

AUTO *lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Олена Д'яченко

Роби те, що любиш.
Люби те, що робиш.



Січень 2022

www.autolady.org

[@autolady_magazine](https://www.instagram.com/autolady_magazine)





Вітаю з Новим Роком та Різдвом Христовим!

Бажаю міцного здоров'я, величезного особистого щастя, благополуччя, невичерпної енергії, реалізації всіх професійних планів! Нехай в новому році вас незмінно супроводжує успішність в тій важливій справі, якою ви займаєтеся! Нехай ваші кращі починання завжди супроводжує натхнення і творча ініціатива, а ваша енергія і кмітливість служать запорукою успішного виконання намічених планів. Хочеться побажати вам, щоб ви завжди були оточені теплом і любов'ю своїх близьких, повагою колег і друзів, а відмінний настрій і душевний підйом завжди супроводжували ваше життя! Любові, добра і благополуччя!

Володимир Шоломицький

Президент Автоклуба Київ BMW Motorsport.
Перший заступник – керівник Медичної служби
"Національної медичної палати України".
Дійсний член – академік Української академії наук.

A woman with long, wavy blonde hair is standing in a studio setting. She is wearing a light pink, strapless, tiered tulle dress and light-colored high-heeled shoes. She is holding a pink book with both hands in front of her chest. The book has the words "Life is a Journey" written on it in a cursive font. She is looking off to the side with a slight smile.

Чарівність Нового року



Новий рік – чудова можливість підбити підсумки року, зробити висновки, намітити плани на майбутнє. Такий підхід до життя – прояв усвідомленості та мудрого розпорядження власним часом, адже планування є обов'язковим, якщо ми хочемо бути щасливими та успішними.

**Олена
Федорова**

Філолог китаїст,
сходознавець,
співзасновник Школи
Інтенсивного Вивчення
Англійської Мови
Easy Chat Club

Ось, наприклад, коли ти дивишся кіно і бачиш класних, впевнених у собі героїв, ти підсвідомо отожднюєш себе із цими людьми. Нам подобаються ті, хто знає себе та свої бажання, йде до мрій і, долаючи перешкоди, досягає вершин.

Чому б не стати головним героєм власного життя і не взяти його, єдине, міцно у свої руки?

Чому б прямо зараз не почати виконувати свої мрії – самостійно та з глибоким коханням?

Тепер саме час формулювати бажання! Найбожевільніші та неймовірні, сміливі та справжні! Навіть якщо зараз вони здаються важкоздійсненними.

Розкриймо твої крила разом, щоб полетіти у щасливе, світле, хвилююче майбутнє.

Візьми папір і ручку та напиши те, від чого йойкає в серці:

- Політати на повітряній кулі або гелікоптері.
- Купити/оновити машину.
- Переїхати в інше місто (яке).
- Змінити роботу на (і пишемо яку саме).
- Відпочити (у яких країнах).
- Цілий вечір цілуватися на набережній/твій варіант класного побачення.
- Навчитися грати на фортепіано (хоча б одну пісню).
- Вивчити іноземну мову.
- Сходити на концерт улюбленого гурту.

Відкрий свої бажання! Пиши все, що ти відкладала. Життя одне, і воно вже тече! Прямо зараз, поки читаєш ці рядки.

Те, до чого ми прикладаємо свої сили сьогодні, робить нас кращими і щасливішими завтра. Кожне твоє бажання гідне здійснення! До нього лише потрібно побудувати правильні кроки.

Хочеш навчитися гарно співати і більше ніколи не червоніти в караоке? Не чекай чарівного пенделя – записуйся на уроки вокала прямо зараз.

Мрієш політати на повітряній кулі над Білими скелями Дувра – загугли як це здійснити,



що для цього потрібно. Склади необхідний бюджет, поклич друзів, перевір свій календар і підбери найбільш вдалий час.

Спробуй розбирати кожну свою мрію – розбивай її на кроки та йди своїм шляхом у своє щасливе життя.

Відчути себе по-справжньому вільним, легко і невимушено спілкуватися з людьми в різних куточках Землі тобі, звичайно, допоможе впевнене знання англійської мови. Вільно спілкуватися англійською – зробити кращу інвестицію в себе, багаторазово розширити горизонти, подарувати собі свободу та впевненість.

Від щирого серця бажаю тобі виконання найщиріших бажань! Нехай усе найкраще, найчарівніше станеться з тобою у 2022 році!



**З любов'ю,
Олена Федорова**
fjodorova.official
Алєна Фєдoрoвa
www.easy-chat-club.com



Ні для кого не секрет, що у жінок особливий стиль їзди, який незрозумілий представникам протилежної статі. Це не означає, що вони їздять набагато гірше. Навпаки, за статистикою ДАІ, жінки в 12 разів рідше за чоловіків є винуватцями серйозних аварій. А ось в провинах «по дрібницях» ми, навпаки, лідируємо.

Практично всі книжки, журнали та рекомендації щодо зимової їзди написані чоловіками. Тому нам, жінкам, вони не цілком зрозумілі. Про багато важливих речей ніхто, окрім нашого видання, в Україні не говорить ні слова, чоловіки вважають їх загальновідомими. Може бути, якщо ваш водійський стаж перевищує 10 років, це так і є. Але для тих, у кого попереду перша зима на колесах, важлива кожна дрібниця.

Отже, важливі заповіді для автоледі в зимовий час читайте у цьому випуску.

Головний редактор Людмила Кладійова

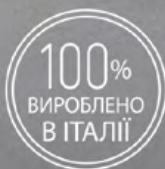
Sendo*

#якістьякумивсїпрагнемо

Обери догляд за волоссям Sendo
для себе та своїх близьких



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



Ексклюзивний представник ТМ 'Сендо (Італія)' в Україні: фармацевтична компанія ПрАТ «Натурфарм»
04075 Київ, Пуща-Водиця, вул. Лісна, 30-А, тел.: (044) 401 80 10, (066) 750 00 45,
www.sendoukraine.com.ua Instagram: [sendoconcept.ukraine](https://www.instagram.com/sendoconcept.ukraine)



На обкладинці:
Олена Д'яченко

Фотограф: Ольга Брік

olgarulik

Візажист: Анна Сварцова

anna_svarczova_make_up



Запчастини

- 8** АУТОНОВИНИ
- 10** В СВІТІ АВТО
- 14** АУТОНОВИНКИ
- 16** ТЕСТ-ДРАЙВ
- 20** АВТОВИБІР
- 22** АВТОЛІКБЕЗ
- 26** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 32** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 34** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 35** ШИНИ
- 36** ВАШІ ЮРИСТ
- 40** ЦІКАВО
- 44** ІНТЕРВ'Ю
- 58** КРАСА І ЗДОРОВ'Я
- 60** ФІНАНСИ
- 62** 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».



№ 1 2022
170
Січень

**Засновник, видавець
і головний редактор:**
Кладійова Людмила Петрівна

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

Представник у Києві:
(096) 773-37-91

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

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

Дорогі передплатники журналу AutoLady та чарівні Бізнес Легі!

Щиро вітаю вас з Новим роком та Різдвом Христовим! Нехай ваші серця будуть зігріті любов'ю і теплом, домівки повняться добром, радістю та Божим благословенням! Нехай з останніми хвилинами Старого року вас покинуть турботи та негаразди, а Новий рік буде щедрим на цікаві плани, нові досягнення та професійні перемоги! Бажаю вам і вашим родинам міцного здоров'я, домашнього затишку, віри, добра, радості та мирного неба над Україною! А компанія Zabairachna Law Company з усією турботою і любов'ю до вас завжди вам в цьому допоможе. Разом ми здолаємо всі труднощі та зробимо ваше життя досконалим. Щасливого Нового року та веселого Різдва!

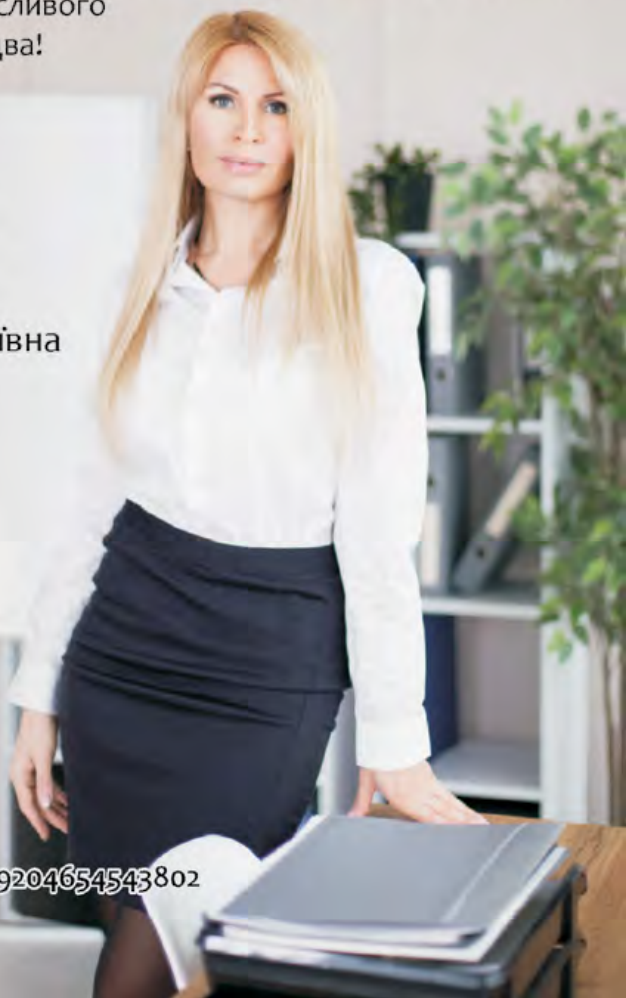
Адвокат,
керівник адвокатського
об'єднання Zabairachna
Law Company
Забайрачна Світлана Юріївна



 zabairachna.com

 [Zabairachna-LAW-Company-109204654543802](https://www.facebook.com/Zabairachna-LAW-Company-109204654543802)

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





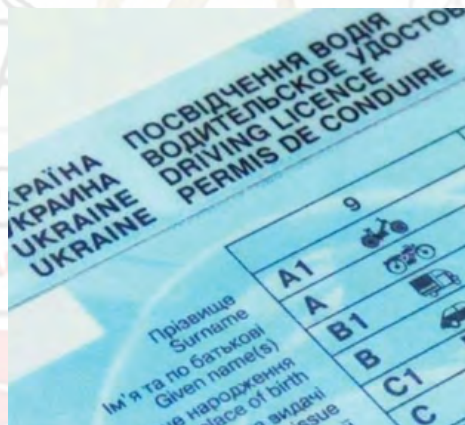
В Україні змінили порядок позбавлення водійських "прав"

Кабмін вніс зміни до Порядку тимчасового вилучення посвідчення водія та його повернення.

Тепер особа вважається позбавленою права керування ТЗ лише після набрання законної сили рішенням суду про позбавлення цього права.

Також тепер у випадку вилучення посвідчення водія за статтею 130 КУпАП (керування у стані сп'яніння), якщо суд не розглянув справу протягом трьох місяців, водій має право звернутись до поліції та продовжити строк дії тимчасового дозволу на право керування.

Раніше, якщо суд не розглянув справу у встановлений термін (три місяці), водію відносно якого було складено постанову по статті 130 КУпАП просто повертали посвідчення водія, а справу закривали за строком давності.





*Вітаю з
Новорічним святом!*

*Бажаю вам удачу лати,
Міцне здоров'я без хвороб,
Цікавих вражень і пригод.*

*Хай гарним буде
кожен день,
Любов у дім
нехай зайде.
Злагоди, затишку
і миру,
Щоб увесь рік
жили щасливо!*

Надія Гнітко

📍 м. Кіцмань, Чернівецька область, вул. Незалежності 8а
📧 @nadiyalove_pm
📷 @nadia_gnitko.pm
☎ 066 142 99 18





Відроджена Акура Integra отримала «механіку» та турбодвигун

Акура представила в США нову модель під відродженою після 15-річної перерви назвою Integra. Це п'ятидверний ліфтбек з начинкою від Honda Civic Si і оригінальними кузовними панелями.

Останнім часом назва Integra стала часто з'являтися у заголовках новин. Річ у тому, що на початку листопада Honda представила у Китаї седан з таким ім'ям. Формально, це самостійна модель, але фактично є різновидом китайської версії седана Civic зі спортивними мотивами в дизайні. А ось американська філія Honda Motor пішла далі, створивши на базі п'ятидверного Civic'a «Інтегру» з оригінальною, агресивнішою зовнішністю.

Поки що нова Acura Integra показана в статусі прототипу, і, судячи з наглухо тонованих



вікон, до виробництва поки не готовий інтер'єр автомобіля. Проте зовні новинка виглядає як машина, що го-

това до виїзду на дороги загального користування. Для посилення спортивного стилю п'ятидверку показали у ас-



краво-жовтому кольорі Indy Yellow Pearl Paint з контрастними елементами чорного кольору та великими написами INTEGRA на дверях.

Під капотом американської «Інтегри» розміститься 1.5-літровий бензиновий турбодвигун від «підіпріто-го» Honda Civic Si. Характеристики силового агрегату поки не оголошені, на Civic Si такий двигун видає 200 к.с. і 260 Нм, але можливо, що спеціально для «Акури» його додатково форсують.

Серійний ліфтбек буде передньопривідним. За попередньою інформацією від американських ЗМІ, покупці зможуть вибирати із двох варіантів коробок передач: шестиступінчастої «механіки» або варіатора.

У США продажі нової Acura Integra розпочнуться у 2022-му році. Ціни поки що не сформовані, орієнтовно — близько 30 тисяч доларів за базову комплектацію.

Нагадаємо, оригінальна Acura Integra (в Японії відома як Honda Integra) випускалася з 1985 по 2006 рік у кузовах купе, тридверний хетчбек та седан. В Америці модель користувалася високим попитом завдяки поєднанню цікавого дизайну, щодо потужних та економічних моторів об'ємом 1.6, 1.8 та 2.0 л, а також невисокої ціни. Перед нинішнім відродженням моделі на світ вийшло чотири покоління.

Німеччина та Данія будують підводний автобан

Проект вартістю понад сім мільярдів євро називають найдорожчим інфраструктурним об'єктом Європи наших днів. І одним із наймасштабніших.

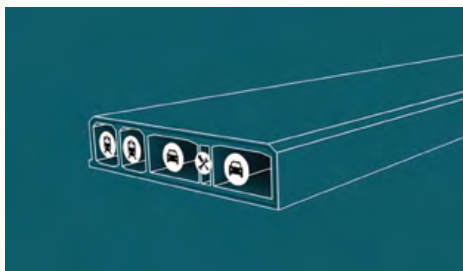
Проект відомий як тунель Фемарнбелта – це 18-кілометровий підводний шлях для автомобілів та потягів, прокладений через Балтійське море між німецьким островом Фемарн та данським Лолланн. 30 листопада було закладено перший камінь грандіозного будівництва, а завершити його планують у 2029 році.

Данська компанія Femern A/S розпочала будівництво тунелю через 18-кілометрову протоку Фемарн-Бельт у Балтійському морі. Проект вартістю 7,1 мільярда євро дозволить дістатися поїздом з Гамбурга до Копенгагена за три години 15 хвилин замість нинішніх п'яти годин.

Початковий проект комунікацій передбачав будівництво 19-кілометрового вантового мосту, але у 2010 році данські проєктувальники дійшли висновку, що підводний тунель з опускних секцій несе менше конструкційних ризиків за тієї ж вартості. Ідею тунелю підтримали в уряді, і влітку цього року компанія Femern A/S розпочала підготовчі роботи у місті Редбихавн на південному узбережжі острова Лолланд.

Конструкція складатиметься з 79 основних та 10 допоміжних секцій масою 73 тисячі тонн кожна та довжиною 217 метрів. Тунель буде прокладено на глибині 40 метрів. У ньому будуть дві залізничні гілки, чотирисмугову автомагістраль та всі необхідні інженерні комунікації.

Тунелем щогодини йтимуть один пасажирський і два вантажних потяги, максимальна швидкість для них становитиме 200 кілометрів на годину. Автомобілі ж зможуть рухатись підводним автобаном зі швидкістю 110 кілометрів на годину. Це скоротить час у дорозі між Лолландом та Фемарном з 45 хвилин на поромі до десяти хвилин на машині та семи хвилин залізницею.



З Новим Роком!

Хай у казкову новорічну мить
Обов'язково збудуться бажання,
Хай у домівку щастя поспішить,
Мороз на склі малює привітання.
Нехай в цю ніч збуваються дива,
Хай радість сипле чистим снігопадом,
Нехай добра чаруюча краса
Іскриться новорічним зорепадом.
Нехай воскресне віра у дива,
Навіть у тих, хто зовсім в них не вірить,
Із Новим Роком! – радісно луна,
Нового щастя сходить щедро зірка.



Анна Свірідова

український дизайнер
і засновник бренду
ексклюзивного жіночого
одягу

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

 [sviridova.showroom](https://www.instagram.com/sviridova.showroom)





Opel представив стильний універсал Astra Sports Tourer 2022



Технічно він близький до Peugeot 308 SW.

“Практичний, стильний, спортивний і просторий” – так німецький автовиробник описує новий універсал Opel Astra Sports Tourer. Це перший універсал марки з новим дизайном, і він вперше отримав гібридні силові установки двох рівнів.

У липні цього року Opel представив шосте покоління моделі Astra в кузові хетчбек. Як і передбачалось, модель з довгим дахом виконана за тим же мотивом, з фірмовим “обличчям” Opel Vizor та “піксельною” оптикою Intelli-Lux LED Pixel Light. Всередині універсал повністю повторює хетчбек і має таку ж цифрову кабінку Pure Panel. Чого немає у хетчбека, так це багажника на 1634 літри з рухомою підлогою Intelli-Space, яка оптимізує його обсяг. За “спортивність” у ньому від-





повідують ергономічні сидіння AGR.

