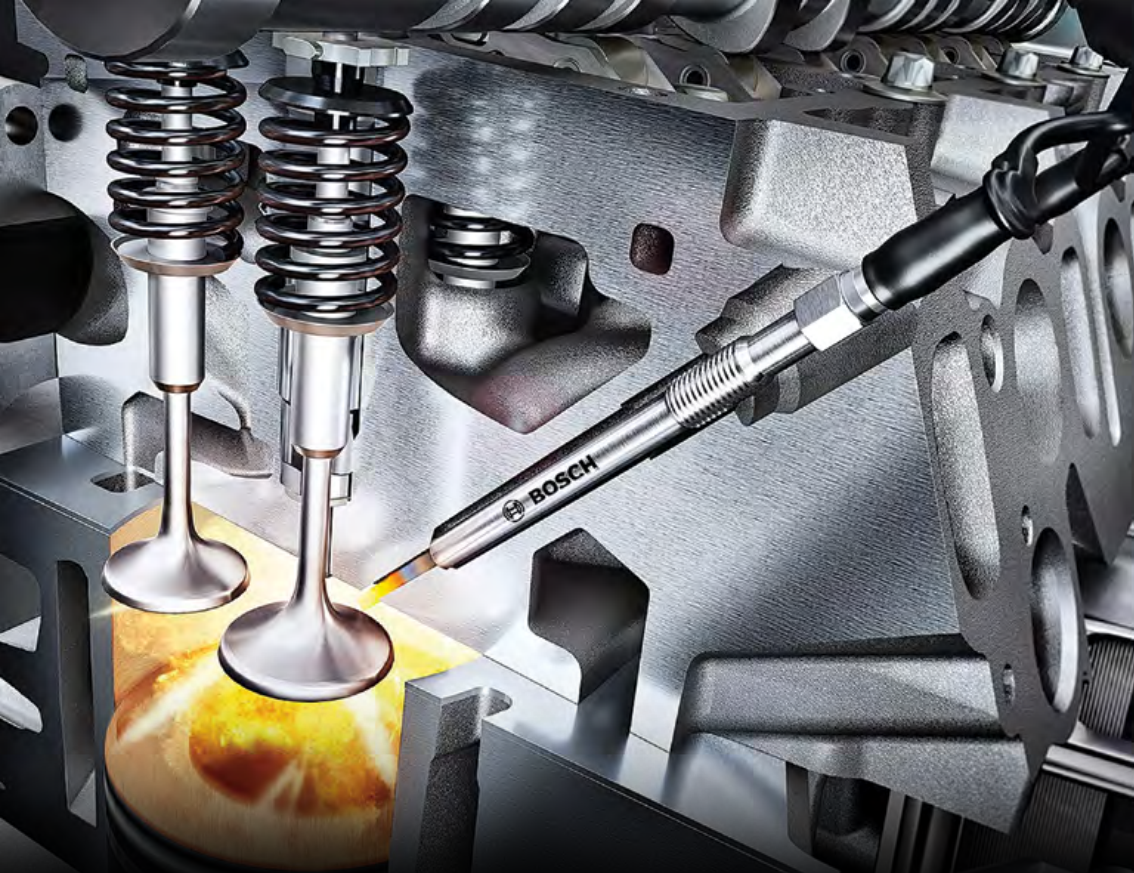
Автосигналізації, GPS
Механічний захист.

...і багато іншого... дзвоніть!

067-412-12-12

095-487-12-12

063-412-12-12



Як правильно підібрати свічки розжарювання

Сучасні свічки розжарювання не тільки прогрівають двигун під час запуску, але й продовжують підтримувати оптимальний температурний режим під час їзди. Таким чином, вони забезпечують ефективну роботу двигуна та економію пального навіть при частих зупинках або під час руху в міському режимі.

Пускові характеристики дизельних силових агрегатів залежать від системи впорскування: якщо IDI-двигуни (з непрямою системою впорскування) можуть мати проблеми вже при температурах нижче 5 °C, особливо якщо несправна хоча б одна зі свічок розжарювання, то DI-двигуни (пряме впорскування) навіть без використання свічок розжарювання можуть запускатися при температурах вище -5 °C. Але в холодну пору року при несправності

цих свічок проблеми з запалюванням виникають неминуче та незалежно від типу двигуна.

Сучасні свічки розжарювання не тільки прогрівають двигун під час запуску, але й продовжують підтримувати оптимальний температурний режим під час їзди. Таким чином, вони забезпечують ефективну роботу двигуна та економію пального навіть при частих зупинках або при русі в міських умовах. Крім того, свічки розжарювання спалюють частки

сажі, які утримуються відповідними фільтрами дизельних двигунів, тим самим очищають їх і допомагають знизити кількість викидів у атмосферу.

Метал чи кераміка – які свічки вибрати?

При виборі свічок розжарювання необхідно спиратися на інформацію, викладену в технічній документації до кожного конкретного автомобіля і двигуна. Різні свічки будуть відрізнятися габаритами, різьбленням, кількістю контактів – але вибір, по суті, зводиться до двох альтернатив: метал або кераміка.

Залежно від типу нагрівального елемента свічки діляться на штифтові та керамічні. У першому випадку свічка має наконечник зі сплаву заліза, нікелю та хрому з металевою спіраллю всередині. У сучасних моделях таких спіралей не одна, а дві: нагрівальна для швидкого розігріву наконечника та регульовальна для захисту свічки від перегріву.

У другому випадку нагрівальний наконечник зроблений з кераміки. Керамічні свічки мають найтриваліший термін експлуатації: вони можуть прослужити 100 тис. км і більше. Крім того, вони швидше розігріваються в порівнянні з металевими (за 2 секунди проти 3-4) і до вищих температур (аж до 1350 °C). Це забезпечує надійніший запуск двигуна навіть у морози.

Сучасні дизельні двигуни прагнуть до нарощування потужності при збереженні або навіть зменшенні габаритів. А значить, свічок розжарювання потрібно більше, а місця для їх встановлення залишається менше. В результаті, ці деталі за останній час сильно змінилися – стали «стрункішими» та витягнулися в довжину. Робоча частина сучасних свічок розжарювання може становити всього 3 мм. Тому такі свічки вимагають дуже дбайливого ставлення при знятті та установці. Щоб розв'язати цю проблему, деякі виробники розробляють і впроваджують особливі рішення. Наприклад, у свічках Bosch DuraSpeed застосовується запатентована конструкція Flexible Design: нагрівач свічки утворюють керамічний елемент у парі з гнучкою металевою трубкою,



що значно підвищує її механічну міцність. Навіть якщо встановити свічку під неправильним кутом, нагрівач не зламається, а просто зігнеться, але продовжить працювати.

Пора міняти? Робимо правильно!

Індикаторами несправності свічок розжарювання можуть бути різні збої:

- підвищене димоутворення при холодному запуску;
- сильний шум згоряння до досягнення робочої температури;
- нерівномірна робота прогрітого двигуна;
- втрата потужності;
- підвищена витрата пального.

Заміну свічок потрібно проводити обов'язково з використанням спеціального інструменту (динамометричного ключа) і відповідно до вказівок виробника щодо моменту затягування.

Свічки розжарювання потрібно міняти відразу комплектом – навіть якщо з ладу вийшла тільки одна. Це забезпечує однакове використання їх ресурсу та приблизно однакові експлуатаційні характеристики. Крім того, сам по собі цей процес досить трудомісткий, тому заміна всіх свічок відразу дозволяє заощадити як мінімум власний час і сили. А в умовах автомайстерні – ще й гроші.



Мийте своє авто правильно!

Рецепт водійського щастя і чистого автомобіля простий: автошампунь потрібно використовувати правильно.

Часто на мийках самообслуговування можна спостерігати картину, коли автоледі спершу обливають авто водою, а вже потім починають наносити піну. Нагадуємо: наносити мийучий засіб потрібно саме на брудну машину. Сучасні препарати розраховані на те, що обполіскувати авто перед покриттям піною не потрібно.

До речі, ще один лайфхак: піна повинна лягати на ваше залізне коня щільно і без бульбашок.

Окремої уваги, тобто попередньої мийки звичайною водою, заслуговують лише позашляховики після болотних ралі, коли на кузові вже



утворилася кірка засохлого бруду.

Повернемося до традиційної мийки. Спершу необхідно спочатку нанести піну, дати їй попрацювати не більше 3-5 хвилин і, не чекаючи, поки

вона стече, змити проточною водою. Після мийки можна протерти авто мікрофіброю або штучною замшею. Витирати кузов ганчірками, старими майками і шкарпетками марно – залишаться розводи.



Що не можна робити з автомобілем напередодні похолодання

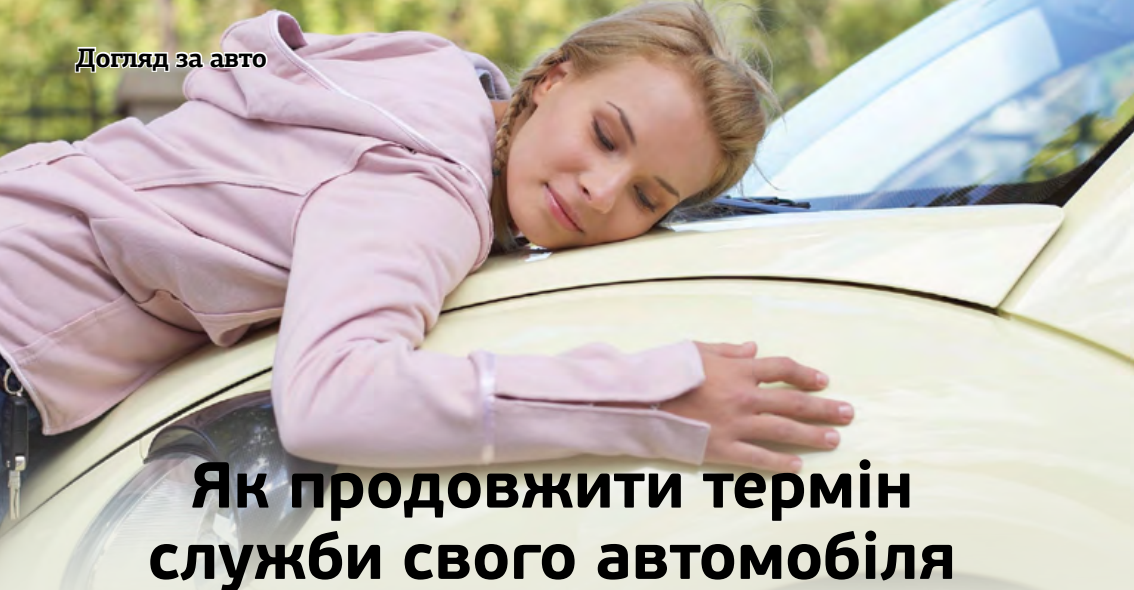
Чимало автовласників вважають, що патрубки системи охолодження з настанням холодів почнуть підтікати. Нерідко гумові елементи замінюють на нові для перестраховки, але є й ті, хто обмежується лише заміною хомутів. Встановлюючи нові хомути на старі патрубки, водії порушують герметичність системи і провокують течі антифризу. В деяких випадках гумові елементи розтріскуються або взагалі рвуться. Тому такі роботи краще проводити в теплу пору року.

Ще однією помилкою є встановлення дешевих протиугонних систем або інших споживачів енергії. Вся справа в тому, що акумуляторна батарея при довгій стоянці у морозяну погоду може розряджатися, а якщо її ще «загрузити» неправильно встановленою магнітолою чи «сигналкою», термін її служби може значно

скоротитися.

Не варто змінювати оливу в двигуні на більш в'язку. Заливайте в агрегат лише ту оливу, яку передбачено виробником, незалежно від пори року.

Напередодні зими краще подбайте про зимові шини та «омивач». Не зайвим буде замінити і склоочисники.



Як продовжити термін служби свого автомобіля

Придбання автомобіля – це серйозне рішення і вкладення коштів. Кожна автоледі хоче, щоб її машина прослужила якомога довше без поломок. І це можливо зробити, виконуючи деякі поради.

Своєчасний ремонт і ТО

Машина – це цілісний механізм, вихід з ладу одного елемента веде до серйозних ускладнень в інших. Помітили дивні звуки при водінні, або машина відхиляється в сторону – відразу звертайтеся на СТО, щоб усунути проблеми. Своєчасний ремонт дрібних неполадок допоможе зберегти бюджет і довговічність автомобіля. Не забувайте про своєчасне технічне обслуговування автомобіля. Купуйте деталі, передбачені виробником.

Проводьте ТО в перевірених майстернях. Не довіряйте ремонт машини гаражному «кулібіну». Не економте і не купуйте дешеві деталі та витратні матеріали, адже вони не збережуть бюджет, а викличуть великі витрати.

Зберігання авто

Експерти не рекомендують заганяти авто на зиму в опалювальний гараж. Це негативно позначається на металевих елементах кузова, які в теплому приміщенні прискорено покриваються корозією. Радимо ставити автомобіль у звичайний холодний гараж, де передбачена хороша припливна вентиляція. Приплив свіжого повітря видаляє вологу, запобігає утворенню іржі.

Заміна масла

Якість моторного мастила впливає на роботу всього механізму машини. Якщо воно стає старим або брудним, виникає тертя між рухомими частинами, що посилює знос двигуна, а це веде до капітального ремонту, який обійдеться дорого. Заміна масла рекомендується кожні 8-12 тис. км.

Економити на маслі теж не варто. Мінеральне – дешеве, плюс погано впливає на двигун. Віддавайте перевагу синтетичному.

