

# AUTO

# Lady+

Свою дорогу обирай сама!

Альона Щербенко

Все може бути,  
і навіть неможливе  
можливо

Серпень 2023 р.



# Мистецтво – моє життя

*«Ніколи не відкладай на завтра те, що можна зробити сьогодні». З цим повністю згодна Юлія Сак, актриса, кінорежисерка, поетеса, художниця, танцівниця (їй це лише частина звань і регалій). І саме час поговорити з нею про мистецтво.*

З 2015 року Юлія знімає авторські художні фільми. Рекорд України в розділі «кіномистецтво». На сьогодні їх 9 (повний і короткий метр). За фільм «Світ ловив мене, але не спіймав» отримала вищу премію ім. Г. Сковороди від Українського фонду культури. Займається науковою роботою, пов'язаною з феноменом геніальності. У 2020 році видала збірку (науково-дослідницьке видання) «Як розпізнати генія». У неї вийшло 6 книг поезії, зокрема в Німеччині і Канаді. Засновниця каналу «Зірка Фенікса ТБ». Авторка та ведуча програми «Божий Дар».



## Мої музи мовчати не вміють

*Коли ревуть гармати, то музи не звучать,  
Але мої не вміють, страждаючи, мовчать.*

*Коли біда і горе! Коли нестерпний біль,  
Мій шлях, моя дорога – до сяйва через бій!*

*Мої прекрасні музи: натхнення і любов!  
Це вічне і величне! Основа із основ!*

*Опора, радість, щастя, спасіння і краса!  
І це Господнє диво! Дихання! Небеса!*

*Від бруду очищає мистецтва світлий глас!  
Собою надихає і каже: «В добрий час».*

*Господь створив людину, вдихнув у неї дар.  
Дари тягар зменшують і ллються, як нектар!*

*Вітвар життя – дари ті! Для мене мій талант –  
Зв'язок із Богом, світом. Це – велич і атлант!*

*Коли ревуть гармати, талант мій – це життя!  
Це світло, подих, їжа! Від смерті укриття!*



### **Юліє, що для вас мистецтво?**

Мистецтво – моє життя! Мені дуже пощастило, Бог дав мені великий талант. Бо тепер я не уявляю своє життя без мистецтва й роблю все можливе задля народження неперевершених шедеврів, яскравих, сильних, «на віки». Це постійна велика праця, але мистецтво закладено в природі, і хто вміє виявити його, той володіє ним.

### **Як змінилася ваша діяльність під час війни?**

Я почала ще більше працювати. У мене зараз немає жодного вільного дня. Бо розумію, що життя може обірватися будь-якої миті, а мені так багато потрібно зробити для світу. Виникло натхнення для створення віршів. За два роки у мене вийшло три книги. Почала працювати над новою виставою за моїми віршами, а також – над зйомками нового повнометражного

фільму. І, як завжди, записую для каналу багато виступів та інтерв'ю.

### **Побажання читачкам?**

Тільки вперед! З вірою й любов'ю до своєї справи, до людей, до життя. Більше мудрості, аналізу, самосвідомості. Не бійтеся бути «білою вороною» – частіше всього, такі люди мають талант у будь-якій галузі мистецтва. Необхідно постійно вдосконалюватися, але не варто бути перфекціністом. Я хочу, щоб у нас в Україні був мир! Щоб українці були щасливими, небо над Україною – чистим і блакитним, а українське мистецтво – золотим. Наша Україна – квітує Країна, і я бажаю, щоб українське мистецтво теж мало можливість розквітати! Золота середина – наше все! Більше добра! І МИРУ!



**Юлія САК**

juliya.sak

juliya.sak



Що робити, якщо ваш автомобіль не заводиться? Чи може спробувати завести машину, трохи підштовхнувши її? Може, просто сів акумулятор? А може, вийшов з ладу стартер чи в замку запалення зламався ключ? Вам знайомі такі проблеми?

Для багатьох автоледі це непрості питання, на які їм не так просто отримати відповіді. Багато хто з нас не раз стикався з подібними проблемами і, як на зло, у самий неочікуваний момент.

