

AUTO *Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Анна Курявська

Якщо ти чогось дійсно хочеш, то Всесвіт буде сприяти виконанню твого бажання!



Березень 2023 р.

ШКОЛА ДЛЯ ЖІНОК

NBA NEW BREATH OF AGE ДНІПРО

newbreathofage.com.ua

@ nba_models

“

Мене звуть
Тетяна Бондарчук,
мені 49 років, і я віко-
ва модель. Також я
засновниця й керівни-
ця школи для жінок
35+ NBA-models.



19 лютого 2023 року відбулася відкрита презентація Школи для жінок NBA-models у місті Дніпро. Далі докладніше.

НАРОДЖЕННЯ ШКОЛИ

Я була звичайною жінкою, як багато інших українок. З 1994 року я працювала у легкій промисловості, створювала одяг. На підприємстві, де я керувала колективом, мене почали залучати як модель. Згодом мої фото опинилися в каталозі, з якого замовники обирали саме мої моделі, відзначаючи те, наскільки я виглядаю в них органічно та природно.

Потім інші підприємства пропонували бути моделлю...

Взагалі за роки роботи я отримала дуже багато пропозицій на кшталт «Чи не хочете ви стати професійною моделлю?». Спочатку я бентежилася і жартувала, але поступово почала приймати даність і вирішила: якщо бути моделлю й займатися моделінгом, то зі знанням справи. Так я знайшла школу, де отримала знання про модельний бізнес. Закінчила школу для вікових моделей і поринула у сферу модельного бізнесу – залишила основну роботу та стала віковою моделлю у 46 років. Навколо мене було багато таких, як і я, дорослих і красивих жінок, але я бачила, що вони не вміють щасливо жити у своєму віці.

Тому я відкрила школу для жінок 40+ NBA-models у місті Харків. Коли почалася війна, ми зробили безкоштовне онлайн навчання

для харків'янок. Декілька дисциплін я вела сама. Ви б бачили очі цих дівчат! Тоді я зняла межі за віком. Приходили дівчата різного віку, різної комплекції та з різними потребами. Розумію, що ми не дали їм підготовку повною мірою, але ми зробили інше – допомогли їм пережити найскладніший період війни.

ПРИВІТ, ДНІПРО!

На початку війни я потрапила до міста Дніпро, де отримала запит на таку саме школу, як у Харкові. Почався процес організації та підбору колективу, і МІ впра-

ШКОЛА NEW BREATH OF AGE (NBA – «нове дихання віку»)

Це школа для жінок, в якій ми навчаємо приймати себе у будь-якому віці та робити себе красивою, отримувати знання для трансформації у шикарну та впевнену леді пори мудрості. На цьому тернистому шляху жінок супроводжують викладачі. Тих, хто після навчання вирішить стати моделлю, ми спеціально готуємо, допомагаємо реалізуватися їхній мрії.



лися! Мене підтримала подруга й вікова модель Бровенко Марина. Ми розширили вікову межу – тепер проєкт орієнтований на жінок 35+. АЛЕ! Якщо хтось молодшого віку дуже хоче навчатися, то всіх чекаємо.

**СТАРТ НАВЧАННЯ
ПЕРШОГО НАБОРУ
У МІСТІ ДНІПРО –
21 БЕРЕЗНЯ 2023
РОКУ!**



Костиленко Валерія



Бровенко Марина



Слуцька Анастасія

ПРОГРАМА NBA-MODELS

Вона складається з двомісячного навчання, під час якого жінка може кардинально змінити себе завдяки отриманим практичним навичкам у кожній дисципліні.

Під керівництвом досвідчених спеціалістів жінка знайомиться із собою та своїми потребами з урахуванням віку, сфери діяльності, світових і локальних тенденцій. Вона змінюється сама та змінює світ навколо себе завдяки роботі над собою та величезній допомозі наших викладачів.

ДИСЦИПЛІНИ, ЯКІ ВИКЛАДАЮТЬ НАШІ ШКОЛИ:

- ДЕФІЛЕ
- АКТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ
- ХОРЕОГРАФІЯ
- СТИЛЬ
- КОСМЕТОЛОГІЯ
- СЕКСОЛОГІЯ
- ПСИХОЛОГІЯ

- ВІЗАЖ
- ФОТОКОПІЮВАННЯ

ВИКЛАДАЧІ ШКОЛИ У МІСТІ ДНІПРО:

Костиленко Валерія

@ [kaleriyavaleriya_photo](#)

Талановита фотографиня й модель, наша SMM спеціалістка і викладачка школи (Харків). Якщо у вас не було досвіду зйомок, то ви навіть не звернете уваги на те, як Лера керує зйомкою, контролює кожен кадр. Результат її роботи – завжди ідеальне фото. Співпрацює з відомими блогерами, брендами та салонами. Вміє розкрити будь-яку модель, показати її принади та переваги, зробити впевненішою завдяки кожному кадру.

Бровенко Марина

@ [marinabrovenko](#)

Регіональна директорка школи для жінок 35+ NBA-models у місті

Дніпро. Педагог, дипломована спеціалістка, психологиня. Один із напрямів роботи – сексологія. Ця наука вивчає сексуальність людини на психологічному, емоційному та фізіологічному рівнях. На заняттях Марина прокачує кожну студентку, розкриває таємниці ества та допомагає знайти шляхи до розуміння себе та партнера.

Слуцька Анастасія

@ [slutskaya_makeup](#)

Популярна українська візажистка й бровістка. Багаторазова переможниця чемпіонатів України та Європи, суддя чемпіонатів з макіяжу. Виховала золотих призерів ТОП 10 візажистів-викладачів України. За її плечима – понад 20 тисяч зроблених макіяжів і щасливих жінок. Спікерка всеукраїнських б'юті виставок і форумів. Засновниця школи



Тарасевич Інна

@ **slutskayamakeupcenter**, де навчила понад 8000 майстрів із різних країн.

Тарасевич Інна

@ **innatarasevich**

Магістерка психології, докторка філософії (Ph. D), старший викладач ВНЗ, сертифікований

**МИ АКТИВНО
ПРАЦЮЄМО, ЩОБ
УСІ НАШІ УЧАСНИЦІ
ПРИЙМАЛИ СВІЙ ВІК,
СВОЇ ЗМІНИ, СВОЇ
ОСОБЛИВОСТІ ТА
БУЛИ ШИКАРНИМИ,
ЗДОРОВИМИ
ТА ПРИВАБЛИВИМИ
ЖІНКАМИ**

терапевт, коуч. На практиці використовує методи гештальт психології, сімейної терапії, арт-терапії, коучингу. Допомогає знайти впевненість у собі та налагодити стосунки з оточенням, визначити свої бажання, цінності та потреби, знайти вихід із складної ситуації, прийняти себе та ухвалити складне рішення, пережити кризу. Навчитися любити та цінувати себе.

Безугла Анна

@ **anna_bezuhla**

Професійна фотографія з багаторічним стажем, організаторка фотопроєктів і викладачка з фотопозування. Її фото друкують у найвідоміших журналах світу! Тож якщо ви хочете сяяти на обкладинці, сміливо приходьте до Ганни. Вдалий кадр – це результат роботи команди професіоналів і тижня підготовки.

Безугла Анна



Головань Владлена

@ **vlada_igoreva_stylist**

Стилістка. Фахівчиня з кольоротипування, персональний коуч зі стилю. Навчає жінок підкреслювати свою красу та індивідуальність. Гардероб має працювати психологічно й фінансово на жінку, тож Владлена допомагає ученицям створити такий гардероб, який працює та надихає.

Бережна Вікторія

@ **vika_dancer_soul**

Тренерка з танців Bachata Lady style. Почала танцювати у 34 роки і може з упевненістю сказати, що навчитися танцювати можна в будь-якому віці. Головне – кайфувати від себе та від танцю. Дуже тонко відчуває людей і знаходить до кожного свій підхід. З нею танцюють всі!

Головань Владлена





Бережна Вікторія



Камишан Дар'я



Чередниченко Олександра

Камишан Дар'я

@daryartschool

Викладачка акторсько-ораторської майстерності, актриса. Лауреатка міжнародних фестивалів в Україні та за її межами за акторську майстерність. Її учні стали успішними акторами та продовжили свій шлях на сцені. Засновниця й керівниця школи

акторської майстерності «DaryArt». Займається режисерсько-продюсерською діяльністю, зйомкою кліпів і творчих відеоробіт

Чередниченко Олександра

@dr.saash

Лікар-косметолог, лікар-дерматолог та антиейдж-терапевтка з досвідом роботи у сфері ін'єкцій-

ної косметології понад 10 років! Суперсила Олександри – робити обличчя ідеальним! Вона стане вашою улюбленою чарівницею, яка допоможе вирішити всі проблеми щодо зовнішності та дійсно полюбити своє відображення у дзеркалі! Олександра покращує зовнішній вигляд та внутрішній стан, допомагає змінити життя та стати щасливішою!



СТАРТ НАВЧАННЯ – 21 БЕРЕЗНЯ 2023 РОКУ

Зараз весь колектив готується до початку навчання першого набору у місті Дніпро. Ми активно працюємо, щоб усі наші учасниці приймали свій вік, свої зміни, свої особливості та були шикарними, здоровими та привабливими жінками у їхньому мудрому та такому класному віці!

Робота над собою – найскладніша!

NEW LIFE

IT'S YOUR LIFE

ЗДОРОВ'Я – СКАРБ!



ЧАС ОБИРАТИ ЗДОРОВ'Я!

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

trigub-130.new-life.com

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



+38 093 48 38 618



+38 096 80 26 508



tatyanatrygub



@trygubtatiana

Ми вітаємо вас, наші чарівні жінки, з першим весняним святом!

*Хай душа завжди буде юною, краса – не в'яне, здоров'я –
міцним, а любов – божественною і чарівною.*

*Бажаємо тільки позитивних емоційних фарб, життєлюбства,
доброти, щирості, а також уважності на дорогах,
безаварійних ситуацій та адекватних пішоходів!*

Головний редактор Людмила Кладієва



На обкладинці:
Анна Курявська



Запчастини

- 10 АВТОНОВИНИ
- 14 АВТОНОВИНКИ
- 16 В СВІТІ АВТО
- 24 ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 26 ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 29 АВТОАКСЕСУАРИ
- 30 ПОРАДИ АВТОЕКСПЕРТА
- 32 АВТОЮРИСТ
- 34 ШИНИ. ДИСКИ
- 36 ІСТОРІЯ НЕЗВИЧАЙНОЇ ЖІНКИ
- 40 ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
- 44 КРАСА І ЗДОРОВ'Я

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».