Своєчасна перевірка всіх рідин

Довговічність автомобіля залежить від інших важливих рідин: трансмісійного та гідравлічного масел, гальмівної рідини, антифризу. Їх потрібно періодично доливати та міняти. Економія на заміні рідин перейде в дорогий капітальний ремонт. Частота заміни вказана в технічній карті автомобіля. Вивчіть керівництво до машини. Кожне авто має особливості, які вказує виробник в керівництві використання авто. Прочитавши його, зможете своєчасно проводити технічне обслуговування. Графік заміни рідин і деталей, вказаний виробником, допоможе продовжити термін служби автомобіля.

Періодичність процедур заміни витратних матеріалів і рідин повинна точно відповідати інструкціям, наданим автовиробником і виконуватися на автосервісах. Фахівці на СТО простежать за дотриманням графіка заходів при комплексному або разовому обслуговуванні транспортного засобу.

Заміна повітряного фільтра

Від бруду і пилу двигун захищає фільтр. Якщо він забивається, то падає потужність мотора, підвищується витрата паливної суміші. Заміні повітряний фільтр підлягає кожні 18-30 тис. км.

Перевірка тиску в шинах

Підтримка правильного тиску в шинах знижує витрату палива і підвищує керованість під час пересування. Точна інформація про бари в шинах конкретної машини вказана в техпаспорті.

Підвищений тиск прискорює знос підвіски. Перевіряйте розвал-сходження. З-за неправильного кута установки коліс шини зношуються швидше.

Чистота кузова і салону

Пил, бруд і сіль осідають на днищі, крилах, деталях салону і кузова. Дрібні частинки дряпають фарбу, що призводить до іржавіння. Миття потрібно проводити регулярно, додатково обробляти днище антикорозійними препаратами, щоб продовжити термін служби автомобіля. Весь кузов покривають воском, щоб заповнити мікротріщини у фарбі та запобігти потраплянню агресивних речовин.

Особливі умови експлуатації: під сонцем і взимку

Сонце шкодить машині, воно пошкоджує фарбу на кузові, викликає вигорання салону і розтріскування шкіри. По можливості паркуйте машину в тіні.

Поїздки на машині взимку шкідливі. Сіль роз'їдає метал деталей і фарбу кузова. Тривалий прогрів зношує мотор. Плануйте поїздки так, щоб маршрут був без тривалих зупинок: прогріте масло добре змащує деталі.

Правильний режим руху

їзда на максимальних швидкостях швидко зношує мотор і деталі авто, наближаючи ка-



пітальний ремонт. Різке гальмування і старт викликають поламавання. Рух має бути плавним і спокійним.

Важливо уникати тривалого простою та екстремальних навантажень. Акуратне водіння по вибоїстому дорожньому покриттю продовжує роботу ходової автомобіля. Краще об'їхати розбиту ділянку по хорошій дорозі, ніж витратити гроші на вимушений ремонт.

Відсутність зайвих декоративних елементів Небажано встановлювати на авто різні декоративні елементи, обвіси та клеїти наклейки. Від них залишаються сліди, від яких позбутися неможливо. Під ними накопичується бруд, пісок і сіль, які ушкоджують фарбу, викликають іржавіння, яке скорочує термін служби машини.

Установка «бронеплівки» на фари

На пластикові фари наносять спеціальний лак, який покращує прозорість. Але з часом він стирається і мутніє. Щоб попередити це, на фари наносять бронеплівку.

Дбайливе ставлення власника продовжить життя авто.

Не перевантажуйте автомобіль

Не перевантажуйте машину, усувайте поламавання вчасно, і машина прослужить довгі роки. Якщо машина експлуатується в екстремальному режимі, то швидше зношується двигун, що надалі веде до збільшення витрати палива. Також з часом зношується ходова автомобіля. Щоб мінімізувати витрати на утримання і ремонт, потрібно стежити за виконанням рекомендацій автовиробника щодо максимально допустимої маси вантажу.

Як економити паливо на автоматі

Автоматіческого коробка передач є важливим компонентом в сьогодишньому пошуку можливих шляхів поліпшеною паливної ефективності. В цілому, домогтися економії витрати палива в автомобілі досить просто і складно водночас. У нашому сьогодишньому матеріалі ми сконцентруємо вашу увагу на те, як економить паливо на автомобілі з автоматичною коробкою передач (АКПП).

Як економити паливо на трасі при їзді з автоматом

Тут все відносно просто. Щоб ваше авто ефективно витрачало паливо, потрібно щоб двигун працював максимально ефективно. Відзначимо, що кожна модель двигуна має свій діапазон оборотів, в якому він працює максимально ефективно. Наведемо простий приклад. У старій двоступеневої автоматичній коробці передач двигун буде обертатися, скажімо, при 4000 об / хв при прискоренні і опускатися до 1000 об / хв після зміни передачі. При використанні трьох швидкостей після перемикання з першої передачі на другу обороти впадуть до 2500.

Ідея полягає в тому, що чим більше передач, тим менший перепад в оборотах дви-



гуна і тим легше тримати його в потрібному діапазоні оборотів. Більше передач завжди були здатністю підвищення ефективності витрати палива. Сучасні автоматичні трансмісії

мають від 6 до 8 передач. Таке число дозволяє плавно змінювати швидкості і не навантажувати двигун. Крім того, за перемикання відповідає комп'ютер, які точно знає, коли потрібно перейти на вищу швидкість або, навпаки, знизити передачу. Тому, сучасні автомобілі – це досить ефективні вузли, які допомагають економити паливо при їзді в будь-яких умовах.

Шляхи економії палива

Крім підтримки потрібних обертів, вам також варто знати ще деякі хитрощі для економії палива.

Чи не переносьте зайву вагу

Як і вашому тілу, вашому автомобілю потрібно більше палива, щоб пересуватися з великою вагою. Точно також, як ви не надіяли б важкий рюкзак в далеку дорогу, не завантажуйте зайві речі в багажник вашого автомобіля, якщо вам це не потрібно. За іронією долі, чим важче предмет, тим менше ймовірність того, що ви захочете витягнути його з багажника і тим більше ефект, який вона матиме на ваш витрата палива.

Акуратно плавно натискайте на педаль газу

Ідеальний спосіб пересування по трасі – з постійною швидкістю (в ідеалі близько 80 км / год) і на найвищій передачі.

Не їздить з «газом в підлогу»

Просто дивно, але багато водіїв краще вичавлять педаль газу до упору, коли потрібно обігнати когось, ніж перейдуть на знижену передачу. Звичайно, почути, як з-під капота рвуться на свободу всі коні приємно. Але така агресивна поведінка з педаллю газу змусить паливний бак сушитися швидше.

Вимкніть кондиціонер

Погодьтеся, дуже приємно і взимку, і влітку водити автомобіль, в салоні якого комфортна температура. Все це досягається за рахунок використання системи кондиціонування. Проте, за такий комфорт доводиться платити в прямому сенсі. Використання кондиціоне-



GOLFSTREAM

ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ОДЯГУ

• ЖІНОЧИЙ ОДЯГ •

• ЧОЛОВІЧИЙ ОДЯГ •

• ДІТЯЧИЙ ТА ПІДЛІТКОВИЙ ОДЯГ •



www.golfstream.com.ua

тел.: +38 (097) 680 64 60

ра вимагає більше палива. Тому, якщо хочете заощадити бензин в баку – вимкніть систему кондиціонування.

Дотримуйтеся обмеження швидкості

Якщо ви проігноруєте закон, будьте готові платити штрафи). Проте, доведено, що просування на швидкості 100 км / год замість 120 км / год допоможе заощадити паливо в тривалій поїздки незважаючи на те, що ви зможете заощадити хвилин 20-30 часу в дорозі.

Регулярно перевіряйте тиск в шинах

Чим нижче тиск в шинах, тим більше палива автомобіль повинен витратити, щоб переміщатися по дорозі. Ми рекомендуємо вам витратити п'ять хвилин кожні два тижні, щоб перевірити тиск в шинах. Якщо ви не знаєте, який тиск має бути, ви можете знайти потрібну інформацію на стікер поруч з замком всієї машини.

Інга Сабова

Лауреат проекту "Жінка тисячоліття"
в номінації "Успішні жінки України".

Лауреат проекту "Успішні жінки
України в номінації" Жінка року-2019.

Парапсихолог-експерт.

Експерт в реаліті шоу "Інтуїція",
"Стосується кожного", "Про життя".

Експерт в області сімейних
відносин.

Консультації в області
одностатевих відносин.

*У житті треба робити
все можливе,
"неможливе" прийде саме.*

+38 (067) 95 30 789

 inga.voodu



Чи варто змінити літні автошини на зимові вже зараз?

Актуальне питання восени – коли вже треба перевзувати автомобіль у зиму? І щороку однозначної відповіді немає. Ми ж підкажемо, як вгадати цей день.

Позаду два місяці осені, температура знижується, скоро зима, тому багато автовласників замислюються, коли змінювати літню гуму на зимову.

Законодавчо питання сезонної заміни шин не врегульовано, а лише встановлені вимоги до якості шин. За їх порушення водієві доведеться заплатити штраф. Так, в Правилах дорожнього руху вказані вимоги до коліс і шин, а саме забороняється використовувати автомобілі, на яких малюнок протектора шини менше 1,6 міліметрів (масою до 3,5 т), менше 1,0 міліметра (масою понад 3,5 т), менше 2,0 міліметрів (автобус), менше 0,8 міліметра (мотоцикл і мопед).

Як відомо, літні шини втрачають значну частину своїх якостей, коли температура повітря опускається нижче +5-7 градусів за Цельсієм. Це у свою чергу має прямий вплив на зчеплення з дорогою. Логічно, що яку б теплу



зиму нам не обіцяли синоптики, температура нижче +7 градусів буде домінувати в Україні протягом найближчих кількох місяців. Опади у вигляді снігу чи мокрого снігу теж можливі, може й не часто, але все ж це не буде теплий літній дощик. Тому не зволікайте і переходьте на зимові шини, щоб не стати учасником «з'їзду літньої гуми».



Літні шини взимку: в чому небезпека?

З недавніх пір серед автолюбителів з'явилося досить поширену думку про те, що і холодну пору року можна цілком комфортно їздити на літній гумі, оскільки зими в останні роки досить м'які, а в великих містах дороги чистяться від снігу та посипаються протиожеледним реагентом. Поспішаємо вас запевнити, це думка є помилковою. Несподівані снігопади і добові коливання температури ніхто не скасовував, і легковажні водії, полінувалися «перевзутися», елементарно можуть стати жертвами подібних природних явищ.

Головна небезпека літніх шин полягає в тому, що вже при нульовій температурі вони починають дубіти, твердіти і втрачати свої гальмівні якості. У сильні ж морози стан гуми стає просто катастрофічним і при різкому гальмуванні автомобіль потягне юзом, як на лижах. Крім того, при старті машина стане довго шліфувати на одному місці, а на перехрестях буде домагатися згорнути не туди. Останнє особливо прикраманне задньопривідним машинам: якщо ви почнете повертати, але зробите це недостатньо плавно, автомобіль все одно продовжить рух прямо, бо протектор літньої шини не в змозі буде зачепитися за скрижанілий поверхню дороги. Нарешті, не варто забувати і про багато разів збільшений ризик виникнення некерованих зметів.

Багато автовласників, чії машини обладнані стабілізуючими системами на кшталт ESP, помилково вважають, що зможуть без пригод від'їздити зиму на літніх шинах. Однак сподіватися на електроніку в такій ситуації безглуздо. Річ у тому, що принцип ESP такий, що у разі занесення вона гальмує одне з коліс, завдяки чому автомобіль повертається в безпечне стабільність. Але ж літня покришка не буде добре гальмувати на снігу і на льоду, особливо при високій швидкості. Так що належного ефекту від ESP тут спостерігати не доводиться, на жаль.

Ще одна категорія водіїв, які вважають що перевзутися на зиму не обов'язково – це власники повнопривідних авто. Так, повний привід є перевагою при рушанні на слизькому покритті та додає машині пристойну керуваність навіть в ожеледь і на неналежній гумі. Однак водії 4x4 часто забувають про те, що незалежно від типу приводу, гальмує машина завжди чотирма колесами. І якщо покришки не забезпечують належного гальмуючого ефекту, тут і до біди недалеко. Різко стартанув на світлофорі та швидко розігнавшись, можна легко потрапити в ДТП – стрімко летить машина при натисканні на педаль гальма може просто піти в неконтрольований занос. Пам'ятайте: гальмівний шлях на літніх покришках в середньому в два рази довше, ніж на якісних зимових!

Що стосується всесезонної гуми, то використання її у зимових умовах не представляється вдалою ідеєю. Такі покришки ефективні восени або навесні, коли на дорогах цілі океани бруду і мокрого снігу. «Всесезонка» хороша для м'яких зим, але вона і близько не лежала поруч з якісними зимовими шинами.

І наостанок хотілося б відзначити, що «перевзутися» на зиму потрібно завчасно, коли добова температура не перевищує +7. Інакше при перших же осінніх заморозках ви ризикуєте як потрапити в аварію, так і надовго застрягти в довгій черзі на шиномонтаж.

Шляхами дитинства



Алла Гнітецька Створити себе нанова

Вона кілька разів розпочинала кар'єру з нуля. Іноді – тому що мінялися її інтереси. Іноді – тому що усі мости були спалені без залишку, а іноді тому, що відчайдушно потрібні були гроші. А іноді – тому що не бачила себе на тій або іншій роботі.

Знайомтеся, героїня нашого випуску – Алла Гнітецька – майстер перманентного макіяжу та нігтьового сервісу у м. Києві.

Вітаю культовий журнал «AUTOLADY» з днем народження! Зичу журналу процвітання, наснаги, нескінченних ідей, цікавих тем, оригінальних історій і безліч прихильників. Вітаю невтомний, професійний, щирий колектив! Бажаю вам знаходити позитив у кожній хвилині та по-новому відкривати для себе кожну людину. Залишатися такими, як є, і продовжувати надихати нас. А читачам насолоджуватись журналом! Усім міцного здоров'я, добробуту, успішності в усьому, мирного неба на землі!