Що ж треба робити, якщо ваша машина не хоче заводитися? По-перше, головне – зберігати спокій. Все можна виправити. По-друге, оформити передплату на наш журнал, і тоді будете знати відповіді на всі питання, що стосуються вашого авто.

**Головний редактор Людмила Кладійова**

VIP Lady

Людмила  
Бачинська



@ladybags\_lb

Мрії  
не працюють,  
поки не працюєш  
ти



# Юлія Якимчук

Косметолог  
з багаторічним досвідом  
роботи в галузі  
краси та здоров'я

☎ 095 412 28 21

📷 cosmetologist\_yakimchuk



Якщо ви шукаєте косметолога, який допоможе вам досягнути мети щодо вашого зовнішнього вигляду, я з радістю допоможу вам.

Мій досвід роботи включає в себе такі послуги, як:

- доглядові процедури;
- ботокс;
- чистка обличчя;
- біоревіталізація;
- пілінги;
- апаратна косметологія.

Я завжди стежу за новими тенденціями в галузі косметології та використовую лише найсучасніші технології і продукти.  
Моя мета – зробити вашу шкіру здоровою та красивою.

На обкладинці:  
Альона Щербенко



## Запчастини

- 8** АУТОНОВИНКИ
- 12** АУТОНОВИНИ
- 14** АВТОЛІКБЕЗ
- 18** ПОРАДИ АВТОЮРИСТА
- 18** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 24** АВТОПОРАДИ
- 28** АВТОПОДОРОЖ
- 30** ІНТЕРВ'Ю З АВТОЛЕДІ
- 34** КРАСА Й ЗДОРОВ'Я

AUTO lady



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



№7 2023  
180 Серпень

Засновник, видавець  
і головний редактор:  
Кладивова Людмила Петрівна

Представник у Харкові:

+380 66 1090920

+380 68 2507520

Представник у Києві:

+380 66 5509401

Представник у Європі:

+4916096482761

+380 67 9922280

E-mail: redacauto@gmail.com

www.novaya.agency

Свідчення про державну реєстрацію  
друкарського засобу масової інформації:  
Серія KB №19927-9727PR  
від 11.04.2013р.

Тираж 10 000 екз., розповсюджується  
по передплаті й 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 згаданих на ліцензії й вказівок на сертифікацію продукції й послуг в порядку передбаченому законодавством. Редакція виходить з того, що рекламодавець має право й заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.



## Rolls-Royce представила «космічний» Cullinan

***Rolls-Royce представила «космічний» кросовер Black Badge Cullinan Blue Shadow.***

Він створений під натхненням від лінії Кармана, умовної межі між атмосферою Землі та космосом, і демонструє кілька нових рішень від відділення Bespoke. Серед них перфорований малюнок на сидіннях, вишивка Місяця й унікальна графіка на передній панелі, що демонструє видимий край земної атмосфери.

Особливий шарм кросоверу надає глибокий синій колір кузова Stardust Blue. У сатинованій окантовці решітки радіатора та вставках бампера можна побачити





мерехтить перламутром завдяки тонкому шару лаку із синюватим відливом. На її постаменті вигравірувано назву спецверсії Blue Shadow, причому, для літер використаний ще один синій відтінок Charles Blue.

Салон, як і належить «Роллс-Ройсу», створений з особливою ретельністю й уважаємо до деталей. Видимий край земної атмосфери, що на лінії Кармана окреслений блакитним ореолом, прикрашає всю передню панель і переходить на двері. Тривимірний ефект досягається шляхом використання шести синіх відтінків та одного чорного, а також лаку зі шматочками синього та прозорого скла. Інакше декоровано циферблат годинника. Над головою пасажирів – вишивка у вигляді Місяця, яка вимагала 250 тисяч стібків і два повні дні роботи. Супутник Землі оточений 1183 зірками-світловодами: 799 білими та 384 синіми.