№2 2023
175
Березень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладішова Людмила Петрівна

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

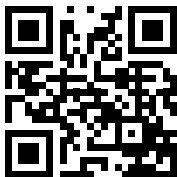
Представник у Києві:
(096) 773-37-91

E-mail: redacautogmail.com
www.autolady.org

Свідцтво 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, оголошення 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.





На українських водіїв чекають нові штрафи

В Україні можуть з'явитися штрафи за небезпечне перевезення тварин. Основне завдання нововведення полягає в убезпеченні дорожнього руху разом із тваринами.

За що можна отримати новий штраф

Народні депутати, які запропонували зміни, помітили, що все більше громадян беруть домашніх тварин із собою в подорожі та поїздки. Проте, за їхніми словами, тварини можуть заважати водієві та навіть спричинити аварію.

Цих принципів потрібно дотримуватися під час перевезення тварин:

- забезпечення комфорту для тварини та водночас безпеки для пасажирів;
- уникнення впливу тварини на дотримання водієм правил дорожнього руху;
- вибір спеціальних засобів для перевезення, що відповідають стандартам безпеки;
- розташування та фіксація місця перевезення тварини поза межами переднього сидіння;
- надійне кріплення будь-яких засобів для перевезення тварини;
- дотримання законодавства про транспортування тварин всередині країни та поза її межами.

Яка сума нового штрафу

За порушення правил перевезення тварин нардепи пропонують ввести адміністративну

відповідальність.

Штраф за порушення складатиме 510 гривень. Проте якщо правопорушення повториться знову, водія оштрафують на суму 850 гривень.

Які ще штрафи з'явилися в Україні

Восени минулого року в Україні ввели покарання за використання незаконних номерних знаків на машинах ЗСУ, Нацгвардії, Нацполіції, Держприкордонслужби.

Залежно від типу порушення можна спустошити свій гаманець на суму від 1190 до 5100 гривень. У випадку з найвищим штрафом водію може загрожувати позбавлення права керувати автомобілем на термін від 3 до 6 місяців.

До того ж нещодавно поліція звернулася до водіїв із проханням не публікувати фото своїх посвідчень водія в інтернеті. Річ у тому, що це дає можливість використати персональні дані зловмисникам.

Коли поліцейські перевіряють водійське за наявними базами даних, то переконуються, що під таким номером документа взагалі не існує, або він виданий на ім'я іншої особи.

За купівлю фальшивих документів на українців чекатиме кримінальна відповідальність.



Lexus відкрив «Осередки тепла» на базі своїх дилерських центрів

Lexus відкрив «Осередки тепла Lexus» на базі своїх дилерських центрів. Бренд слідує принципам фірмової гостинності і дбає про клієнтів у кожному прояві своєї діяльності. Тож спеціально обладнані зони будуть доступні для всіх мешканців громад, поруч з якими розміщені відповідні дилерські центри. Тут відвідувачі зможуть підзарядити гаджети й зігрітися під час відключень електроенергії.

Завдяки спільним зусиллям «Тойота-Україна», Toyota Motor Europe і дилерських центрів «Осередки тепла Lexus» забезпечені всім необхідним для комфортного перебування.

- **Постійний доступ до світла від резервної точки живлення.** Приміщення забезпечені генераторами, а також зарядними станціями.

- **Опалення.** Осередки тепла оснащені альтернативними способами опалення або точковим опаленням – газовими й електричними обігрівачами.

- **Інтернет.** Дилерські центри Lexus, які братимуть участь у проєкті, мають у розпорядженні супутникові системи або

підключені до оптоволокна. Тож відвідувачі зможуть користуватися інтернетом (у разі наявності світла у провайдера інтернет-послуг).

Також в усіх «Осередках тепла Lexus» можна буде випити чай або каву. Окрім того, працівники центрів зроблять усе можливе, щоб надати необхідну допомогу та зробити перебування більш комфортним. Так, відвідувачі з дітьми зможуть розігріти їжу для малечі, а шоуруми дилерських центрів будуть облаштовані спеціальними зонами з кріслами, стільцями, подушками і пледами.

Участь у проєкті беруть «Лексус Сіті Плаза» (за адресою: пр. Степана Бандери 24Б), «Лексус Київ Захід», «Лексус Дніпро», «Лексус Львів», «Лексус Одеса», а також авторизовані сервісні центри Lexus.

Задоволення потреб клієнтів є головним рушієм діяльності Lexus, а надання доступу до тепла і затишку всім українцям – основним пріоритетом наразі. Тож радо запрошуємо всіх охочих до «Осередків тепла Lexus», щоб зігрітися і продовжити працювати разом задля спільної перемоги.



В Україні з'являться автомобільні номери з новими ініціалами

В Україні власники зареєстрованих автомобілів отримуватимуть нові номери. Відповідні зміни затвердило Міністерство внутрішніх справ.

Номерні знаки автомобілів, які оформляють онлайн або ж через застосунок «Дія», замість перших двох літер, які позначаються регіон, використовуватимуть такі позначення:

«ED», «DC» – отримуватимуть автомобілі, які були оформлені із застосуванням засобів електронного кабінету водія функціональної підсистеми Єдиного державного реєстру єдиної інформаційної системи МВС;

«DI», «PD» – отримуватимуть автомобілі, які були оформлені через Єдиний державний вебпортал електронних послуг, зокрема із ви-

користанням мобільного застосунку порталу «Дія».

Також незабаром авто можна буде розмитнити через застосунок «Дія», повідомив голова Мінцифри Михайло Федоров.

Буде доступний спеціальний калькулятор, щоб розрахувати вартість, враховуючи такі параметри як рік випуску авто, тип та об'єм двигуна (або потужність у разі, якщо це електромобіль).

«Наприклад, у вас є Audi A3 2006 року. На дизелі та з об'ємом двигуна в 2 літри. За новими правилами заплатите 80 132 грн, замість 143 500 грн», – повідомив Федоров.

Український автопарк поповнили 388 500 вживаних легкових автомобілів, ввезених з-за кордону за 12 місяців 2022 року.



Новий Alfa Romeo Giulia

Суперседан стане другою «батареєю» моделлю бренду.

Alfa Romeo Giulia відродиться як електромобіль потужністю до 1000 к.с. та запасом ходу в 700 км. Про це розповів генеральний директор італійської компанії Жан-Філіп Імпарато. На ринку електричний Giulia з'явиться приблизно в середині десятиліття та стане другою електричною моделлю бренду.

Новинці обіцяно «дуже крутий» екстер'єр і менш традиційні форми. За словами Імпарато, Giulia перетвориться на щось середнє між седаном та універсалом. Як і всі майбутні електромобілі альянсу Stellantis він отримає платформу STLA та 800-вольтову електричну архітектуру. Заряджання батареї від 10 до 80% ємності займе 18 хвилин. Запас ходу становитиме – 700-800 км у вимірювальному циклі WLTP.

У базовій модифікації електричний Giulia зможе запропонувати приблизно 345 к.с., потужніша версія Veloce – близько 790 к.с. Також підтверджено хардкорний Alfa Romeo

Giulia Quadrifoglio потужністю близько 1000 к.с. За попередніми даними, топова версія буде повнопривідною. Очікується, що Giulia Quadrifoglio отримає ту ж силову установку, що і майбутній Maserati Granturismo Folgore. В останнього вона тримоторна (один спереду, два ззаду) з функцією векторизації моменту, що крутить.

Також Імпарато поділився подробицями реалізації стратегії електрифікації бренду, відповідно до якої до 2027 року всі моделі Alfa Romeo будуть електричними. У 2024 році на ринок вийде електричний кросовер Brennero, який також запропонують як «м'який гібрид». А перший "чистий" електромобіль Alfa Romeo з'явиться роком пізніше. Що це буде, седан чи кросовер, Імпарато не уточнив. Прем'єру електричного Giulia заплановано на 2026 рік. Не виключено, що цього року з'явиться електричний наступник компактного кросовера Stelvio.



В Україні оголошено старт контрактування нової Toyota Corolla Cross

Із 27 січня 2023 року Toyota розпочала в Україні старт контрактів нового сімейного кросовера Toyota Corolla Cross. Ця потужна модель оснащена продуктивною гібридною технологією Toyota 5-го покоління та підтримує низку мультимедійних і безпекових функцій для комфортного водіння.

Ключова риса нової Toyota Corolla Cross – гібридна технологія Toyota 5-го покоління, що забезпечує ефективність і впевненість під час водіння. В Україні кросовер доступний із переднім приводом та 2,0-літровою гібридною установкою потужністю 197 к.с./145 кВт. Швидкість розгону Corolla Cross від 0 до 100 км/год становить 7,6 секун-



ди. Окрім того, модель оснащена новою літій-іонною батареєю, що на 14% потужніша за інші системи й гарантує чудову паливну ефективність.

Салон Toyota Corolla Cross вірізняється просторістю, комфортом і безпекою для пасажирів та водія. В середині кросовера розташований новий 12,3-дюймовий комбінетр, який покращує зчитування інформації та забезпечує інтуїтивно зрозуміле кермування. Також модель оснащена 10,5-дюймовим сенсорним дисплеєм високої чіткості, підтримує Apple CarPlay і Android Auto для інтеграції зі смартфоном та інші функції для зручного водіння.

Багажне відділення Corolla Cross доволі містке. Його ємність становить 390 л (1 299 л при складанні задніх сидінь), а доступ поліпшено завдяки низці опцій, зокрема функції електропривода кришки багажника з датчиком для відчинення ногою.

Автомобіль можна замовити з панорамним дахом з електричними шторками для створення ще більшої просторовості у салоні.

Безпеку Toyota Corolla Cross та її пасажирів посилюють нові й удосконалені системи, як-от Toyota Safety Sense (TSS) останнього покоління. Серед опцій безпеки нового кросовера Toyota: система попередження зіткнен-

ня (PCS), система екстреного керування (ESA), адаптивний круїз-контроль повного діапазону (ACC) та безліч інших функцій.