Алла, Ви – автоледі зі стажем. Як давно Ви за кермом?

Так, я за кермом 16 років.

Який у Вас автомобіль? Він чимось схожий на Вас? Який у нього «характер»?

Останній мій автомобіль – Renault Megane, чорний універсал. Він дуже схожий на мене. Простий зовні, а всередині, мов космічний корабель: все світиться, із вмонтованою музикою Bose. З м'яким характером, такий універсальний як і я. Нещодавно я його продала, бо хочу придбати кросовер Honda CR-V нового покоління.

З чого треба розпочати, щоб змінити своє життя?

Щоб змінити своє життя, потрібно почати робити щось нове, те, що ніколи не робили, те, що боялися спробувати. Щоб досягти амбітних цілей, потрібні дії та зміни, нехай маленькі, але щодня. Потрібно мислити масштабно і діяти крок за кроком, не зупиняючись на досягнутому.

Алла, розкажіть про своє дитинство. Про що мріяли, ким хотіли стати і яку освіту Ви отримали після школи?

У мене було дуже щасливе дитинство. Я дружила з усіма, і навіть зараз підтримую зв'язок з друзями дитинства. У 10 років я навчилася готувати і любила пригощати. Мріяла вступити у медичний, на патологоанатома, але батьки були проти. Говорили, що у мене талант кухаря. Оскільки я була слухняною у всьому, то прийшлося закінчити ліцей і здобути професію «Кухар-кондитер», а потім університет КНУХТ за професією «Технолог».

Що було далі?

Далі я працювала з татом у будівельній компанії. Мій тато – Олег Романович Гнітецький. Він збудував велику кількість багатопверхівок, шкіл, садочків, Центр серця, Олімпійський стадіон. Отримав нагороду від президента «Заслужений будівельник України». Я завжди була поруч, допомагала, але мріяла про свій напрямок.

Пандемія внесла корективи в життя і все ж вплинула й на Вас. Що допомогло втриматися на плаву і який досвід Ви винесли з цієї проблеми?

Так, звичайно, внесла корективи, як, мабуть, і всім людям. Довелося замислитися, як біль-

ше приділяти уваги рідним, близьким, берегти природу, менше купувати зайве. Одне, що дуже шкода постраждалих, ні в чому не винуватих людей. Ніхто не був готовий до цього лиха. Утриматись на плаву допоміг здоровий глузд, що все-таки потрібно бути готовим до різних життєвих ситуацій, що не потрібно планувати своє майбутнє на далеку відстань.

Оскільки зараз я автоледі, то і винесла за правило їздити на ближньому світлі, як в авто, так і у житті. Автомобіль також є прикладом, тому радію кожній прожитій хвилині. Негаразди завжди були й будуть, і всі вони рано чи пізно вирішуються. Головне – вміти регулювати події, бути готовими до нових бар'єрів, щоб попереду завжди горіло зелене світло!

А чому Ви вирішили пов'язати своє життя зі сферою краси?

Спочатку сама була клієнтом сфери краси. Багато подругок у цій сфері працюють. Захотіла собі перманент брів, щоб не фарбувати кожного дня. Майстра шукала не один рік, потім ще спостерігала. На той час майстрів було дуже мало, але знайшла свого, і дуже задоволена. Ось так вирішила навчитися цій техніці. Знаю по собі, щоб наважитись на процедуру, клієнти роками слідкують за майстрами, аби довірити своє обличчя, тому в цій техніці немає права на помилку!

Що або хто Вас надихає в роботі?

Ой, тут і журналу буде замало, щоб розказати, хто надихає творити красу. Я стільки пройшла курсів, майстер-класів! Кожен викладач для мене як нова книга. У кожного свої секретики, фішечки, художній почерк, стиль. Я вибираю споріднених духом дівчаток-викладачів. Дуже багато тих, хто надихає, у кожного талановитого майстра є своя родзинка, тому вчитись можна вічно! Останній мій курс «Шовкографія» був 15-16 жовтня 2021 року. Викладач – художник і просто чарівна жінка Ірочка Купіна, з міста Харків.

Ви спалахнули ідеєю татуажу і налаштовані серйозно займатися у цьому напрямі й надалі?

На даному етапі подобається усе, що стосується татуажу, а також нігтів. Тепер точно знаю, що сфера краси – моя стихія!

 barbiezone.kiev

Інтерв'ю

Перший заступник — керівник Медичної служби “Національної медичної палати України”.

Директор Департаменту охорони здоров'я Міжнародної Громадської Організації «Міжнародна Дипломатична Місія Публічної Дипломатії».

Заступник голови комітету з охорони здоров'я Громадської ради при КМДА.

Керівник Благодійної організації “Благодійний фонд “Медична служба НПМ України” та Благодійного фонду по розвитку інвалідного спорту Солом'янського району “Діброва”.

Волонтер медичних гуманітарних місій в зонах бойових дій.

Дійсний член — академік Української академії наук.

Президент ГО “Club-Kyiv BMW Motorsport”.

Майстер спорту міжнародного класу з фехтування на рапірах.



РОЗМОВА ПРО ВАЖЛИВЕ:

інтерв'ю з Володимиром Шоломицьким

Є люди, у розмові з якими не помічаєш плину часу. І навіть при першій зустрічі з ними виникає відчуття довіри та спорідненості, відчуття дежавю, ніби знайомі давно... Промениста посмішка, теплий погляд очей керівника Медичної служби «Національної медичної палати України» Володимира Шоломицького, його здатність швидко налагодити контакти та невимусовно спілкуватися розташували до відвертого діалогу. Ми торкнулися найрізноманітніших тем.

Установка родом із дитинства: назустріч людям

Йти назустріч людям, прагнути зрозуміти їх, із повагою сприймати їхні думки та вчинки — цю науку Володимир запам'ятав з дитинства.

Володимире, розкажіть, чому обрали медичний напрямок?

Медицина сама обрала мене.

Будучи юнаком, я з головою поринув

у спорт і навіть став Майстром спорту Міжнародного класу з фехтування на рапірах.

Доводилось часто стикатися з різноманітними травмами та труднощами зі здоров'ям, отож, обирав професію не довго, і майже одразу вирішив допомагати людям зберігати своє здоров'я. На мою думку, лікар — це людина яка повинна вміти з першого погляду зрозуміти проблему та допомогти пацієнту з її вирішенням. Лікар — це не зовсім професія, це особливий покликання душі.

Громадянська позиція — небайдужість

Володимир Шоломицький — звичайна людина,

**Медицина сама
обрала мене**

котрій не байдуже, що відбувається в рідній країні та місті. Бути корисним – один із життєвих принципів Володимира.

– Володимире, з якими питаннями звертаються до Вас найчастіше?

З моменту заснування «Національної медичної палати» до мене звертаються з найрізноманітнішими проблемами та запитаннями, найбільше – з приводу медичної допомоги та модернізації медичних послуг в українських лікарнях. Також багато питань з приводу вакцинації та COVID-19. Намагаємось все вирішити та допомогти кожному.

Про хобі, відпочинок і вподобання

Володимир дбайливо ставиться до свого часу і, будучи поглиненим роботою, намагається приділяти достатньо уваги рідним та близьким. Роки самодисципліни й самоорганізації допомагають грамотно планувати робочий день. Тому істотних труднощів не виникає.

– Як проводите вільний час?

Більшу частину свого дня проводжу на роботі, але якщо з'являється вільний час, намагаюсь приділити її сім'ї, власному розвитку в плані медичного управління або деяким своїм захопленням.

Лікар – це особливий поклик душі



– Ваші улюблені заняття?

Моїм давнім улюбленим заняттям є фехтування на рапірах – іноді згадую юнацькі часи, якщо є вільна хвилина. Останнім часом почав захоплюватись автомобілями, наразі займаюсь організацією Київського автомобільного клубу BMW Motorsport.

– Кажуть, захоплена людина проживає багато життів. Розкажіть, будь ласка, про своє хобі.

Мое хобі – це медицина і все, що з нею пов'язане. Це настільки захоплююча справа, що на інші хобі не хочеться витрачати багато уваги. Постійно потрібно буди в курсі нових подій, модернізувати та оновлювати медицину, покращувати умови праці лікарів та обслуговування пацієнтів, на це йде найбільша частина мого часу.

– Ваші життєві принципи і правила?

Усі мої принципи та правила базуються на досвіді минулого, прагненнях у майбутньому та баченні теперішнього. Основне непорушне правило, яким я користуюсь і якого повинні притримуватися усі лікарі – не нашкодь, але не тільки в медичній справі, а й по життю. Потрібно виконувати свою роботу не завдаючи шкоди іншим. Також, вважаю, якщо з'являється можливість щось покращити або допомогти комусь навколо себе, то потрібно обов'язково скористатися цією нагодою. Хочеться внести свій невеликий, але щирий внесок у суспільство.

Кожне інтерв'ю – свого роду двосторонній процес взаємного дослідження. І радує, коли співрозмовники надихають, коли зустріч збагачує новими знаннями та враженнями. Дякуємо, Володимире, за спілкування.

Анна Свірідова

Шлях до успіху

Анна Свірідова – учасниця "Міс Україна 2021", кутюр'є з 10-тирічним стажем і дівчина, яка створює справжній ексклюзив. Ще вона знає, як створити власний бренд. Кожний виріб – частинка душі авторки та тепло рук кравчинь. Про Анну Свірідову та її колекцію можна багато розказати, але краще один раз побачити її роботи.

Добрий день! Анно, розкажіть, будь ласка, з чого починався Ваш творчий шлях?

Любов до шиття у мене з дитинства, з сім'ї. Прикладом були бабуся і мама. Я завжди хотіла гарно і стильно виглядати – не так, як усі. У батьків не було грошей, щоб купувати мені новий одяг, тому я часто брала старі речі й робила з них нові та цікаві образи. Ще у школі я пошила на себе сарафан з бабусиної святкової сукні, без допомоги швейної машинки, все вручну. Пізніше, навчаючись у технікумі, я майже всю стипендію віддавала на нову тканину, з якої сама шила собі сукні, спідниці. Тоді у мене вже з'явився свій особливий стиль: жіночий та елегантний. Згодом шила на прохання друзів. Так і почалося.

Розкажіть про свій бренд "SVIRIDOVA".

Моєму бренду "SVIRIDOVA" усього 2 роки. За цей короткий час я увійшла у "Топ-100 успішних українців" у номінації "Дизайнер року-2021", я



представляла свої сукні на виставці кращих дизайнерів України Monet Fashion Awards 2020. Я постійно рухаюся вперед, розвиваюся. Це тільки початок моїх досягнень!

Анно, звідки Ви черпаєте натхнення? Що головне для Вас у роботі, яка Ваша мета?

Я завжди захоплювалася легендарною Коко Шанель: її особливий стиль, вона не бо-

ялася експериментувати, бути не такою, як усі. Вміти фантазувати – це головне. Коли в моїй голові зароджуються якісь ідеї, з'являються образи, то я поспішаю все це втілити в життя. Навколо нас так багато цікавих поєднань кольорів і елементів, все це привертає мою увагу. Дизайн – це моє життя, це і хобі, і омріяна робота, яка приносить задоволення, а ще й гроші.

Мій бренд – це одяг для прекрасної половини людства, а найголовніше у моїй справі – це якісна тканина та помірна ціна, доступна для всіх. Ми намагаємося якомога більше уваги приділяти одягу ручної роботи, адже тільки руками можна зробити особливий образ, вкласти в нього часточку душі. Моя мета – якісний, стильний, елегантний та доступний одяг для українських жінок, щоб жінка почувала себе комфортно та легко.

Наскільки складний процес створення нової колекції? Хто Вам допомагає?

Щоб створити нову колекцію потрібно декілька місяців. Найважливіший і, мабуть, найскладніший момент – це знайти якісну тканину та фурнітуру. На це витрачається досить багато часу. Якість своїх речей я гарантую особисто, адже всі створені речі я спочатку тестую на собі. Отже, якщо мені все подобається, тоді вже цей одяг відшиваю для своїх клієнтів.

Основну роботу я роблю



сама, помічниці у мене небагато. Зі мною працюють творчі люди, які люблять створювати красу.

Мабуть, Ваша робота потребує багато часу. Як встигаєте поєднувати кар'єру та сім'ю? Що порадите нашим читачкам?

Так, моя робота дійсно потребує багато часу. Поєднати роль дизайнера, дружини та мами двох прекрасних дітей не дуже легко, але можливо. Я досить сучасна мама. Взагалі, я вважаю, що жінка повинна мати свою справу, розвиватися щодня та отримувати задоволення від того, що робить. Щаслива жінка

зможє зробити щасливими і чоловіка, і дітей.

Моя порада: не потрібно боятися, що щось не вийде. Я знаю, що немає нічого неможливого, це лише справа техніки, уміння та знань. Головне, не боятися реалізовувати свої фантазії.



 sviridova_sv_
 sviridova.showroom

Закар'ян
Ліліт
Суренівна

Beauty Salon

- КОРЕКЦІЯ І ФАРБУВАННЯ БРІВ.
- ЛАМІНУВАННЯ І БОТОКС ВІЙ.
- ДОГЛЯД ОБЛИЧЧЯ: РІЗНИЙ.
- МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ТА ТІЛА.
- ЧИЩЕННЯ ОБЛИЧЧЯ: РІЗНЕ.
- ПІЛІНГИ: ВСЕСЕЗОННІ.
- МЕЗОТЕРАПІЯ: ОБЛИЧЧЯ ТА ТІЛА.
- БІОРЕВІТАЛІЗАЦІЯ: ОБЛИЧЧЯ ТА ТІЛА.
- БОТУЛІНОТЕРАПІЯ: ІН'ЄКЦІЯ МОЛОДОСТІ.
- ЛІПОЛІТИКИ: ПРОТИ ЦЕЛЮЛІТУ.
- КОНТУРНА ПЛАСТИКА: ГУБ І НОСОГУБНИХ СКЛАДОК.