Вперше на автомобілі Rolls-Royce передні та задні сидіння прикрашені унікальним перфорованим малюнком. Він нагадує вид Землі з космосу – з морями, пагорбами та хмарами – і складається з 75 тисяч крихітних отворів діаметром 0,8 та 1,2 міліметра. На розробку візерунка дизайнери витратили п'ять тижнів, а ідеальний результат вдалося здобути лише після п'яти пробних спроб. Цей малюнок також можна знайти на нижніх площинах відкидних столиків і чохлах-тенті.

посилання до керамічного покриття теплозахисних

плиток «Спейс Шаттла». Титанова фігурка «Дух Екстазу»



## Volvo EX30 – найменший електричний кросовер

**7 червня Volvo представив свій найменший, повністю електричний, кросовер EX30. В Україні новинка буде доступна для замовлення одразу у день світової прем'єри.**

Подробиці дизайну нового Volvo EX30 розкриває новий тизерний відеоролик. EX30 запозичить багато стилізованих рис у свого більшого побратима, флагманського EX90, водночас матиме компактні габарити, схожі з XC40. Автомобіль буде побудований на модульній платформі SEA компанії Geely та, як очікується, буде доступний як з одним, так і двома електродвигунами, а також – акумуляторними батареями різної ємності.





на EX30 будуть доступні на деяких ринках з дня його дебюту. Приємно, що до цього списку увійшла й Україна, про що нам повідомив офіційний імпортер шведського автовиробника.

Виробництво електро-мобіля здійснюватиметься в Китаї. Volvo обіцяє розкрити більше подробиць про EX30 найближчими тижнями.

Генеральний директор Volvo Джим Роуен назвав EX30 "справді важливою" моделлю для бренду, яку пропонуватимуть за "дуже приємною ціною" й яка буде орієнтована на онлайн-продажі. Автовиробник сподівається, що цей новий кросовер початкового рівня приверне більш молоду аудиторію.

Однією з технологічних "родзинок" моделі стане підтримка двонаправленої зарядки, яка також доступна у флагманському електро-

мобілі Volvo EX90.

Компанія також оголосила, що попередні замовлення





## Новий Sandero стане бюджетним електрокаром із запасом ходу 400 км

Генеральний директор компанії Дені Ле Ось заявив, що бюджетна модель стане електромобілем. Вона буде побудована на платформі CMF-BEV та отримає один електромотор на 136 к.с. На одному заряді Sandero зможе проїжджати до 400 км.

Sandero четвертого покоління покращить

позашляхові характеристики та збільшить дорожній просвіт. Це буде більше кросоверу, ніж хетчбек. По стилю новинка повторить Dacia Duster третього покоління. Вартість кросовера буде не більше ніж 35 тисяч євро. На ринку новий Sandero протримається до 2034 року.





## МВС України скасувало обмеження щодо кількості спроб складання практичних іспитів для отримання водійського посвідчення

Кандидат має:

- Необмежену кількість спроб для складання теоретичного іспиту упродовж року після завершення навчання в автошколі та отримання свідоцтва про теоретичну підготовку.
- Необмежену кількість спроб упродовж двох років з дня видачі свідоцтва про закінчення практичної підготовки для складання практичного іспиту.

Інтервал між складанням теоретичного або практичного іспитів (у разі неуспішного складання) становить не менше ніж 10 календарних днів.

Результат успішно складеного теоретичного іспиту буде дійсним упродовж одного року, а практичного – два роки.

Також оновлено екзаменаційний лист практичного іспиту, у якому чітко визначено



типові помилки та критерії для оцінювання здібностей кандидата на право отримання водійського посвідчення.



## Чи можуть мухи та тополиний пух нашкодити двигуну?

### Як очистити радіатор

Літня спека вимагає хорошого охолодження двигуна. А як цього досягти, якщо радіатор за п'ять років експлуатації забився мухами, пилом та тополиним пухом?

Найнебезпечніший час для двигуна – це липень-серпень. Температура повітря підбирається в тіні до 30 градусів, і системи охолодження двигуна доводиться важко працювати, щоб зняти надлишки тепла. Крім того, у червні відцвітають тополі й тонни пуху вивалюються на міські вулиці. Потoki повітря піднімають пух з узбіччя і він летить у радіатори машин, що проїжджають повз.