Toyota Corolla Cross є втіленням практичності використання простору салону і безпечності водіння. Місткість і потужність нової моделі гарантують комфортні подорожі містом та за його межами для всієї сім'ї.



Топ-10 найкомфортніших та найякісніших авто у 2023 році

Автомобільні експерти оприлюднили топ-10 найбільш комфортних і якісних автомобілів 2023 року. Йдеться не про кількість проблем, з якими стикаються власники, а про відсутність нарікань. Рейтинг Consumer Reports оприлюднив Motorbiscuit.

Згідно з дослідженням, 10 найкращих авто розмістились у списку так:



1

Chevrolet C8 Corvette

Corvette потрапив у список найбільш комфортних. Chevy справді опрацював потенційні проблеми на C8. Ось чому на четвертому році виробництва є достатньо власників, щоб підвищити довіру, щоб бути № 1, зазначають експерти.



2

Porsche 911

Ті, хто купує Porsche, не хвилюються про такі буденні речі, як вартість. Вони обирають їх з причин, якими себе зарекомендував Porsche. Ця марка завжди буде у цьому списку.



Rivian R1T

Це може бути найбільш несподіваним у списку найбільш комфортних, оскільки все в Rivian EV є новим, включаючи виробництво та робочу силу. Він не лише потрапив у список комфортних, але й посів третє місце.

3



4

Ford Maverick Hybrid

Якщо його буксирування та вантажопідйомність відповідають вашим потребам, є всі підстави очікувати багато задоволених власників Maverick. А завдяки стандартній гібридній системі він із задоволенням проїжджає повз багатьох заправних станцій з його економією палива.



Hyundai Ioniq 5

Той факт, що Hyundai продовжує досягати результатів, не викликає подиву в тому, що Ioniq 5 потрапив у список найбільш комфортних авто. Він також існує недовго. Але принаймні спочатку Ioniq 5 приємний водіям і тим з нас, хто бачить їх на шосе чи поблизу.

5



Polestar 2

Експерти дивуються, що цей транспортний засіб потрапив у список найбільш комфортних транспортних засобів Consumer Reports тільки зараз.

6



7

Toyota RAV4 Prime

Тут теж присутня очікувана висока якість і надійність, пристойна потужність і місткість салону.



8

Toyota/Subaru BRZ86

Пристойна продуктивність і чудовий зовнішній вигляд BRZ86 вражають для базової платформи, яку він поділяє з Subaru Forester і Crosstrek.



Mazda MX-5 Miata

Miata — це ще одне авто, власники якого дійсно знають, що вони отримують. Двомісний спортивний автомобіль підійде не всім, але для тих, кому він подобається, він забезпечує баланс. Керованість, потужність і комфорт — усе це сприяє успіху Miata.

9



10

Dodge Challenger

Dodge Challenger — це міцне купе, що “димить” шинами, з незмінним стилем і занадто великою потужністю, яка деяких вражає саме цим.



В Україні стартують продажі нового гібридного Lexus ES 300h

Lexus розпочинає продажі гібридного автомобіля ES 300h в Україні. Передові технології та сучасний дизайн моделі гарантують водію і пасажиром винятковий комфорт під час подорожей.

Новий Lexus ES 300h має чимало переваг, одна з яких – самозарядна гібридна система Lexus четвертого покоління. Вона забезпечує високу паливну економічність і найнижчий у своєму класі рівень викидів CO₂ лише у 119 г/км. Це значно вирізняє автомобіль серед бензинових і дизельних моделей.

Lexus ES 300h оснащений високоефективним 2,5-літровим чотири-



циліндровим бензиновим двигуном, який працює за циклом Аткінсона, та легким і компактним електромотором. Загальна потужність гібридної системи автомобіля становить 218 к.с./160 кВт, а споживання пального – від 5,2 л/100 км у змішаному циклі WLTP.

Під задніми сидіннями Lexus ES 300h розташована нікель-метал-гідридна батарея для живлення електромотора і накопичення електроенергії, що генерується під час руху та гальмування автомобіля. Таке розміщення батареї не лише звільняє простір для багажу в Lexus ES 300h, а й забезпечує кращий розподіл ваги для поліпшення керованості. Також завдяки компактному блоку керування живленням Lexus ES 300h має нижчу конструкцію капота, що оптимізує аеродинаміку і зменшує споживання пального.



Зручність перебування у салоні Lexus ES 300h забезпечує новий дизайн, завдяки чому простір для пасажирів задніх сидінь значно збільшився. Удосконалені технології шумоізоляції гарантують низький рівень шумів та вібрацій під час руху, що дозволяє без перешкод насолоджуватися звучанням преміальної аудіосистеми або затишним спілкуванням.

Lexus ES 300h є одним із найбезпечніших седанів преміумкласу. Модель

оснащена новітнім пакетом систем безпеки Lexus Safety System+ 2.5. Оновлений пакет включає поліпшену систему запобігання фронтальним зіткненням із виявленням пішоходів уночі і велосипедистів удень, нову систему аварійного підсилювача керма, покращений адаптивний круїз-контроль та інші функції для спокійного і впевненого керування автомобілем.

Lexus ES 300h є еталоном безпечного, екологічного і комфортного водіння. Його виразний дизайн одразу привертає увагу, а інноваційні технології гарантують впевненість у будь-якій дорожній ситуації.

За детальнішою інформацією про автомобілі та послуги Lexus, включно з дистанційним обслуговуванням, звертайтеся, будь ласка, до офіційних дилерів Lexus в Україні.





практичні поради

Готуємо авто до весни

Покрокова інструкція підготовки вашої машини до теплого сезону

Незважаючи на те, що весна — це завжди теплий та сприятливий час як для водіїв, так і для пішоходів, необхідно пам'ятати, що автомобіль до потепління слід підготувати не менш ретельно, ніж до зими. І мова не тільки про зміну гуми на літню. Весна — час нестабільний. Стоїть завдання підготувати машину до мінливої погоди.

1 Почнемо, звичайно, з гуми. Якщо ви всю зиму зберігали літні шини, то не забудьте добре перевірити їх перед установкою. Огляньте на предмет чистоти, адже засохлий і ущільнений бруд за кілька місяців може сильно порушити потрібне балансування. Ідеальним виходом буде установка літньої гуми фахівцями. Вони її і поміють, і збалансують.

Якщо ж нові шини ви плануєте купувати, то не зайвим буде згадати основні поради щодо купівлі. Обов'язково перевірте дату виробництва. Навіть гума, яка ніколи не була на дорозі, може серйозно зіпсуватись за 7-10 років і піднести вам неприємний сюрприз в найвідповідальніший момент. Крім того, шини мог-

ли неправильно зберігати, в результаті чого вони почнуть розшаровуватися (від вологи) або тріскатися (від сухості). Найкраще придбати гуму в перевірених місцях, навіть якщо це здається невігідно.

2 Золоте правило водія: весна — це обов'язковий техогляд. Зимові умови експлуатації автомобіля досить жорсткі, так що, навіть якщо вам здається, що з авто все в порядку, пізніше можуть почати вилазити найрізноманітніші проблеми.



Взимку дороги посипають різноманітними сумішами, іноді досить їдкими. Ці речовини можуть потрапляти, наприклад, на шарніри рівних кутових швидкостей і буквально стирати їх, як наждаком. Найкраще буде перевірити всі гумові деталі автомобіля. Будь-який дефект гальмівних шлангів може привести до непоправних наслідків, особливо при різкому гальмуванні. Краще не випробовувати долю.

3 Техогляд машини до весни – це ще й хороший привід перевірити стан і рівень всіх рідин: масла, гальмівної рідини, антифризу або тосола. При необхідності не-долік рідин треба заповнити. І бажано не змішувати рідини різних марок і кольору.

Крім цього варто перевірити, власне, колір і консистенцію. Тосол повинен бути синього кольору. Якщо при перевірці виявиться, що він сірий, коричневий або занадто густий, то краще його замінити.



4 Перейдемо до двигуна. Сильні перепади температур (а взимку вони можуть "скакати" відразу від -20 до +90) погано впливають на деякі елементи мотора, сприяють його зносу. Так що особливу увагу слід приділити гумовим і пластиковим деталям. Обов'язково перевірте стан моторного масла. Після зими двигун може підтікати. Також масло найкраще замінити на спеціальне літнє. Приділіть час перевірці редуктора заднього моста і коробки передач. У задньому мосту теж потрібно замінити масло.



5 Акумулятор важко переносить холодну зиму. Після таких випробувань найкраще перевірити його заряд і упевнитися, що заряд максимальний. Якщо бортова система підзарядки не може забезпечити цей максимум, то краще звернутися до фахівців.

6 Перевіримо бензобак. Особливо, якщо взимку ваше авто більше стояло, ніж їдило. Якість палива часто залишає бажати кращого.

7 Огляд свічок не зашкодить. Виверніть їх та перевірте, чи не утворився нагар і чи не з'явилися тріщини. Якщо відповідь буде ствердною, то відразу їх замініть, щоб потім не довелося екстрено ремонтувати авто.

Остання порада досить очевидна. Адже навесні багато водіїв, які, опинившись в більш сприятливих погодних умовах, часто втрачають пильність на дорозі, що призводить до трагічних наслідків. Будьте уважні та обережні.





Як перевірити історію авто з VIN коду

Кожен досвідчений водій розуміє необхідність перевірки вживаного автомобіля перед покупкою. Причому немає значення, де саме ви збираєтеся купувати транспортний засіб – на автомобільному ринку, за оголошенням або на аукціоні. Перевірка дозволить уникнути проблем та зайвих витрат у майбутній експлуатації автомобіля. Про те, як перевірити історію авто за VIN кодом, читайте далі у статті.

Чому важливо перевіряти авто за VIN кодом

Перевірка історії авто за VIN кодом дозволяє покупцю/власнику отримати багато корисної інформації про транспортний засіб:

- про технічний стан;
- про статус;
- про експлуатацію, у тому числі участь у ДТП, виконані ремонти, наявні ушкодження;
- про комплектацію, у тому числі про



заміну заводських комплектуючих;

- про пробіг та знос;
- про викрадення автомобіля;
- про страхові випадки;
- про власників;
- про надання статусу заставного майна та ін.