📍 м. Харків, Холодна гора,
вул.Кандаурова 5

📷 liliana_kosmetolog



Sendo

#ЯкістьЯкуМиВсіПрагнемо

**ЕКОБРЕНД
КОМПЛЕКСНОГО
ДОГЛЯДУ
ЗА ВОЛОССЯМ
ТА ТІЛОМ**



**COSMOS
NATURAL**



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



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

+38 050 386 78 57 www.SendoUkraine.com.ua

Ексклюзивний представник ТМ Sendo (Італія) в Україні: фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм»



В Харкові відбувся перший Всеукраїнський фестиваль верхової їзди та кінного спорту **Horses Spirit**

Фестиваль спрямований на популяризацію верхової їзди і кінного спорту та формування позитивного іміджу Харкова й України на міжнародній арені, а також налагодження державно-приватного партнерства між кінними клубами і міською владою. За два дні захід відвідало понад 6 тисяч гостей, серед яких 350 вперше спробували себе в ролі вершників. Фестиваль проходив на території кінного клубу *Nikolo's Horse club*.

Під час фестивалю президент Всеукраїнської федерації кінного спорту Андрій Мілованов урочисто вручив посвідчення віце президента ВФКС — начальнику Управління інноваційного розвитку та іміджевих проєктів Вікторії Грецькій-Миргородській. Вікторія є головним ініціатором та ідейним натхненником створення та проведення фестивалю в такому масштабі.

“Для мене кінь з дитинства був найулюбленішою твариною, але нажаль я не мала можливості дозволити собі цей вид спорту по різних

причинах. Я вдячна, що в моєму житті з'явилися люди, які реалізували мою дитячу мрію, а я запропонувала провести такий захід з різними креативними колабораціями, який показав, що верхова їзда та кінний спорт є доступним для всіх”, — відзначила Вікторія Грецька-Миргородська.

У відкритті фестивалю взяв участь президент Федерації кінного спорту Харківської області Микола Безуглий, який виступив з ініціативою створення фонду для навчання кінним



спортом талановитих дітей та аматорів з малозабезпечених сімей і закликав гостей стати меценатами фонду.

У перший день фестивалю відбулися змагання з конкуру (визначення потужності стрибка), в рамках яких було подолано бар'єр висотою 170 см. Також виступ Максима Розенфельда, інтро-номер за участю професійних спортсменів бодібілдерів "Римляни", театралізоване шоу «Легенда про сузір'я Пегас» за участю артистів Театру «057», вогняно-піротехнічне шоу East Fire.

Крім того, для гостей виступили представники Запорізького кінного театру, професійні вершники зі світлодіодним кінним шоу від Дергачівської дитячо-юнацької кінно-спортивної школи та інклюзивний спортсмен з джигітування Михайло Стрижко.

Також вперше в Україні відбувся показовий виступ з виїздки па-де-де майстрів спорту Ірини Шевцової та Наталії Святухи під супровід

симфонічного оркестру Prime Orchestra.

У другий день фестивалю відбулися показові виступи спортсменів з виїздки та вольтижування, а також провели розіграш абонементу на навчання верховій їзді. Також виступ школи танцю All Stars та групи Take Five, показовий виступ з вольтижування та Дергачівської дитячо-юнацької кінно-спортивної школи. Крім того, з патріотичним номером виступили представники кінної поліції.

Захід було організовано Всеукраїнською Федерацією кінного спорту разом з Федерацією кінного спорту Харківської області при підтримці Управління інноваційного розвитку та іміджевих проєктів під патронатом секретаря Харківської міської ради Ігоря Терехова.

Партнерами фестивалю Horses Spirit стали: Bentley, Porsche, Volvo, Авантаж, Evian, Zonin1821, ЖК ParkVille, ПриватБанк та Visa, Кулінічі, Агромол. Журнал AUTOLADY надавав інформаційну підтримку.

MISS BEAUTY SUMMER 2021

26 серпня 2021 в м. Одеса в комплексі ITAKA на узбережжі моря відбувся щорічний національний конкурс краси Miss Beauty Summer 2021 року, який входить до групи національних конкурсів Miss Beauty 4 Seasons. Конкурс проходить 6-ий рік.

У конкурсі взяло участь 10 дівчат з різних регіонів України. Засновником і організатором конкурсу краси виступила Наталія Ворушило. Ведуча вечора – Наталі Кортес. Хореограф – постановник виходів – Гарік Гаспарян.

Вибирали переможниць почесні члени журі завидні хостяки України та не тільки:

- переможець Голосу Країни 11 сезону 2021 року, співак – Сергій Лазановський RIDNYI.
- Пластичний хірург вищої категорії – Сергій Хаустов.
- Телеведучий, тревел блогер – Євген Мальярчук.
- Входить в «ТОР 10» моделей-чоловіків Півдня України – Гарік Гаспарян.
- Переможниця тогорічного конкурсу краси Miss Beauty Summer 2020 року, співачка – Поліна Пелевіна.
- Співачка Любов Ніцца.
- Модель, ведуча, Місис Інтернешнл 21 століття – Наталія Мазур.
- Актор і шоумен – Роб Джан.

Концертну програму відкрила співачка Zakharova, також виступили такі виконавці з шоу програмою балетів як STOYANOVA, YATSUTA; виконавиці Поліна Пелевіна та Любов Ніцца. Справжньою зіркою вечора став Сергій Лазановський RIDNYI.

Дівчатам належало проявити себе в 5 виходах: перший вихід – візитка в стилі кежуал від Zhaklin_shopping_lux, другий – в купальниках. Третій вихід в дизайнерській білизні з перчинкою від бренду Chili, четвертий – в дизайнерських вечірніх та весільних сукнях від OKSANA LEV. П'ятий вихід питання від членів журі до конкурсанток на розкриття їх як особистостей.

Офіційні партнери:

TM Bishoff, TM Мартін, SIMCHENKOMAKEUP_SCHOOL.

За підсумками голосування журі переможницями стали:

MISS BEAUTY SUMMER 2021 року –

Вернікова Олена м. Київ

I VICE – MISS BEAUTY SUMMER 2021 року –

Ольга Палош-Аврахам м. Київ

II VICE – MISS BEAUTY SUMMER 2021 року –

Лімішенко Юлія м. Суми

Фото надані PR відділом Miss Beauty 4 Seasons



MISS BEAUTY SUMMER 2021 – Вернікова Олена

м. Київ

Фото – Олег Дугін
@oleg.photographer
Сукня – Oksana Lev
@wedding_dress_oksanelev
Макіяж і зачіска – Алла Сімченко
@simchenkomakeup_school

Олена, вітаємо Вас з отриманням перемоги в конкурсі краси серед членів журі, а також серед глядачів, отримавши, крім головної корони, номінацію Міс Глядацьких Симпатій! Ви зуміли підкорити всіх! Відкрийте секрет такого успіху.

Величезне спасибі всім за підтримку! Секрет мій простий – бути собою і не боятися оцінки, бути відкритою до людей і любити себе та оточення.

Які ваші емоції і враження від конкурсу?

Емоції виключно підбадьорливі та позитивні, запальні. В черговий раз відкрила себе ще раз з нового боку – переконалася, що потрібно не боятися пробувати себе і долати страхи.

Довго йшли до перемоги? Який це конкурс у Вас вже за рахунком?

До перемоги взагалі особливо не йшла. Я йшла за емоціями і новими враженнями, цікавими знайомствами. Це вже 5-й конкурс за рахунком, з проміжком в 4 роки від останнього.

Як проходила ваша підготовка?

Не готувалася взагалі. Дізналася про конкурс в останній момент, і взагалі все відбулося спонтанно. Ще раз переконалася, що найкраще завжди несподівано.



Олена, чим Ви займаєтеся по життю?

Косметологією та мережевим маркетингом, поширюю здоровий спосіб життя під назвою Jeunesse Global. Також займаюся фітнесом для ледачих, йогою, медитаціями, обожнюю читати все підряд.

У Вас є обранець? Чи Ваше серце вільне?

Моє серце абсолютно вільно на цей час.

Що Вас наповнює і робить щасливою?

Моя сім'я, тварини, спілкування, друзі, нові знайомства, медитації, природа, свіже повітря, література, фільми зі здоровим глуздом і просто комедії, жарти, сміх, краса.

У Вас прекрасні модельні дані. Ви плануєте і далі себе розвивати в модельному бізнесі?

Так, однозначно планую розвивати себе далі в модельному бізнесі.

Що порадите майбутнім конкурсанткам?

Майбутнім конкурсанткам порадуju не боятися бути смішними. У першу чергу, не боятися бути собою. Будьте життєрадісними, щирими, випромінюйте тепло, любов до себе, світу, оточуючих. Йдіть і долайте свій страх, якщо він є. Причому якомога швидше! Треба вірити в себе і не забувати, що ти у будь-якому випадку – Королева!

Осіння історія краси від Ірини Чепурної

Осінь – непростий період для нашої краси. Вологість повітря, вітер, температурні перепади і стрес не кращим чином впливають на стан шкіри і волосся. Але в наших силах узяти від цієї осені тільки найкраще!

Про те, які процедури допоможуть створити осінню історію краси, розповіла Ірина Чепурна – засновниця Beauty lab by Cherpurnaya.

Ірино, яка процедура в салоні користується найбільшою популярністю у клієнтів в осінній період?

Осінь – це час максимально оновлювати шкіру для того, щоб в цю прекрасну пору, коли сонце не таке активне, ви виглядали доглянуто і чарівно. Пілінги, мікронідлінг з пілінгом, мікродермабразія, шліфування шкіри, RF-ліфтинг голчатий прекрасно справляються з цим завданням. За допомогою цих процедур ми також боремося з такими проблемами, як розширені пори, рубці, розтяжки, будь-які шрами. Але після них обов'язково треба використати спеціальний захист для попередження постпроцедурної пігментації. Важливо також знати, що після таких процедур є період реабілітації, щоб шкіра відновилася і в результаті набула красивого, рівного кольору.

А з якою регулярністю Ви рекомендуєте жінкам відвідувати косметолога?

Кожна людина індивідуальна, тому не існує ідеального і єдиновірного графіка відвідування косметолога. Регулярність походів до косметолога може встановити тільки ви і ваш майстер. Але я рекомендую відвідувати косметолога хоча б один раз в місяць для якихось доглядових або апаратних процедур, не обов'язково завжди робити ін'єкції. Це треба для того, щоб ви і ваш доктор мали можливість контролювати вашу міру старіння, спостерігати, як проходить лікування (якщо



таке є) і визначати, які процедури будуть вам потрібні залежно від сезону і взагалі від стану шкіри.

З якого віку Ви рекомендуєте відвідувати косметолога і взагалі салон краси?

Більшість людей привчена ходити в перукарні ще з дитинства, оскільки усім хочеться бути красивими.

Що стосується візитів до косметолога, то їх здійснюють набагато рідше. А марно. Відвідування цього фахівця повинне перетворитися на звичку для кожної жінки, що любить себе, вже з самого юного віку, і посприяти цьому повинні мами. Саме вони відкривають підліткові двері у світ косметології, коли починаються перші проблеми зі шкірою обличчя, наприклад, мінімальні висипання на гормональному фоні. Саме у цьому віці потрібний правильний догляд за обличчям для уникнення подальших проблем. Косметолог допоможе визначити тип шкіри підлітка, підібрати домашню лінію косметики, пояснити основні етапи і принципи домашнього догляду за шкірою. Тоді дитина розуміє, для чого потрібний косметолог і які процедури мають бути в її житті.

Записуйтеся на улюблені процедури в салон краси Beauty lab by Cherpurnaya

☎ 095 608 84 34

📱 Irisha_cherpurnaya



НАТУРАЛЬНІ ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ З ІНДІЇ

Урігارد



Комплекс для лікування сечостатевої системи.

- покращує функцію нирок;
- регулює вивід рідини і водно-сільовий обмін;
- живить запалені тканини сечостатевої системи;
- знімає спазми сечового каналу;
- виводить токсини і продукти метаболізму;
- хороша профілактика утворення осаду і каменя в нирках і сечовому міхурі.

Склад: локімамін зерниста, гемідесмус індійський, сферантус індійський, аджівай, кмин індійський, філантус нірурі, гімалайське муміє, куркума довга.

Ціна 667 грн *

* – При замовленні від 4-х штук – 500 грн.

Трифалакс



Для підтримки роботи шлунково-кишкового тракту.

Показання до застосування: порушення роботи кишківника як по гіпер-, так і по гіпотипу, при трищинах і гемороїдальних вузлах, здутті і газоутворенні, дискомфорті і відчутті важкості.

- прискорює детоксикаційні функції шлунково-кишкового тракту;
- нормалізує слизоутворення;
- сприяє очищенню кишківника;
- покращує перистальтику;
- відновлює регулярність стугу.

Склад: амла, белерічний міроблан, троянда, міроблан хебула, фенхель звичайний.

Ціна 667 грн *

* – При замовленні від 4-х штук – 500 грн.

Глюгард



Продукт, який зміцнює здоров'я підшлункової залози і коригує вуглеводний обмін.

Основні функції:

- знижує побічні ефекти цукрового діабету;
- покращує метаболізм цукру в крові;
- нормалізує роботу підшлункової залози;
- покращує метаболізм жирів в процесі зниження ваги;
- зменшує ризики діабетичних ускладнень.

Склад: ілійське дерево Кіно, яванська слива, індійський агрус, гімалайське муміє, ланкін синій, Джімнема Сильвестра, диня гірка, куркума довга, Андрографіс волотистий.

Ціна 667 грн *

* – При замовленні від 4-х штук – 500 грн.

Лівоблісс



Номер один з догляду за здоров'ям печінки.