Крім того, на міжміські дороги з полів вилітають повчища гедзів, мух, оводів, метеликів та інших комах, які обліплюють не





тільки лобове скло автомобілів, а і їхні радіатори. Все це вступає в реакцію з хімічними реагентами, що залишилися з минулих зим, і накопичена за роки експлуатації біомаса цементується в щільну кірку, що перешкоджає надходженню повітря в стільники радіатора.

Вважається, що саме час для очищення радіатора – серпень. У цьому місяці закінчується пухотворення й можна розпочинати складну процедуру розбирання половини передка.

Радіатори, а їх зазвичай три (від кондиціонера, від автоматичної коробки й від двигуна), забиваються брудом, пухом і пилом не тільки зовні. З лицьового боку він може виглядати чистим, але якщо подивитися, що коїться між сотами й з боку моторного відсіку, то картина безрадісна.

Ціла «шуба» бруду накопичується на внутрішніх поверхнях та перешкоджає тепловіддачі. Забиті брудом радіатори погано виконують свої функції та ведуть до перегріву двигуна або коробки при частій їзді в заторах. У результаті перепалене мастило поступово окислюється й достроково виходить з ладу, що позначається на ресурсі технічних вузлів.

У сервісі можна попросити перевірити стан радіаторів на своїй машині та приготуватися до їх очищення та миття. Це особливо актуально, якщо авто вже близько 4-5 років, а така процедура жодного разу не робилася.

Чи можна мити радіатори, не знімаючи?

Це цілком можливо, але потрібно дотри-

муватися запобіжних заходів. Щоправда, робити це не рекомендується. Є великий ризик потрапляння води в електронні системи автомобіля, розміщені в підкапотному просторі або, ще гірше, в блок управління двигуном. Тоді чекайте на дорогий ремонт. Крім того, якщо зверху вниз орудувати щіткою або «керхером», є ризик пошкодження сот.

Щоб підібратися до головного радіатора ближче, необхідно оглянути бампер. Якщо там є технологічні отвори, процес миття можна здійснювати через них. Але великого ефекту не чекайте. Промивати нутрощі через широко «роззявлену пащу» завжди незручно. Так можна ще більше забити радіатор. Спереду здаватиметься, що соти чисті, а насправді всередині спресувалася субстанція з органіки, хімії та піску.

Тому найкращий спосіб для миття радіаторів – це знімати їх із моторного відсіку. У деяких моделях для цієї операції доведеться знімати бампер та розбирати передок. В інших, наприклад, у Ford Focus, радіатори тримаються на одній планці. Щоб витягти радіатор назовні, достатньо злити антифриз, відкрутити два болти й від'єднати патрубки.



Далі його можна встановити осторонь, щоб ніщо не перешкоджало водним процедурам. Тиск у «керхері» виставити невисокий, щоб уникнути пошкодження сот радіатора. Вони можуть загинатися чи навіть рватися. Коли виставлено правильний тиск, струмінь води при митті треба направляти обов'язково з тильного боку, щоб вибити весь бруд, що застряг.



## Що треба робити, якщо машина заглохла й не заводиться?

*Проблема, з якою стикаються багато автолюбів – заглохлий двигун автомобіля. Одна справа, коли не виходить завести авто в гаражі або на парковці. У такій ситуації можна спокійно відбуксирувати машину в сервіс. Але якщо машина несподівано заглохла на ходу, встала на дорозі, на перехресті, серед жвавого руху або, навпаки, на пустельній трасі? Потрібно діяти чітко й впевнено, щоб звести до мінімуму ризики для себе й оточуючих. Отже, яку першу допомогу ви можете самостійно надати залізного коню, якщо він відмовляється везти вас далі?*

Насамперед переконайтеся, що ваш автомобіль не створює небезпеки на проїжджій частині й не заважає іншим учасникам руху. Якщо машина заглохла посеред дороги, постарайтеся відкотити її до узбіччя. Якщо такої можливості немає, обов'язково поставте знак аварійної зупинки.