Вся ця інформація дозволить:

- перевірити анкетні дані на автомобіль, надані продавцем;
- виявити приховані пошкодження та проблеми;
- максимально точно оцінити стан автомобіля, ступінь його зносу та робочий ресурс;
- ухвалити зважене рішення про купівлю такого транспортного засобу.

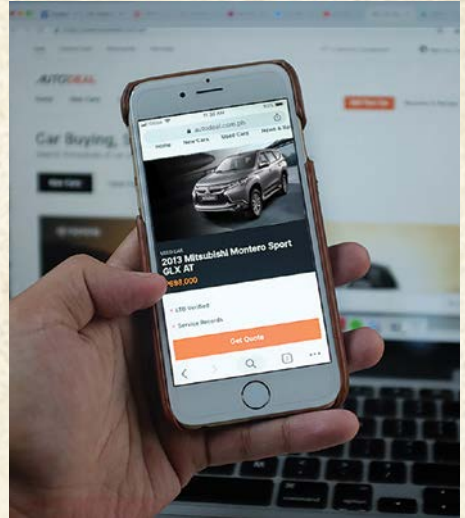
Де можна подивитися VIN код в автомобілі

VIN код у документах на машину необхідно обов'язково порівняти з кодом, вибитим на кузові авто. Це дозволить виключити фальсифікацію VIN номера та спроби шахрайства з боку продавця.

Виробники зазвичай наносять ідентифікаційний номер не на одній, а на різних деталях кузова, що є також засобом захисту від фальсифікації коду. Традиційні місця нанесення VIN:

- на передній стійці дверей з боку водія;
- на щитку під лобовим склом навпроти водія (це місце обрано не випадково, тут найзручніше подивитися код, щоб звірити його з номером у документах на авто);
- під підлоговим килимком біля переднього пасажирського сидіння;
- під підлоговою обшивкою біля сидіння водія;
- під капотом, на щитку між моторним відсіком та салоном;
- на двигуні автомобіля (на картері);
- на рульовій колонці чи кермі;
- на кронштейні радіатора.

Розташування VIN номера на кузові відрізняється у різних виробників і різних моделях авто, тому рекомендується перевірити всі наведені вище деталі. Сам код може бути нанесений методом лазерного гравіювання або ударним методом.



Сервіси перевірки історії автомобіля за VIN кодом

Перевірка авто за VIN номером дозволяє отримати технічні та користувацькі дані про автомобіль. Як перевірити історію авто за VIN кодом? Існує два способи:

1. Робити запити до державних служб та офіційних сервісних центрів у країні, де купуєте автомобіль.
2. Провести перевірку VIN-коду за допомогою спеціальних сервісів.

Найбільш актуальний напрямок для перевірки сьогодні – це автомобілі зі США. Розкажемо докладніше, як провести перевірку авто зі США за допомогою сервісу. Найбільш надійні і тому популярні сервіси перевірки VIN коду у Сполучених Штатах – це:

- Autocheck;
- Carfax;
- Window Sticker.

Autocheck

Цей сервіс надає загальну інформацію про комплектацію, а також частково дані історії автотранспортного засобу. Звіт «Autocheck» має 4 основні розділи:

1. Показ одометра на конкретну дату.
2. Дані щодо участі у дорожньо-транспортних пригодах.
3. Дані про експлуатацію автомобіля – робота в таксі, поліції та ін.
4. Дані про статус – відновлення загублених документів, продаж на сірому ринку, списання в брукх, наявність пошкоджень, що не підлягають відновленню, пошкоджень від води, фальсифікація пробігу, фальсифікація номера VIN та ін.

Перевагою Autocheck є рейтингова система – виставлення оцінки автомобілю, яка дозволяє об'єктивно оцінити його стан, ціну в порівнянні з іншими авто, що є в базі сервісу, з аналогічними характеристиками.

Carfax

Carfax – один із найпопулярніших американських сервісів перевірки авто за VIN кодом. У базі цього сервісу містяться дані про всі будь-коли зареєстровані автомобілі не тільки в США та Канаді, але ще й у 20 європейських країнах. Якщо ви хочете отримати інформацію про заводську комплектацію автомобіля, дізнатися його історію реєстрації (кількість власників), експлуатації, обслуговування, уточнити показання одометра, дізнатися про викрадення, ДТП та пошкодження, рекомендуємо замовити безкоштовний звіт Carfax.

За такої перевірки потрібно бути готовим до того, що сервіс, на відміну від Autocheck, не дає розшифровку порівняльний аналіз даних у звіті. Це потрібно буде зробити самостійно.

Window Sticker

WinSticker – наклейка, яка є на лобовому склі кожного сучасного автомобіля. У ній міститься інформація про модель, базові характеристики та рік випуску авто. За допомогою Window Sticker можна дізнатися про технічні параметри двигуна, колір лакофарбового покриття, витрату палива, рекомендовану виробником роздрібну ціну. Ці дані дуже важливі, але їх



недостатньо, щоб зробити висновок про стан та історію автомобіля. Однак вони допомагають скласти повну картину, якщо їх використовувати разом з інформацією з інших сервісів.

Саме тому експерти рекомендують не економити і провести повну перевірку історії автомобіля за VIN кодом, оскільки від цього залежить вигода покупки, комфорт та безпека подальшої експлуатації транспортного засобу.



Як вибрати тримачі для телефону в авто

Автомобільний тримач для телефону – дуже зручний пристрій для тих, хто звик користуватися смартфоном у дорозі. Він дозволяє зафіксувати гаджет у полі зору, щоб користуватися ним як навігатором або дзвонити прямо за кермом.

Типи тримачів для телефону в автомобілі

Є кілька популярних типів утримувачів залежно від кріплення:

1 Один із найзручніших варіантів – вакуумна присоска. Навіть якщо в міру використання вона забрудниться, її можна легко помити та поставити назад. Це простий тип кріплення, який дає надійне зчеплення як з телефоном, так і з поверхнею, на яку встановлюється тримач.

2 Пружинний затискач з можливістю регулювання – елегантний та простий механізм. Він займає мало місця та універсальний. Ще одна його перевага – фіксація без використання липких шарів. Єдине, що може бути незручним, це вібрація при пересуванні авто по нерівній поверхні.

3 Тримачі з клейової основою надійні, проте мають суттєвий мінус – приклеїти

їх вдруге так само добре вже не вийде. Крім того, на склі залишиться слід, який доведеться відчищати.

4 Магнітні утримувачі зручні за рахунок відсутності зайвих деталей. Вони не вимагають ні присосок, ні затискачів. Якщо корпус телефону виконаний з металу, це найпрактичніший варіант. Він також добре справляється із чохлами, в яких є металеві вставки. Багато хто вибирає магнітні тримачі через можливість ставити на них телефон наосліп.

5 Килимки-липучки на силіконовій основі – досить оригінальний варіант, проте вони бажаною кращого в плані надійності. Якщо ви вирішили віддати перевагу такому килимку, не беріть найдешевший – телефон погано триматиметься у вертикальному положенні.



Що робити при незначному ДТП: покрокова інструкція

За статистикою страхових компаній, понад 70% ДТП відбувається на швидкості меншій 30 км/год – під час парковки, виїзді зі стоянки, тянучці в заторі і т.д. Що робити, якщо потрапила в таке ДТП та пошкодження на авто незначні?

Найперше, що треба зробити згідно правил дорожнього руху – убезпечити інших учасників дорожнього руху від наступних аварій. Ввімкнути аварійну ситуацію, встановити знак аварійної зупинки. А далі – оцінити пошкодження та поговорити з іншою стороною аварії. Чи треба викликати поліцію? Не завжди. Ось два варіанти розвитку подій. Радить автоексперт Олександр Товстоног.

Варіант 1: приїзд поліції

Приїжджає патруль, складає протокол зі схемою ДТП. При цьому якщо один з водіїв винен – у нього вилучають «права», згодом він заплатить штраф. Винуватець надає свій поліс автоцивілки і його страхова повинна відшкодувати мені збитки. Якщо один з учасників ДТП визнає свою провину і в усіх є поліси «автоцивілки», поліцію можна не викликати. Тоді треба оформляти «європротокол». Причому можна це зробити як в паперовому вигляді, так і в електронному.

Щоб відшкодувати збиток невинуватому учаснику ДТП, йому не пізніше ніж за три дні треба звернутися до страхової компанії винуватця. Страхова надіслає свого фахівця для оцінки, або відправляє на СТО.

Далі – формальності: рішення суду і узгодження виплати, причому не обов'язково тієї суми, що нарахував сервіс. На розмір компенсації у страхових компаній впливають різні чинники – марка авто, його вік, відновлення або заміна запчастин, вартість нормогодини СТО, за яким здійснюється розрахунок тощо.

Весь цей процес може тривати від одного до трьох місяців, для врегулювання знадобиться 3 – 5 поїздки до страхової, на СТО в суд і т.д. І це в кращому випадку.

Після цього – підбір запчастин та ремонт, при якому потрібно віддати машину мінімум на 3-4 дні.

Деякі страхові вирішують такі питання швидше, але в будь-якому випадку треба витратити чимало часу і нервів.

Варіант 2: вирішуємо на місці самі

Уточнюємо дистанційно вартість можливо-го ремонту, аргументуємо її іншій стороні та домовляємося про термін і спосіб компенсації. Адже навіть за умови виплати відшкодування страховою винуватець матиме проблеми – як моральні (суд, пояснення страховій, поліції), так і фінансові – франшиза, штраф, тощо. Якщо ж страховки «автоцивілка» немає чи вона прострочена, доведеться повністю відшкодовувати збитки за цінами страхового СТО...

Якщо є з ким проконсультуватися, відправити фото пошкоджень і отримати реальну цифру за ремонт – робіть це швидко і прямо на місці. Компенсацію краще отримувати всю відразу і роз'їжджатися.

Втім, на другий варіант можна погоджуватися лише якщо збиток незначний і його візуально видно – просто фарбування однієї або декількох деталей. Якщо ж ремонт серйозний, потрібна заміна деталей і можливі різні приховані дефекти – необхідна повна дефектовка на СТО. І тут лише один нормальний сценарій – варіант 1 з викликом поліції і протоколом.