3 основні функції Лівоблісс:

- детоксикаційна – всі токсини, які потрапляють в наш організм, проходять біотрансформації в печінці, після чого нетоксичні речовини потрапляють в жовч і виводяться з калом;
- евакуаторна – він підсилює процес жовчовиділення і стимулює евакуаторну функцію жовчного міхура;
- відновлювальна – допомагає знизити кількість гинучих здорових клітин, відновити пошкоджені і прискорити клітинний розподіл.

Склад: Андрографіс волотистий, індійський барбарис, міроблан хебула, цикорій звичайний, алое вера, селера пахуча, індійський агрус, імбир аптечний, перець довгий, перець чорний, міроблан белерічний, заліза fumarat.

Ціна 667 грн *

* – При замовленні від 4-х штук – 500 грн.

Імуноблісс



Ефективний комплекс для зміцнення імунітету та профілактики алергії.

Його формула сприяє:

- уникненню частих захворювань;
- подоланню втоми і стресу;
- підвищенню витривалості;
- покращенню вироблення антитіл;
- нейтралізації токсинів;
- допомагає лікувати хвороби рото-носоглотки;
- усуває симптоми алергічних реакцій.

Склад: куркума довга, Андрографіс волотистий, гемідесмус індійський, Альпінія галанга, солодка гола, імбир аптечний, індійський довгий перець, чорний перець, кориця цейлонська.

Ціна 667 грн *

* – При замовленні від 4-х штук – 500 грн.

Лілія Міхневська:

«Перманентним макіяжем я почала займатися заради доньки»

Мені 40 років. Сім'я, троє дітей. У б'юті-сфері вже 20 років, власниця салону краси. На цьому етапі я практикуючий майстер, тренер ПМ, спікер, суддя, автор власних технік та методик у ПМ.

Ліліє, розкажіть, коли Ви почали займатися перманентним макіяжем і що Вас надихнуло на це?

Працюю у б'юті-сфері з юного віку – мене завжди цікавило все, що стосується краси. На той момент перманентний макіяж тільки зароджувався і дуже мавив. Але остаточно думка про те, щоб навчитися не тільки творити красу на обличчях, а й виправляти, коригувати недоліки, виникла після того, як моя донечка робила перші кроки, впала і розсікла собі брову. В результаті залишився шрам. Думка про те, що потрібно буде щось зробити в майбутньому, послужила основним поштовхом до освоєння ПМ.

Дочка вже виросла і той шрам на брові не вважає вадою, а скоріше своєю родзинкою. А я рада, що за ці роки шалено полюбила і люблю те, що роблю! Допмагаю іншим дівчатам і жінкам стати трохи красивішими і впевненішими в собі.

Розкажіть, будь ласка, про Ваші авторські техніки.

Особливе кохання у мене – це повіки. Наприклад, візажна стрілка з ефектом тіней авторської техніки Pollen touch. Переваги цієї техніки перманентного макіяжу:

- ♦ дозволяє створити ефект стрілочки без графічності, що дає можливість зробити різні очі навіть на повіках зі складочками без явно виражених заломлень;
- ♦ створити візуальний ліфтинг – ефект на-



віть на опущених повіках;

- ♦ поверхнева техніка впровадження пігменту – дозволяє працювати на будь-якій шкірі, на будь-яких повіках, навіть судинних;
- ♦ колірні рішення додають яскравості очам, а результат, що загоївся, не відрізнити від ідеального денного макіяжу.

Що б Ви могли порадити жінкам, які хочуть, але не наважуються зробити перманентний макіяж?

Моя порада: потрібно знайти «свого» фахівця. Імпонуючі роботи, відгуки, досвід – усе це важливо. Але також важливо – це довірчі відносини, які зазвичай формуються у першу хвилину спілкування, а в результаті сумніви розвіюються вже на другій.



Розкажіть, із кого Ви берете приклад?

У нашій роботі немає єдиного зразка та ідеалу. У кожного майстра є щось своє, неповторне! Це свого роду мистецтво, а воно неповторне. Ти створюєш і бачиш свій образ, свою картину. І головне тут, на мій погляд, – дотримуватись свого стилю та індивідуального почерку.

Що допомагає Вам у кризові періоди?

Робота – найкращий засіб від будь-яких криз. Працювати, працювати та ще раз працювати! У будь-якій кризі є позитивні моменти. Ці періоди змушують рухатися далі та від-

кривають горизонти до нових ідей, здобутків і можливостей.

Якою, на Вашу думку, є ідеальна жінка?

Ідеальна жінка – це насамперед самодостатня жінка. Для неї немає перепон, адже нею рухає надзвичайна сила на шляху до досягнення мети та мрії.

Яку мрію Ви налаштовані здійснити у 2022 році?

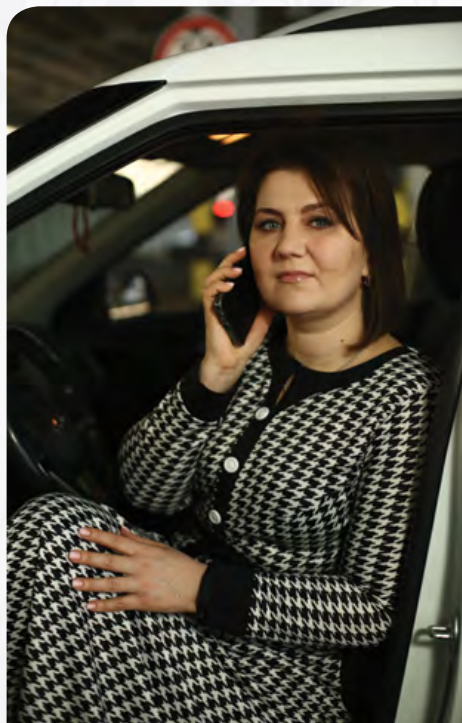
На 2022 рік у мене багато планів – і основне, звичайно, не зупинятися на досягнутому. А мрія – це більше часу провести зі своєю сім'єю, мандруючи світом.

LILIA MIHNEVSKAYA

PERMANENT MAKE UP



Психосоматика і гінекологія: наростаюча проблема сучасних жінок



Лікарі вже давно губляться у пошуках причин, завдяки яким відбувається різкий сплеск захворювань в жіночій статевій сфері. Списують на екологію, генетику, нерви. Але в чому ж справжні причини усіх неполадок в організмі? Ми знову звернулися за відповідями до нашого експерта рубрики "Краса і здоров'я" Олександри Вікторівни Прокопюк, кандидата медичних наук, лікаря вищої категорії, онкогінеколога, онколога, акушера-гінеколога.

Олександра Вікторівна, що таке психосоматика?

Якщо звернутися за визначенням у Вікіпедію, то психосоматика – цей вплив психологічних чинників на виникнення, течію, результат захворювань. І я абсолютно згодна з тим, що саме мозок дає людині команди хворіти або видужувати. На безлічі прикладів моїх пацієнтів і на своєму власному досвіді можу це підтвердити. Так часто люди, зі сприятливим медичним прогнозом гинуть від швидкого продовження хвороби і навпаки, пацієнти з менш сприятливим медичним прогнозом живуть довго і ніколи не згадують про свою хворобу.

Розкажіть нам про психосоматику жіночих хвороб.

У будь-якої хвороби завжди є духовна основа. Жіночі хвороби часто пов'язані з низьким рівнем задоволеності життям. У психології все частіше використовують цей термін. Жінки з різних причин не почувають себе щасливими. Дуже небезпечно почуття жалості до себе, образи, воно, можна сказати, міняє вібрації ваших клітин на нижчі, сприятливі для розвитку хвороби. Найчастіше це викликає у жінок такі хвороби як кісти яєчників, фіброми в матці, фіброаденоми в молочній залозі та мастопатію, вузли в щитоподібній залозі – на початковому етапі та рак молочної залози, матки, яєчників, щитоподібної залози надалі. За статистикою останніх років хворіють усе більш молоді жінки, а це мами маленьких дітей або взагалі жінки, що ще не народжують.

Треба намагатися видаляти зі свого життя людей, які викликають такі негативні почуття та емоції. Але вища міра майстерності для лю-

дини – це перестати переживати ці відчуття зовсім. Якщо бути чесними самими з собою, то ми можемо міняти тільки себе і працювати тільки з собою, тоді обставини навколо нас почнуть автоматично мінятися.

Які головні психологічні причини виникнення жіночих хвороб?

Найчастіше це якийсь внутрішній біль жінки: хронічна нерозв'язна ситуація, відсутність опори і підтримки з боку партнера. Слабкість, м'якотілість, інфантильність партнера, небажання приймати відповідальні рішення, а також небажання брати на себе відповідальність як таку. Або інша крайність – агресивна контролююча поведінка партнера.

У мене була пацієнтка, яка впродовж тривалого часу, близько 15 років, не могла впоратися з тим, що свекруха приходить в її будинок і "наводить лад", а чоловік ніяк не обмежував свою матір в цьому питанні. Це закінчилося таким захворюванням як рак молочної залози у молодій жінки, матері двох маленьких дітей.

Іноді у жінок поява захворювання пов'язана з роботою: перевантаження психічні, фізичні та повна відсутність підтримки з боку близьких.

Як лікується психосоматичний біль та інші соматичні симптоми?

У основі лікування завжди лежить психологія і духовні практики плюс професіоналізм лікаря. Вилікувати це можна тільки в такому



поєднанні чинників дії. Наприклад, чи знаєте Ви, що молитва, абсолютно будь-яка, має високий рівень вібрацій, ароматичні олії також. Ось вже частина лікування. А доктор повинен ділитися з пацієнтом хорошими прикладами зі своєї практики – це дуже надихає на одужання.

Людина повинна, просто зобов'язана перестати читати про хворобу. Треба відносити себе до видужуючих. Треба обов'язково займатися чимось приємним для себе, виділяючи на цей час.

Я наведу Вам власний приклад: одного разу я відправилася на комп'ютерну томографію. Це було планове дослідження і пройшло вже декілька років після закінчення лікування. А мені дуже довго не віддавали результат, можливо мені здалося, що це дуже довго. Ось я стою і думаю, що якщо там все погано, я використовуватиму цей короткий відпущений мені час тільки для найулюбленіших своїх справ. Але раптом мене відвідала думка про те, що я можу це робити і якщо там все добре! Саме цим я зараз і займаюся, тому що навіть якщо у Вас все добре, часу у вас обмежена кількість! Використайте його для радості та щастя.



АНТИБІОТИКИ ТА КРАПЕЛЬНИЦІ ПРИ КОРОНАВІРУСНІЙ ІНФЕКЦІЇ

Вітаю, дорогі друзі! Багато людей ставлять питання щодо лікування антибіотиками і внутрішньовенними крапельницями при коронавірусній інфекції та навіть – при звичайних застудах. Сьогодні поговоримо чому і коли ці методи потрібні, а коли – шкідливі.

Часто чую від знайомих, що вони при найменшій застуді, про всяк випадок, починають пити антибіотик, щоб не отримати ускладнення у вигляді запалення легень. Чи це правильно?

Ні – це помилка, яка може погіршити перебіг хвороби.

Антибіотики не можна приймати людям про всяк випадок – пандемія коронавірусу нам це вже довела. Неправильно призначати їх самому собі. Неправильно, коли лікар призначає антибіотики з першого дня хвороби, навіть коли ви отримали результат тесту, який підтверджує, що у вас коронавірусна інфекція. І навіть коли на комп'ютерній томограмі знайшли ковід-пневмонію – це не є показом для призначення антибіотиків.

Вірусна пневмонія не лікується антибіотиками, вони не покращують процес одужання. Антибіотики, призначені зарано, швидко пригнічують умовно-патогенну, відносно легку для імунітету, бактеріальну флору. А оскільки повної стерильності не буде, все одно неможливо її досягти, вийде так, що виживе стійка до цих препаратів флора, яка і проявиться на другому, або навіть – на третьому тижні коронавірусної хвороби. А буває, що призначають одразу навіть два антибіотики в той час, коли бактерії ще не активні, і потім швидко підібрати необхідний препарат, коли він буде потріб-



**Експерт рубрики
«Краса і здоров'я»
Евген 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*

бен, буде дуже складно.

То чому деякі лікарі все ж таки призначають антибіотики?

Вони ж хочуть вас вилікувати, щоб ви вижили, і також бояться втратити кожного зі своїх пацієнтів. А з кожною хвилиною пандемії коронавірусу ускладнень усе більше, летальних випадків все більше. Вони не мають в арсеналі електромагнітної терапії, якою користуємося ми в нашому центрі для пригнічення будь-яких вірусів, у тому числі і збудника COVIDy. І вже звикли за будь-якої пневмонії призначати антибіотики та внутрішньовенні крапельниці. Але при вірусній пневмонії антибіотики не потрібні. Крім цього, вони пригнічують імунітет, а якщо ще й гормони додати, то взагалі в організмі не буде сил боротися ні з основними інфекціями, ні з другорядними. І картина захворювання погіршується, на 2-3 тижні люди шукають кисневі концентратори або місце в стаціонарі.

Раніше звичайна бактеріальна пневмонія

лікувалася лише у стаціонарі. При легких та середньої важкості формах коронавірусу ми говоримо пацієнтам, що не потрібно лягати до лікарні. А зараз і при тяжких формах треба старатися вилікуватися дома. По-перше, лікарні переповнені, по-друге, там стільки різних штамів, що можна підхопити ще більш ускладнену інфекцію. Догляд за хворим у стаціонарі проблематичний через брак персоналу, тому краще лікуватися вдома, а стаціонар розглядати лише у випадках критичного перебігу захворювання. Тому на ранній стадії слід уникнути призначення антибіотиків до моменту, коли буде в них обґрунтована необхідність.

А в яких ситуаціях призначення антибіотиків виправдане?

Є і такі випадки. Якщо при коронавірусі загострюються хронічні захворювання, такі як панкреатит, запалення нирок, тромбофлебіт, запалення яєчників у жінок – це говорить про те, що загострюються додаткові вогнища інфекції. І тут застосування антибіотиків обґрунтоване.