Лінійка силових агрегатів Opel Astra Sports Tourer дісталась від хетчбека. Базовим є трициліндровий 1,2-літровий бензиновий агрегат з турбонаддувом і потужністю 110 кінських сил. З іншими налаштуваннями цей двигун має віддачу у 130 сил. Таку ж потужність забезпечує і чотирициліндровий 1,5-літровий турбодизель.

Плагін-гібридна силова установка (PHEV) з електрифікованим 1,6-літровим турбодвигуном показує продуктивність у 180 кінських сил. Вона буде доступна вже на старті продажів, а пізніше до неї приєднається потужніша 225-сильна версія.

Шестишвидкісна механічна коробка передач є стандартною, а більш потужні версії, включаючи PHEV, отримали 8-ступеневий "автомат".

Гібридні версії універсала мають дещо менше простору в багажнику (1574 л), оскільки у днищі розміщено тягові батареї. Навіть базова Astra Sports Tourer оснащена відкидними задніми сидіннями в конфігурації 40:20:40 та створює рівну поверхню з підлогою багажника.

За планом Stellantis, у 2023 році на ринок має вийти повністю електричний Peugeot 308. Імовірно, Astra без двигуна внутрішнього згоряння буде наступною.



Opel Crossland

Такого не може бути: справжній німецький кроссовер коштує дешевше багатьох японців, корейців і навіть китайців у своєму класі.

Після поновлення Opel Crossland однозначно став симпатичнішим і сучаснішим. І фейсліфтинг моделі не обмежився тільки світлодіодними фарами Eco LED, які є вже в базовій комплектації.

На тесті був Opel Crossland з 3-циліндровим 1,2-літровим турбомотором Direct Injection Turbo потужністю 110 к.с., 205 Нм крутного моменту і 6-АКПП в максимальній комплектації Ultimate.

Дизайн Opel Crossland після оновлення став відповідати концепції всієї марки Opel Vizor. І саме Crossland став першою «опелівською» моделлю у нашій країні, яка отримала нове зовнішнє



оформлення. Воно зробило кроссовер більш стрімким, відточеним і елегантним, але фірмовий дах залишився. Особливо ефектно він виглядає при двоколірному забарвленні кузова, яке можливе у

всіх варіантах кольору, крім чорного. Адже вже у базі дах в Opel Crossland чорного кольору. З інших зовнішніх змін, крім нової решітки радіатора, назва моделі Crossland тепер великими літерами кра-



сується на багажних дверях. Трохи збільшилися габарити кросовера. Вони тепер – 4217х1765х1606 мм (ДхШхВ). Колісна база – 2604 мм.

Завдяки вдалому компонуванню в салоні дуже багато, як для В-класу, місця ззаду. Opel Crossland може похвалитися ще й немаленьким для свого класу багажним відділенням в 410 л. Якщо треба більше – можна скласти спинки задніх сидінь (40:60) і збільшити обсяг до 1255 л. І, до речі, в максимальній тестовій комплектації крісла другого ряду індивідуально рухалися вперед-назад.

Якщо вже ми згадали про сидіння, треба відзначити, що спереду вони сертифіковані німецькою Асоціацією здорової спини (AGR Back Experts). На дотик крісла здаються трохи жорсткіше звичайних, більш пружними, але їх профіль зроблений так, що сидячи в них просто відпочиваєш і практично не втомлюєшся в далекій дорозі. Знайомі, які придбали собі Opel, говорять, що не хочеться

виходити з машини – так зручно і комфортно.

Тепер у Crossland доступна нова мультимедійна система NAVI PRO з 8-дюймовим (до рестайлінгу – 7 дюймів) кольоровим сенсорним екраном, підтримкою технологій Apple CarPlay та Android Auto, штатною навігацією, Bluetooth і парєю USB-роз'ємів. Додає зручності система зчитування дорожніх знаків. Хоча, якщо прискіпуватися, картинка з камери заднього виду могла б бути на збільшеному моніторі та трохи кращою. З іншого боку, вона цілком відповідає критеріям для автомобілів

даного класу.

Звичайно, не варто розраховувати, що 1,2-літровий мотор буде демонструвати спортивний характер. Тим більше, що розгін до 100 км/год виробник обіцяє в 10,9 с. Але на практиці Opel Crossland рухався, по відчуттях, набагато жвавіше. І вже точно – не нудно. Невеликому, легкому кросоверу, вагою близько півтори тонни, потужності двигуна цілком вистачає, отже, мотор не доводилося розкручувати до червоної зони тахометра. Відповідно, трьох циліндрів було практично не чути в салоні. Шум двигуна проникав сюди після 2500 об/хв, що нормально в даному класі авто. Шумоізоляцію в оновленому Opel Crossland поліпшили.

У Opel обіцяють, що максимальна швидкість Crossland – 187 км/год. Ми їхали по трасі зі швидкістю 150 км/год, і автомобіль поведився на дорозі досить впевнено. Під педалью акселератора ще залишався невеликий резерв



для збільшення швидкості, а якщо втиснути її «у підлогу», то двигун до переходу на наступну передачу майже по-спортивному може розкручуватися до 5000 об/хв.

Трохи жорстка підвіска забезпечує легку, точну і зрозумілу керуваність. Обороти керма від упору до упору – рівно 3. Треба сказати, що за кермом Opel Crossland відчуваєш, який він легкий і слухняний. Відмінний автомобіль для початківців водіїв.

Після поновлення Opel Crossland втратив у назві букву «Х», яка натякала на повний привід. Але це був

вже кілька років входить до складу Групи PSA, а тепер – Stellantis.

Завдяки «шайбі» Grip Control на центральному тунелі, водій може вибрати відповідний дорожнім умовам режим їзди: трасу, сніг, бездоріжжя, пісок або бруд. 6-АКПП контролюватиме обороти мотора та оптимально перемикає передачі, щоб уникнути пробуксовування і занесення. Тому, ми без побоювання з'їхали з траси на польову ґрунтовку і спокійно по ній каталися, не дивлячись на глибоку колію і недавній дощик. Словом,

Crossland – вже в базовій комплектації. Двостонний клімат-контроль – теж у базі.

Оновлений Opel Crossland – дуже доброзичливий автомобіль з широкими, як для міського кросовера В-класу, можливостями. В тому числі і можливостями вибору двигуна і КПП. У найбільш доступному варіанті Opel Crossland має 1,2-літровий бензиновий мотор потужністю 82 к.с. і МКПП.

Потужності 110-сильного мотора, який був на тестовому авто, йому вистачає навіть тоді, коли в машині п'ятеро. Opel Crossland не демонструє спортивних рекордів швидкості та не претендує на підкорення жорсткого бездоріжжя. Водночас він відмінно підходить для щоденних поїздок як у місті, так і за містом, і навіть там, де немає асфальту. А розумна ціна, зрозуміла керуваність і поступливий характер роблять його гарним вибором для молодих сімей та початківців водіїв. За час тестових заїздів у близьких до екстремальних (для Opel Crossland) умовах середнє споживання бензину у нас вийшло 7,5 л/100 км. У звичайних умовах виробник обіцяє 4,8 л/100 км.

Opel Crossland дійсно має дуже привабливу ціну, але вона зовсім не означає, щодесь прихований підступ. Між іншим, так у цій моделі було і до оновлення. В Opel завжди намагалися запропонувати максимум за розумні гроші.



тільки натяк. Як тоді, так і тепер Opel Crossland – передньопривідний з дорожнім просвітом в 16-17 см. Про серйозне бездоріжжя мови бути не може, але тут є дуже корисна для міських кросоверів система Grip Control, яку Crossland по-родинному отримав від автомобілів Peugeot. Адже марка Opel

в Opel Crossland вже в базі встановлений захист двигуна, а сама підвіска – посилена для України. Для комфорту їзди в зимових умовах в Opel Crossland є повний підігрів лобового скла. І, між іншим, пакет «Зима», який включає також і підігрів передніх сидінь, і обтягнуте шкірою кермове колесо, в Opel

СОНЯЧНІ МАНДРИ

Спекотне сонечко, блакитний океан або краса безкрайої пустелі - те, чого так сильно не вистачає в холодну пору року. Відпустка це або, можливо, канікули - не варто зволікати, саме час вирушити в літню пригоду з близькими людьми, аби разом незабутньо відпочити від морозної зими.





Обираємо авто: бензин, дизель, ГБО, електро чи гібрид

Прогрес розширив вибір автомобіліста до п'яти позицій. Яку ж силову установку обирати? Спробуємо дати на це питання стислу відповідь.

Для початку спробуйте зрозуміти, що для вас найважливіше в автомобілі – ціна при покупці, вартість володіння, динаміка, економічність, стиль? Якщо чітко уявляти свої вимоги, обирати з п'яти варіантів буде легше.

Бензиновий автомобіль. Це найдешевший при покупці та в утриманні варіант. Це стосується і нової машини “з салону”, і вживаного екземпляру. Однак, з точки зору економічності типові бензинові авто найменш вигідні: бензин – найдорожче паливо, а бензинові мотори – найбільш ненажерливі. Серед масових автомобілів саме бензинові мають найкращу динаміку (електромобілі і гібриди преміум-класу не рахуємо). Для мешканців глибинки суттєво, що бензинові машини кра-

ще інших знають в автосервісі, а через конструктивну простоту силового агрегату багато видів ремонту можна виконувати навіть самотужки. Обираючи машину з рук, майте на увазі, що в середньому в Україні саме “бензинки” мають найменший реальний пробіг.

Рекомендація від AUTOLADY

Якими би яскравими і привабливими не здавалися продукти високих технологій, майте на увазі: кожна річ хороша на своєму місці. Тож робіть свій вибір з урахуванням саме ваших умов експлуатації. І не дивуйтеся, якщо після ретельних розрахунків виявиться, що вам найвигідніше купувати старий добрий дизель чи “бензинку” з таким банальним ГБО.

Машина з ГБО. Кожна машина з ГБО від початку – бензинова. Тому усі переваги “газових автомобілів” накладаються на властивості бензинових аналогів. Таке авто на кілька відсотків дорожче чисто бензинового, трохи дорожче в обслуговуванні (на ціну планового ТО для газової апаратури), але потребує приблизно на 50% менше грошей на паливе. Через останню обставину при покупці вживаної машини “з газом” легко нарватися на екземпляр з таксі або корпоративного парку.

Дизель. Нові “дизелі” істотно дорожче “бензинок”, але за витратами на паливе конкурують з ГБО. Втім, нерідко дизель з великим пробігом (за 200-300 тисяч км) зводить усю економію нанівець через дорогі ремонти паливної апаратури. Водночас такі машини навіть у молодому віці мають великий пробіг. Для обслуговування сучасного дизеля потрібні спеціалізовані СТО.

Сучасні дизелі мають дуже привабливі характеристики, однак екземпляри з великим пробігом можуть спричинити немалі витрати на ремонт.

Електромобіль. Імідж дорогої іграшки поступово облишає автомобілі з приводом від батареї, хоча за суттю мало що міняється. Питання рентабельності такого транспорту з урахуванням обмеженого ресурсу дорогих акумуляторів залишається спірним. Однак, якщо рахувати тільки витрати на електроенергію, “заправляти” електромобілі дешевше будь-якого іншого транспорту. Щодо сервісу – відмінності лише у відсутності ДВС, решта систем і агрегатів на місці. Звісно, кваліфіковане обслуговування такої машини можна зробити тільки у великих містах. Чого у електротранспорті точно не відняти, так це простоти управління трансмісією та динамічних можливостей. За які, однак, доводиться розраховуватися скороченням пробігу при кожному різкому натискуванні на акселератор. Обмежений пробіг від підзарядки до підзарядки – ще одна біда електромобілів, тому купувати їх варто тим, хто розраховує на експлуатацію визначеним маршрутом із доступом до зарядних станцій.

Гібриди. Силова установка цих доволі дорогих авто поєднує переваги бензинових ДВС і електродвигунів – кожен активується тоді, коли це найбільш вигідно з точки зору віддачі крутного моменту. Але зроблено це не стільки для економії пального, скільки для екології та нових відчуттів водія за кермом. Гібриди споживають пального не менше, ніж серійні моделі із сучасними дизелями. Особливу перевагу мають так звані плагін-гібриди (plug in – підключати). Їхній сенс в подібності до чистого електромобіля: невелику батарею можна підзарядити вдома і проїхати електричним ходом деяку відстань.

Гібридні авто складні за конструкцією і коштують дорожче аналогів з ДВС. Але найсумніше те, що не вони сьогодні є рекордсменами економічності.



Оксана Кокота

ОКСАНА КОКОТА

- практикуючий психолог
- сімейний психотерапевт
- арт-терапевт
- психолог-експерт телепроектів
- член Українського Союзу Психотерапевтів
- автор 17 Метафоричних асоціативних колод та наборів для спеціалістів
- сертифікований фахівець з роботи з Метафоричними асоціативними картами
- автор, тренер Авторських навчальних програм і курсів

tsiganushka 
 +38 (096) 98 98 911 
 (Viber, WhatsApp)



Економимо пальне: головні правила економічного водіння

Чому обіцяна автовиробником витрата пального на ділі часто виявляється більшою? Іноді виключно тому, що деякі автолюбители неправильно керують автомобілем. Існує декілька простих прийомів економічного водіння.

Нічого складного в економічному водінні немає, деякі водії так їздять з самого початку своєї практики, часом і не здогадуючись про свою заощадливість.

- **Не “перекручуйте” двигун.** Найбільш економічні оберти для більшості масових (бензинових і дизельних) моторів – 1500 – 2500 об/хв. Намагайтеся переключати передачі вгору, не розкручуючи двигун вище цього діапазону. Але на підйомах, на повністтю завантаженої машини та при обгонах вам доведеться відступати від цього правила. При русанні з місця теж не варто виводити двигун на оберти більше 2500 – 3000 об/хв.

- **Розганяйте енергійно,** коротко і в один прийом. Кожне прискорення – це додаткові грами пального, і розгон не має бути затягнутим. Проте, і тиснути акселератор в підлогу теж не варто. При тому не слід прискорюватись ступінчасто: давши “газу”, перемикайте

відповідно передачі і відразу досягайте швидкості, на якій плануєте продовжувати рух тривалий час.

- **Якісне пальне.** Використовуйте якісний бензин, дизпаливо та газ, адже пальне з невідповідним октановим або цетановим числом не дасть вашому мотору працювати з повною віддачею, а це викликає перевитрати. Крім того, пальне з несертифікованими домішками скорочує термін служби інжекторів і свічок запалювання, а це – реальні витрати на ремонт.

- **Правильно рухайтесь накатом.** Коли машина котиться з гори при відпущеному акселераторі і одній з вищих увімкнених передач, електроніка геть перекидає надходження палива в циліндри. А якщо машина котиться на нейтралі, споживання пального є, хоча й невелике – для роботи двигуна на холостому ходу. Автомобілів с автоматичними транс-

місяями це не стосується.

- **Плануйте рух** на кількасот метрів вперед. Слідкуйте за трафіком і дорожньою інфраструктурою попереду вас. Немає сенсу розганятися до 4-5-ї передачі, якщо через 100 м на вас чекає червоний сигнал світлофора або перехрестя із затором. Краще спокійно підкотитися до місця, це все одно доведеться уповільнюватися. Так само не варто обганяти, скажімо, неквапливий автобус за кількадесят метрів від зупинки громадського транспорту: краще триматись одну-дві хвилини позаду тихода, доки він заїде на зупинку, щоби забрати пасажирів – і таким чином дорога перед вами звільниться без додаткових витрат на це з вашого боку. А велика вантажівка може сама звільнити вам смугу на найближчому підйомі, де траса отримує додаткову смугу.

- **Стратегіє маршруту.** Будуйте свій маршрут таким чином, щоб уникати стояння у пробках, численних перехресть та світлофорів. Замість короткого маршруту з рваним ритмом руху краще проїхати трохи більше,

Рекомендація від AUTOLADY

Якщо витрати на паливо для вас є актуальним питанням, доведіть прийоми економічного водіння до автоматизму – так, щоб економічна їзда не вимагала від вас ніякого напруження, щоб вона стала вашим природнім стилем. Попутно ваше керування стане більш безпечним.

але з мінімумом зупинок і без перемикання передач. Нагадаємо, для більшості сучасних автомобілів сімейного сегменту найбільш економічна швидкість – 80 – 90 км/год на вищій передачі.

Підпорядкуйте ідеї економії палива стратегію ваших покупок для машини. Деякі бренди випускають шини з низьким коефіцієнтом опору котінню, а енергозберігаючі оливи є в лінійках ледь не кожного виробника ПММ. Разом з відмовою від громіздких антен та рейлінгів на даху це може дати хай невелику, але таки помітну прибавку до економії.

V12 www.12volt.ua

**Безпека і
комфорт автомобіля
ремонт автоелектроніки**



Автозвук



Продаж і встановлення компонентів аудіосистеми

Тонування Бронювання



Захист лакофарбових покриттів, 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.