Два варіанти ремонту пошкодження

Якщо пошкодження рихтувати і фарбувати, будьте готові, що при продажу таке авто значно подешевшає. Наприклад, якщо пошкоджені одні двері, то фарбують не лише її, а з фарбуванням «переходу» на пасажирські двері та переднє крило – щоб візуально не відрізнявся колір сусідніх частин машини.

Однак після такої процедури виходить, що три бокових деталі автомобіля отримали нову товщину лакофарбового покриття, тобто в народі вони вже стали називатися «фарбовані».

Ця подія перевіряється звичайним приладом «товщиноміром». Він уже став обов'язковим атрибутом при купівлі авто, особливо у професійних підбирачів авто та кузовних фахівців.

Тому якщо через декілька років вам захочеться продати свій автомобіль, то при виявленні покупцем фарбованої деталі вартість

«свіжого» автомобіля знижується в середньому на \$ 200 за кожен такий елемент.

Їх логіка зрозуміла: пофарбований – значить бився, отже конструкція отримувала ушкодження, що впливають на безпеку і довговічність роботи. І тепер автомобіль повинен коштувати менше.

Тому якщо вартість рихтовки та фарбування дверей коштує 350 доларів, а при продажу треба буде скинути з ціни по 200 доларів за кожну з трьох фарбованих деталей, то загальна сума збитку складе \$ 950.

Щоб це попередити, потрібно звернутися до фахівців, які витягують погнуті деталі без фарбування. Тоді скидати ціну при продажу не доведеться. До речі, ця послуга дешевша за рихтовку і фарбування деталей. Втім, на жаль, не при всіх пошкодженнях це можливо.

Таким чином при незначному ДТП:

- Викликайте поліцію, якщо ремонт очікується дорогий і відразу приготуйтеся до довгого процесу компенсації.
- Фотографуйте свої пошкодження одразу на місці.
- Фотографуйте авто другого учасника ДТП і його поліс автоцивілки.
- Якщо збиток незначний і ви вирішуєте все на місці – всі гроші беріть відразу (зараз це можна зробити швидко і по безналу).
- Якщо є шанс – обходьтеся без фарбування (витягування вм'ятин, полірування і т.д.).
- Якщо ж фарбування необхідне – зробіть фото «До і Після ремонту» для домашнього архіву – так у вас буде живий доказ незначності пошкоджень перед потенційним покупцем в майбутньому.
- будь-які роботи проводьте у перевірених фахівців, які знають, що роблять.
- Ремонтуючи Ваш автомобіль, відразу думайте про те, як потім будете його продавати і завжди правильно оцінюйте вартість ремонту.

У багатьох, навіть досить досвідчених авто леді, трапляються події, коли вони потрапляють у складні ситуації з точки зору права. Безумовно, можна спробувати самостійно вирішити спірну ситуацію на дорозі, але, по-перше, навіть найдосвідченішій водій може не бути знайомим із усіма процесуальними тонкощами, по-друге, це забере багато часу та грошей.



Навіщо потрібний адвокат з ДТП?

Варто розуміти, що навіть у тому випадку, коли ви не винні, оскільки дуже велика частина успіху справи полягає у правильному оформленні документів, а з цим у не підкованої юридично людини може виникнути багато питань. Це особливо актуально у тих ситуаціях, коли справа стосується відшкодування збитків страховими компаніями.

Тому у разі аварії найкраще не зволікати і одразу звернутися за допомогою до спеціалізованого адвоката з ДТП. Варто розуміти, що навіть у тому випадку, коли вже прибули правоохоронці, ви маєте законне право скористатися допомогою адвоката, про що говорить 268 стаття Адміністративного Кодексу України.

У яких випадках слід звертатися за допомогою до адвоката з ДТП?

Уявимо, що з Вами або з Вашим чоловіком виникла ситуація, коли ви вважаєте, що вас чи його звинувачують у тій чи іншій дії, за яку передбачено відповідальність, необґрунтовано. Таке найчастіше трапляється із звинуваченнями людини у водінні у нетверезому стані, за що передбачена досить серйозна відповідальність. У більшості подібних випадків

водій покірно погоджується зі звинуваченнями без поїздки до лікарні для перевірки, а це з юридичного погляду те саме, що й вживання алкоголю за кермом.

При зверненні до адвоката цей водій дізнався б, що згідно з 266-ю статтею Адміністративного Кодексу України, по-перше, мають бути залучені свідки, по-друге, мають бути чітко зазначені ознаки сп'яніння, по-третє, тестування за допомогою газоаналізатора має бути здійснене на місці. Пропозиція "поїхати до лікарні" може бути лише у разі незгоди водія з результатом.

Також адвокат роз'яснив би, що запах алкоголю не підтверджує стан сп'яніння водія, оскільки є чітко прописана норма того, скільки алкоголю може міститись у крові водія – 0.2 проміле, і потрібно обов'язково провести тестування для підтвердження того, що вміст алкоголю у крові більший за норму.

Але не слід забувати, що у випадку, коли водій явно порушив закон, йому не допоможе жодний адвокат, оскільки адвокат надає допомогу в рамках закону, і звертатися до нього можна у будь-якому випадку, навіть коли є не впевненість у цьому самому порушенні.

Який штраф заплатить водій за непристібнутий ремінь

На сьогоднішній день ременем безпеки в автомобілі мають користуватися як водії, так і пасажери транспортного засобу. При цьому йдеться як про пасажирів, що сидять спереду, так і про пасажирів, що сидять ззаду.

Якщо йдеться про дітей, то їх потрібно перевозити з використанням спеціального автокрісла, поки вони не будуть вищими за 145 сантиметрів. Раніше у правилах була помітка про те, що дітей не можна перевозити без автокрісла до 12 років, але після нещодавніх змін до правил дорожнього руху її прибрали.

Кому можна не користуватися ременями безпеки

Цей виняток також зазнав змін після поправок до правил дорожнього руху навесні 2021 року. Тепер у населеному пункті можуть не пристібтисся лише водії та пасажери, які мають інвалідність, що перешкоджає фіксації ременя безпеки.

Водії та пасажери оперативних та спеціальних ТЗ. Раніше у місті також могли не пристібтисся учні та автоінструктори, а також пасажери та водії таксі.

За межами населеного пункту після змін до правил дорожнього руху повинні пристібтисся усі учасники дорожнього руху.

У сучасних автомобілях, обладнаних подушками безпеки працює система оповіщення, якщо ви не пристебнулися. І багато водіїв використовують заглушки для ременів, які імітують пристебнутий ремінь. Коштує ця деталь небагато – від 50 гривень. Однак шкоди від неї набагато більші, ніж користі. Якщо ви сіли за кермо, не пристебнулися, а просто скористалися заглушкою та потрапили у ДТП, то подушка безпеки може зламати вам шию.

При ударі корпус подається вперед, у напрямку керма, подушка безпеки під час розкриття б'є в область шиї, а тулуб відкидає на сидіння. Саме це і може призвести до пере-



лому шиї та летального результату.

Штраф за не пристебнутий ремінь безпеки

За порушення правил користування ременем безпеки передбачено штраф у розмірі 510 грн.

За порушення правил використання ременя безпеки у разі ДТП передбачено штраф у розмірі 2400 – 8500 грн.

Хто платить штраф

Відповідальність за порушення правил користування ременем безпеки лягає на водія. Якщо в автомобілі передбачено 4 ремені безпеки і всі 4 особи, включаючи водія, не пристебнуті, штраф дорівнюватиме: $510 \times 4 = 2400$ грн.



Основні правила зберігання ЗИМОВИХ ШИН

При зміні сезонів літня гума має бути вчасно встановлена на колеса автомобіля замість зимової. Своєчасна заміна шин має величезне значення, адже лише покриття з конкретними характеристиками здатні забезпечити безпеку та комфорт у тих чи інших погодних умовах. Саме тому в каталогах виробників шини розділені на категорії сезонної приналежності.

Коли потрібно міняти гуму

Залежно від призначення покриття одержують спеціальний протекторний малюнок, а крім цього, їх виготовляють із різних за складом та властивостями полімерних сумішей.

Якщо зимові моделі адаптовані для їзди по слизьких і засніжених дорогах, то літні якнайкраще підходять для переміщення сухим і мокрим асфальтом. Компаунд зимових шин містить морозостійкі присадки, тому

він відрізняється високою пластичністю і не боїться застигання за негативних температур. Літній полімер, своєю чергою, досить жорсткий і щільний. Він демонструє високу стійкість до спеки, не плавиться в ході тривалих подорожей гарячим асфальтом і надійно захищений від перегріву.

Продовжуючи використовувати зимові шини після закінчення зими, автомобіліст ризикує зіпсувати їх, а також суттєво знижує хо-

дові властивості свого транспортного засобу.

Оптимальний час для зміни шин – стабілізація температури на рівні $+5 - +7$ градусів за шкалою Цельсія. На календарні межі сезонів орієнтуватися не варто, адже у кожному регіоні літо приходить у своєму темпі.

Що робити із зимовими шинами

Важливо пам'ятати, що умови зберігання шин настільки ж важливі, як і умови їх експлуатації. Порушуючи чи ігноруючи правила зберігання, можна повністю вивести гуму з ладу, тоді доведеться терміново купувати нову на початку зимового сезону.

Ключові фактори, що впливають на збереження шин:

- чистота та вологість (самих покришок та приміщення);
- наявність агресивних хімічних речовин у місці зберігання;
- вплив ультрафіолету;
- температура;
- механічне здавлювання та деформація.

До складу зимового полімеру входить каучук, силіка, олії та присадки. Цей матеріал надзвичайно чутливий до температур та їхньої різкої зміни. Тому зимові шини необхідно залишити на літо у приміщенні зі стабільним кліматом та гарною вентиляцією. Також слід виключити попадання на їхню поверхню прямих сонячних променів, не допускати контакту з лакофарбовими речовинами та їх випарами.

Для цілісності гуми однаково шкідлива підвищена вологість (поява та поширення корозії на дисках) та сухість (пересихання компаунду, тріщини). Це означає, що зимові шини не повинні знаходитися в безпосередній близькості до опалювальних приладів, камін і плит.