Також призначення антибіотиків виправдане, коли лікар обґрунтовано на ранній стадії ковіду призначає гормональні препарати, дексаметазон, наприклад. Це буває необхідно, коли запальна реакція не коригується жарознижувальними засобами та негормональними протизапальними препаратами, швидко наростає інтоксикація організму та інші ознаки запалення у аналізах крові (клінічний аналіз крові, прокальцитонін, С-реактивний протеїн). У такій ситуації лікар змушений призначати препарати, щоб не трапився відомий цитокіновий шторм. І тоді бактеріальна інфекція може приєднатися дуже швидко і треба вчасно її зупинити. Або якщо з'являються ознаки приєднання бактеріальної пневмонії, але це повинен вирішувати тільки ваш лікар.

І починаючи завжди треба не з самих потужних препаратів, а з мінімально потужних, але ефективних, щоб залишити резерв на випадок, якщо в процесі захворювання активується стійка мікрофлора.

Багатьом призначають крапельниці при коронавірусі. Наскільки це доцільно?

Крапельниці (внутрішньовенні інфузії лікарських препаратів), як і антибіотики, в перший тиждень ковіду можуть погіршити його перебіг, підвищують ризик госпіталізації на 2-3 тижні та знижують шанси на виживання. Хоча тимчасово призводять до невеликого покращення самопочуття. Чому так? А тому, що відмінність коронавірусної інфекції від інших вірусів і пневмоній у тому, що токсини дуже порушують проникність мікрокапілярів, і рідина просто виходить у тканини легень. Це видно на комп'ютерній томограмі у вигляді «матового скла». А крапельниці створюють у судинах наявність надлишкової рідини, і організм не встигає на неї зреагувати. В результаті вона вільно виходить у тканини легень, мозку та інших органів, збільшуючи площу ураження та зону розмноження вторинної бактеріальної інфекції.

Чим замінити крапельниці?

Прийом великої кількості рідини (20-30 мл на 1 кг маси тіла) та ентеросорбентів частіше за все вирішують завдання виведення токсинів. Тільки в цьому випадку рідини надходить у кров рівно стільки, скільки потрібно організму. У такий спосіб токсини виводяться трохи повільніше і самопочуття нормалізується повільніше, але стан життя важливих органів погіршується також повільніше, і шанси на домашнє одужання підвищуються.

На додачу скажу, що жодна країна світу не має у своєму протоколі лікування коронавірусу навіть натяку на домашні крапельниці чи антибіотики на першому тижні хвороби. А ось про домашню тромбопрофілактику та раціональну протизапальну терапію – у протоколі інформація таки є.

Але про це поговоримо вже наступного разу.

**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)**



СУЧАСНА СТОМАТОЛОГІЯ ULTRASTOM

Посмішка вам лучить

Сучасна стоматологія не стоїть на місці і стає досить вимогливою в аспекті естетики та функції. Те, що здавалося красивим та зручним ще десять років тому, стає вже історією. Вже нікого не здивуєш такими словами, як: вініри, безметалеві коронки, імплантація, лазерне відбілювання тощо. Питання естетики для більшості пацієнтів стає основною вимогою при виборі того чи іншого способу вирішення його стоматологічної проблеми. У спробі прискорити процес лікування часто стоматолог робить ряд величезних помилок, пов'язаних з питанням функції і «життєздатності» запропонованих ортопедичних конструкцій і реставрацій, орієнтуючись виключно на бажання пацієнта. Пацієнт, зі свого боку, не будучи компетентним у питаннях лікування, оцінює його виключно з естетичної точки зору. І, як наслідок, через певний проміжок часу стикається з проблемами порушення роботи скронево-нижньощелепного суглоба і проблем, що випливають із цього.

На жаль, тривалий час у стоматології протокол лікування пацієнта визначає спеціальність лікаря стоматолога, до якого на первинну консультацію потрапляє пацієнт. Стоматолог-терапевт намагається вирішити проблему постановкою пломб та реставрацій, стоматолог-ортопед так само скрізь бачить коронки та мостоподібні протези. Лікар-імплантолог намагається всюди знайти місце для встановлення імплантанта.



У нашій клініці «Ultra stom» до питання лікування пацієнта ми ставимося комплексно і надаємо повний перелік послуг за міждисциплінарним протоколом з гнатологічним ухилом. Що це таке? І навіщо він потрібний?

Ми зібрали висококваліфікованих спеціалістів різного профілю стоматології. У разі об'ємного чи складного лікування ми щодня збираємося для консиліуму та обговорення плану лікування для кожного пацієнта окремо, що дозволяє запропонувати кілька альтернативних варіантів вирішення задачі. Кожен клінічний випадок, що передбачає, чи то мостоподібний протез, встановлення імплантанта, вінірів, об'ємне протезування чи реконструкцію прикусу, розглядається лікарем-ортодонтом та лікарем-гнатологом.

Гнатологія – галузь стоматології, що займається вивченням взаємозв'язку між різними структурами зубощелепної системи. Будь-яке

втручання в організм має проводитися з урахуванням його індивідуальних особливостей. Гнатолог виявляє проблеми, що пов'язані з суглобом та м'язовим апаратом щелепи, складає на основі додаткових методів дослідження чіткий план вирішення проблеми.

Які основні ознаки того, що у вас є гнатологічні проблеми:

- ♦ болі в області скронево-нижньощелепно-го суглоба;
- ♦ клацання суглоба при відкриванні та закриванні рота;
- ♦ гіпертонус м'язів обличчя;
- ♦ головні болі, мігрень;
- ♦ стирання зубів;
- ♦ болі в шиї та скронях;
- ♦ порушення прикусу та бруксизм;
- ♦ обмеження відкривання рота.

Ставтеся до свого здоров'я шанобливо. Вибирайте найкращих фахівців та комплексний підхід у вирішенні ваших проблем із зубами. Стоматологія «UltraStom» – посміхайтесь частіше. Посмішка вам личить!



М. Харків, метро Проспект Гагаріна
(2 хв. від метро), вул. Лисаветинська, 3-А
тел. +380509838350 | +380631771833

 Ultrastom_clinic

Від адвоката до ігропрактика



Вітаю, мої дорогі друзі! З радістю поділюся з вами своїм досвідом у пошуках джерела сили, життєвої енергії, чогось нового і незвичайного.

Чи стикались ви з думками людей або письменами про зв'язок між усіма подіями і явищами у нашому житті? Наш спосіб мислення пов'язаний з подіями, які з нами відбуваються, здоров'я та зовнішність – з настроєм, достаток та гроші – з нашою енергетичною ємністю. Цей перелік можна продовжувати нескінченно.

Мій особистий досвід адвоката з багаторічною практикою підтверджує, що для досягнення своєї мети кожному корисно вивчати ці питання, але нудно.

Коли клієнт приходить до адвоката, йому необхідна допомога у написанні не тільки юридичних паперів, а захист і участь у прийнятті важливих життєвих рішень.

Як йому допомогти? Тут знань юриста недостатньо. Потрібна «важка артилерія» у «легкій» формі.

На допомогу варто піднягнути ігрові ситуації, щоб у грі "підсвітити" клієнту "мертві" зони. Розібрали пару-трійку ігрових ситуацій – і «ВУАЛЯ», людина готова приймати рішення у будь-якій сфері свого життя згідно зі своїм особистим запитом.

Це – диво, яке у світі називають «психологічна трансформаційна гра». Ігри увійшли до мого життя як ковток повітря, як приз за обробку численних матеріалів у галузі медіації та коучингу.

Мені пощастило. У своєму близькому колі я зустріла авторів психологічних трансформаційних бізнес-ігор – Чернявську Вікторію та Геннадія Шевчука. З 2020 року я стала членом великої родини ведучих – тренерів трансформаційних ігор (ігропрактиків) МБА (Management business administration). Серед величезної кількості кейсів плідного союзу цих авторів я обрала три гри, на ведення яких отримала ліцензію: «Ріпка та Скріпка» (про взаємини в команді та особистісний розвиток), «БТР» (про мистецтво продавати все і вся), «Кишення» (про таємницю приваблювання грошей). Прості картки та відомі метафоричні картини в союзі з дитячими кубиками та стрілочками стають живими, і в руках майстра свіжим потоком вдихають в вас нове життя.

В іграх я почуваюся провідником енергії життя, музую в історії кожної особистості за ігровим столом. До зустрічі, мої любі. Чекаю на вас.

Марина Кривошей. Адвокат_Медіатор_Коуч_ігропрактик – тренер психологічних трансформаційних ігор.



Ірина Дементьєва

- Коуч
- Член Міжнародної Професійної Асоціації коучів та тренерів ІРАСТ
- Сертифікований нумеролог
- Педагог із досвідом роботи з дітьми від 4 до 12 років.

Сучасний світ вимагає від жінок бути активними: бізнес, сім'я, догляд за собою, виховання дітей. Як все встигати? З ким поділитися труднощами, планами, сумнівами? А головне, як знайти найкраще рішення в тій чи іншій ситуації?

Підтримкою може стати особистий коуч, який завжди вислухає та допоможе у досягненні професійних чи індивідуальних цілей. Коуч допомагає в усуненні психологічних проблем та сприяє підвищенню результативності у досягненні цілей, ефективності та якості життя у різних сферах.

Мій коучинговий досвід також доповнюється педагогічним досвідом і нумерологією. Це поєднання дуже допомагає мені в роботі з моїми клієнтами, адже знання психології дітей та нумерології розширює мої можливості як спеціаліста і дає можливість глибше побачити деякі ситуації, пов'язані із вихованням дітей та допомогти клієнту швидше знайти рішення.

Я працюю онлайн, тож ви можете спілкуватися зі мною, перебуваючи у комфортному для вас місці. Зазвичай коуч сесія (тобто наша з вами онлайн розмова) триває одну годину, де ми з вами обговорюємо одну проблему, яка вас турбує і знаходимо зручне та ефективне рішення саме для вас. Тобто ви не отримуете пораду, яка вам непотрібна або, яку не можливо реалізувати у вашій ситуації. Ви знаходите саме ваше рішення, яке буде найоптимальнішим саме для вас.

Дуже цікавим може бути поєднання нумерології та коучингу. Адже нумерологія розкриває стільки неочікуваних або непомічених рис характеру, можливостей або здібностей, що, коли людина дізнається про всі свої скарби, часто в неї виникає бажання відчувати їх та почати ними користуватися. І тут на допомогу приходить коучинг, який допомагає клієнту відчувати своє оновлення та впровадити його у своє життя.

Ви можете замовити нумерологічний розбір за вашою датою народження. Нумерологічний розбір – це настільна книга про вас, яка відкриє вам безліч таємниць, покаже



вам ваші неосяжні можливості та допоможе краще зрозуміти себе. Також я можу зробити нумерологічний розбір для вашої дитини, який допоможе вам краще відчувати характер дитини та побачити її здібності, а також дасть розуміння, як саме вам необхідно спілкуватися з вашою дитиною, аби вона відчувала себе почутою та зрозумілою.

Я працюю за трьома системами нумерології, і розбори, які я роблю для своїх клієнтів, об'ємні (займають близько 20 сторінок) та охоплюють різні сфери, такі як: характер, здібності, таланти, призначення, кармічні завдання (тобто уроки, які вам треба пройти аби бути більш щасливими у житті), гроші, відносини, здоров'я та енергія. Це дійсно найбільш повна книга про вас!

Я постійно навчаюся і розширюю свої знання, адже хочу, аби мої клієнти отримували максимальну користь від нашої співпраці. Тож, якщо вам необхідний відповідальний, позитивний та чуючий вас партнер на шляху до вашого успіху та внутрішньої гармонії, запрошую вас на консультацію-знайомство!

**Лише для аудиторії журналу "AutoLady" –
знижка на коучинг чи нумерологічний
розбір – 30% протягом місяця!**

  [irinadementieva.coach](https://www.instagram.com/irinadementieva.coach)
 **+38 (063) 5725820**

A portrait of a middle-aged man with a grey beard and glasses, wearing a dark blue checkered blazer over a white shirt. He is resting his chin on his hand, looking thoughtfully at the camera. The background is a blurred bookshelf.

Геннадій Мустафасєв,
практикуючий психолог,
сертифікований
гештальт-терапевт з
15-річним досвідом
в консультуванні,
гіпнотерапевт, ведучий
групових тренінгів і
дворівневої навчальної
програми «Теорія і
практика гештальт-
терапії».

**Психолог на підприємстві:
забаганка керівництва чи потреба часу?**

«А Ви консультуєтесь у психолога?» Це питання більшість українців сприймають ще неоднозначно, хоча періодичні відвідини стоматолога чи ендокринолога є нормою. А як щодо психолога на підприємстві... Незвично, правда?

На жаль, існує зовсім небагато компаній в Україні, які можуть собі дозволити мати в штаті психолога і розуміють цінність такого фахівця у команді. Для порівняння, у сусідній Польщі послугами психологів користується кожен третій. Мало того – консультація психолога прописана у медичній страховці, адже психічне здоров'я важливе і впливає на якість роботи та життя не менш ніж фізичне.

А що ж у нас? На ці та інші питання ми запропонували відповісти психолога, експерта по відносинах Геннадія Мустафеєва.

- Геннадію, як йдуть справи на підприємствах України щодо турботи за емоційним станом співробітників?

Хочу сказати, що за останні 10 років ситуація дещо покращилася. Зустріти штатного психолога на підприємстві досі майже неможливо, але в медичному страхуванні консультації потроху починають з'являтися. Я маю надію, що ця тенденція залишатиметься і надалі.

- Чим займається психолог в організації?