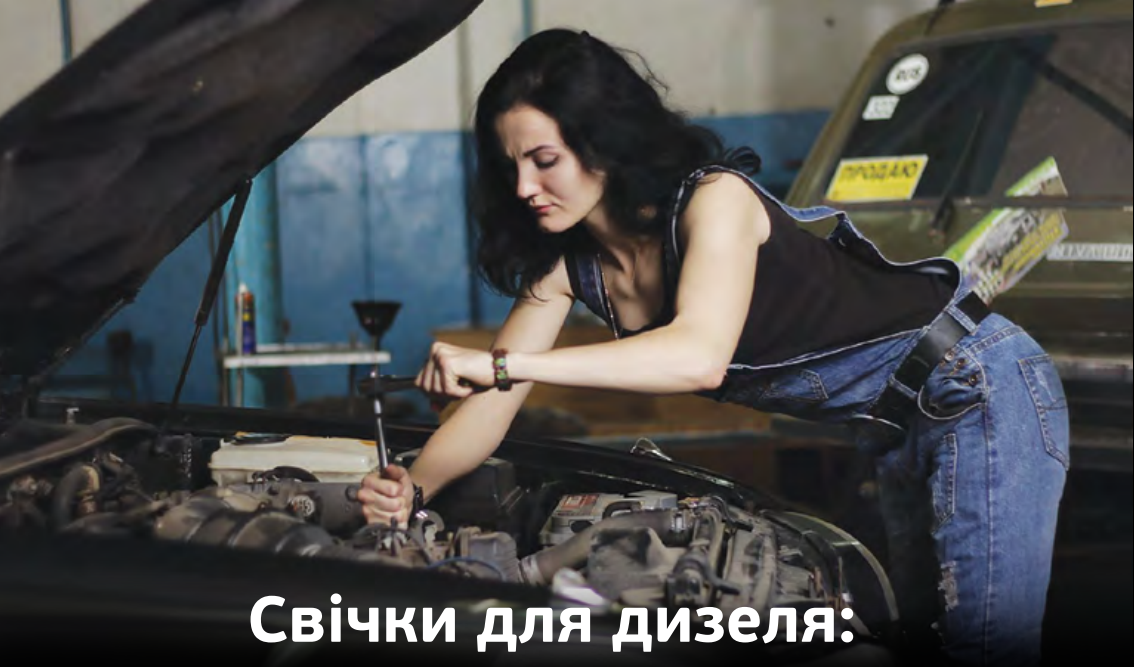
Охоронні системи



Автосигналізації, GPS Механічний захист.

...і багато іншого... дзвоніть!

067-412-12-12 095-487-12-12 063-412-12-12



Свічки для дизеля:

обслуговуємо та заміняємо правильно

На відміну від бензину, дизель запалюється при значно вищій температурі. Зазвичай для його розігріву достатньо дії законів фізики: поршні сильно стискають повітря в циліндрах, виділяється тепло, відбувається впорскування пального – і воно загоряється. Але іноді цього недостатньо. Відігріти «замерзлий» дизель – завдання, яке саме вирішують свічки розжарювання.

До речі, «замерзнути» дизельний двигун може не лише взимку. Допомога в прогріванні пального може знадобитися і при інших варіантах «холодного» запуску. Наприклад, після довгого простою. Вмикати чи ні нагрівання камери згоряння свічками розжарювання (а якщо вмикати, то до якого рівня), сьогодні все частіше вирішує електронний блок керування.

Ще одне важливе завдання, яке допомагають вирішувати свічки розжарювання, стосується ефективності згоряння дизельного пального. Чим вища його температура, тим менше утворюється диму (а відповідно, шкідливих вихлопів) і сажі, яка негативно впливає зокрема й на стан двигуна.

Залежно від конструкції і матеріалу (метал або кераміка) свічки розжарювання служать від 50-60 до 80-100 та навіть 160 тис.

км пробігу. Суворого регламенту їх заміни немає – все залежить від умов експлуатації, а вони в кожному конкретному випадку можуть сильно відрізнятись. Тому особливо важливо вчасно перевіряти стан свічок розжарювання та звертати увагу на ознаки, що вказують на несправність однієї або декількох з них.

На несправності свічок розжарювання можуть вказувати:

- посилене димоутворення (особливо при «холодному» запуску);
- підвищений шум і вібрація від двигуна до досягнення робочої температури;
- нерівномірна робота прогрітого двигуна;
- втрата потужності;
- збільшена витрата пального.

Втім, навіть за відсутності явних ознак порушення роботи свічок розжарювання, періодично (приблизно раз на рік) їх все одно

рекомендується викручувати або принаймні послаблювати з'єднання, а потім закручувати в попереднє положення. Робити це потрібно з використанням динамометричного ключа, щоб дотримати силу крутного моменту, зазначеного виробником, і знизити ризик пошкодження свічок.

Навіщо потрібні подібні маніпуляції? Вони допоможуть уникнути ще однієї поширеної проблеми – через постійний контакт з палимим і продуктами його згоряння в умовах екстремально високих температур свічки можуть закипіти намертво. Якщо це станеться, витягти їх буде непросто навіть в умовах СТО.

Доклавши надто багато зусиль, кінчик свічки можна просто зламати, і він застрягне в різьбовому отворі. В цьому випадку запускати двигун категорично забороняється доти, поки не буде знята головка блоку циліндра та не буде вилучений уламок.

Отже, ви вирішили влаштувати свічкам розжарювання перевірку та викрутили їх з двигуна (до речі, робити це «на холодну» не можна: мотор попередньо необхідно прогріти).

На що варто звернути увагу при візуальному огляді? Які ознаки можуть вказувати на проблеми та необхідність звернутися на автосервіс?

1 Деформація контактного стрижня. Це свідчить про те, що під час встановлення свічка була «перетягнена», тобто рекомендованого виробником крутного моменту не було дотримано. Ось чому при заміні свічок краще озброїтися необхідним обладнанням або звернутися до професіоналів, у яких воно точно є.

2 Деформація нагрівального стрижня (він може бути зруйнований, оплавлений, роздутий) може свідчити про різні про-

блеми – від перевищення робочої напруги через неправильний вибір свічки до несправностей у роботі генератора або форсунок. Вихід у цій ситуації може бути тільки один: якомога швидше звернутися на кваліфікований автосервіс для діагностики та подальшого ремонту автомобіля.

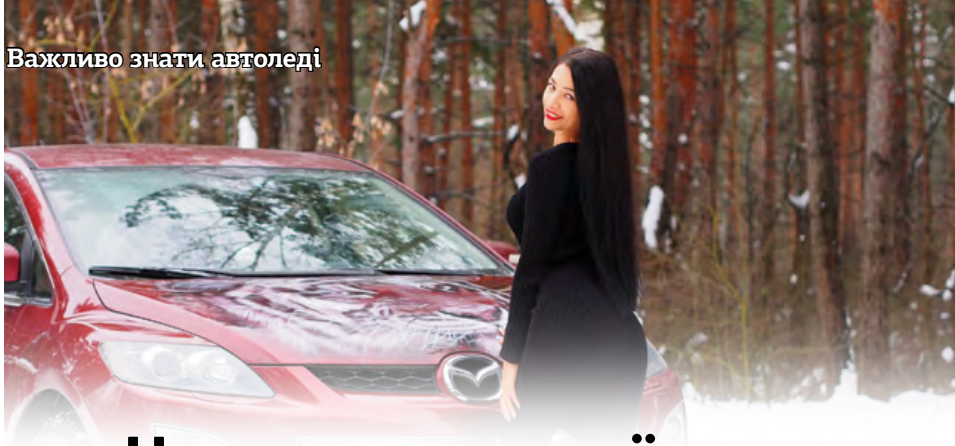
3 Шар нагару. Ця «дрібниця» може свідчити про такі проблеми, як використання неякісного пального, некоректне встановлення свічок або несправність форсунок. Точну причину допоможе встановити візит на СТО за кваліфікованою допомогою.



Перевіряти та робити заміну свічок розжарювання виключно в умовах СТО варто власникам сучасних дизельних автомобілів. «Підручними» засобами можна вивести з ладу важливе та технічно складне обладнання, наприклад, електронний блок керування. Експерименти та бажання заощадити може коштувати надто дорого, тому краще звернутися до професіоналів автосервісу.

Єдиний безпечний і надійний спосіб перевірити свічки розжарювання власноруч – скористатися амперметром. Якщо свічка справна, опір, який покаже прилад, буде прагнути до нуля. Якщо ж, навпаки, прагне до нескінченності, таку свічку необхідно замінити.

Оскільки за виходом з ладу однієї свічки розжарювання часто слідують і всі інші, фахівці рекомендують замінити їх комплектом: це дозволить розв'язати можливі проблеми без повторних звернень на СТО і тим самим збереже час і гроші.



Чому не можна їздити швидко взимку

Всі знають, що взимку краще не їздити швидко. А ви замислювалися, чому? Може іноді все-таки можна?

Знаєте, як довести до стану тихого жаху інженера-конструктора шинної компанії – будь-якої марки, неважливо, преміальної або бюджетної? Поскаржете йому на характеристики комфорту його зимової моделі – мовляв, надто гудуть на швидкості вище 150 км/год.

Зимова дорога через свою непередбачуваність вимагає іншого швидкісного режиму і особливого запасу навичок керування автомобілем.

Швидкість взимку

Автомобільні журналісти знають, що деякі речі не можна випитати у виробників автокомпонентів ні під яким соусом. Один з таких “секретів” стосується зимової резини: здається, поки нікому не вдалося дізнатися, до якої швидкості зберігають ефективність зимові шини тієї чи іншої моделі.

У неофіційних розмовах з виробниками шин нам доводилося чути граничну цифру 80 км/год, та й то з цілим набором застережень. З цього можна зробити висновок, що люди, які офіційно відповідають за безпеку руху в європейських компаніях, будь-яку вищу швидкість вважають неприйнятною для зими. Тобто ні про які швидкості понад 100-120 км/ч на зимовій дорозі не йдеться.

Несподівана зміна покриття дороги харак-



терна для зими: то щільний сніг, то укатані до блиску ділянки, то відвертий лід. Передбачити їх не можливо.

Чому не можна

Так чому краще не їздити швидко взимку? Зрозуміло, що на слизькій дорозі автомобіль, що швидко їде, керується гірше, але не це головне. Справа в тому, що їздити по-літньому не рекомендується навіть там, де дорога чиста.

Головна небезпека зимової дороги – в непередбачуваності її покриття. І якщо в даний момент під колесами якась визначена поверхня – скажімо, мокрий асфальт, пухкий



Рекомендація від AUTOLADY

До речі, про шини. Чому не можна точно сказати, до якої швидкості вони працюють ефективно взимку? Тому що сніг і лід під колесами — не вода, яка завжди однаково рідка. Сніг в залежності від своєї “свіжості”, температури і вологості завжди поводитьсь по-різному: демонструє різний коефіцієнт зчеплення з шинами, різну здатність відводитися із зони контакту по каналах протектора. Те ж саме можна сказати про рух по льоду. Тому головний рецепт простий: взимку — не поспішайте.

сніг, неглибока колія, — то вже через десяток секунд покриття може стати іншим — більш слизьким. А при великій швидкості руху часу на відповідну реакцію у автоледі може вже не знайтися. При тому що гальмівний шлях на “новому” виді покриття може виявитися в рази більшим, ніж за десять метрів до того. І дуже часто помітити заздалегідь зміну типу дороги попереду неможливо. Тому завжди рухатися потрібно так, якщо б під колесами була слизька обледеніла дорога. При цьому даний постулат актуальний для всіх марок шин, адже навіть найдосконаліші преміальні моделі не скасовують законів фізики, і різниця між дешевими і дорогими покриттями на зимовій дорозі ніколи не буває принциповою.

Звісно, не можна заперечувати, що провід-

ні марки шин забезпечують коротший гальмівний шлях і кращу чіпкість коліс при поворотах керма. Але ми ніколи не можемо знати заздалегідь, наскільки слизькою виявиться дорога в наступну хвилину, і як саме будуть вести себе на ній наші колеса, якими б класними вони не були.

Майже чистий асфальт може несподівано змінитися ділянкою так званого «чорного льоду». Якщо швидкість при цьому надмірно висока, шипи теж не допоможуть втриматися на курсі.

Зазначене правило пом'якшується хіба що у відверто теплу погоду, коли плюсова температура в регіоні вже встоялась і тримається близько доби, так що навіть випадкові утворення льоду можна виключити.



Олена Ярова

- ◆ Бізнес тренер
- ◆ Підприємець
- ◆ Реклама/маркетинг
- ◆ Бренд

Допомогаю автоматизувати свій бізнес з чат ботами та отримувати від 10 клієнтів на день

м. Одеса
+ 38 099 784 25 20
yarova1985@gmail.com

elenayarova.ru
elenayarova



Вітаю з Новим Роком!

*Дай Боже Вам любові і тепла,
Добра в сім'ї і затишку в оселі,
Щоб щастя світла музика текла
В різдвяні свята, щедрі і веселі!
Хай здійснює бажання рік Новий,
Хай вся родина Ваша процвітає,
З чудовим святом, радості і мрій
Я щиро і сердечно Вас вітаю!*

Чи треба прогрівати коробку-автомат на сучасному авто

Автовласники в Україні поділені на тих, хто прогріває двигун, і тих, хто ні. Між тим, є ще один привід для дискусій – чи треба прогрівати автоматичну трансмісію в мороз?

На думку інженерів, картина із прогрівом коробок-автоматів більш чітка, ніж з прогрівом двигунів. Так, автоматичних трансмісій є кілька видів, але щодо кожної – є чітка відповідь відносно прогріву. Давайте розбиратися.

Для початку два теоретичні зауваження. По-перше, на відміну від двигуна, прогрів трансмісії має на увазі перш за все прогрів оливи. А по-друге, прогрітий двигун аж ніяк не означає прогріту коробку передач, оскільки теплообмін між цими агрегатами обмежений. Отже, стосовно кожного виду автоматичної трансмісії рекомендації будуть такі.

Класична АКП

Класичний “автомат” з гідротрансформатором в мороз прогрівати треба. Олива (точніше, робоча рідина) АКП не лише змащує пари тертя, а й служить робочим тілом в системі гідроприводів коробки-автомата. Коли олива холодна, ця гідравліка працює нештатно: пакети фрикціонів залишаються напівстисненими, через що можуть пробуксовувати, а це – не лише неадекватний рух машини, а й передчасне зношення агрегату.

В класичних гідромеханічних АКП мастило виконує кілька функцій, частину яких не можна реалізувати за мінусової температури.

Найпростіший спосіб прогріти АКП в мороз – постояти хвилинку з селектором в положенні D або R при натиснутій педалі гальм. Олива у цьому випадку буде перемішуватися у гідротрансформаторі, від чого розігріватиметься сама і буде нагрівати двигун за рахунок додаткового навантаження.



Варіатор CVT

Безступінчасті трансмісії також обов'язково треба прогрівати в морозну погоду. Один з ключових компонентів варіатора – його спеціальна олива, яка має вузький температурний діапазон роботи: 60 – 90°C. Тому для збереження паса і шківів варіатора треба перед навантаженнями прогріти агрегат. Цікаво, що при роботі машини на місці варіатор прогрівається дуже повільно, краще прогрівати його у русі. Перші кілька кілометрів у мороз їхати треба плавно і без прискорень.

Варіатор остаточно прогрівається лише через 15 – 20 хвилин після повного прогріву двигуна – і лише тоді можна починати їхати активно, з прискореннями і уповільненнями.

Варіаторна трансмісія CVT працює у ванні мастила з особливими якостями та з вузьким

температурним діапазоном. Тому їй потрібен прогрів.

Роботизовані трансмісії

Роботи будь-якої системи спеціального прогріву не потребують, оскільки всередині вони не що інше, як звичайна механічна коробка. Навіть при роботі двигуна на холостому ходу і нейтральному положенні селектора вали коробки обертаються, розігріваючи холодну оливу, чого цілком достатньо для певного підвищення температури. Не становлять винятку і преселективні АКП типу DSG, гідравлічний блок яких розігрівається після пуску двигуна власним насосом.

Роботизовані автоматичні коробки передач за суттю мало відрізняються від звичайної механіки, тому не вимагають прогріву морозним ранком.

Висновок

На щастя, морози в нашій країні нечасті і не надто злі, що розслаблює водіїв у плані прогріву трансмісії. Насправді, якщо цього не робити і відразу вирушати у дорогу на макси-



мальному навантаженні, миттєвих неприємностей не буде, але ресурс агрегатів в цілому буде скорочуватися. І якщо це для вас має значення, не варто нехтувати вищенаведеними рекомендаціями.

Татаренко Леся

Практикуючий 4-й рік Гештальт-терапевт
Системний Розстановник
Таролог

*Кожна "тріщинка" і недолік жінки
робить її унікальною і прекрасною,
а якщо полюбити і прийняти це,
то весь світ прийме це як гідність
і цінність.*

 lesya.tatarenko
 lesyatatarenko
 TatarenkoLesya
 066 749 28 77



Що потрібно знати про заміну задніх щіток склоочисника

На питання «Як давно ви змінювали щітки склоочисника?» автомобілісти відрагують по-різному. Наприклад, власники седанів відразу назвуть приблизний термін. У власників кросоверів, хетчбеків і універсалів виникне цілком закономірне запитання: про які саме щітки йдеться – передні чи задні?

Дійсно, задні «двірники» потрібні далеко не всім автомобілям. Аеродинамічні особливості седанів не дають воді або снігу шансів надовго затриматися на задньому склі – їх просто зносить потоками повітря під час руху. А від потрапляння бруду з-під коліс скло захищає багажник.

Для автомобілів з іншими типами кузова задній склоочисник – об'єктивна необхідність. І нехай водії користуються ним набагато рідше, ніж передніми «двірниками» (адже рухатися або паркуватися заднім ходом доводиться не так часто), рано чи пізно необхідність заміни стає очевидною. А оскільки в питаннях безпеки дрібниць не буває, про заміну щіток заднього склоочисника краще подбати заздалегідь.

Про те, що задній «двірник» (на відміну від передніх, які завжди працюють у парі, тут зазвичай використовується один склоочисник) зношений, свідчать ті ж добре знайомі досвідченій автоледі ознаки:

- смуги, розводи та неочищені ділянки на склі;
- нерівний рух з ривками, шумом і вібрацією.

Експлуатація задніх щіток склоочисника має свої особливості

Якщо «двірники» на лобовому склі працюють мало не щодня, то заднім водії користуються набагато рідше – зазвичай тоді, коли через бруд і пил кризь скло вже нічого не видно. Тому навантаження на нього лягає набагато серйозніше. Тривалі простой та перебування в щільно притиснутому до скла стані теж не йде щітці на користь. У підсумку міняти задній двірник доводиться кожні 2-3 роки незалежно від того, як часто ним користувалися.