Перш ніж шукати більш серйозні неполадки, перевірте рівень палива в бензобаку. Дивно, але не

всім приходить на розум ця банальна причина. Не варто сліпо довіряти показникам приладів: є шанс, що вони помиляються. Якщо є сумніви, краще долити трохи бензину: зайвим це в жодному разі не буде. Тільки переконавшись, що кількість пального є достатньою, а стартувати все одно не вдається, можна переходити до подальшого огляду авто.

Наступний пункт у списку неполадок, який легко усу-

нути самостійно – відсутність іскри на свічках запалювання. Якщо вам пощастить, справа всього лише в окисленні або відході контактів. У такому випадку досить буде роз'єднати й під'єднати заново штекери, в крайньому випадку – зачистити контакти. Якщо свічки залило бензином, можна спробувати висушити їх і продути циліндри, включивши на декілька секунд стартер. Якщо після проведених маніпуляцій свічки залило

знову, усунути проблему на місці навряд чи вдасться. Інші поширені причини, чому пропала іскра: свічки або відсиріли, або відслужили своє. Взявши за звичку возити з собою запасний набір, ви без проблем впораєтеся з їх заміною.

Якщо іскра є, а двигун все одно не заводиться, варто перевірити, чи не перегорів запобіжник. Та сама порада, що й зі свічками: запасні деталі можуть вас здорово виручити. Якщо ж їх під рукою не виявилось, можна відновити перегорілий запобіжник за допомогою жилки очищеного дроту. Заодно можна оглянути блок управління й ретельно протерти його зовні й зсередини, якщо помітите вологу.

При відмові самого стартера, марно продовжувати його крутити. Поки в акумуляторі залишається заряд, є шанс завести автомобіль в русі. Ці способи знайомі



й починаючим автоледі: підштовхнути машину, направити її під ухил або попроситися на буксир до проїжджаючого мимо авто.

Якщо вийшов з ладу бензонасос і паливо не потрапляє в карбюратор, все залежить від точної причини неполадок. Не у всіх випад-

ках ви зможете впоратися самі без потрібних інструментів і запчастин. Найвдаліший для вас варіант – коли в результаті перегріву утворюється парова пробка. Щоб усунути її, досить просто почекати, поки бензонасос охолоне. В інших випадках краще, мабуть, не втручатися, якщо ви не є досвідченим автомеханіком.

Майте на увазі, ці поради допоможуть вам, тільки якщо ви розбираєтеся в пристрої автомобіля й точно впевнені, що ваше втручання не стане причиною ще більш серйозної поломки. Навіть якщо все вищесказане вірно, великий шанс, що причина неполадок у чомусь іншому й самостійно усунути їх не вийде. Тоді єдине, що вам залишається, – викликати евакуатор або відбуксирувати машину в автосервіс, де фахівці зможуть провести кваліфіковану діагностику й відремонтувати авто.





## Чому не можна їздити за кермом після вживання алкоголю

Алкоголь та водіння – це комбінація, яка може мати серйозні наслідки для безпеки на дорозі. Чим більша кількість спожитого алкоголю, тим більший вплив він має на реакцію, координацію та прийняття рішень водія. Розглянемо, як алкоголь впливає на поведінку водія та чому це небезпечно.

### Затримка реакції та погіршення координації

«Вживання алкоголю сповільнює мозкові реакції та затримує відповідь на подразники. Це означає, що водій, який перебуває під впливом алкоголю, має значно більший час реакції на дорожні ситуації», – стверджують в “Дорожній Адвокат”. Зокрема, на такі, як гальмування або уникнення перешкод. Крім того, алкоголь також впливає на координацію рухів, що робить важчим виконання точних маневрів та керування автомобілем.



### Зниження уваги та концентрації

Алкоголь також впливає на здатність водія зосередитися та тримати увагу на дорозі. Водій, споживши алкоголь, може легше відволікатися, втрачати концентрацію та не помічати важливі дорожні знаки або сигнали.