Усім (жартую). Я неодноразово стикався з історіями, коли психолог на підприємстві працює «на пів ставки» рекрутером, офіс-менеджером або фахівцем із безпеки праці. Власники бізнесу в Україні часто не погоджуються виділяти повноцінну ставку на психолога, бо до кінця не розуміють переваг та можливостей, що відкриваються разом з ним. Але і без «суміжної праці» роботи у психолога в організації вдосталь. Але є два основних вектори – це стосунки в межах організації та особисті проблеми кожного окремого працівника.



- Які функції та обов'язки корпоративного психолога?

Вирішувати конфлікти на всіх рівнях, знаходити нематеріальну мотивацію, що поліпшить результати роботи працівників, виявляти індивідуальні особливості та, відповідно, сфери, у яких працівники стануть найбільш ефективними. Психолог має слідкувати за емоційним станом та задоволеністю умовами праці, аби зменшувати текучість кадрів. Адаптація новачків до колективу також часто лягає на плечі штатного психолога. І один з найважливіших напрямків – відстежувати симптоми так званого «burnout» – професійного вигорання та вчасно допомагати із ним впоратись. Я часто стикаюся з неналежною увагою до цього питання. Хоча емоційний стан працівника прямо пропорційно впливає на його KPI. А для компанії знайти і навчити нового співробітника вдвічі складніше і дорожче, ніж створити комфортні умови та мотивацію для старого.

- 3 якими запитамі люди приходять до Вас найчастіше?

На рівні особистих консультацій – всі питання, що заважають жити повноцінним життям

(і, як наслідок для організації, продуктивно працювати). Для прикладу, це можуть бути негаразди у сімейних стосунках – переживання зради, розлучення, любовні трикутники, складнощі у вихованні дітей, втрати близьких людей. Можуть звернутися із питанням залежностей від алкоголю або сигарет, підтримкою у випадку важких захворювань у працівників або членів родини. Доволі поширені зараз проблеми передпенсійного періоду – світ швидко змінюється і працівники часом не встигають за розвитком технологій, побоюються скорочення та не знають, як влаштувати своє життя на пенсії, аби не втратити свою важливість серед оточення і не залишитися на самоті.

- Є такий вислів: «Психолог – це не той, хто знає відповіді на питання, а той, хто знає, як їх шукати». Тобто психолог – це лікар чи співрозмовник?

Я б обрав термін – «терапевт». Психолог – це не типовий співрозмовник, що просто слухає і в усьому з вами погоджується, але і не лікар, що виписує рецепт.

Він, як сімейний лікар, допомагає знайти проблемну зону, встановити причинно-наслідкові зв'язки і направити вас у правильному напрямку. Але рішення клієнт завжди приймає самостійно. Тому задача психолога – поставити правильні питання, вивести людину у рефлексію (відчуття та усвідомлення своїх потреб, сил, можливостей, бажань, страхів тощо). І коли людина усвідомила причини свого болю, психолог допомагає подивитися на проблему з усіх можливих боків і підштовхує до самостійних висновків. Психолог – це провідник між існуючою проблемою та її вирішенням, він вказує шлях, а не проходить його за клієнта.

- Геннадію, навчіть, як витримувати удари долі та вставати з колін у будь-якій складній ситуації?

Я завжди за індивідуальний підхід до кожної людини і ситуації. Але до загальних реко-

мендацій можна віднести такі:

1. Згадайте про цілі, які ви поставили собі на початку. Заради чого ви долаєте перешкоди? Людина схильна концентруватися на процесі, а не на результаті, тому і не бачить далекої перспективи. Згадка про мету допомогає знайти сили та мотивацію для подальших кроків.

2. Приємні спогади і «місця сили». Перерахуйте свої хоча б невеличкі успіхи, відвідайте місця, де ви звичайно відчуваєте захват, підтримку рідних або просто спокій. Це допоможе акумулювати життєву енергію та опанувати ситуацію в мить кризи.

3. Людям необхідні люди – шукайте однодумців. І якщо ви не знаходите їх серед оточення – зверніть увагу на відомих людей, блогерів. YouTube та соціальні мережі наповнені історіями людей зі схожими на ваші викликами долі – тож ви можете побачити інший досвід, побачити ефективні шляхи вирішення.

4. Відчуйте свою важливість – надихайтесь корисними справами. Нам дуже важливо відчувати свою корисність іншим людям. Візьміть участь у благодійній ініціативі, допоможіть бабусі з сусідньої квартири, подаруйте гарну, але непотрібну вам річ людині, що потребує. Відчуйте свою силу і можливості зробити добрий і правильний вчинок.

5. Не забувайте, звідки ви розпочинали цей шлях. Абсолютно у кожного з нас є своя історія досягнень та перемог. Озирніться на своє життя 5, 10, 15 років тому та усвідомте, який великий шлях ви пройшли і скільки перемог над обставинами отримали.

І пам'ятайте, нестійкість – це також рух. І ваш життєвий негаразд – це не фінал, а тільки певний проміжок шляху.

Тож не бійтеся психолога і користуйтеся унікальною можливістю, адже такі консультації – це Ваша особиста гармонія, можливість напрацювати нові цілі та розвиватися і бути щасливими!

www.mustafaev.com.ua  gennadiy.mustafaev@gmail.com  [mustafaevgennadii](https://www.instagram.com/mustafaevgennadii)

 Офіційна сторінка: [gennadiymustafaev](https://www.facebook.com/gennadiymustafaev)  особистий профіль: [gennadiymustafaev](https://www.facebook.com/gennadiymustafaev)

 www.linkedin.com/in/gennadiy-mustafaev-kyiv

 https://youtube.com/channel/UCLWE3m6OxPBbyoXd_6Vr3LA

Тетяна Федоренко

 tatnafedorenko

Фіналістка міжнародного конкурсу Autolady International 2019 року.
Лауреат 1 online сезону Ukrainian Premium 2020 в номінації "Media Persons".

У 2020 році стала фіналісткою конкурсу "Місис Харків 2020", має дипломи
в номінаціях "Місис Best model" та "Місис Beauty".

Лауреат в номінації "TOP MANAGEMENT".

Фіналістка конкурсу "Парфумна королева"



**Вітаю всіх працівників AUTOLADY
з днем народження журналу!**

Нехай до вас звертаються тільки талановиті автори, матеріал яких
був би цікавий абсолютно всім читачам! Бажаю, щоб ваш бізнес й надалі
процвітав та доставляв незрівнянне задоволення і засновникам,
і працівникам, і партнерам, і передплатникам!

Як додати вогонь у Льодовиковий період

Тільки уявіть... Льодовиковий період: темно, холодно, зникло сонце. Страшно? А це практично наша реальність, тільки на рівні тонких енергій.

У китайській метафізиці важливі всі п'ять стихій: вогонь, земля, метал, вода і дерево. А тепер новина: вогню зараз немає. До травня 2022 року ми його не побачимо, він з'явиться на три місяці та знову піде в глибоке підпілля. Льодовиковий період почався з року Щура і тільки у 2025-му році вогонь знову стане сильним. Страхи і криза посилюються.

Невелика частина людей, для яких вогонь некорисний, зараз просто насолоджуються, але основна маса, звичайно, страждає від його відсутності. Вогонь – це радість, оптимізм, надія на краще, зростання на фондових біржах і т.п. Зрозуміло, що Сонце на наше замовлення вночі не вигляє, а ось багаття розпалити можна. До чого це я? Чи відчуваєте ви холод (страхи, депресія, печаль)? Додавайте вогонь у своє життя будь-яким можливим способом! А способи є!

У статті неможливо дати індивідуальні поради, тому обмежуся загальними і доступними: перегляд гумористичних шоу, комедій, вистав, виступів харизматичних запальних лекторів, блогерів. Ще варіант – самим ставати яскравішими і помітнішими. Ведіть більш активний спосіб життя, беріть

участь у суспільному житті, ведіть свій блог, частіше показуйтеся у кадрі.

Сильно прокачує вогонь Благодійність.

Сплануйте фотосесію – яскраві фото, та емоції також додадуть вогню.

Кінні прогулянки – ще один корисний елемент у ваше життя.

Камін, багаття, вогонь печі безумовно корисні.

Готуйте нові страви, доставляйте радість собі та близьким.

Інтернет, до речі, теж дуже прокачує вогонь.

Яскраві кольори в одязі та аксесуарах (особливо червоний) – прекрасний варіант додавання вогню.

Ще люди. Є люди, в картах яких вогню вистачить мільйонам. Оточуйте себе такими, будьте у їхньому колі. Вони веселі та запальні.

Ну, і, звичайно, теплі країни: сонце, море і тепло дуже корисні в Льодовиковий період.

Звісно, є ще дуже багато варіантів, які підходять вам і поліпшать саме вашу вдачу, але розібратися у цьому можна або вивчаючи астрологію, або пройшовши індивідуальну консультацію.

Щиро бажаю усім із легкістю і користю пройти цей непростий період!



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

Життя триває!

Розлучення. Розрив стосунків
Стосовно приводу розлучення, напевно, не тут, не зараз, а при індивідуальній зустрічі.

Для когось цей період проходить неймовірно складно, довго, з болем тілесним і душевним.

Хтось з полегшенням зітхає і відчуває довгоочікувану свободу.

А для деяких розлучення є констатація факту вже давно завершених стосунків, де немає ні злісті, ні смутку, але є вдячність за яскраві моменти спільного життя.

Розлучення – це не кінець, це завершення етапу життя з певною людиною. А життя – воно триває. Адже жили ж ми до зустрічі з партнером! Вчилися, дружили, працювали, займалися хобі, подорожували й т.д.

І звичайно, кожного разу, коли в нашому житті відбуваються зміни, хороші або погані, нам усім потрібен період адаптації. Він триватиме приблизно рік. Це період заспокоєння, знайомства з новими правилами, з новим ритмом життя, це період пробачення, відпуску і вдячності.

Адаптація після розлучення складна як для жінок, так і чоловіків. Тому добре, якщо в цей період людина не залишається наодинці. Допомогти можуть безпечні люди, друзі, батьки, духовник, адвокат, психолог. Звертатися за допомогою не соромно, а треба! Не залишайтеся наодинці зі своїми думками, поділіться болем, і тоді пережити розлучення буде набагато легше.



З повагою, Тетяна Груша
Магістр психології,
кандидат в ЕАВР,
керівник Центру
тілесної терапії «PYRUS»
www.pyrus.com.ua
Тел: 380674087732
 [grushatetiana](https://www.instagram.com/grushatetiana)



Грошові психотипи жінок

Знову радий вас вітати, шановні читачі!

Сьогодні продовжимо нашу тему «Жінка та гроші». Тепер поговоримо про грошові ролі. Давайте розглянемо деякі з них. Наприклад, це: жінка, мама, дружина, донька, співробітниця, коханка, начальниця, бабуся чи хтось ще. У різних ситуаціях – різні ролі. Вміння правильно розуміти свою роль на цей момент і при цьому залишатися собою – все це, на мій погляд, одне з ключових рішень, дій, слідування для того, щоб бути в гармонійних ролях і, в тому числі, залучати гроші.

В цьому циклі я розкриваю поняття «гроші по-жіночому». В моїй картині світу у відносинах чоловік-жінка, в сім'ї, ніхто нікому нічого не винен, але кожен може вибрати роль і взяти за неї відповідальність. Як чоловік, так і жінка. Наприклад, чоловік може вибрати взяти відповідальність, щоб утримувати і забезпечувати сім'ю, створювати затишок з точки зору фінансів чи побуту. А жінка може зі свого боку взяти відповідальність за те, щоб надихати чоловіка, створювати якийсь простір, піклуватися про дітей, водити їх до школи, готувати, прибирати, прати, а, можливо, доручити комусь іншому створювати простір, не розпилюючись на прибирально-пральні питання. А сфокусуватись, наприклад, на кар'єрі. І, при бажанні, жінка може вибрати займатися якоюсь справою, яка їй подобається, яка не обов'яз-



Сергій Луценко

ково має приносити їй дохід. А якщо вона приносить гроші та ще й хороші, чому б і ні?

Але в моїй картині світу – це не обов'язково. Все-таки створювати побут чи затишок – це більш жіноча роль, а давати на це ресурс – чоловіча, і якщо роль правильна, то чоловік хоче піклуватися про свою жінку, а жінці хочеться піклуватися про свого чоловіка, але не з матеріальної точки зору, а інакше – надихати і таке інше. Якщо у вашій ситуації це не так, ви розумієте, що у вас можуть бути перекося, то та роль, яка є зараз, та ситуація або рівень доходу, відносин, який є зараз – саме ви можете на нього впливати і щось змінювати. До речі,



рекомендую з цього приводу книгу Валерія Синельникова «Возлюби болезнь свою». Він там глибоко описав ось ці моменти, як жінка впливає на відносини, наводить приклади в сім'ях, де чоловік п'є, гуляє, вживає наркотики, веде неправильний спосіб життя. Жінка, приймаючи і люблячи його, змінює ставлення до себе і, починаючи любити в першу чергу себе, створює ситуацію, при якій чоловік змінює ставлення до неї. Він кидає пити, виходить на шлях істинний або багато чого ще відбувається такого, після чого їй хотілося б жити з цим чоловіком, прикладів багато. У тому числі ми і хворіти перестаємо, взявши на себе відповідальність. Хвороби йдуть, навіть такі серйозні, як рак. Це одна з фундаментальних книг, тим більше, написав її наш співвітчизник, який живе



нині в Сімферополі. Повторюся, її особливість і приналежність у тому, що вона написана зрозумілою нам мовою, людиною, яка живе в нашому соціумі, у нашому світі, з нашим мисленням, менталітетом тощо. Там знайдете дуже багато відповідей, у тому числі з приводу того, як

працювати і програмувати свою підсвідомість. Дуже рекомендую!

Отже, ще раз, грошові ролі – я жінка, мама, дружина, донька, співробітниця, я хтось ще. І ви можете, перебуваючи в різних ролях, вибирати та відповідати їм, цим ролям. При цьому залишатися жінкою, будучи жіночною, гармонійною, не обов'язково завжди бути сильною або слабкою. Головне – бути собою, але при цьому ви можете робити в житті багато цікавих речей і гармонійно розвиватися, зокрема, в грошах.