Щодо вибору нових щіток, ринок пропонує велике різноманіття варіантів. При цьому варто



враховувати, що задні «двірники» менш універсальні, ніж передні: у кожній моделі автомобіля зазвичай є свої особливості, на зразок геометрії скла або способу кріплення щітки, які вимагають від власника більшої пильності.

За конструкцією задні склоочисники бувають каркасними (з металевим або пластиковим каркасом) і безкаркасними.

Щітки для склоочисника заднього виду з металевим каркасом підібрати найлегше: вони є в асортименті всіх без винятку брендів.

Безкаркасні та пластикові щітки для заднього скла тієї чи іншої моделі автомобіля підібрати складніше – вони ще менш універсальні. У цьому сегменті боротьбу за покупця ведуть переважно великі бренди, які можуть собі дозволити випускати широкий асортимент щіток з урахуванням специфіки кожної моделі. Наприклад, Bosch випускає більш ніж 120 найменувань «двірників» спеціально для заднього скла, зокрема знамениті безкаркасні Aerotwin.

Отже, вирушаючи в дорогу, не забудьте озирнутися назад – раптом задній «двірник» давно пора замінити? І якщо так, ви тепер знаєте, на що звертати увагу.

Фотографуємо автомобіль

Для чого фотографувати

Фотографувати автомобіль можна для різних цілей. В рамках даної публікації ми хотіли б розповісти про необхідність фотографії для вашої безпеки і алібі, наприклад, при оренді автомобіля.

Ми рекомендуємо фотографувати автомобіль до початку і після завершення кожного каршерінга. Фотографії можете зберегти у себе в телефоні.

Чим допоможе зроблене фото

У випадку претензії, в тому числі, пошкодження автомобіля, ви завжди можете відправити фото, зроблене Вами, і воно буде прийнято як доказ.

Загальні рекомендації по фото

При фотографуванні автомобіля завжди:

1. робіть фотографію так, щоб було видно не тільки автомобіль, але і навколишнє оточення, щоб можна було зрозуміти, що ви знімали фото в якомуś місці;

2. якщо пошкодження або що-небудь занадто дрібне, зробіть кілька фото: віддалене, наближене, тобто використовуйте кілька масштабних фото;

3. завжди включайте визначення геопозиції при фотографуванні, таким чином ви будете точно знати



місце, час фотографії та обстановку, яка є 100 % вкаже на ваше виправдання;

4. фотографування – це ваше право, але не обов'язок. Якщо ви вважаєте, що так буде спокійніше і надійніше, зробіть фото, можливо воно вам стане в нагоді.

Фотографії ззовні

Фотографувати автомобіль необхідно з 4-х сторін, так, щоб було видно державний номер на кожному фото.

1. Правий бік і перед
2. Лівий бік і перед
3. Лівий бік і зад
4. Правий бік і зад

Додатково можна зробити:

1. фото лобового скла: загальне фото, номер скла (фото марки і серійного номера), скол або тріщина поблизу;

2. масштабне фото, якщо є якийсь ушкодження, так, щоб його було видно на всій верхній деталі і поблизу.

Фотографії в салоні:

1. фотографію з відкрити-

ми дверима авто;

2. фотографії місць пошкодження, забруднення і т.д.

Будь-яке фото робиться в різному масштабі, тобто віддалено і наближено – з тією метою, щоб можна було зрозуміти, що саме не так (забруднення, пошкодження та ін.) і де це авто знаходиться.



Залишилися питання?

Дзвоніть:

тел. 067-1234057

Фотограф

Вячеслав Кладійов

Як відомо, їзда на автомобілі взимку і влітку сильно відрізняються один від одного. Якщо ви взимку не відмовляєтесь від водіння автомобіля, то необхідно врахувати деякі нюанси.



За кермом взимку: 10 важливих правил для жінок

1 Не економте на обслуговуванні автомобіля. Необхідно відвезти свого чотириколісного друга в автосервіс або показати хорошому майстру. Він проведе технічний огляд і при необхідності усуне неполадки. І не забудьте вчасно «перевзути» машину: замінити літні шини на зимові рекомендуємо тоді, коли середньодобова температура опускається до 5-7°C вище нуля.

2 Не лінуйтеся щодня відкопувати машину з-під снігу. Більшість жінок-автолюбительок не обтяжують себе цією роботою. Вони розчищають тільки невелику ділянку на передньому і задньому склі, сподіваючись, що все інше розтане по дорозі. Тим самим вони значно погіршують огляд і створюють аварійні ситуації на дорозі.

3 Зверніть увагу на зимовий стиль водіння: швидкість руху повинна бути набагато нижчою, ніж та, до якої ви звикли в теплу пору року. Уникайте різких рухів, ведіть машину плавно і будьте уважні!

4 Залишайте місце для маневру. Якщо автомобіль застряг в снігу і не може вийти – не варто тиснути педаль газу в підлогу! По-перше, цим ви тільки погіршите ситуацію: колеса будуть шліфувати сніг, перетворюючи його в лід, або ще більше зариються в заметі. По-друге, машина може раптово вискочити зі снігового полону і пошкодити автомобілі, що знаходяться поруч. Якщо вийхати не ви-



ходить, спробуйте метод «розгойдування», поперемінно включаючи першу передачу, а при відкаті назад – задню. У підсумку, добре «розгойдавшись», автомобіль покине пастку. Також можете спробувати рушити з місця на другій передачі. Якщо і це не допомогло – лопату в руки і вперед! Розчистіть машині шлях, прибираючи сніг з-під коліс. Якщо возите з собою пісок, насипте його під ведучі колеса. Якщо піску немає, можуть допомогти килимки з салону.

5 Виключіть екстрене гальмування. Багато жінок, як тільки зелене світло світлофора починає блимати, гальмують, не дивлячись у дзеркальце заднього виду. Жовте світло для того й існує, щоб завершити рух і не створювати аварійних ситуацій. Якщо на сухій дорозі вас тільки вилають за подібну

поведінку, то взимку наслідки можуть бути куди більш сумними. Особливо будьте уважними на ділянках дороги перед перехрестями, світлофорами і на гірках – через постійне гальмування і розгону поверхню дороги тут часто перетворюється в льодовий каток. Також намагайтеся уникати різкого гальмування при одночасному повороті керма, інакше занос вам забезпечений!

6 Не їздіть на нейтральній передачі. Для жінок, особливо в перший час, витискати зчеплення – вправа не з легких. Тому на поворотах вони просто ставлять коробку передач на «нейтралці». На слизькій дорозі при подібній поведінці ви можете втратити контроль над автомобілем.

7 Будьте готові до руху юзом. Ніхто не застрахований від заметів. Навіть якщо ви завжди їздите набагато тихіше дозволеної за правилами швидкості і тільки в крайньому правому ряду. Тому необхідно хоча б теоретично засвоїти правила поведінки при заметах, а вони залежать від типу приводу автомобіля. Більшість новачків в критичний момент починають інстинктивно тиснути на гальмо. Цим вони тільки погіршують своє становище.

Для автомобілів з переднім приводом необхідно трохи додати газу, щоб при занесенні передні колеса витягали машину.

Для автомобілів із заднім приводом потрібно скинути газ, але не натискати на гальмо. Взимку взагалі рекомендується по можливості гальмувати двигуном, а не педаллю.

8 перебудовувати «по-чоловічому». Багато автолюбительок, незалежно від водійського стажу, при перестроюванні діють за правилом «Рахую до п'яти». Тобто включають поворотник, вважають до п'яти і, не дивлячись в дзеркала, здійснюють маневр. У світлий час року чоловік, помітивши подібну поведінку прекрасної дами, намагається триматися подалі. Але коли видимість практично на нулі, ніхто не буде розрізняти вашу статеву приналежність. Так що не чекайте поблажок.



9 Поважайте ближнього. Ніхто не зобов'язаний пропускати вас вперед. Подібні правила етикету поширюються на ваших піших подруг. На дорозі ж усі рівні, незалежно від моделі автомобіля і статі. Вимагаючи шанобливого ставлення від інших, самі не забувайте про елементарні правила поведінки.

10 Перед тим як сідати за кермо, поставтеся засвоїти (хоча б приблизно) пристрій автомобіля і як розв'язати поширені поломки.

Взимку в машині завжди повинні бути:

- додаткові теплі рукавиці, шапка і взуття;
- щітки для чищення скла і змітання снігу з автомобіля;
- сребкі для видалення льоду;
- невелика лопата;
- не буде зайвою ємність з піском (підсипати під колеса при необхідності);
- рідина «Антилід» – допоможе позбавити скло від криги і снігу, а також відкриє замерзлі двері та замки;
- спеціальна зимова рідина для склоомивача, незамерзаюча при низьких температурах (на ємності з такою рідиною зазвичай вказується температура для застосування).

Ось, в принципі, і все. Дотримуючись цих правил, можна і від зимової їзди отримувати задоволення.

Щасливої дороги!



Лист до редакції

Як визначити проблему з гумовими ущільнювачами?

Це просто. Якщо вони не щільно підігнані до дверних отворів, то в дощову погоду на стелі і сидіннях автомобіля будуть мокрі плями і патьоки. Також ви відчуєте вогкість в салоні і навіть неприємний запах.

Перевіряти їх слід у будь-якому випадку, навіть якщо у вас новий автомобіль, адже ушкодження можуть бути не тільки через зношеність, а й чисто механічні – при висадці-посадці.



В яких випадках поліція може забрати автомобіль на «штрафмайданчик»



Водії часто стикаються з ситуацією, коли на місці зупинки автомобіля працівники поліції загрожують забрати рухоме майно на штрафмайданчик. Але чи законні їх дії?

Якщо водій скоїв порушення за певними нормами КоАП, працівник поліції має право тимчасово затримати транспортний засіб шляхом блокування або ж транспортування його на штрафмайданчик, але за умови, якщо розміщення затриманого автомобіля сильно перешкоджає дорожньому руху або несе загрозу безпеці руху.

Також автомобіль можуть забрати на евакуаторі, якщо він розміщений на місцях, призначених для зупинки, стоянки, безкоштовного паркування ТЗ, якими керують



водії із інвалідністю. Інших підстав не передбачено.

Виходить, що якщо ваш автомобіль не перешкоджає

дорожньому руху або не створює загрозу безпеці руху, то його не можуть евакуювати на штрафмайданчик.



Як розмір дисків і шин впливає на поведінку авто

Експерти розповіли, яким чином розмір покришок і дисків впливає на поведінку автомобіля.

Нерідко власники транспортних засобів прагнуть поставити на авто низькопрофільну гуму, але у такого рішення є як плюси, так і мінуси. Наприклад, гума низького профілю зі значенням співвідношення висоти профілю до ширини шини менше 60, відрізняється хорошою плямою контакту з дорогою, знижує безпружинні маси і в цілому більш стабільно поводить себе як на високих швидкостях, так і при маневруванні.

Також через меншу вагу і більш жорстку структуру низькопрофільні покришки трохи зменшують витрату палива і менше зношуються.

З недоліків – більш висока ціна, помітне погіршення плавності ходу (особливо на нерівних дорогах), а також великий ризик пошкодити ходову частину при наїзді на вибоїну. Також низькопрофільна гума помітно сильніше шумить на абразивному і неоднорідному асфальті.

Підводячи підсумок, можна сказати, що низькопрофільні шини більше підходять для спортивних машин або для тих, хто їздить в основному по рівних дорогах з гладким асфальтом. У будь-якому випадку, при переході на інший профіль гуми, потрібно враховувати рекомендації заводу-виробника авто.



Що робити при ДТП: інструкції від юриста

Перші ваші дії на місці ДТП мають важливе значення. Тому не панікуйте, а дійте відповідно до цього алгоритму.

Звичайно, якщо пошкодження у ДТП зовсім несуттєві та немає постраждалих – можна оформити європротокол або домовитись про компенсацію збитку прямо на місці. Але в інших випадках ватро притримуватись певних правил.

Повна зупинка

Зупиніть транспортний засіб і залишайтеся на місці пригоди. Автомобіль повинен знаходитись саме в тому місці, де відбулося зіткнення. Увімкніть аварійну сигналізацію і встановіть знак аварійної зупинки. Не намагайтесь залишити місце ДТП, оскільки за це передбачено штраф, а якщо є потерпілі – кримінальна відповідальність у залежності від наслідків.

Спеціальні служби

Якщо в ДТП є постраждалі, невідкладно викличте швидку допомогу. Після цього викличте співробітників поліції та повідомте страхову компанію про ДТП.

Переміщення авто

Не переміщайте транспортний засіб і предмети, що мають причетність до пригоди. Ваш транспортний засіб, як і інших учасників ДТП, повинен знаходитись на тому ж місці, де були одразу після аварії. Якщо хтось до прибуття поліції намагається змінити місце розташування предметів на місці події, постарайтесь перешкодити цьому та зафіксувати на відеокамеру телефону. Навіть якщо автомобіль перешкоджає дорожньому руху, водій не має права з'їжджати з місця зіткнення.

Свідки

Спробуйте знайти людей, які були свідками події. Домовтесь з цими людьми про запис свідчення у разі потреби обставин пригоди. Обов'язково запишіть їх контактні дані, зокрема ПІБ, номери телефонів, адресу, номерні знаки автомобілів. Показання свідків у суді можуть стати важливим доказом.

Фотофіксація

Обов'язково зафіксуйте на камеру телефону все, що сталося після пригоди. Зробіть фото місця ДТП з усіх можливих ракурсів та на різних відстанях. Обов'язково перефотографуйте пошкодження всіх автомобілів, які зіткнулись. Ці фото стануть у майбутньому одними з основних доказів по справі.

Європротокол

Якщо у ДТП нікому не завдано шкоди здоров'ю, життю, усі учасники аварії не перебувають у стані алкогольного чи іншого сп'яніння, в усіх учасників є страхові поліси, а один з учасників визнає себе винним і шкода, завдана транспортному засобу невинного водія не перевищує 50 тис.грн, водії мають право самостійно скласти "європротокол" (бланк видається разом з полісом або заповнюється в електронному вигляді на сайті МТСБУ). У такому випадку викликати поліцію для оформлення ДТП не потрібно, і ніхто з водіїв не притягається до адміністративної відповідальності. Навіть якщо працівники поліції приїхали на місце ДТП, однак водії дійшли згоди про оформлення європротоколу, то за заявою водіїв працівники поліції ДТП не оформляють.

Дії співробітників поліції

Якщо європротокол не складався, потрібна фіксація ДТП працівниками поліції. Співробітники поліції повинні підготувати ряд

документів, які будуть використовуватися для відтворення картини ДТП, зокрема протокол про адміністративне правопорушення та схему ДТП. Якщо в ДТП є постраждалі, то здійснюються досудове розслідування у кримінальному провадженні. Простежте, щоб співробітники поліції зафіксували все, що стосується ДТП. Максимальна кількість інформації допоможе з'ясувати реальні причини ДТП.

Тест на алкоголь

Якщо співробітники поліції запропонують вам пройти тест на наявність алкоголю, пройдіть його. За відмову є відповідальність. Ви-



магайте копію тесту про відсутність алкоголю. Якщо у когось із учасників ДТП є явні ознаки сп'яніння, вимагайте проходження огляду на стан сп'яніння. Якщо хтось із учасників аварії відмовляється проходити перевірку на наявність алкоголю, прослідкуйте, щоб відмова була оформлена документально.

Схема ДТП

Схема дорожньо-транспортної пригоди — це основний документ, яким документально фіксуються всі обставини пригоди. Тому цю схему слід переглянути дуже уважно. Перегляньте чи правильно відображено на схемі місцезнаходження автомобілів та інших предметів навколо, наявність дорожніх знаків та розміток. Зверніть увагу на точність вимірювання відстані між автомобілями та



іншими предметами. Важливим моментом є відображення на схемі гальмівного шляху автомобілів. Детально проаналізуйте опис пошкоджень та повноту їх відображення у схемі.

Протокол про адміністративне правопорушення

На винну особу за наслідками ДТП інспектор складає протокол. Інколи інспектор може скласти протокол на обох учасників ДТП. Під час складення протоколу інспектор вилучає посвідчення водія і видає тимчасовий талон на право керування строком на 3 місяці. Якщо ви вважаєте, що ви не винні, однак протокол про адміністративне правопорушення складено відносно вас, вимагайте складення протоколу на винну особу.

Письмове пояснення

Інспектор на місці ДТП повинен запропонувати водіям надати письмові пояснення. Не лінуйтесь це зробити. Все, що ви напишете у своєму поясненні, стане основою для відтворення реальних обставин ДТП. Постарайтеся докладно описати все, що сталося, обміркуйте всі фрази, які будете писати. Пишіть лаконічно і зрозуміло. Якщо інспектор не запропонував вам надати пояснення, повідомите самостійно, що ви хочете надати їх та отримайте у інспектора відповідний бланк.

Незгода з діями інспектора

Перечитайте всі складені співробітниками поліції документи, зокрема протокол про адміністративне правопорушення та сему ДТП.



Якщо вас щось не влаштовує, обов'язково напишіть свої зауваження. Вкажіть свою незгоду у своєму письмовому поясненні, а також у відповідній графі протоколу. Перефотографуйте всі документи, складені на місці ДТП.

Страхове відшкодування

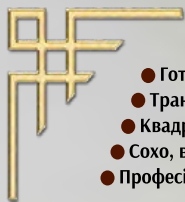
Для отримання відшкодування по полісу необхідно разом з іншими учасниками ДТП заповнити бланк повідомлення про ДТП встановленого зразка. Це повідомлення потрібно надати страховій компанії для проведення страхових відшкодувань. Якщо Ви надаєте у страхову компанію письмове повідомлення про ДТП, то оплачені іншому учаснику ДТП кошти страхова компанія може стягнути у майбутньому з вас.