Це може призвести до небезпечних ситуацій. Зокрема, коли водій не встигає вчасно реагувати на зміни на дорозі або не помічає пішоходів чи інші транспортні засоби.

## Підвищення ймовірності аварій

Під впливом алкоголю водії часто стають більш схильними до ризикованої поведінки на дорозі. Вони можуть перевищувати швидкість, не дотримуватись правил обгону, робити небезпечні маневри та ігнорувати дорожні знаки. Крім того, алкоголь може призводити до недооцінки небезпеки та переконання, що водій впорається з будь-якою ситуацією на дорозі. Це призводить до збільшення ризику аварій та серйозних наслідків для всіх учасників дорожнього руху.

## Наслідки похмілля

Один з видів п'яного водіння – це керування автомобілем в стані похмілля наступного ранку після вживання алкоголю. Багато водіїв, які вживали алкоголь увечері, можуть наступного дня все ще мати відчуття втоми, мігрені, знижену концентрацію та погіршену реакцію. Це також може вплинути на їх здатність безпечно керувати автомобілем і призвести до аварій.

## Законодавство та відповідальність

Законодавство щодо п'яного водіння встановлює максимально допустимий рівень алкоголю в крові в розмірі 0,02 проміле та передбачає суворі каральні санкції за порушення. Починаючи від штрафів у розмірі 17000 і до 51000 грн, а також позбавлення права керування на строк від 1 до 10 років. Однак, крім законів, водії повинні самостійно приймати відповідальність за свої дії на дорозі. Вони повинні усвідомлювати, що їхні рішення можуть мати життєво важливі наслідки для них самих і для інших учасників дорожнього руху. Правильне розуміння та осмислення впливу алкоголю на поведінку водія може стати ключем до забезпечення безпеки на дорозі.



## Висновки

Алкоголь і керування автомобілем не можуть бути поєднані. Жодне справжнє задоволення від вживання алкоголю не варте ризику, який він створює для вас та інших на дорозі. Єдине вірне рішення – зовсім не вживати, якщо ви маєте намір керувати транспортним засобом. Це прояв відповідальності, який заслуговує поваги.

**Коли водій має право  
відмовитись від огляду  
на стан сп'яніння:**

### ВИСНОВОК СУДУ

Суд визнав правомірною відмову водія їхати в медзаклад для огляду на стан наркотичного сп'яніння.

Суд з'ясував, що працівники поліції замість того, щоб запропонувати водію пройти огляд на місці зупинки, безпідставно пропонували йому їхати в медичний заклад. «Це стало підставою для визнання водія невинним і закриття провадження у справі», – пише «Дорожній Адвокат».

## Фактичні обставини справи

Працівники поліції зупинили водія. Через протиправність зупинки виник словесний конфлікт. В ході цього конфлікту працівники поліції «раптом почали бачити» у водія озна-



ки наркотичного сп'яніння.

Далі водію запропонували проїхати в медичний заклад для огляду. У відповідь водій повідомив, що не зобов'язаний кудись їхати. нагадав про своє право пройти огляд на місці зупинки з використанням спеціальних технічних засобів.

Внаслідок відмови проїхати в медичний заклад, відносно водія склали протокол про адміністративне правопорушення за ч.1 ст.130 КУпАП. Протокол передали на розгляд суду.

### Що каже закон

Відповідно до ч.1 ст.130 КУпАП передбачено відповідальність за відмову від проходження, відповідно до встановленого порядку, огляду на стан алкогольного чи наркотичного сп'яніння.

Відповідальність за вказаною нормою закону настає лише у випадку дотримання встановленого законом порядку проведення огляду.

Так, відповідно до вимог ч.2 ст.266 КУпАП, огляд водія на стан алкогольного чи нарко-

тичного сп'яніння проводиться поліцейським з використанням спеціальних технічних засобів.

У разі незгоди водія на проведення огляду поліцейським з використанням спеціальних технічних засобів, огляд проводиться в закладах охорони здоров'я.