Щоб покришки в цілості та безпеці дочекалися нового сезону, вони повинні бути розміщені на рівній поверхні. Шини не повинні стикатися з іншими предметами, щоб уникнути



деформації. З цією ж метою експерти рекомендують змінювати положення покришок раз на кілька тижнів, наприклад, повертати їх на кілька градусів.

Дозволено зберігання шин у зборі (разом із дисками) або окремо. У першому випадку їх можна підвісити чи скласти горизонтально один на одного. У другому – поставити вертикально з опорою на спеціальні кронштейни або побутовий стелаж.

Підготовка до зберігання

Щоб покришки прослужили якнайдовше, їх необхідно ретельно очистити від забруднень перед тим, як відправити в місце літнього перебування. Так як дренажні канали зимової гуми досить глибокі, в них неминуче забираються дрібні камені та сміття. Усі сторонні предмети мають бути видалені, а поверхня шини вимита та добре просушена.

Для захисту полімеру від пересихання та появи тріщин можна скористатися спеціальними силіконовими засобами.

Не варто пакувати покришки в целофанові пакети, якщо виділиться конденсат, структура компаунду буде зруйнована. Краще застосувати мішки з щільної тканини або обійтися без чохла.

При використанні шин з асиметричним або направленим протектором можна промаркувати їх відповідно до того, яке положення вони займали на колесах автомобіля (наприклад, переднє праве і таке інше).

Хеді Ламарр:

акторка, без якої не працював би ваш мобільник.

Одна з найкрасивіших жінок у світі, завдяки якій у нас є Wi-Fi.

Її звали Хеді. Вона була Віденською єврейкою з пристрастю до технологій і покликанням до театру та кіно. Вона почала свою кар'єру в Німеччині, звідки втекла від нацистів до Голлівуду. Її називали найкрасивішою жінкою у світі, і насправді її фотографії та фільми підтверджують це.

Однак мало хто в Голлівуді знав, що брюнетка, яка зіграла в головній ролі разом зі Спенсером Трейсі або Кларком Гейблом, також була видатним інженером зі зв'язку. Вона винайшла і запатентувала систему телегіда для ракет. Уряд США знехтував винаходом під час Другої світової війни, але під час кубинської кризи винахід Хеді Ламарр став основоположним для розвитку технології Wi-Fi. Коротше кажучи, за те, що сьогодні ми можемо без дротів під'єднувати мобільні телефони, ПК і планшети до мереж, ми в боргу перед нею.

Доля цієї жінки настільки дивовижна, що будь-яка екранізація здалася б неправдоподібною. Скандали, міфи і найнеймовірніші події супроводжували її все життя. Перший в історії еротичний фільм, успішна кар'єра в Голлівуді, мільйонні гонорари, натовпи прихильників – усе це здається другорядним порівняно з тим, що ця голлівудська красуня... винайшла технологію, що лежить в основі систем GSM, GPS, Bluetooth і сучасного Wi-Fi! Цими винаходами ми користуємося щодня.

Вона придумала принципи шифрування інформації для постійних незакритих каналів зв'язку.

Завдяки їй ви користуєтеся Wi-Fi, не побоюючись, що хтось ще "сяде" на ваш канал.

Без винаходу Хеді Ламарр зараз не літали б військові супутники і не працювали б стільникові телефони, а вже про системи навігації і



говорити не варто.

Випадково розкопавши цю неймовірну історію, ентузіасти намагалися представити Хеді до Медалі честі Конгресу і до нагороди IEEE – безуспішно.

Лише 1997 року вона отримала нагороду фонду Electronic Frontier. "Саме час" – була реакція 82-річної актриси. Ламарр відмовилася бути присутньою на церемонії і не прийняла журналістів. "Не думайте, що я погано виглядаю, просто не хочу нікого бачити".

Нагороду отримав її єдиний син Ентоні Лоудер.

За внесок у кінематограф Геді Ламарр отримала свою зірку на Алеї слави в Голлівуді. День народження акторки – 9 листопада – святкується у США як День винахідника.

ШВЕЙЦАРСЬКА ТАЄМНИЦЯ КРАСИ

ПРОФЕСІЙНІ ФОРМУЛИ
ДЛЯ ДОМАШНЬОГО ДОГЛЯДУ ЗА ВОЛОССЯМ



Ексклюзивний представник ТМ H.Q. Beauty (Аш Кью Б'юті) в Україні ПрАТ «Натурфарм»
т. 044 404 80 10, 050 384 68 03



H.Q.Beauty Ukraine



h.q.beauty_ukraine

Alpen Pharma



YAROVAYA TANYA

permanent makeup



@TANYAYAROVAYA_

 tanyayarovaya_

Тетяна Грова

Майстер перманентного макіяжу

Чемпіонка світу 2022 року
Видалення татуюжу
ТОП техніки

Аугментація губ
Стрілки, губи, брови
Навчання



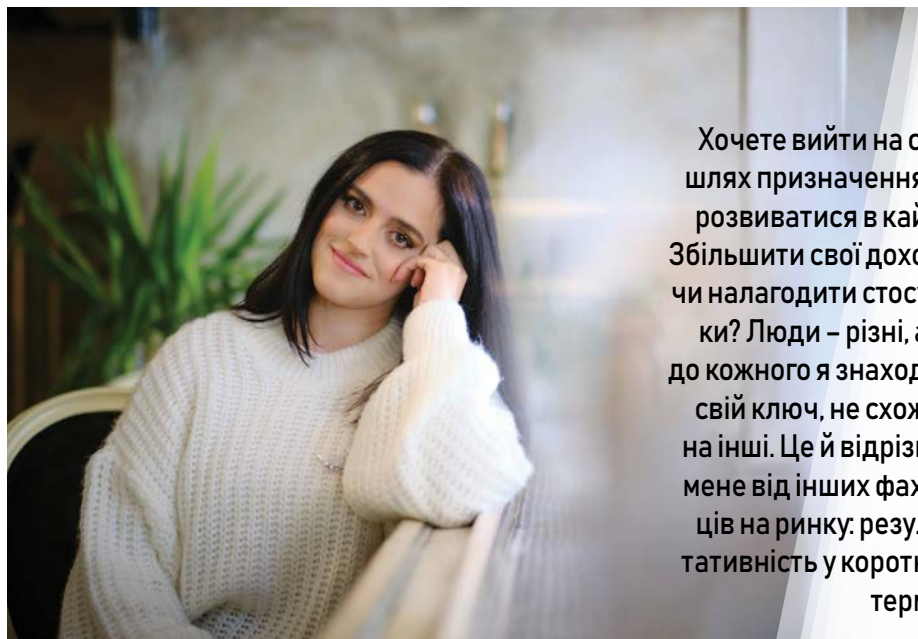
Перманентний макіяж в країні зараз на дуже високому рівні – є багато талановитих майстрів. Як обрати свого?

У кожного фахівця є свій "почерк" – індивідуальна особливість у роботах. Всім набивати однакові брови – це не про мене, бо ви всі неповторні!

У моїх роботах ви також не знайдете супернасичених кольорів і фону, дуже широких брів, губ лялькового кольору. Якщо мені це не подобається, значить, робити таке я не буду.

Ось ви дивитеся на роботи якогось майстра – начебто все красиво, але не відгукується, як то кажуть, не моє. А у когось всі роботи подобаються. І ви вже приміряєте ці брови, ці губи на себе. Значить, це ваш майстер! Тому важливо подивитися портфолію майстра ще до свого візиту, щоб смаки збігалися. Тоді всі будуть максимально задоволені результатом!

Дівчата, дякую, що довіряєте найцінніше – свою красу!



Хочете вийти на свій шлях призначення та розвиватися в кайф? Збільшити свої доходи чи налагодити стосунки? Люди – різні, але до кожного я знаходжу свій ключ, не схожий на інші. Це й відрізняє мене від інших фахівців на ринку: результативність у короткий термін.

Кожна дівчинка мріє про диво, і воно можливе

Досвідчений психодіагност, я добре знаю, як м'яко направити або надати прискорення на шляху до мети. Фаховий психолог, я допомагаю побачити перешкоди на цій дорозі та легко їх подолати, зокрема в особистому житті, комунікаціях, бізнесі.

Головне – бажання змін

Коли розпочинала свою практичну діяльність як психолог, я працювала з різними запитами: проблеми у стосунках (відсутність партнера або проблеми з ним/нею), страхи/травми, образи, переживання горя...

Але всі запити завжди поєднує одне – бажання змін.

Зараз переважно мої клієнти – свідомі дорослі люди, які хочуть розвиватися, збільшувати свій дохід, покращувати якість життя у всіх сферах. Найчастіший запит звучить

приблизно як фраза «у мене все добре, але я хочу краще» – і ми знаходимо сфери, які вимагають коригування. І після цього одразу відбувається «квантовий стрибок» скрізь: покращуються стосунки, діти радують, гроші легко приходять, конфлікти зникають, душа радіє...

Вибираю різні інструменти

Багатох лякає рішення основного запиту, тож у терапії роками ходять по колу. Але навіщо гаяти час і гроші, коли знаєш, де шукати? Тетта хілінг допомагає відразу виконувати роботу глибоко, що схоже на усвідомлене занурення в сон: людина сама вибирає зміни, які хоче впровадити в своєму житті, а вже я, мов провідник, направляю і допомагаю побачити те, що не доступне кожному.

Саме завдяки тому, що працюю в різних напрямках психології, я можу гарантувати результат і структурним, і творчим людям.

Клуб «Нова Я»

Якось я подивилася на себе збоку і не впізнала. Де та тиха боязка дівчинка, яка, затинаючись щосекунди, ледве вимовляла своє ім'я при знайомстві, ховалася за спідницю мами, була невпевненою, дозволяла підняти на себе руку, боялася мріяти (адже цього все одно ніколи не буде...) ?

Я побачила дівчину, якій є що розповісти іншим! Яка своїм прикладом довела, що можна змінювати життя та брати свою мрію до своїх рук. Влітку ми з подругою, яка теж пройшла через багато випробувань, організували клуб «Нова Я», щоб допомогти якомога більшій кількості жінок здобути впевненість у собі. А вже після дуже часто від клієнтів я почала чути фразу про свій стан – зараз наче «нова я», і це дійсно так. За роки роботи я створила кілька вправ із формування образу «нової себе», який втілюється в реальність у дуже короткі терміни.