Відповідальність

Якщо у ДТП немає постраждалих, то відповідно до ст.124 КУпАП винний водій може отримати штраф в розмірі 340 грн. або бути позбавленим права керування транспортними засобами на строк від шести місяців до одного року. Якщо у ДТП є постраждалі, то відповідальність настає за статтею 286 Кримінального кодексу у залежності від тяжкості тілесних ушкоджень. Це може бути або фінансовий штраф, або виправні роботи, або арешт, або позбавлення волі з позбавленням права керувати транспортними засобами тощо.

Суд

Інспектор складає протокол на того водія, який, на його думку, порушив правила. Якщо в ДТП є постраждалі, то винні особи встановлюються шляхом проведення досудове розслідування у кримінальному провадженні. Однак, хто винен в ДТП вирішує тільки суд. Всі оформлені за наслідками ДТП документи буде розглядати також суд. До суду можна надати свої додаткові пояснення щодо обставин ДТП, а також фото чи відео докази. Оцінивши всі зазначені матеріали, суд повинен винести рішення щодо винних осіб та притягнення їх до відповідальності.



ФОТОСЕСІЯ НА ЄГИПЕТСЬКИХ МАЛЬДІВАХ!

- Готель All inclusive
- Трансфер
- Квадрацикли, Дайвінг, Снорлінг (дод.оплата)
- Сохо, вечірні співаючі фонтани та дивовижний парк (дод.оплата)
- Професійна фотосесія із захоплюючою програмою

А саме:

Прогулянка по Червоному морю на яхті і, як доповнення, мальовничий заповідник Рас-Мохаммед. Це Єгипетські Мальдіви!

- Зачіска та макіяж для зйомки - від стиліста
- Шикарна сукня для фотосесії, продумані образи
- і, звісно ж, насичена вечірня програма з Вашою феєю-хрещеною!

ВАРТІСТЬ ВІД 550\$
ЗА 7 ДНІВ В СІЧНІ
В ІНШІ МІСЯЦІ ЦІНА
МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЬ

телефон для запитань та заявок

095 030 79 93



Студія Gold Orange вітає всіх читачів журналу з Новим роком!

Бажаєте відпочити після важкого робочого дня або привести тіло у тонус до свят?
Дзвони та записуйся вже зараз! І отримай 20% знижку на перший масаж!

Посполітак
Галина Олегівна,
співвласниця студії
та провідний масажист
з дев'ятирічним досвідом.



☎ 067 714 13 65



Київські мотоцикли в кіно

Їх знімали в сотнях фільмів. До того ж не тільки в СРСР, а й в Італії, і навіть в Голлівуді. А їздили на них знамениті актори. Сьогодні ми розповімо про мотоцикли КМЗ в деяких культових фільмах.



Почнемо, мабуть, зі знаменитої картини «Бережися автомобіля», де міліціонер наздоганяє «Волгу» Юрія Деточкіна на мотоциклі КМЗ М72 або ж на М72Н, а в деяких епізодах і зовсім на Уралі М61.



Всього за час фільму міліціонер, якого зіграв Георгій Жженов, змінив 5 різних мотоциклів.



У фільмі «Королева бензоколонки» міліціонери їздять на ранніх КМЗ К-750. І теж на різних.



Частенько їздив на київських мотоциклах і Адріано Челентано.

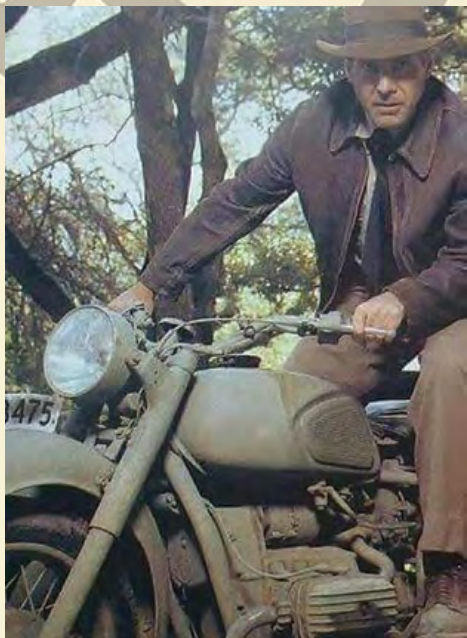


У фільмі «Туз» він респектабельно роз'їжджає на чорному Дніпро-10-36, а в картині «А посперечаємося» вже в образі священника їздить на двох червоних КМЗ.



Чому ж Челентано вибрав київський Дніпро для знімання? І це в Італії, де вистачає своїх культових мотоциклів! Відповідь на це питання виявилася простою: це була ініціатива італійського дистриб'ютора КМЗ фірми Motorelli. Вони дуже вдало розкручували Дніпро і навіть зробили на ньому пробіг через пустелю Сахара. Це так вразило Адріано, що він навіть купив собі київський мотоцикл. Але Челентано був не єдиним з італійських зірок, хто їздив на Дніпрі.

Харрісон Форд в «Індіана Джонс» теж тікав від погоні на «Дніпрі».



Але в інших епізодах він їздить вже на мотоциклі з двигуном BMW. Отже, бачимо, що підміну мотоциклів у кадрі практикували й в Голлівуді.



В кожному другому фільмі про Другу світову війну, де присутній мотоцикл з коляскою, обов'язково можна побачити КМЗ. На них їздять і німці, і бійці РККА, польська армія і югославські партизани. Вся річ у тому, що візуальний вигляд навіть КМЗ 70-х і 80-х років дуже схожий на німецькі BMW і радянські М-72. А якщо їх стилізувати, то підміну помітять тільки досвідчені глядачі.

Київські мотоцикли й зараз можна побачити в кліпах і відеороликах. Вони не старіють і вже стали загальноновизнаною класикою. Найдивовижніше, що в Європі навіть існують фан-групи любителів КМЗ. Наші київські мотоцикли можна зустріти в США, Канаді, Австралії, Італії, Німеччині, Польщі, Франції, Іспанії чи Бельгії, адже Київський мотозавод експортував свої мотоцикли у 50 країн.

А всього за 1945-2008 роки КМЗ випустив 2 млн 440 тис. різних мотоциклів. За ступенем впізнаваності у світі, КМЗ, ймовірно, увійде в групу лідерів суто київських брендів, поряд з літаками "Ан" і "Київським тортом". А ось за кількістю фан-клубів, напевно, буде №1 серед усіх київських товарів у світі.

A portrait of a woman with short dark hair, wearing a bright yellow blazer over a white top, a necklace with a cross, and large hoop earrings. She is smiling and looking towards the camera. A pine branch is visible behind her.

Коваленко Олена

Адвокат, сертифікований коуч,
член міжнародної професійної
організації коучів та тренерів
(IPACT)

📍 м. Київ

🌐 5sfer.com/author/elena_kovalenko/

📷 kovaeealeak

☎ +38 (050) 475-41-45

З прийдешнім Новим роком!

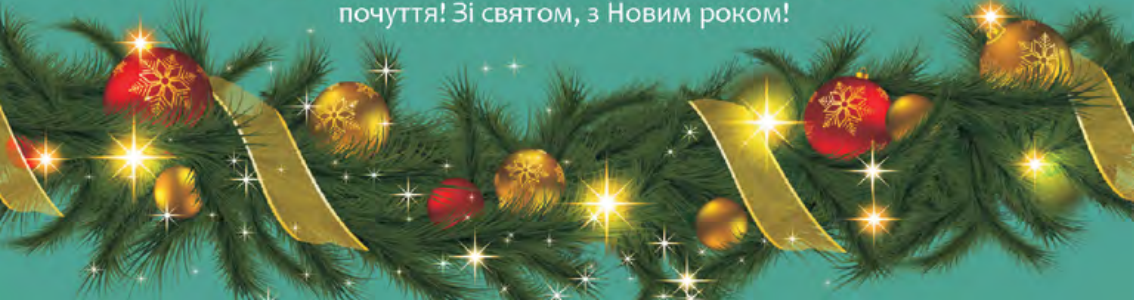
Бажаю у 2022 році багато яскравих і захоплюючих подих моментів, а також приводів для радості та щастя. Нехай збудуться Ваші найзаповітніші бажання і найамбіційніші мрії, а удача і дива зустрічають Вас скрізь. Бажаю Вам нових звершень та вдалих проєктів!

Бажаю, щоб у Вашій душі панували благодать та любов, в оселі – затишок та спокій, навколо вас – теплота сердець, щирість думок, посмішок та вчинків. Бажаю, щоб Ваше життя було наповнено любов'ю! Любіть себе! Любіть життя та оточуючий світ! І це обов'язково буде взаємно!

Вірте в себе та своїх ангелів-охоронців, щасливу долю та яскраву зірку над головою, довіряйте своїм відчуттям, дослухайтеся до себе, мрійте, плануйте і дійте – і все бажане та заплановане обов'язково відбудеться!

Відмінного здоров'я вам в Новому році!

Бажаю, щоб атмосфера свята, казки, дива, надії, віри в майбутнє та радості залишалися з Вами протягом усього року, нехай щастя переповнює думки і почуття! Зі святом, з Новим роком!



Всіх тигрів, тигриць та тигренят хочу привітати
з Новим 2022 роком та Різдвом Христовим, який
йде під знаком Тигра! Нехай Тигр, мудрий та
величний, допоможе нам усім стати щасливіше,
не боятись труднощів, протистояти життєвим
негараздам та легко вирішувати будь-які складнощі.
Бажаю, щоб 2022 рік став для вас роком відкриттів,
перемог, шаленого кохання та приємних подій!
З Новим роком!



Кравченко Юлія Володимирівна

Член Першої Української Асоціації Шеф-Кухарів м. Харків

Член ГО Асоціація Шеф-Кухарів України ім. Брагіна м. Київ

MS TOP CHARM QUEEN UKRAINE 2021

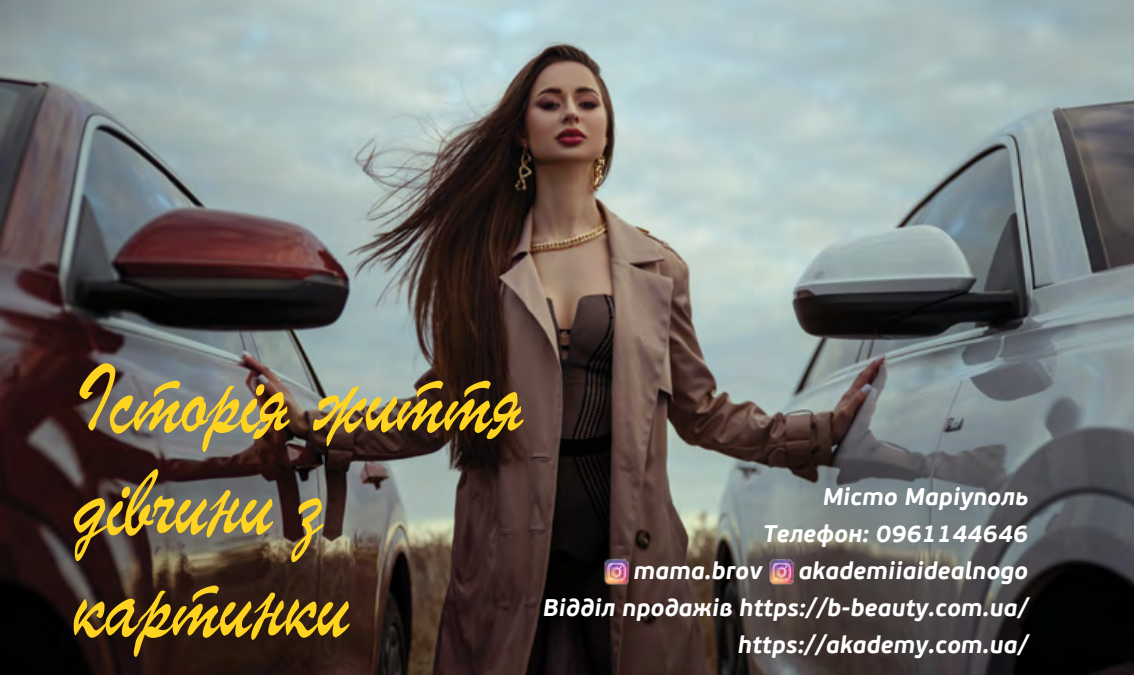
Премія "Лідери України"

Номінація "Жінка Року-2021" за версією журналу MILLENIUM CLUB



 uliakravchenko5

 Юлія Кравченко



Історія життя дівчини з картинки

Місто Маріуполь

Телефон: 0961144646

 [mama.brov](https://www.instagram.com/mama.brov)  [akademiiidealnogo](https://www.instagram.com/akademiiidealnogo)

Відділ продажів <https://b-beauty.com.ua/>
<https://akademy.com.ua/>

«Ця дівчина з картинки» – прямо як слова з пісні відомого виконавця про нашу героїню січневого випуску – Олену Д'яченко. У нашому випадку, як мінімум, з обкладинки журналу! Представляємо вам не просто красиву та творчу особистість beauty-індустрії, а серйозного та відповідального гравця ринку надання послуг з міста Маріуполь. Адже ця тендітна дівчина вже 13 років не просто майстер (з далекого 2009 року). Напрямок перманентного макіяжу, який набрав нечуваної популярності, вона освоїла 8 років тому. А також Олена партнер і тренер відомої команди Leader, керівник салону краси та співзасновник кількох інтернет-магазинів. Цікаво дізнатися, як розпочинала кар'єру, що передувало прийнятим рішенням, чим зараз займається молода бізнес-леді.

Олено, 2009 рік... Це так далеко! Як починалася твоя кар'єра, адже ти, швидше за все, ще у школі навчалася та просто бешкетувала, а не працювала?

Ні, не в школі, нині мені 30, але дякую за приємний комплімент про мій вік. Як зараз пам'ятаю ті часи! Тільки пробили мої повнолітні 18, і я чітко вирішила самостійно приймати рішення, міняти щось у своєму житті. Адже навіть до цього я встигла попрацювати у трьох місцях, набратись до-

свіду спілкування з людьми. А найголовніше – пізнати, що таке важка фізична праця.

Стоп, не зрозуміла! До 18-ти вже три місця роботи?

Саме так. Коханого татуса вже рік як не стало, й одразу після шкільного дзвінка мама сказала мені влаштуватися на роботу. І я влаштувалась офіціантом, а потім барменом у ресторан при готелі. Мені з фільмів здавалося, що ця робота дуже легка та весела! Як зараз пам'ятаю, підходить до мене власник закладу та за-

питує: «Тобі 18 вже є?». Керівники проінструктували, як усім відповідати про вік. І я у відповідь стверджуюче: «Звичайно, є!». Веселі були часи, а ось рівень доходу мене не влаштовував. Адже хто платитиме гідно практично дитині? Вже коли виповнилося 17 років, за законодавством могла піти на офіційну роботу. І пішла... Пішла поєднувати – працювала вдень касиром у супермаркеті, а ввечері барменом на найдовшій (на той момент) барній стійці Європи улюбле-

ного ресторану. Працювати касиром на потоці – тяжка праця, а коли не вистачає нічного сну через іншу роботу – просто каторга. При цьому завжди постійні нестачі та відрахування із зарплат, особливо у мене. Математик я ще той!

Оце так старт кар'єри! Але що передувало рішення йти саме в б'юти-індустрію?

На цей момент я вже трохи опанувала підприємницький напрямок. З партнером налагодили постачання вугілля та супутніх матеріалів для калянів до ресторанів міста Донецьк. Цей напрям був нерозвинений тоді, але ставав все більш затребуваним. Війни постачальників посилювалися, а брати участь саме у конфліктах було не по мені на той момент, тим більше це не по-жіночому. Хотілося легкості та гармонії після двох років неймовірно тяжкої праці. Краса мене завжди манила. Отримуючи послуги у свого перукаря та майстра нігтьового сервісу, я почала в мріях ставити себе на їхнє місце. Але бути як більшість – згубно, це я зрозуміла на касі супермаркету. Вивчивши азійський ринок, який лідирує в індустрії краси, я зрозуміла, що нарощування вій не розвинене у нашій країні та це майбутній тренд. Було ухвалено рішення починати навчатися і тренуватися саме в цьому напрямі, віддаляючись від інших справ. Так я увійшла в індустрію в топ течію, і про мене практично відразу дізналося

дуже багато людей. Це зараз просто заявити про себе через Інстаграм, контент, таргетинг. Тоді ж треба було вирізнятися. Почала навчати, бо охочих повторити вистачало. Відчула, як губляться друзі та виростають конкуренти. Рухаючись у ритмі, сама стала чемпіонкою області як майстер, а через рік – у 2012 році – навчила та супроводжувала чемпіона області. Віка Савенко стала чемпіоном України, а мені цей напрямок ставав поступово нецікавим. Вигорання – є такий стан.

Чому так? Адже все ж добре виходило. І як вийшла зі стану?

Зараз дам усім пораду: коли погано, йдіть до психолога-аналітика. Він допоміг мені згадати стан пошуку нового, і я поїхала у Київ до Флоренс Вонг, яка прилетіла з Сінгапуру, навчатися ручним технікам перманентного макіяжу. То був травень 2014 року. Складний час для рідного міста, та й для всіх його мешканців не менш важкий. Наступний рік можна просто стерти з пам'яті: постійні переїзди, бажання повернутися та невизначеність. Так ми з чоловіком опинилися в найближчому місті – Маріуполь.

І що, не захотіли повернутися?

Прийнявши рішення, зараз і в цьому місці почали будувати те, що маємо зараз. А коли набираєш оберти, зістрибнути з локомотива, що рухається в невизначеність, страшно та й безглуздо.

Найяскравіша подія останнім часом?

Пам'ятається мені день народження мого синочка. За день до пологів я проводила навчання за перманентного макіяжу. Потягував живіт... Я закінчила день і поїхала до пологового будинку. Це виявилися перейми, і вночі народився прекрасний хлопчик.

Те, що ти кажеш, особисто в мене не вкладається у голіві. Ти не автоледі, а просто «залізна» леді!