### Висновки суду

Суд уважно переглянув відеозапис з місця зупинки. З цього суд зазначив, що працівник поліції взагалі не пропонував пройти йому огляд на місці зупинки. А одразу вказав на необхідність пройти такий огляд у медичному закладі охорони здоров'я. На що фактично й отримав правомірну відмову.

Також з відеозапису суд констатував, що водій відповідав на питання робітників поліції чітко, виразно, поведінка його адекватна та відповідає обстановці.

За таких обставин суд зробив висновок, що запропонований працівниками поліції порядок огляду на стан наркотичного сп'яніння не є дійсним, оскільки проведений з порушенням вимог ст. 266 КУпАП.



## Закипів двигун

**Майже з кожною автоледі хоча б раз у житті траплялася неприємна ситуація – перегрів двигуна, особливо у спеку. Найчастіше це відбувається у багатокілометровому заторі мегаполісу.**

Здавалося б, кожній автоледі добре відомо, що слід робити. Утім, часто деякі з них припускаються суттєвих помилок, коли закипає двигун. Розберемо ситуацію докладніше.

Отже, температурна стрілка на панелі приладів різко злетіла в червону зону (на новіших авто без неї), почувся неприємний писк про закипання, часто з-під капота починають йти клуби чи то диму, чи то пари. Що трапилося і як бути в такій ситуації?

Найчастіше причиною закипання є несправність системи охолодження. Варіантів поломок достатньо. Це можуть бути зношені шланги, забитий радіатор, брак антифризу тощо.

Якщо з-під капота щось димить, то важливо визначити: пар це чи дим. У разі займання вальє дим, і слід пам'ятати, що, відчинивши капот, можна спричинити велику пожежу, оскільки станеться сильний приплив повітря.

У такому разі краще негайно викликати пожежників і відійти від машини, адже вогнегасника не завжди вистачає, щоб загасити полум'я. У цій ситуації краще не ризикувати життям й обмежитися тим, що написано вище.

У випадку, якщо прилади показують перегрів, а з-під капота йде пар, або й без нього, перше, що варто зробити – не панікувати. Як не дивно, але в багатьох водіїв виникає неперборне бажання заглушити двигун. Цього

робити не слід. Адже його зупинка може призвести до значних поломок.

Отже, спершу вмикаємо «аварійку», знижуємо швидкість і повільно продовжуємо рух – потоки повітря допоможуть охолодити двигун. Якщо ж рух ускладнено, з'їжджаємо на узбіччя. Також вмикаємо пічку на максимум, відключивши при цьому кондиціонер. Якщо любите сауну, можна не відкривати вікна. Далі слід очікувати, коли двигун охолоне. Вірогідно, автомобільна пічка та потоки повітря справляться досить швидко.

Коли температура охолоджуючої рідини знизиться до адекватних показників, шкала на панелі приладів підкаже, що можна глушити двигун. Далі очікуємо повного охолодження. Багатьом доводилося бачити на узбіччі людей, які одразу після вимкнення двигуна намагаються відкрити кришку з охолоджуючою рідиною. Ніколи так не робіть, бо отримаєте сильні опіки. Лише після повного охолодження двигуна перевіряємо рівень антифризу. Якщо його мало чи немає, слід заповнити до нормального рівня. До речі, якщо немає антифризу, у крайньому разі, підійде й звичайна вода.

Наступним кроком, якщо ви не автомеханік, буде візит до автомайстерні, де системі перевірять, у разі потреби – розберуть, прочистять і виявлять причину негараздів.

# В автомобілі перестав працювати кондиціонер?

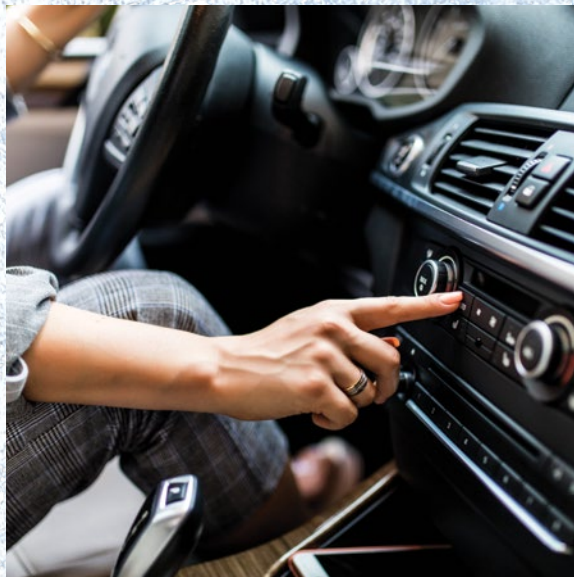
**Запам'ятай! Нехтування завжди призводить до великих витрат.**