Інвестуйте в себе

Найважливіший і найголовніший свій проєкт – це ви. Тому інвестувати треба в себе. Я постійно навчаюсь і вдосконалюю свої навички, і чим більше вкладаю, тим швидше розвиваюся, і тоді гроші приходять під мету. Завжди. А цілі у мене з кожним днем зростають. Коли на вулиці паніка – я спокійна та ухвалюю рішення без метушні й страху. Завдяки опрацюванню немає тривоги, яка з'їдає енергію, натомість у душі є спокійне прийняття реальності. І я знаю, які дії маю зробити, щоб впливати на результати свого життя. Це просто стала робота над собою.

Піднішіться на мою сторінку в Інстаграм. Напишіть пароль «Нова Я» та отримайте маленький подарунок від мене на честь нашого знайомства.



Ви там, де ваша увага

Зосереджуючи свої думки на тривожних подіях, ви переживаєте їх знову й знов. Якщо можете вплинути на події – впливайте! Якщо ні – спрямуйте увагу на радісні моменти, їх завжди достатньо.

Допоможіть іншим тим, що ви не потребуватимете допомоги. Отже, найкращі ліки від стресу – це допомога іншим, але зі стану надлишку енергії, а не від нестачі її навіть на себе. Потурбуйтеся про себе.

Побажання читачкам

Милі леді, виявляючи турботу та ніжність до себе, ви зробите щасливим все своє оточення. А щаслива жінка несе гармонію та мир. Давайте наблизимо цей день через свій стан.

Мої контакти:
Анна Куравська,
☎ +380994478449
☎ +380630752035
📷 vash_psycholog_anna



ЖІНОЧИЙ ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ОДЯГУ UKRAINIAN BRAND

*Наша місія – допомогти кожній жінці
виглядати справжньою королевою!*

Ми пропонуємо широкий вибір стильного та якісного одягу для леді будь-якого віку та з будь-яким типом фігури.

Все для ідеального образу

У нас ви знайдете все, що потрібно для створення ідеального образу: елегантні сукні, повсякденні джинси, стильні топи, комфортний спортивний одяг і ще багато потрібного. Ми ретельно добираємо кожну річ у наш магазин, щоб ви могли бути впевнені в її якості й актуальності.

Відвідайте наш магазин, щоб насолодитись фірмовим персональним підходом та увагою до кожного клієнта. Ми гарантуємо, що ви знайдете ідеальний одяг для будь-якого випадку – від ділової зустрічі до романтичного побачення.





Насолоджуйтесь шопінгом!

Наша місія – зробити шопінг легким і приємним для кожної жінки. Відвідайте наш магазин вже сьогодні та оновіть свій гардероб, добравши стильний і якісний одяг, який радуватиме вас кожен день!

Бонусом ми пропонуємо спеціальну знижку 10% на першу покупку для всіх нових клієнтів.

Не прогавте свій шанс на приємний шопінг із вигодою!

**Анна
Карчевська**
 **intelli_ua**



**Ласкаво просимо до нашого
магазину жіночого одягу!**

НАТАЛІЯ ІДРІСОВА: змінити життя

**Кожен замислювався про те,
щоб покращити своє життя.**

ЗДАВАЛОСЯ Б, ВСЕ ТАК ПРОСТО:
ПОЧНИ ЩОДНЯ ЩОСЬ РОБИТИ – І ЯКІСТЬ
ТВОГО ЖИТТЯ СТАНЕ ЛІПШОЮ.

Головні питання

Але чомусь буває так складно розпочати щось нове та робити це регулярно... В чому ж секрет небажання змін? Виявляється, новому в житті дуже сильно опирається людська потреба у стабільності. Але сучасний нарцисичний світ, який швидко змінюється, підтримує потребу змін та ігнорує потребу в стабільності. Це така сила й енергія, що як її ігнорувати, то буде ще більше опору. Це як би ви йшли проти найсильнішого вітру.

Що робить терапія?

Допомога психотерапевта дозволяє помітити, почути та усвідомити потребу й дати вихід цій енергії. Підтримуючи, а не ігноруючи опір новому та проживаючи весь спектр почуттів, які супроводжують цей процес, ми вивільняємо емоції та даємо їм право жити. Завдяки цьому знижується напруга. В результаті моя терапія допомагає бути більш цілісною, гармонійною та, помічаючи свої зміни, обрати темп розвитку, який підходить саме вам.

Хочете реально, а не в мріях змінити життя на краще?

Тоді не залишайтеся сам на сам з проблемами.

З такими або іншими запитаннями запрошую на консультацію або в терапію.

Можлива консультація онлайн!



Наталія Ідрісова,

сертифікований гештальт терапевт, магістр психології

Тел. +38 050 670 9047



ДУМАТИ ПРО МАЙБУТНЄ – ЖИТИ СЬОГОДНІ

**Більшість із нас виросла
з великими планами на майбутнє,
але багато з цих задумів
поставлено у режим «STOP»**

Можливо, прийшов час радіти простим речам заради майбутнього успішного життя? Ми спроможні змінити далеке майбутнє, але сьогодення може бути тільки таким, яким є зараз, тому необхідно відмовитися від мети неодмінно зробити цей момент кращим.

Думки

Багато з людських думок – це повторювані судження про життя. Залишений без контролю, цей потік думок збільшує стрес і зневіру. Важливо не вірити всім своїм думкам і не чинити їм опір. В іншому випадку вас може спіткати розчарування. Коли ви помічаєте, що відволікаєтеся на непродуктивні думки, будьте вдячні за це. Чим більше у вас думок, тим більше можливостей навчитися швидко відпускати їх і знову зосереджуватися на теперішньому.

Емоції

Ну а тепер поговоримо про сум і смуток, про стан, в якому знаходимося. У всіх людей є первинні та вторинні емоції. Коли людина взаємодіє зі світом, виникає первинна емоція: наприклад, стосунки закінчуються, і їй стає сумно. Вторинна емоція виникає як реакція на первинну емоцію: «Мені не слід так сумувати. Це були лише короткі стосунки». Але така думка змушує почуватися ще гірше, бо тривале страждання є результатом вторинної емоції.

Якщо не приймати певну емоцію, будь-яка людина, ймовірно, спробує виправдати її: «Я маю право сумувати, бо...» А потім починає перераховувати все погане у своєму житті. Це змусить почуватися краще? Скоріш за все, ні!

Отже, коли сумно – сумуйте! Не чиніть опір цьому і не виправдовуйтеся. Вам дозволе-



но сумувати. Будьте мотивованими мудрими людьми, які зараз приймають своє життя.

Заключні слова

Щоразу, коли ви усвідомлено відпускаєте думки про те, яким має бути життя, і насолоджуєтеся тим, яке воно є зараз, ви змінюєте свою установку.

Ви зміцнюєте нервові шляхи, які роблять звичку до усвідомленості кожного моменту життя все міцнішою. І тоді приходить розуміння, що кожної миті у кожної людини є вибір.

Валентина Пащенко,
психологиня, психотерапевтка КПТ
(когнітивно-поведінкова терапія),
сертифікований психолог-діагност
Національної психологічної асоціації,
GIUNTI Psychometrics Ukraine

☎ +38 067 920 9781 ☎ + 48 731 166 086

📘 Valentina Pashchenko

📷 Valentina_pashchenko

Здорова стопа з Ольгою Оріщенко

Краса і здоров'я жінки починається з... краси та здоров'я стоп.

Біль або дискомфорт під час ходьби, естетичні проблеми стопи негативно впливають на якість життя будь-якої людини. Я постійно співпрацюю з дерматологом, хірургом та ортопедом-хірургом. Зазвичай саме подолог – сполучна ланка між клієнтом і лікарем. Багато проблем ми не можемо вирішити без лікарів, а лікарі – без нашої допомоги.

Зверніть увагу: подолог

До подолога приходять із зовнішніми проблемами на стопі: мозолі, міжпальцеві мозолі, натоптиші, тріщини на п'ятах, врослі нігті, відшарування нігтьових пластин від нігтьового ложа (травматичний оніхолізіс). У більшості випадків проблема з'являється через деформацію переднього склепіння стопи (поперечна плоскостопість), деформацію пальців, неправильну біомеханіку стопи (неправильна постаковка стопи під час ходьби).

Консультація починається зі збору інформації про стан здоров'я: цукор у крові, травми, варикозне розширення вен і багато іншого.

Більшість проблем, з якими звертаються до подолога, насправді мають ортопедичну першопричину. Тому я зовні прибираю наслідки та направляю на консультацію до ортопеда.

Зверніть увагу: ортопед

До ортопеда приходять на консультації з ортопедичними проблемами. Насамперед він дивиться на стопу, робить діагностику в статичі та динаміці, якщо є зовнішні проблеми на стопі – відправляє до подолога.

За допомогою спільних консультацій ми більш комплексно вирішуємо проблеми наших клієнтів. Знайти висококласного хірурга-ортопеда – це щастя! Мені пощастило: щоб не шукати, я просто одружилася з хірургом)).



Щодо хірурга-ортопеда, то працюємо в ідеальному тандемі з Євгенієм Боровським.

Відчуваєте біль при ходьбі?

**Звертайтеся за безкоштовною
консультацією:**

☎ **+38 099 122 1234**

☎ **+38 067 975 85 75**

Ольга Оріщенко,
спеціаліст у сфері подології

📷 [zdorovaya_stopa_sumy](#)

📷 [ortoped_borovskoy_evgeniy](#)



@OLGAORISHCHEN



@ZDOROVAYA_STOPA_SUMY

Творити красу – моє покликання!

Ви маєте сумніви щодо вибору методу видалення волосся, але однозначно не хочете терпіти біль і страждати від запалення на шкірі після процедури? Запрошую на лазерну епіляцію.

Працюю на сучасному трихвильовому діодному апараті ICE PLUS. Безпека, якість і комфорт – ось головні критерії, за якими я обирала апарат.