Дякую, так і рухаюся життям. Дякую всім, хто оточує, розуміє, бажає добра! Хоча, дякую всім. Складнощі роблять нас сильнішими і спрямовують у правильне русло. Тільки так можна досягти чогось у житті. І ще правда: моє ставлення до вселенських законів, що все завжди повертається подвійно.

Чому про теперішній час майже жодного слова?

А навіщо? Як сказала раніше, зараз діджиталізований час і кожен, кого зацікавила моя особистість, зайде на сторінку соціальних мереж, подивиться і підкреслить те, що йому цікаво чи нецікаво. Все просто.

Дякую за відверту розмову! Це святковий новорічний випуск. Що побажаєш нашим читачам?

Вирити в себе і ніколи не опускати руки, хоч би як хотілося здатися. Рухатися за своїми мріями без краплі роздумів. Щасливого свята у колі близьких та коханих! Нехай Господь допомагає та оберігає!



Кучеряве щастя нашої родини

Давайте познайомимося. Моє ім'я – Тетяна, прізвище – Колесникова. Я засновник та власниця розплідника VALUR NUAGE. І сьогодні дуже пишаюся своїми вихованцями – бішонами. Красу та їх породність оцінили експерти різних країн, що підтверджується чемпіонськими титулами.

Чому Ви вирішили завести собаку?

З дитинства я любила котів. Можливо тому, що одного разу мене вкусила велика вівчарка. І з того часу в моєму серці оселився страх до собак. Тому навіть в думках не виношувала мрію завести цю тваринку в своєму домі. Та якось в гостях познайомилася з чудовим і неймовірним створінням. Побачивши один раз бішона, закохуюєшся у нього назавжди, особливою ці чорні очі-бусинки. Я тоді зрозуміла, що хочу собі саме таку прекрасну, грайливу, білу «хмаринку». Повірила в те, що цей білий пухнастий песик допоможе позбутися мені страху.

Тетяно, Бішон фрізе – не проста назва породи. Ви відразу запам'ятали її?

Ні! Мені складно було запам'ятати таку незвичну назву, тому я вигадала собі асоціа-

цію: Бішон Фрізе – «бешеная фрезеровщица». Спочатку мені так було легше тримати в пам'яті цю складну назву.

А яке походження породи Бішон фрізе?

Історія породи розпочалася давно. У 14 столітті її представники породи були головними улюбленцями італійської аристократії. А через століття, під час франко-італійської війни, як трофеї були вивезені до Франції, де стали улюбленцями знаті, зокрема королівського двору. Їх називали не інакше як «маленькими принццями» та «собачками-інфантами».

16-е століття стало золотим для породи. Представники вищого світу постійно носили собачок із собою. Їх використовували як постільні собачки-грілки. До кінця 19-го століття бішони прийшли в народ. «Фріз» означає «завитий».

Як довго Ви приймали рішення придбати собаку?

Наступні два роки після першої зустрічі я розмірковувала, як зміниться моє життя з появою собаки. Як зміниться життя нашої родини разом із бішоном?! Я зважувала всі за та проти, я усвідомлено підійшла до свого вибору та бажання. Мої діти вже дорослі, тому зможу приділяти достатньо часу своєму вихованцю! Але ж не все залежало від мене.

Хочете сказати, не всі члени сім'ї підтримали Ваш вибір?

Так! Наша сім'я складається з п'яти осіб, але тільки я та молодший син загорілися цим бажанням. А чоловік, старший син та мама були проти. Тож я розробила тактику: протягом року, коли ми збиралися разом, я м'яко і ненав'язливо порушувала тему собак у родині. І одного з таких вечорів чоловік озвучив умови: «Погоджуся на собаку, якщо вона не буде линяти, смердіти та гавкати». Він і не підозрював, що описав породу Бішон фрізе. Тим часом я вже підбирала цуценят у розплідниках. І одного прекрасного дня я попросила чоловіка заїхати туди разом, щоб подивитися на моїх обранців. І коли він узяв цуценя на руки, по його очах я одразу зрозуміла, що він схвалив мій вибір.

Як народилася ідея розплідника?

Коли ми підбирали собаку, нам сподобалися цуценята з двох різних розплідників. І оскільки ми не могли визначитися, то купили двох цуценят-дівчаток.

Так і почалася історія нашого розплідника з гарною назвою «VALUR NUAGE», що в перекладі означає «VALUR» – ініціали моєї родини, «NUAGE» з французької – хмаринка.

Як звуть Ваших пухнастих дівчаток? Розкажіть про них.

Старша у нас Єва-Глорія, що у перекладі «щастя, слава, відома». Вона яскрава, струнка, видна, породиста. Собака-посмішка. Компанійська, дружня, емоційна, завжди в центрі уваги, дуже енергійна, вміє високо стрибати, дуже розумна, віддана, розуміє нас з півслова, вихована, охайна, відчуває настрій госпо-

дарів, любить гостей та дітей.

Зараз Єва-Глорія – Юна Чемпіонка України, Юна Гранд Чемпіонка України, Чемпіонка України, Чемпіонка Румунії, Гранд Чемпіонка Румунії, Чемпіонка Молдови. Інтер Чемпіонка. Експерти зазначають, що Єва-Глорія – дуже ефективна.

Лакі-Алексіс – наша молодша. Собака-цілувака. Справжня дівчинка. Ніжна, вміє муркотіти, любить спілкування, особливо коли її ніжать по животику.



Лакі – незалежна, самостійна, товариська, грайлива. Своїм поглядом може випросити, що забажає. Варто один раз з нею поспілкуватися – вона замуркоче, зацілує і залишиться у вашому серці назавжди. Всі друзі її люблять, а вона їх.

Лакі-Алексіс – Юна Чемпіонка України, Юна Гранд Чемпіонка України, Чемпіонка Румунії, Гранд Чемпіонка Румунії.

Чекаємо всіх на незабутню фотосесію з бішонами, радість та щастя гарантуємо.

 @tanya.kolesnykova
 @kennel_bichon_frise
 Тат'яна Колесникова
 Tetyana Kolesnykova
 +380675753177

Мистецтво створення з Тетяною Чорненькою

До Нового року залишилося менш як тиждень. Для наших модниць все актуальнішими стають питання: що носити, які кольори та стилі є трендовими у 2022 і, врешті, як їх комбінувати? Щоб дати відповіді на ці та інші питання, ми заручилися підтримкою від Тетяни Чорненької, дизайнером креативного одягу.

Тетяно, хто такий дизайнер креативного одягу? І взагалі, що таке креативний дизайн?

Креативний – це від італійського "створювати", тобто, якщо у перекладі, то це – мистецтво створення. Що стосується мене, то я надихаюся тим, що створюється через мене та мою співпрацю з тканиною, кольором, світлом і безпосередньо з самим замовником. Часто трапляється так, що вже створені речі ніби-то самі знаходять свого власника!

Що спонукало Вас зайнятися цим напрямком?

Якщо відверто, то я й гадки не мала, що буду працювати у цьому напрямку. За освітою я бухгалтер та психолог. Маю багаторічний досвід у сфері мережевого маркетингу. Але ж від всього цього я не отримувала бажаного задоволення. І після народження четвертої дитини зовсім упала у відчай. То були довгі важкі часи мого переродження, як я вже зараз це називаю. Пішла з життя моя мати, а далі – розлучення з чоловіком. Мені здавалося, що я вже зовсім на межі... Та тепер, озируючись на ті часи, я з вдячністю приймаю цей мій великий досвід!

Я відчула, що найбільше всього я хочу служити людям і бути корисною для світу, нести собою красу та любов!

Звідки береже ідеї?

Ідеї – це дуже просто! Вони йдуть із самої людини та нерідко самою ж нею і не усвідомлюються. Ви спитаєте чому? А тому, що дуже багато хто з нас зовсім не знає, чого саме він хоче і навіщо йому це. І для того, щоб бути експертом з цього питання, у цьому році я підвищила свою кваліфікацію психолога, отримавши освіту Міжнародної академії квантової психо-



логії. Таким чином, я можу надати допомогу з будь-якої сфери життя.

Яка стилістика Вам найближча у дизайні одягу? Які кольори?

Стилістика і колір залежить від істинного запиту клієнта, який виявляється у ході спілкування та роботи з ним. Для мене, як для майстра, важливо, щоб у людини була не лише нова сукня, чи інший виріб, а й трансформацій-

на зміна у його житті та класний результат.

А з яких тканин Ви шиете: виключно імпортного виробництва чи все ж й українські використовуєте?

Так, наразі у наших місцевих магазинах з'явилось багато матеріалу українського виробництва. Дуже гарний асортимент у Київської фабрики. Але також і вже звичний нам італійський виробник теж має попит.

Що для Вас аксесуари? Яка їх роль для Вашого бренду?

Аксесуари – це та родзинка, яка доповнює твій новий образ! Тут я теж обожнюю вироби ручної роботи.

Хто з українських дизайнерів є зразком для Вас, можливо інспірує до творення?

Дуже люблю Андре Тан. Та взагалі, мій шлях розпочався з того, що я надихнулася роботами "стилем без стилю" одної одеситки, ім'я якої на жаль не знаю. Її роботи були представлені у мережі магазинів українських дизайнерів "УТОPIA8".

Я спілкувалася з Вашими колегами, то вони кажуть, що зараз такого поняття, як тотальна мода вже не існує, модно те, що зручно. А як Ви гадаєте?

Я погоджуюся з колегами, що зараз поняття про тотальну моду змінилося, як, врешті, і все у нашому житті сьогодні. Але що стосується "модно те, що зручно" – в мене інша думка. Один лише вираз "зручно" відправляє нас у вчора, тобто, щось нове мені не потрібне, хай буде усе, як було, зрученько... І тоді, з таким мисленням ми несвідомо потрапляємо у загнане коло. Нам, людям, завжди потрібні зміни, бо це природньо. Ми як погода – щодня інші!

Ви займаєтеся індивідуальним пошиттям?

Так, мені дуже подобається працювати з людьми особисто, розкривати кожного, як той скарб. Але головне – щоб сам замовник це відчув.

А ви самі який одяг носите? Від себе або від інших дизайнерів теж?

Ну, звичайно ж, я починала з самої себе і продовжую бути найулюбленішим своїм за-



мовником. Та ще я є тим самим найкращим прикладом кардинальних змін свого особистого життя.

Як ви відновлюєтеся, у чому знаходите натхнення?

Ой, воно в мене не зникає! Бо є так багато різних, дуже цікавих справ у моєму житті, що, приділяючи їм певну увагу, в мене не має подвійних вигід втрачати натхнення. Я й актриса playback театру, й "Майстер Розборів" трансформаційної квантової психології, й дизайнер креативного одягу, й мама чотирьох дітей та просто щаслива жінка!

Як Ви уявляєте майбутній розвиток свого бренду? Чого бажаєте для себе як для дизайнера?

Бажаю мільйон задоволених та щасливих від власних результатів свого життя клієнтів! А для себе: у новому році стати власницею своєї автівки!

Дуже дякую вам за увагу та приємне спілкування!

З великою любов'ю та повагою до всіх читачів та прихильників журналу "AUTOLADY"

 **Tatyana Chernenkaya**

 **Татьяна Черненкоя**

 **+38 050 130 10 82**

A portrait of a woman with short blonde hair, smiling, wearing a red off-the-shoulder dress, sitting in a black chair. Her right hand is resting on her chin, and her left hand is resting on the chair arm.

*Хто такий психолог?
Це надзвичайно усвідомлена
надлюдина, яка знає
відповіді на всі запитання?
Він завжди на позитиві та
сповнений сил?
Чи все-таки ніщо
людське йому не чуже?
Поговоримо з психологом
Вірою Бойко про тонкощі
роботи психолога, про
труднощі, з якими
доводиться стикатися у
процесі роботи, про радощі
від професійних перемог.*

**Інтерв'ю з психологом
Вірою Бойко**

Віро, як психологія прийшла у Ваше життя?

Я допитлива, відкрита до всього нового, і вважаю, що людина старіє, коли перестає вчитися. До психоаналізу я прийшла вже після 50 років, маючи досвід у різних сферах діяльності. На той момент у мене було дві вищі освіти (фінанси та юриспруденція). І мені здавалося, що я вже досягла всього, чого могла досягти в цьому житті. А виявилось, що це тільки початок.

У нову професію мене привів інтерес та бажання навчитися розуміти людей, мотиви їх вчинків та поведінки. А виявилось, що головне – навчитися усвідомлювати себе. Адже все, що відбувається навколо нас, відбувається для нас і залежить тільки від нашого сприйняття.

У сфері психології я здобула ще три вищі освіти. Я практикую вже 20 років, веду індивідуальні консультації, тренінги, я сертифікований спеціаліст із системних розстановок.

Чому люди звертаються до психологів?

Тому що хочуть щось змінити у своєму житті. І найчастіше до цього рішення ведуть два шляхи: піти від чогось або прийти до чогось. У першому випадку людина відчуває, що так, як вона живе – нестерпно. Це бажання залишити поточну точку. А в другому – спираючись на досвід, йти до реалізації свого покликання.

З якою проблемою, на Вашу думку, звертаються найчастіше?

Важко виділити одну, питання різні:

- відносини в парі, батьківсько-дитячі відносини;
- тривожні стани, симптоми та захворювання;
- панічні атаки.

І це лише невеликий список. Я проводжу бізнес-розстановки – це формат роботи для вирішення складнощів у роботі підприємств.

Хто такий хороший психолог?

Хороший психолог не додумує за клієнта, не пропонує варіантів, не дає порад та не оцінює. Він лише підтримує та розвиває можливість клієнта самому знайти вихід та приймати рішення, розширює його бачення. Вибираючи психолога, кожен спирається насамперед на свої внутрішні відчуття: чи імпонує нам людина, її енергетика, її стан. Все це важливе. Але є ще один важливий момент. Хороший психолог –

той, хто сам постійно розвивається. Не соромтеся поставити це питання при виборі фахівця.

Чи немає у психологів зараз тенденції на перехід до Інтернету? Здається, людям, яким потрібна консультація, це також зручно. У чому різниця роботи з людиною особисто та через екран?

Так, така тенденція є і досить давно. Я консультую клієнтів, які живуть у Росії, Німеччині, Іспанії – географія велика. Якщо дотримуватися певних правил, то великої різниці немає. Є ризики, що будь-якої миті зустріч може перерватися. У кабінеті таких ризиків немає. На результат впливає не формат проведення, а готовність клієнта працювати над собою.

Як друзі та близькі ставляться до Вашої професії? Чи не бояться «бути прочитаними, як відкрита книга»?

Ні, не бояться. І чоловік, і близькі підтримують мене.

Як бути активним незалежно від віку?

Не важливо скільки тобі років, важливо просто бути активною! Займатися не тільки психікою, а й тілом. У багатьох з нас є така особливість: поки ситуація не стане серйозною, ми не звертаємо уваги на здоров'я. У 36 років у мене була онкологія... Операція, хіміотерапія, променева терапія. Це стало точкою відліку, з якої я стежу за здоров'ям.

Мій кожен ранок починається з прогулянки, зарядки, я виробила свою систему підтримки тіла у формі, з повагою ставлюся до БАДів, які приймаю регулярно. І, звичайно ж, займаюся улюбленою справою. Це завжди наповнює та дає енергію.

Ви керуєте авто?

Раніше керувала. В даний період віддаю перевагу тому, щоб мене возили, хоча в планах є пункт – придбати автомобіль особисто для себе.

Який він – автомобіль, на якому мріє їздити Віра Бойко?

Марка автомобіля для мене особливого значення не має, головне, щоб це був високий рівень безпеки та комфорту, наприклад, Лексус, Тойота. Мрію отримати його в подарунок від компанії, в якій працюю. Не просто мрію, а й роблю все, щоб ця мрія здійснилася.

2022 – рік Водяного Тигра

Ми вступили у 2022 рік і вже кілька днів крокуємо стрункими (і не дуже, адже після новорічних застіль) рядами. Наближаємося до року Тигра.

Вже нікого не дивує, що рік починається не 1 січня. За Місячним календарем свято «Зустрічі весни» буде 1 лютого. Це найкращий день для вкочування апельсинів у будинок задля процвітання. За Сонячним, на який орієнтуються усі консультанти Фен-шуй та Ба Цзи, – 4 лютого 2022 року.

Що він нам несе?

Традиційно Тигр означає рух. Після уявного застою року Бика на нас чекає швидкий і доленосний рік. Мене, як астролога, не може не тішити той факт, що у народжених діток будуть гарні стовпи року та місяця. Це дає шанс прожити більш гармонійне та наповнене життя новонародженим.

У січні та лютому може бути сплеск народження двійнят. Небезпека воєн, на жаль, велика. В Україні неспокійно. Але сподіваємося тільки на краще!

Ми всі будемо більше рухатися, пересуватися, подорожувати. Перевезення будуть дуже затребувані. Якщо ви зараз шукаєте роботу або думаєте про новий бізнес, зверніть увагу на цю галузь. Багато хто здійснить подорож мрії, особливо, народжені в рік Щура, Мавпи та Дракона. Багато хто вибере країну для постійного місця проживання і переїде. Тут відразу порада – шукайте авторитетного знавця Китайської Метафізики та перевірте свій вибір!

Багато хто думає, що якщо вони народжені в рік Тигра, то їх рік приносить їм удачу. І так, і

ні. Уваги до вас і справді більше, але й важливих подій, рішень, які вимагатимуть нервів та сил, теж буде багато. Дуже складно в рік Тигра буде Мавпам – ті, хто народжений в цей рік, будуть без захисту. Вам варто вжити ряд профілактичних заходів, і краще, звісно, якщо їх підкаже астролог. Але загалом – важливо зміцнити там, де слабкі місця (фінанси, здоров'я, відносини). Адже де тонко, там і рветься. Як ментальний варіант захисту – носіть брелок Собаки.

Також господар року може зіпсувати життя Зміям. Особливе ставлення до водіння та екстремальних подорожей. Всім, хто мають Мавпу та Змію в карті, краще лихацтво відкласти на наступний рік – ціліше буде!