Основне, на що хочу звернути увагу – це відповідальність за своє життя та обрані ролі. Від неї, в свою чергу, залежить рівень достатку в сім'ї.





Друзі, вітаю вас у рубриці «Затишний дім»! Мене звати Головка Тетяна. Я керую студією DomDecor вже 12 років, а також спеціалізуюся на огляді інтер'єрних та текстильних трендів. І сьогодні хочу розповісти вам про виставку Design.Living.Tendency, яка нещодавно відбулася у Києві.

Тетяна Головка

Design.Living.Tendency

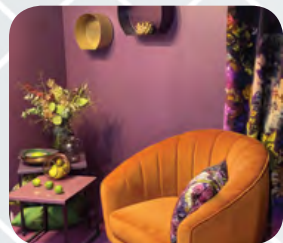
Це виставка меблів, світла, декору та інтер'єрного текстилю, яка традиційно проходить 2 рази на рік – восени та навесні. Зазвичай левову долю на цій виставці займають великі експоненти – меблеві фабрики, в тому числі й закордонні. І паралельно експонуються текстиль для дому та тканини для штор. Але в цьому році розклад сил змінився і під світло софітів вийшли інтер'єрні рішення в обрамленні його величності Інтер'єрного Текстилю.

Ми святкували професійне свято – День Декоратора! Цьому святу був присвячений Театр Дизайну. Це був такий перформанс, якого в нашій країні ще не було! Подібні декорації я бачила на виставках Maison&Object у Парижі та HeimTextile у Франкфурті, і я дуже пишаюся, що такий рівень майстерності є й в Україні. Назва цих декорацій була «Дизайнер у кубі». Це був такий собі квест, де 8 текстильних декораторів та один інтер'єрний дизайнер, що був куратором проекту, будували простір 4 кубів різного кольору.

Завдання було в тім, щоб задекорувати куб текстилем, меблями та декором, не переступивши поріг в 30% усієї площі. Це було пов'язано з тим, що колір кубів був дуже складним та сучасним. Що з цього вийшло – дивіться на фото та на наших сторінках в соціальних медіа. Єдине, що можна сказати точно – таланти в Україні на світовому рівні!

Пару слів про інших експонентів. Увагу на себе звертає ретро-тренд 60-70 років минулого сторіччя. Це зчитується у формі та текстурх м'яких меблів. Округлі силуети, тканини букле приходять на зміну бархату та прямим кутам. У декорі знов превалує металічний блиск – мідь та золото. Цікавими новинками стали стенди з матеріалами зі звукоізоляцією та бетонними світильниками.

Тобто, тренди цікаві та різноманітні. І якщо ви на порозі декорування нового житла або просто бажаєте привнести зміни до вашої оселі – студія DomDecor експертно та професійно допоможе в цьому.



DOMDECORKH



Адреса:

м. Харків

ТЦ Миля,

пл. Свободи, 7

domfdecorkh

+38 050 955 4222

Люцпернюк Лариса

Шановна редакція журналу AUTOLADY!

Хочу висловити своє щире захоплення вашою невичерпною творчою фантазією, невпинною працею і подякувати за той величезний вклад, який ви вносите в справу розвитку автомобілебудування і становлення професіоналів видавничої діяльності.



 @beauty_house_0985070889

 @dentprofi

 @Дім Краси

 @Profi Dent

 м. Славута, Хмельницька обл.

 +38 067 436 32 24

Кулінарний
експерт рубрики
Павло Єременко

Провідний фахівець в
області гарячих блюд
і соусів ресторанів
преміум рівня.
Учасник кулінарного
шоу «Майстер Шеф»

У цьому випуску я розповім, чому, купуючи білу рибу до вечері, варто заглянути і в овочевий відділ за броколі. Замість звичного мінтая в клярі, подайте домашцям (та й себе побалуйте) найсмачніший суп із броколі з судаком. Навіть якщо броколі у вашій родині не особливо шанують, таке блюдо оцінять точно!



Суп із броколі з судаком

На порцію:

- Броколі 200 г
- Цибуля ріпчаста 50 г
- Бульйон курячий 200 мл
- Філе судака 100 г
- Олія оливкова 60 г

В розігрітий сотейник відправляємо довільно нарізану цибулю та обсмажуємо до золотистого кольору. Услід відправляємо нарізану капусту і трохи обсмажуємо. Додаємо бульйон, варимо 3 хвилини і всю суміш відправляємо у чашу блендера. Збиваємо до однорідної маси. В процесі збиття додаємо трохи оливкової олії для створення бархатистої текстури.

Обсмажуємо на сковороді філе судака, виливаємо суп в тарілку і зверху викладаємо філе. Консистенція має бути не занадто рідкою – така, щоб рибка не тонула повністю.



Щиро ваш Павло Єременко.
Живіть смачно!

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

📱 Павел Ерёмко 📧 p_erenko 📷 Pavelyomenko2 📺 paveleremenko1981
Pavelyomenko2 📺 Павел Еременко Авторские футболки

oral care made in spain

Pierrot®

екстремально чистий рот!



ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ ПОЧИНАЄТЬСЯ
З ЩОДЕННОГО ДОГЛЯДУ

www.pierrot.com.ua

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

 [pierrot.com.ua](https://www.facebook.com/pierrot.com.ua)

Ексклюзивний представник ТМ Піррот (Іспанія) в Україні: фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм», м.Київ, Пуща-Водиця,
вул. Лісна, 30-А, т. +38 066 750 00 45



Новорічні фотосесії



Фотограф Вячеслав Кладійов
Бронюйте дати прямо зараз:
тел.: 067-1234057, 093-6290303

Інтимний фітнес. Що це?

**Інтерв'ю з фахівцем
з інтимного фітнесу
Ольгою Філяєвою.**

**Її місія – надихати
жінок, жити в злагоді
зі своєю жіночою
природою.**

На своїй сторінці в Інстаграм Ольга закликає жінок любити себе.

«Любов до себе – це не міра і не кінцевий результат, це ціла система, процес, довжиною в життя. Перегляд своїх харчових звичок, щоденні фізичні навантаження, увага до свого стану і регулярні тренування інтимної мускулатури – ось що допомагає досягти контакту зі своїм тілом і вибудувати з собою довірчі відносини», – вважає Ольга.

 [filyaevaolga](#)

Ольга Філяєва

Вона не тренер і не коуч. Вона лише ділиться своїм досвідом, тим, що спрацювало у неї, і вірить, що кожна здатна стати жінкою своєї мрії.

Її сторінка – джерело корисних знань і доступ до тієї інформації, яку багатьом з нас не розповідали мами і не завжди було зручно запитати у лікаря.

Ми теж підготували кілька зручно-незручних запитань Ользі.

– Ольга, на якому рівні в Україні знаходиться сексуальна освіта?

Спасибі за запитання. Я у свою чергу хочу запитати наших дорогих читачів: «Чи знаєте ви, що включає в себе поняття «сексуальна освіта»? Що ви самі прямо зараз можете розповісти своїй дитині про це?»

Сексуальне виховання вашої дитини починається у вашій родині. Але якщо ви самі не володієте інформацією, якщо для вас ця тема табуована, викликає сором або дискомфорт, то ви і самі можете припустити, на якому рівні знаходиться сексуальна освіта в нашій країні. Адже все починається із кожного з нас.

Багато хто помилково припускають, що сексуальна освіта – це тільки про статевий акт. Але це не так! Дорослі ж не біжать у ліжку, ледь познайомившись. Сексуальна освіта включає відомості про анатомію статевих органів чоловіків і жінок, розмноження, репродуктивне здоров'я, емоційні відносини з партнером, права і відповідальність, контрацептивні засоби та інші аспекти сексуальної поведінки людини.

І про це потрібно говорити!

Не потрібно чекати певного віку дитини або шукати правильні формулювання. Мамі і татові, перш за все, потрібно шукати внутрішнє переконання, що секс – це частина нашого життя, це норма, він інтегрований в наше життя: ми займаємося сексом, ми народжуємо дітей, будуємо відносини, любимо один одного. Тому дитина повинна бути інтегрованою в цю тему також. Уникати говорити з дитиною «на дорослі теми» – це як відібрати у неї шматок інформації, а потім кинути її у цей



котел. Дитина просто розгубиться. До того ж такі діти частіше стають жертвами гвалтівників.

Багато батьків бояться, що якщо з дитиною відкрито говорити на тему сексу, то дитина обов'язково піде пробувати. Це в корені невірно. Статистика показує, що в країнах, де ставате виховання є частиною освітнього процесу, рівень насильства, ЗПСШ і небажаних вагітностей нижчий, ніж в тих країнах, де сексуальному вихованню не приділяють належної уваги. Прикладом тому є такі країни як Німеччина, Нідерланди, Великобританія, Швеція, США.

Я дуже сподіваюся, що і наша система освіти прийме на озброєння успішний досвід інших країн. Але пам'ятаємо, що сексуальна освіта починається перш за все в сім'ї. Саме з кожного з нас.

– Звідки прийшла ідея стати фахівцем з інтимного фітнесу?

Дуже хороше запитання, спасибі.

Знаєте, за освітою я перекладач англійської мови. Але в якийсь момент я зрозуміла, що мені цікава не іноземна мова, а мова людського тіла, адже тіло ніколи не бреше.

Все своє життя я не сприймала своє тіло, не любила його, і, як я вже зараз розумію, проявляла до нього насильство, що межує з жорстокістю. Я чітко пам'ятаю той день, коли я сиділа одна в своєму замиському будинку, розташованому в престижному котеджному селищі: був сонячний літній день і навколо вирувало життя, а я з гіркою розуміла, що моє власне розсипається в моїх руках як старе засохле безе. Саме в той момент я дала собі слово: щоб не відбувалося, я не здамся, я не зраджу себе, я знайду вихід і не перестану в себе вірити.

З цього почався мій пошук відповідей на питання: «Як полюбити себе? Як знайти контакт зі своїм тілом і почати жити, а не існувати?». Кажуть, коли учень готовий, приходить учитель. У моєму житті з'явилася людина, яка показала мені, що справжні зміни – це не зовнішній тюнінг, не замазування і не припудрювання, це дозволі собі БУТИ і прийняття себе такою якою є.

І я закатала рукава. Я вивчала його і дихальні практики, відрегулювала харчування і сон, займалася фізичними навантаженнями, і, нарешті, дозволила собі розкрити свою сексуальність за допомогою жіночих практик і зміцнення м'язів тазового дна.

Це моя історія, мій досвід, мій шлях до себе. Якщо вийшло у мене, значить, вийде у кожної. Саме про це я говорю на своїй сторінці: я закликаю не гнівити природу, не доводити до моменту, коли вже пізно. Починати вже сьогодні. А Інтимний фітнес – це найкращий спосіб пірнути в себе глибоко і полюбити себе без залишку. Інтимний фітнес – це знак якості вашого життя.

– Що таке інтимна гімнастика?

Це комплекс вправ, спрямованих на усвідомлення і розвиток своєї інтимної мускулатури. Як і в будь-якому спорті, для створення навантаження і збільшення м'язового обсягу і сили необхідний тренажер. Наш тренажер автономний, виготовлений з медичного силікону і абсолютно безпечний. У результаті активних стиснень камери інтимними м'язами зміцнюються стінки піхви, скорочується обсяг вагіни, розвивається чутливість, проходить нетримання, усуваються дисфункції жіночої сечостатевої системи.

– Що робити з сексуальною неосвіченістю?

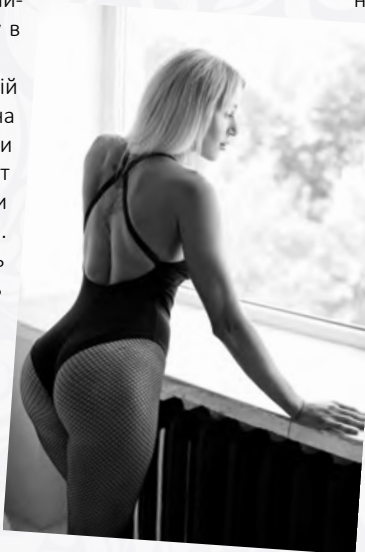
Зрозуміла ваше запитання, але відповім так: почати з себе. Якщо жінка живе у згоді зі своєю жіночою природою, то у її тіла практично немає причин хворіти – ні фізично, ні психічно. Жінка-задоволення, а не жінка-головний біль здатна привернути самодостатнього партнера і виховати здорових і щасливих дітей.

Хочете ви того чи ні, але жінка – це початок і причина всього, вона вибирає, зокрема, і рівень сексуальної освіченості своєї дитини. І не так важливо, що вона говорить своєму чаду. Важливий її власний стан, як вона сама ставиться до себе

і як дозволяє або не дозволяє своєму партнерові до себе ставитися. Ми всі прекрасно знаємо, що чим щасливіші батьки, чим кращий у них контакт з тілом і сексуальне життя, тим легше буде їх дітям перейняти ці поведінкові моделі.

Почніть з себе, милі дами. Станьте жінкою своєї мрії, подайте гідний приклад своїм дітям і надалі нам не доведеться шукати відповіді на таке питання.

У наступному номері журналу ми продовжимо розкривати тему інтимного фітнесу та розглянемо ще деякі цікаві питання. До зустрічі!



Лутаєва Марія

Психолог

Терапія:

- панічні атаки та «ВСД»,
- тривожні розлади.

Неврози:

- obsесивно-компульсивний (ОКР),
- іпохондрія.

Діагностика дитячих поведінкових порушень і корекція.

Психосоматичні розлади.

Порушення сексуальної сфери.

Психологічна підготовка перед пластичними операціями.

Взаємини в парі.

 @psycholog.lutaeva

 @Lutaeva_Mariya