Плюси лазерної епіляції:

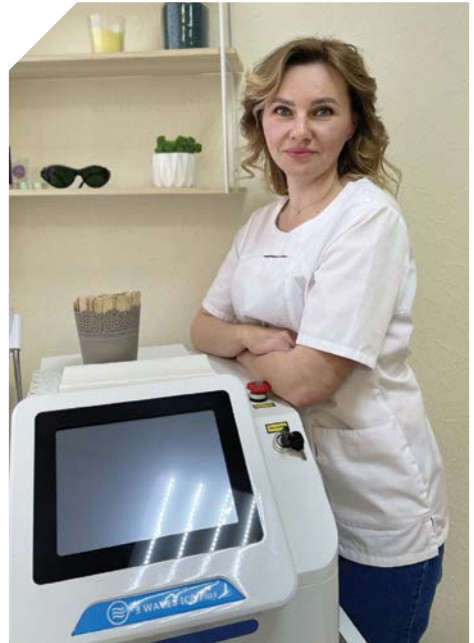
1. Волосся можна видалити на тривалий період. Після повного курсу процедур вам доведеться лише раз на півроку, або на рік приходити на корекцію.
2. Підходить навіть дуже зайнятим жінкам, які мають мінімум вільного часу. Один сеанс триває від 10 хвилин, залежно від зони.
3. Болісні відчуття зведені до мінімуму.
4. Після лазерної епіляції не буває врослого волосся. Ніколи! Під час процедури під дією тепла руйнуються волосяні цибулини, а волосинка випадає.

Терміни проведення процедур

Щоб процедури лазерної епіляції не пройшли дарма й порадували вас бажаним результатом, слід дотримуватися термінів їх проходження:

- інтервал між першими двома сеансами має бути 4 тижні;
- між 2, 3 і 4-- 6 тижнів перерви;
- між 4, 5 і 6-- 8 тижнів перерви;
- між 6, 7, 8-- 10 тижнів перерви;
- між 8, 9 і 10-- 12 тижнів перерви.

Іншими словами, нам потрібно під час курсу «виростити» якомога більше волосків, щоб після всіх процедур ви приходили до студії лише підтримувати гладеньку шкіру раз на 6-18 місяців.



Що стає зі шкірою в зоні епіляції після дії лазера:

- зменшується розмір пор;
- покращується текстура та еластичність шкіри;
- зменшуються запальні процеси;
- зменшується відчуття сухості, шкіра зволожена без кремів та лосьйонів.

Бажаєте переконатися в цьому особисто? Приходьте!

Марина Стельмах,

експертка з лазерної епіляції,

власниця студії

 ms_depilation



Sergglazoff – експерт в д'юм'індустрії

Сергій Глазов разом із компанією Sergglazoff є законодавцем моди на продукцію для салонів краси, приватних кабінетів і неїл барів. Це доводить список позицій, які стали популярними не лише в Україні, а й за кордоном завдяки його промоції.



Починав Сергій з «нігтьового сервісу», куди випадково потрапив, підробляючи кур'єром ще за часів студентства, а потім... захопило.

Втім краще дамо слово самому Сергію.

Сьогодні компанія Sergglazoff – лідер напрямку постачання для салонів краси з цінним діапазоном від економваріанту до преміумсегменту.

Доглянуті руки

Безумовно, доглянуті руки є важливою складовою довершеного образу. І наразі це

справжній культ. Я у захваті, що дівчата приділяють цьому увагу настільки ретельно та регулярно. Більше того – останнім часом росте кількість чоловіків, які доглядають за своїми руками та ногами не менше за дівчат.

Сильні сторони компанії за відгуками клієнтів:

- швидке відправлення замовлень;
- кваліфіковані консультанти;
- персональний підбір продукції під будь-який запит;
- оптимальні ціни;
- широкий асортимент.

Оновлення асортименту

Ми постійно шукаємо нові перспективні напрямки, щоб масштабувати асортимент. Людина, яка прийшла до нас, має змогу придбати все, що їй необхідно для ведення бізнесу. Але наразі під час війни деякі постачальники припинили свою діяльність. Інших в принципі нема в країні. Тому на сьогодні є деякі «діри» в асортименті, які ми з командою намагаємось виправити. І це досить важко – знайти достойну альтернативу, щоб були на рівні або навіть краще.

ТОП засобів для приватного використання

Наразі найбільший попит серед засобів для домашнього використання мають лінійки професійного догляду за волоссям, комплексного догляду за обличчям і спеціального догляду при дерматологічних проблемах.

Основні принципи роботи з клієнтами

Найважливіше – це індивідуальний підхід до кожного клієнта з максимальною увагою до його побажань і врахуванням всіх нюансів та особливостей запиту.

Сергій Глазов,

б'юті інфлюенсер

Офіційний представник
компанії Baehr Germany

Сайт: Malinki.prom.ua

Фотограф sadova_photograph

Інтерв'ю з дипломованим практичним (клінічним) психологом у галузі сучасної психосоматики Валентиною Мельник

Добридень, мене звати Валентина. У психологію мене привели власні питання щодо здоров'я. І я рада, що одного разу почула незвичайне слово «психосоматика», яке мене дуже зацікавило. Декілька років тому я навіть не підозрювала, що це слово призведе мене до отримання диплома в галузі психології. Це слово змінило все моє життя. Заглиблюючись у психологію, мене цікавили й інші напрями, які тепер успішно використовую у своїй практиці.

Чому всі заговорили про психосоматику?

Хочу почати наше інтерв'ю цитатою Платона, який писав: «Як не можна приступити до лікування ока, не думаючи про голову, або лікувати голову, не думаючи про весь організм, так само не можна лікувати тіло, не лікуючи душу».

Останні кілька років слово «психосоматика» часто звучить в багатьох на вустах. І мене дуже тішить, що дедалі більше людей цікавляться психосоматикою. Читають, запитують, вивчають, намагаються покращити якість власного життя за допомогою знань про психосоматику захворювань та своїх станів.

Що таке психосоматика?

Психосоматика чи психосоматика захворювань — це зв'язок між тілом, розумом та емоціями. Це взаємозв'язок між фізичним станом людини та її душевними переживаннями.

Будь-яка думка викликає ті чи інші почуття та емоції в організмі людини. А відповідно на наші емоції реагує наш організм — змінюється гормональне тло, перерозподіляється кровотік, змінюється артеріальний тиск, м'язовий тонус, дихання, серцебиття.

Усі люди знають, що всі наші переживання впливають на наше здоров'я. І ось якщо одні емоції благотворно впливають на організм, то інші емоції впливають протилежно, що згодом може призвести до різних захворювань.



Наприклад, коли людина відчуває радість, то в організмі виділяються одні гормони, а коли відчуває страх, образу, організм починає виробляти інші гормони.

Які методи діагностики в психосоматиці?

Насамперед розмова з клієнтом, збирання анамнезу, аналіз сказаного клієнтом.

Те, як людина описує свою проблему, симптоматику захворювання, взаємозв'язок подійності в житті клієнта, умови та спосіб життя дають багато розуміння про те, які саме емоції та страждання привели клієнта до цього захворювання.

Наприклад, застарілі образи, не прожитий страх чи горе, не висловлена агресія, а також деструктивні думки, настанови та переконання – всі ці почуття терзають нашу душу зсередини.

І коли людина досить тривалий час перебуває з цими внутрішніми стражданнями, вони починають виявлятися в тілі, так як тіло не знайшло іншого здорового та екологічного способу, щоб вивести назовні з організму ту чи іншу емоцію та відчуття.

Тому будь-який тілесний прояв у вигляді болю, затискачів – це розмова тіла з нашою душею.

Які психотерапевтичні напрями використовуєте при роботі з психосоматичними захворюваннями?

Практично завжди торкаємося техніки сесіонарії та роботи з родовою системою, розстановки.

Також багатьом клієнтам рекомендую техніки з арт-терапії – нейрографіка, різні рисункові техніки, казкотерапія.

Інструменти підбираються з огляду на всі індивідуальні особливості кожного, хто приходить до мене за підтримкою.

А чи можна приклад із практики?

Так, звісно, наведу кілька прикладів.

У молодій дівчини періодично з'являються симптоми циститу.

Цистит – найчастіше свідчить про територіальний конфлікт.

Наприклад, моя кімната – це моя територія або мої особисті речі, навіть моє тіло – це моя територія.

У випадку з клієнткою, вона живе з чоловіком та свекрами. І свекруха періодично заходить до кімнати без стуку та попередження, може зазирнути у шафу з особистими речами та приладдям особистої гігієни дів-

чини. І періодично перекладає ці речі. Дівчина сердиться, але лаятись не хоче. Злитись і мовчить, і коли агресивність накопичується, то тіло намагається з нею говорити через симптоми. Тіло починає реагувати і підказувати дівчині, що настав час щось робити, тобі ж не подобається, що хтось сторонній чіпає твої особисті речі, зроби щось.

Після двох консультацій дівчині стало краще та цистит зник. Також навчилася вибудовувати здорові кордони, поговорила зі свекрухою і навчилася проживати екологічно свої емоції, щоб вони не застрягли в тілі.

Ще приклад:

Дочка клієнтки має бронхіальну астму. Дитині 13 років.

З дітьми та підлітками працюю лише через маму, тому що діти – це великі «рятівники» своїх улюблених мам.

Спокійна та щаслива мама – це здорова та щаслива дитина.

Бронхіальна астма – це про страхи чи сильний переляк. Під час консультації виявили, що батьки часто лаються. Тато кричить на маму і періодично у сварках лунають погрози. Дитина чує ці сварки, лякається та починають реагувати легені. Дитина хворіє. І так по колу.

Пропрацювавши кілька консультацій з мамою, получили результат – дівчинка почала рідше хворіти і за рік зняли діагноз.

І якщо підбивати підсумки даного інтерв'ю, то робота з психологом у галузі психосоматики – це насамперед допомога своєму тілу, прояв уваги та турботи про себе. Це процес самонавчання в розумінні, що відбувається в житті людини і в тому, які процеси відбуваються у власному тілі, а також для оволодіння навичками управління своїми почуттями, екологічного проживання емоцій та підвищення якості життя.

Валентина Мельник

 [valentynamelnyk.psy](https://www.instagram.com/valentynamelnyk.psy)

 [ValentynaMelnyk.psy](https://www.facebook.com/ValentynaMelnyk.psy)

Telegram-канал  [melnyk_psy_dnepr](https://www.telegram.me/melnyk_psy_dnepr)