Хто користується всіма благами в рік Тигра? Звісно, що Свинки. Сміливо до нових вершин! Але обережність і вам не завадить. Від кохання до ненависті, як відомо...

Тигр дружить із Кроликом та Драконом. Ви отримаєте плюшки від року. Ще фаворити – Коні та Собаки. Дружить і ставайте партнерами з переліченими вище. Навіть якщо ви не були названі, повірте, ці тварини можуть бути у вашій карті. Просто ви про це не знаєте. Можна скористатися калькулятором Ба Цзи та переконатися.

Нагадаю, що ті самі фактори на різних людей діють по-різному.

Бажаю вам опинитися там і з тими, де рік мине чудово!



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

Почніть рік з любові до себе

Більшість людей розпочинають рік з планування, сподіваючись, що в цьому році все неодмінно вийде. Деяким насправді вдається все реалізувати.

А в деяких відбувається, як у відомому анекдоті:

- Знову хочу в Париж!
- А Ви вже там були?
- Ні, але знову хочу.

Є ще декілька категорій людей. Ті, хто зневірився в собі і більше не планує своє життя. Ті, хто має багато цілей і реалізує їх, але щастя це не приносить.

Чому так відбувається?

Не всі люди добре себе розуміють. Це стосується як більш дрібних речей, скажімо, обрати, що приготувати на вечерю, так і більш глобальних, чому присвятити своє життя, яка моя справа життя. Що робить саме мене щасливою – бізнес чи сім'я, чи все разом.

Все починається ще в дитинстві. Коли дитина хоче рис, а мама вирішила, що гречка корисніша. І через такі дрібниці вона навчається тому, що інші люди краще знають, що їй потрібно.

Як результат, в дорослому житті важко зрозуміти свої справжні бажання, не нав'язані кимось.

Зараз, коли будете ставити цілі, задайте собі декілька питань:

- Чого я насправді хочу?
- Що робить мене щасливою?
- Якби я була повністю матеріально забезпечена, чим би я займалась?
- Що зараз заважає мені цим займатись?
- В чому я себе обманюю?
- Якби я побачила себе 90 річною, оглядаючись на своє життя, що б відчувала? Чи є щось, що б я хотіла змінити?



Анастасія Ткачова,

Психотерапевт,

сертифікований тренер

WAPP з позитивної психотерапії

www.anastasiatkachova.com

 Анастасія Ткачова  [anastasiia_tkachova](https://www.instagram.com/anastasiia_tkachova)

  +38 095 170 93 22

Повірте в себе, і в Вас повірять цілий світ!



Отель Зербань

- люкс • полулюкс
- 3-х місний номер
- 2-х місний номер
- ресторан • баня • сауна
- басейн • більярд

ЛЬВІВСКА ОБЛ., ПГТ. СЛАВСЬК, ВУЛ. ІВАНА ФРАНКА, 61-Б
ТЕЛ.: (098) 255-26-04 WWW.ZERBAN.COM.UA

Перманентний макіяж:

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

Косметологія:

- ботокс
- збільшення губ
- мезотерапія обличчя і тіла

Бізнес студія **ОЛЕНИ ВОЛОШКО**

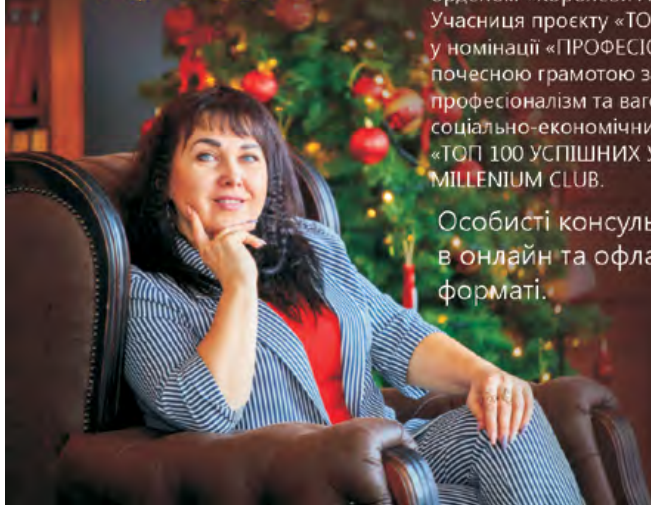


м. Харків, вул. Університетська, 35/2

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

 elena_voloshko_pm

Ардатій Юлія



Сертифікована ведуча трансформаційних психологічно-фінансових ігор рівня PRO-GAME від Міжнародного освітнього центру психологічної трансформації «Abaeva Company».

Тренер курсів: «Фінансова грамотність. Секрети планування», «Професійне та емоційне вигорання. Конфліктологія», «Мистецтво бути жінкою!».

Нагороджена міжнародним україно-французьким орденом «Королеви Анни «Честь Вітчизни!» в 2021 році. Учасниця проєкту «ТОП 100 УСПІШНИХ УКРАЇНЦІВ» у номінації «ПРОФЕСІОНАЛ 2021 РОКУ!». Нагороджена почесною грамотою за сумлінну плідну працю, високий професіоналізм та вагомий особистий внесок у соціально-економічний розвиток країни, і кубком «ТОП 100 УСПІШНИХ УКРАЇНЦІВ» за версією журналу MILLENNIUM CLUB.

Особисті консультації в онлайн та офлайн форматі.



Дзвоніть, пишіть:

  066 401-44-84
 angelvolvy
 iuliiaardatii

**Вітаю всіх дорогих читачів журналу
"AutoLady+" та поздоровляю з Новим
2022 роком і Різдвом Христовим!
Бажаю затишку, достатку у домі
та тепла в душі.**

Вже більше 10 років я приношу тепло та красу милим дамам. Моя професійна діяльність пов'язана зі створенням виробів із натурального хутра. А ви знали, що хутро ще називають "м'яким золотом"? Тому я почуваю себе трішечки ювеліром.

Немає негарних жінок, кожна прекрасна, індивідуальна, та надзвичайно приваблива. І я прагну у своїй роботі зробити неповторних дам ще привабливішими. Тому застосовую лише індивідуальний підхід у роботі, враховуючи побажання, особливості фігури та актуальність моделі.

На сьогодні я вже застосовую нову професію – стиліст-іміджмейкер. Як фахівцю-початківцю мені цікаво працювати з цілісним образом, від низу й до верху. Подобається дарувати жінкам впевненість у собі, у своїй красі.

**Дорогі жінки та чоловіки,
я допоможу вам побачити
себе в оновленому образі.**



+38 067 913 33 43
@lara_strikhar_style
Larissa Strikhar

З повагою
**Лариса
Стріхар**

**Модельєр-дизайнер
хутряних виробів.
Стиліст-іміджмейкер.
Майстер
інтер'єрної ляльки.
Художник.**

Ведана Сварожич:

Рід – це наші крила за спиною

Родолог, регресолог, психолог, гіпно-терапевт, тета-цілитель, нумеролог, лайф-коуч, Майстер Рейки.

А що якщо причина конфліктів у вашій родині, проблем у бізнесі чи хвороб криється в історії вашого роду? Те, як жили наші предки, сильно впливає на наше життя. Це показала багаторічна практика родолога Ведани Сварожич. Вона допомагає людям, які звернулися до неї, вирішити свої питання через вивчення їхнього роду. Велику силу може мати те, що нам говорили наші дідуся, батьки. Чимало долі поламано і після прокльонів, адресованих нащадкам певної людини.

Ведано, розкажіть, будь ласка, про важливість роду в житті кожного з нас.

Рід – це наші крила за спиною. Праве крило – рід батька, ліве – рід матері. Від того, в якому стані ці крила, залежить наша доля та майбутнє наших дітей. Адже якщо ми не опрацюємо і не змінимо негативні родові сценарії та не очистимо рід від шкідливих програм, то їх успадкують наші діти та майбутні нащадки. Як птахіві складно вижити з хворим крилом, так і людині складно стати щасливою та успішною, якщо її рід ослаблений і від нього немає підтримки.

Сила роду – це величезний енергетичний ресурс, який накопичується всіма поколіннями предків. І кожне наступне покоління або доповнює, або витрачає його. Позитивні родові енергії – це дуже велика сила та потужна підтримка у всіх сферах життя, негативні – це родові прокляття, хвороби, залежності, труднощі із зачаттям



та виношуванням дітей, внутрішньосімейні конфлікти, невдачі у бізнесі та особистому житті, постійні неприємності, невезіння та інші серйозні проблеми. Мета людини – позбутися негативних родових програм та очистити весь рід.

Сильний рід у Вашому розумінні – це який?

Сильний рід є даром і благословенням предків. Нащадків у всьому супроводжують удача та успіх, відкриваються нові можливості і перспективи, народжуються здорові діти, створюються міцні сім'ї. Рід береже вас від небезпек, підживлює вас енергією, дає вам добробут та підстрахує у будь-якій складній ситуації.

Друзі, вітаю вас із Новим роком! Бажаю вам відновити зв'язок із предками. Нехай ваш рід процвітає і продовжується у нащадках! Від щирого серця бажаю всім любові, добробуту, сил і успіхів на своєму шляху!



+38 098 367 70 09

Ведана Сварожич

Ведана Сварожич

vedana_svarozhich

Бережи свою швидкість і вивчай свої ритми

Давай знайомитися. Я – Світлана Кресіна (@doula_svetlana_kresina) – перинатальний психолог, сертифікована Доула, член Європейської Мережі Доул та Асоціації (EDN) (Нідерланди), Ради Асоціації Професіоналів природного батьківства (АФПБ) м. Київ, Ради ГО "Аїст" м. Дніпро, ментор курсів з підготовки до пологів. Досвід супроводу під час пологів з 2008 року, більш ніж 300 пологів.

Співвласниця сімейного консультативного центру "Аїст" м. Дніпро.

Співзасновниця проекту "Крила Жінки".

Створюю проекти та колаборації про семейні цінності зі спеціалістами та центрами в усьому світі. Керую командами та проектами з підтримки жінок до та після пологів, розвиваю культуру безпечних пологів, повагу до прав і потреб жінки.

Мама трьох діточок.

Перша вища освіта "Прикладна математика", друга – "Пренатальна психологія".

Створила канал Доула в Телеграм для тебе. Цей канал для тебе, коли ти виношуєш життя під серцем. Тут простір, де ти можеш ставити запитання, просто бути, укутуватись у слова, шукати підтримку.

Ти створюєш собою нове життя.

Ти народжуєшся мамою улюбленого малюка.

Ти продовжуєш цей світ, а він готовий віддячити тобі опорою та підтримкою.

Дозволь собі здоровий егоїзм щодня!

Бережи свою швидкість і вивчай свої ритми – це важливо під час пологів!

Люби себе, балуй, дякуй.

Цінуй і поважай кожен свій крок та свій вивір.

Наповнюйся любов'ю, надихайся теплом



очікування, звучи материнськими інстинктами.

Відчуй і прислухайся до себе.

Твоє тіло наділене величезною мудрістю та природною силою.

У тебе є все, щоб народити.

Довіряй собі!

Вір у себе!

Малюй свій візерунок пологів!

Плети свою мандалу народження!

Танцюй свій танець і звучи свою родову пісню.

Роби так, щоби спогади про пологи несли тобі радість.

Оточуй себе тими, хто готовий служити твоїм пологам і материнству!

Не впускай тих, хто не вміє цінувати твій материнський подвиг!

Я захоплююся твоєю силою і сміливістю творити життя! Я передаю тобі благословення усіх жінок, які продовжували цей світ до тебе! Я для тебе щомиті, коли тобі необхідно.

☎ 0677277435

📧 aist_dnepr

www.aist.dp.ua



ВІТАМІН D В ПЕРІОД COVID-19. ЩО ВАЖЛИВО?

Новий вірус COVID – 19 змусив багатьох людей повністю переглянути відношення до свого здоров'я. Для боротьби з ним потрібна сильна імунна система та наявність функціональних резервів, інакше наслідки хвороби можуть сильно засмутити.

Вітамін D – об'єкт пильної уваги вчених. На численні прохання на ваші запитання відповідає наш експерт, екодоктор Шаповалов Євген Анатолійович.

Євгене Анатолійовичу, за вашими спостереженнями, як впливає коронавірус на запаси вітаміну D в організмі пацієнта?

За останні місяці я часто бачу на своїх пацієнтах, як сильно коронавірусна інфекція виснажує запаси вітаміну D навіть у тих, у кого він був у достатній кількості.

Так само звернув увагу на те, що у більшості людей із важким перебігом ковіду, рівень вітаміну D виявляється нижчим за оптимальний. Тут важливо зазначити, що недостатність вітаміну D може бути обумовлена наявністю інших факторів ризику несприятливого перебігу коронавірусної інфекції (ожиріння, цукровий діабет, наявність хронічних захворювань), і тоді вони взаємно підсилюють тяжкість перебігу ковіду і підвищують вірогідність несприятливого фіналу.

Чому такий важливий цей вітамін?

Найвідоміша його функція – сприяння якісному засвоєнню кальцію із продуктів харчування. А тому – при достатньому рівні вітаміну D зміцнюються кістки та м'язи, покращується передача нервового імпульсу, зникає сухість волосся та шкіри, знижується ризик онкології та цукрового діабету, підвищується імунітет, працездатність, концентрація уваги, налагод-



Експерт рубрики

«Краса і здоров'я»

Євген Анатолійович Шаповалов

Лікар – хірург, рефлексотерапевт

з 15-річним стажем

Кандидат медичних наук

Магістр медицини по хірургії

Директор медичного центру «Еко-доктор»

Директор навчального центру Європейського

університету функціональної медицини

в м. Харкові

жується робота щитоподібної залози та серця, краще регулюється артеріальний тиск.

Коли потрібно приймати вітамін D – під час хвороби, до чи після?

Краще подбати про це до початку захворювання, але спочатку треба розуміти, чи є у вас дефіцит. Для цього перевірте рівень вітаміну D у вашому організмі методом лабораторного дослідження – здайте аналіз «25-OH Вітамін D». Але якщо Ви вже захворіли, і ваш лікар направляє вас до лабораторії – рекомендую додати вітамін D до переліку аналізів. Результати оцінюються за такими показниками: до 10 нг/мл – виражений дефіцит, 20-30 нг/мл – недостатність; 30-50 нг/мл – оптимальний рівень, 50-100 нг/мл – високий рівень, > 100 нг/мл – надлишковий, потенційно токсичний рівень.

Важливо розуміти, що якщо ви вже приймаєте вітамін D і хочете перевірити його рівень – треба мінімум на 3 дні зупинити прийом, а потім вже здавати кров.

У яких продуктах є вітамін D?

У багатьох продуктах є, але чемпіони тут печінка тріски, чорна ікра, жирні сорти риби (наприклад, лосось, ставрида). Також певна кількість є у вершковому маслі, яєчному жовтку, трішки менше – у рослинних оліях. А ще вітамін D міститься у лісових грибах – не в тих, що вирощують штучно у грибницях, а у тих, що ростуть саме в лісі.

А як правильно вибрати аптечну форму випуску вітаміну D?

Я тестував багато різних форм і переконався, що оптимальна – у вигляді водного розчину в краплях. Краплі легко засвоюються, не залежать від фізичної розчинності та якості роботи вашої травної системи. Крім того, їх зручно дозувати – в кожній краплі приблизно 500 міжнародних одиниць вітаміну D.

А як зрозуміти що в пляшці водний розчин, а не масляний?

Дуже просто: якщо в інструкції до вітаміну в кінці складу написано «очищена вода» – це водний розчин. Або в інструкції може бути прямо написано – водний розчин. До речі, я рекомендую обирати препарати закордонних виробників із Європи, США, Туреччини, Єгипту. Там більш суворі вимоги до контролю якості та більш жорсткі санкції за її порушення.

Буває так, що призначають вітамін D2, D3, D6? В чому різниця?

Насправді вітамінів D усього сім – від D1 до D7. Але найбільш активний серед них – D3, він бере участь у більшості біохімічних процесів, і найбільш чутливим є дефіцит саме цього вітаміну. Решта переважно надходять з їжі й практично не буває їх ізольованого дефіциту. Але аналіз крові краще здавати на такий показник як 25-ОН-вітамін D – він характеризує сумарну кількість вітамінів D2 та D3 як найбільш важливих для нашого організму.

І все ж таки, під час розпалу коронавірусної інфекції чи потрібно збільшувати

прийом вітаміну D?

Якщо ви ніколи не приймали вітамін D і не перевіряли його кількість в крові, то більш як 1-2 місяців приймати дозу 2000 од. чи більше на дому без контролю його рівня в крові, а також рівня кальцію може бути небезпечно.

При надлишку вітаміну D в крові збільшується концентрація кальцію вище оптимальної, що ускладнює роботу, і організм буде його виводити з крові у навколишні тканини – нирки, суглоби, жовчний міхур, стінки судин, м'язову тканину. А виводити ці солі з організму набагато складніше, ніж поповнити запаси вітаміну D у випадку його нестачі.

Безпечною вважається доза у 1000-1500 одиниць на добу (1,5-2 добових норми) протягом 3-4 холодних місяців року. Далі потрібен лабораторний контроль або 1-2 місячна перерва.

А якщо вітамін D у крові низький, а прийом навіть 2000 од. не призводить до його підвищення? Що робити?

У такому випадку треба звернутися до лікаря, який може на короткий період призначити вам більш високі дози, поки ви будете знаходити та усувати причину збільшеного споживання вашим організмом вітаміну D. Підвищене споживання буває при вагітності, грудному вигодовуванні дитини, в період швидкого росту м'язів або організму в цілому, а також при наявності доброякісних чи злоякісних пухлин, хронічних інфекцій та паразитозів. У нашому центрі пошук причини дефіциту та підбір методів їх усунення займає 1-1,5 години. Класичним методом можна витратити декілька тижнів і навіть місяців. Тут вже кожен обирає сам.

Бувайте здорові! Ваше здоров'я – у ваших руках!

**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)**



ЧОМУ НЕМАЄ ГРОШЕЙ

Шановні читачі, вітаю вас!

Я Сергій Луценко, і ми повертаємося до нашої основної теми «Жінка та гроші». Ми продовжимо розкривати питання: чому грошей немає, навіть якщо хороший дохід? Ще поговоримо про ролі в родині.

То чому ж грошей немає, навіть якщо хороший дохід? Я відповім на це питання так – через неусвідомлення. Як влаштована людина: ми ростемо в грошах, витрати зростають, у багатьох людей стоїть програма страху через втрату грошей. Я сам це проходив і зупинився, коли у мене було мінус 20 тисяч доларів, а це було більше, ніж мій річний дохід. Витрати зростають швидше, ніж дохід, дохід зростає – збільшуються борги. Що відбувалося – було незрозуміло. Це дуже добре працювала програма на позбавлення від грошей, чим більше приходило – тим більше я позбувався, залазив у борги і кредити, тому що так безпечно. Це тільки одна з причин. Такі дії – шлях до бідності, банкрутства, ні до чого доброго не приведе. Тут потрібно працювати з мисленням, розумінням. Людина в такому стані не може приймати адекватних рішень, все потрібно переводити в ручний режим, ніяких кроків вправо чи вліво. Тож, перше – це переконання, яке обмежує. Друге – тільки одне джерело доходу. Людина, у якої тільки одне джерело доходу (у жінок це буває дуже часто), знаходиться у зоні ризику, а це загрожує чимось не дуже хорошим.

Чому ви не контролюєте свої гроші, не ведете облік, не складаєте план? Ситуація, при якій ми не управляємо грошима, є трагічною. Ми їх не контролюємо, а все, що ми не контролюємо – цим ми не управляємо. Облік, аналіз, планування дуже важливі.



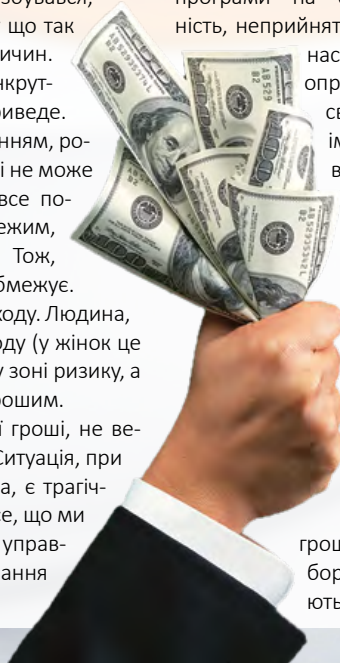
Сергій Луценко
Фінансовий коуч
Засновник Школи фінансової грамотності FinIQ School

Ще один важливий напрямок – негативне оточення, яке сильно впливає на прихід грошей. Також одна з ключових причин, чому не вистачає грошей у чоловіків і у жінок, – заняття справою, яку не любите.

Заздрість, жадібність, злість, агресія і будь-які негативні елементи та програми – це все програми на самознищення. Негармонійність, неприйняття себе, страхи – ось все, що

нас руйнує, тому має сенс це все опрацьовувати і прибирати зі свого життя. Дозволяйте собі імпульсивні і безконтрольні витрати, якщо ви можете це дозволити безболісно. Але якщо ви вкотре купуєте собі кофтинку, а це половина вашої зарплати, то з цим варто працювати, це психологічне заїдання. У такий спосіб ви компенсуєте стрес, незадоволеність, неповноцінність.

Не зуміли знайти себе в соціумі чи парі – як життя прожили даремно, а це сильно впливає на прихід грошей. Низька самооцінка, заборони самій собі перекривають крани надходження грошей.



Якщо ми самі себе не любимо, хто тоді нас полюбить?

Далі – ролі в родині. Є різні варіанти, але я хочу поділитися однією з найбільш гармонійних моделей.

Жінка – муза, натхненниця. Вона створює простір любові та надихає чоловіка. У нього з'являється енергія, він хоче для цієї жінки добувати, про неї піклуватися, він стає годувальником, захисником. Вона, бачачи все це, стає господинею, тобто хоче проявляти увагу. Так формується простір любові, взаєморозуміння, довіри. Жінка, зі свого боку, примножує гроші й розуміє, що цей простір потрібно зміцнити, виникає бажання стати мамою. З'являється материнський інстинкт: хочеться ще більше віддавати, більше піклуватися. Чоловік же бере на себе функцію батька. Вона продовжує давати енергію, він – захисник, забезпечує здоров'я і комфорт всієї своєї сім'ї.

Жінка не повинна заробляти гроші від слова «треба», але може від «хочу». Чоловік не повинен, але це його обов'язок, його функція – забезпечувати сім'ю. Не дуже добре, якщо жінка в «чоловічих штанах», але ніхто не каже, що вона не може заробити величезні гроші. Вона може робити в позиції жінки, може створювати гроші від слова «хочу». Чоловік відповідає на 100% за матеріальне забезпечення сім'ї, водночас ніхто нікому нічого не винен, але кожен вибирає відповідальність за свою зону.

А яким чином жінці прийти до фінансової стабільності? У першу чергу – усвідомленість: треба чесно подивитися у дзеркало і сказати собі: «Якщо я сьогодні не задоволена, якщо мій рівень не відповідає моїм запитам, якщо мій чоловік мені не відповідає, то причина в мені». А коли вона це усвідомлює, то з'являється можливість все змінити, щось поміняти діями. Наприклад, прочитати книгу, сходити на жіночі практики, прокачати жіночу енергію і таке інше.

Хлопчики стають чоловіками поруч з сильними жінками. Поруч з сильним чоловіком завжди є жінка, яка наповнює, надихає і дає енергію. Якщо ви хочете бути єдиною, бажаною і коханою, то треба усвідомлювати те, яка ви є зараз. Вийти з ілюзій і сказати: «Я та жінка, яка цю ситуацію може змінити». Далі – розуміння і прийняття себе, своїх потреб. Так, у вас може трохи зайва вага або не найгарніша зовнішність, ну і що? Я приймаю себе такою, яка я є, я вибираю жити гармонійно. Харизма, природний талант – це все можна прокачати. Наприклад, почати говорити тости за столом, розвинути навички публічних виступів, навчитися бути хорошим майстром манікюру або візажу. Просто робити добре щось і отримувати хороший результат.

А як заробляти від слова «хочу», якщо потрібно платити за все самій, без чоловіка? Я б рекомендував, наприклад, записатися до мене на установчу коучингову сесію. Потрібно кожну ситуацію розбирати індивідуально. Бувають дуже складні обставини, коли важко визнати, що ти сама загнала себе в таке становище. У будь-якому разі є вибір. До речі, подивіться прекрасний фільм «Москва сльозам не вірить», особливо другу серію. Головна героїня – відмінний приклад: вона говорить батькові своєї дочки, що якби він так не вчинив, то у неї не було б стимулу, вона б нічого не досягла. Адекватна самооцінка – теж про прийняття себе.

Важливий аспект – це управління фінансами, тобто, якщо ви берете гроші під контроль, то у вас є шанс навести в них порядок і бути автором свого життя. І, звичайно, обов'язково введіть довгострокове планування. Я цього навчаю на своїх курсах, не всі це вміють, але це дуже класна тема, з якою можна попрацювати й досягти успіху в усіх сферах.

З любов'ю до вас, з побажаннями фінансового, матеріального і духовного здоров'я. З вами був Сергій Луценко.

Хочете отримувати більше корисної інформації?

Підпишіться на мій Instagram:

https://www.instagram.com/sergiy_lutsenko/

Або пишіть в Telegram:

<https://t.me/SergeyLutsenko>

Буду радий поспілкуватися та бути корисним.

Кулінарний
експерт рубрики
Павло Єременко

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

Новорічна брускета з лососем – красива і яскрава закуска, яка точно сподобається вашим гостям, без всяких сумнівів. У основі – скибочка підсушеного хліба, частенько використовується чіабата, але і простий багет підійде сюди непогано.



В якості начинки для брускети візьмемо слабосолону червону рибу – лосось ідеальний для нашого рецепту. Закуска прекрасно підійде як до келиха вина, так і до чашки кави. Якщо ви ще не повністю склали список блюд до святкування Нового року або Різдва, неодмінно зверніть свою увагу на цей рецепт, думаю, вам він сподобається, та і гості точно отримають задоволення від такого пригостання.

Брускети з лососем, авокадо і м'яким сиром

- Багет – 4 шматочки не товще 1 см
- Сир м'який Філадельфія, Буко або інший – 200 гр
- Лосось слабосолоний – 200 гр
- Авокадо Хаас 1 шт
- Рукола декілька листочків для прикраси
- Олія оливкова Екстра вірджин (Extra Virgin) – по парі крапель на хліб
- Помідор Черрі – 2 шт

Обсмажуємо хліб без олії, додаємо по парі крапель на кожну скибочку, намазуємо сир з одного боку. Очищаємо авокадо і викладаємо поруч. Зверху викладаємо гарно нарізані скибочки лосося. Розрізаємо Черрі навпіл і викладаємо поруч, після прикрашаємо усе руколою.

Всім смачного!



Щиро ваш Павло Єременко.
Живіть смачно!

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

Facebook Павел Ерёмченко Instagram p_erenenko Instagram Paveleryomenko2 YouTube paveleremenko1981 Paveleryomenko2 Facebook Павел Еременко Авторские футболки

Накриваючи на стіл, слід врахувати, що не всі напої підходять до деяких страв. Можна, звичайно, при бажанні поєднувати все як душа забажає, але все-таки слід знати, як правильно підібрати алкогольні напої до різних страв, щоб все було смачно і гармонічно.



Як підібрати напої та страви

Вважається, що горіхи і салати з оцтовими заправками можуть спотворити смак білого або сухого вина, тому подавати їх на стіл до даних напоїв не рекомендується.

Молоде червоне вино з низьким рівнем вмісту в собі таніну підходить до морської риби (лосось, тунець).

Червоні напівсухі і сухі вина підходять до страв з домашньої птиці і дичини, плову, шашликів і інших гарячих м'ясних страв.

Білі напівсухі і сухі вина правильно буде поєднувати з гарячими рибними стравами з різними соусами (крім соусів з червоним вином), мідіями, устрицями, креветками, овочевими та грибними стравами.

Напівсолодкі білі вина відмінно підходять до страв з домашньої птиці, з зеленого горошку і кольорової капусти, різних сирів, фаршированих і запечених овочів, страв з грибів.

Такі напої, як **херес, мадера** підходять до страв з домашньої птиці і дичини.

Портвейн відмінно поєднується зі стравами з домашньої птиці і шоколадним тортом.

Ігристе біле вино оптимально підходить до салатів з креветками і страв із сьомги.

Шампанське сухе і напівсухе відмінно поєднується з такими стравами як устриці, креветки і мідії, салатами з морепродуктами або м'ясом птиці, зі стравами з домашньої птиці і дичини, сирами. **Солодкі сорти шампанського** підходять відмінно до негострих сортів сиру, кондитерських виробів, фруктів, морозива, шоколада.

Коньяк та бренді прекрасно підходить до холодним рибних закусок (лососини, сьомги, балику, шпротів, чорної і червоної ікри, сардини тощо), лимону, фруктів.

Горілка відмінно поєднується з закусками з червоною ікрою, закусками з оселедця, гарячими рибними стравами з різними вишуканими соусами.

Пам'ятайте, що біла і рожева скатертина поряд з красивими прозорими келихами зроблять святковий настрій і допоможуть відчути смак і вишуканість вин. Ігристі і легкі білі і червоні вина підливати потрібно частіше, але зовсім по чуть-чуть, щоб відчути смак і аромат напою. З цих же причин келихи рекомендується для вин використовувати з звуженою догори формою, щоб букет вина залишався в келиху.

Що таке торт?

На це питання зможе відповісти навіть найменша дитина! Правда, у кожного буде своя відповідь на це питання. Торт – це маленьке свято, здатне підняти настрій навіть в найсумніший день. Торт – це кулінарне чаклунство, що завжди дивує і вражає своєю досконалістю. Торт – це прекрасні миті спілкування холодним зимовим вечором.





У кожного торт – це щось своє, таємне, сокровенне, але обов'язково хороше. Якщо говорити про який-небудь спеціалізований захід, то торт перестає бути просто виробом і стає оригінальним способом вираження емоцій. Наприклад, весільний торт – це великий, обов'язково багатоярусний кулінарний шедевр з використанням різної сучасної техніки. Дитячі торти – це обов'язково яскраві, барвисті, з цікавим декором, такі, що викликають у малюків безліч емоцій і що запам'ятовуються їм надовго.



Незалежно від форми та складу, торт – це традиційне святкове блюдо, без якого не обходиться жоден захід, який, так або інакше, підпадає під визначення свята. Святковий торт з днем народження може стати як пригощанням, так і подарунком, а весільний торт обов'язково стане символом успішного і солодкого початку нового сімейного життя.

Щоб торт став найнеповторнішим і оригінальнішим, я використовую різну кондитерську техніку (шоколад, ручний розпис, барельєф, вафельна флористика, цукрова мастика, карамель, молекулярна кухня). Створюю ескіз торта в програмі для візуального представлення майбутнього творіння.

Наші вкуси оцінили сотні харків'ян і не лише, тому що смак продуманий до останньої нотки і зроблено все з душою та якісними продуктами.

З нами легко працювати. Від Вас – лише бажання замовити у нас торт, усе інше робимо ми: 0% клопоту і 100 % гарантії та надійності.

Є своя доставка по місту Харкову. Можливий самовивіз. Наші торти покриваються стабільним шоколадним кремом, який витримає поїздки навіть за місто.

Весільні торти доставляємо безкоштовно

Адреса: м. Харків,
район метро Холодна Гора – Баварія

 Marynatort

 +380937318043 Марина

Marinashvets30@gmail.com

Графік роботи 24/7



Як зробити свій новий 2022 рік яскравим та успішним

Бажаєте, щоб Новий 2022 рік став ВДАЛИМ? Тоді потрібно правильно завершити 2021 рік і увійти з УСПІХОМ в Новий 2022 рік.

Хто володіє інформацією – той володіє світом! Отже, 2022 рік – рік Водяного Тигра за східним календарем. Тигр – благородний, але імпульсивний звір, від якого можна очікувати як великих звершень, так і великих помилок. Проте водна стихія 2022 року пом'якшує агресію Тигра, роблячи його добрішим і поступливішим. Рік Водяного Тигра буде «м'яким», але імпульсивним, сповненим несподіваних подій, переважно СПРИЯТЛИВИХ.

Під Новий рік прийнято наводити порядок в будинку, мріяти та загадувати бажання на наступний рік.

Як це краще зробити і коли?

А тепер розглянемо минаючий 2021 рік.

Цей рік дуже особливий, та закінчуємо ми його на спадаючому місяці. А це чудовий час для наведення порядку в будинку, голові та навколишньому просторі. Це те, з чого ми завжди починаємо при загадуванні бажань.

У минаючому році важливо:

З 20 грудня 2021 року займаємося передноворічним прибиранням і розхламленням свого будинку (викидаємо старі речі, чистимо мобільний телефон від непотрібних фото і працюємо з негативними установками в голові). Щоб впустити щось нове у своє життя, необхідно ПОЗБУТИСЯ ВІД СТАРОГО, усвідомлено почистити свій простір. На простір, що вивільнився, ПРИХОДИТЬ НОВА ЕНЕРГІЯ, яку ви загадуєте (це і буде енергія бажань).

З 25 грудня 2021 року слід зайнятися передноворічним декором та наведенням затишку в будинку.

31 грудня 2021 року – особливий день, останній день року. Важливо подякувати року, що минає. Дуже важливо у цей день згадати все хороше, що сталося з вами у 2021 році. Я завжди пишу величезний список ПОДЯК минаючому року. Пам'ятайте: для того, щоб щось отримати, спочатку треба віддати, подякувати!

То коли ж складати Список Бажань?

Це ми вже робитимемо в новому 2022 році, на зростаючий місяць.

З 13 на 14 січня 2022 року, дуже символічно, новий рік за старим стилем – мріємо та пишемо свої бажання, плани на РІК.

Як правильно це робити, я розповідаю на своїй сторінці в Інстаграм: svetlana.zaskalko. Заходьте на мою сторінку в Інстаграм, пишть запит у Директ, і я відправлю вам «Чарівні правила Виконання Бажань».

Працюючи зі своїми бажаннями, дуже важлива ВІРА!

Віра у здійснення УСІХ ваших БАЖАНЬ!

Просто вірте та робіть кроки до своїх бажань.

Усі обмеження лише у нашій голові!

Тільки ми обираємо, що відчувати у цьому моменті.

Тільки ми створюємо ту реальність, яка відбувається з нами.

Ми отримujemo те, що випромінjuємо!

Нехай усі ваші мрії збуваються!

З любов'ю, Світлана Заскалько.

 svetlana.zaskalko

Своє життя ви створюєте самі!

Світлана Заскалько

Я провідник у СВІТЛО
ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ!

Я – Лайф-коуч,
гіпнолог.

Увійшла в ТОП-100
Успішних Людей України.

Володарка нагороди
«ГОРДІСТЬ УКРАЇНИ».

 [svetlana.zaskalko](https://www.instagram.com/svetlana.zaskalko)



Вітаю з Новим Роком та Різдвом Христовим!

Нехай цей рік принесе Вам радість, нові враження, надію та оптимізм. Нехай він буде яскравим і веселим, романтичним і мрійливим, вдалим і цілеспрямованим, стане відмінною можливістю продовжити свої успішні починання і прекрасним шансом для тих, хто вирішив почати все спочатку. Бажання нехай збуваються, улюблена робота приносить задоволення, нові знання і звершення. Нехай зірки світять яскравіше, а сонце освітлює шлях повний радісних подій, свят і подорожей. Бажаю міцного здоров'я, особистого щастя, сімейної згоди і домашнього затишку.

Сергій Губа

Президент Україно-Японського
фонду "Терада"



Сергей Губа