Опції комфорту, вершиною яких, безперечно, є кондиціонер, обслуговуються й ремонтуються в останню чергу, адже «на швидкість не впливає», а «жар кісток не ломить». Що ж, без нього справді їздити можна, тільки ось наслідки будуть обтяжливими. Як для зарозумілості, так і для гаманця.

Система кондиціонування є контуром, замкнутим ланцюгом агрегатів, між якими по трубках циркулює фреон. Найпоширеніша поломка – порушення герметичності: газ виходить, з дефлекторів починає дмухати тепле повітря. Аналогічні події відбуваються при поломці муфти або компресора кондиціонера, але її досить просто визначити: вузол голосно клацає під час роботи. І якщо це саме клацання є, а прохолода відсутня, значить, з'явився свищ, який «випустив» весь холодоагент. Треба шукати, усувати й заново заправляти.

Але сьогодні немає часу, завтра – грошей, а на вихідних – бажання. Потерпимо ще, не втече. Так минають тижні, часом – місяці, інколи ж – цілі роки. Потім на сайті безкоштовних оголошень з'являється легендарне: "Кондиціонер робочий, треба тільки заправити". Однак мало хто знає, що контур системи кондиціонування може перебувати в розімкнутому стані всього добу, а далі починаються процеси, що призводять лише до дорогого ремонту.

Окислення, поява іржі – так, правда. Недарма ж фреон заправляють змішаним з олією, яка має не лише вказати місце течі, а й постійно змащувати весь контур. Однак найважливіший у даному разі – абсорбер. Фактично – це трубка, наповнена складом, схожим із силікагелем: він поглинає частинки вологи з системи, запобігаючи їй самій корозії. Звідки в замкнутому контурі волога? Конденсат, як й у карбюраторі. Нікуди від нього не подітися.



Абсорбер перетворюється на камінь всього за добу «на відкритому повітрі». Нахопившись  $H_2O$  з усіх можливих проріх, він перестає пропускати газ, тому навіть комплексна заміна трубок і нова заправка ситуацію не змінять. Доведеться знову «спускати тиск», розбирати контур, змінювати пошкоджений елемент, потім збирати й заправляти. І це за умови, що за час простою не «помер» компресор, муфта та інше.

Виявивши, що кондиціонер перестав відгукуватися на кнопку включення, потрібно якнайшвидше перевірити тиск у контурі – притиснути клапан під капотом викрутою: свистить чи ні. Після – прислухатися до моменту включення компресора з муфтою (має клацнути), потім – глянути запобіжники, записатися на ремонт. І що швидше, то краще. Тому що на бюджетне відновлення є лише доба.



## Коли та як включати кондиціонер

***Влітку стоянка для автомобіля перетворюється на сауну, тому автоледі важливо уникати опіків та теплового удару.***

Багато хто включає кондиціонер відразу після запуску двигуна, але це неефективно й шкідливо. Запущений двигун вже працює з великим навантаженням і не прогрітий, тому додаткові енергоспоживачі збільшують його зношування. Ефективність кондиціонера також низька, оскільки він охолоджує перегріте повітря.

Перед запуском двигуна краще відключити кондиціонер, відкрити вікна й швидко видалити перегріте повітря з салону.

Лише після цього можна закрити вікна та увімкнути кондиціонер або клімат-контроль.





## ТОП порад, як захистити автомобіль від спеки та палючого сонця

*Спекотна погода й пекуче сонце негативно позначаються не тільки на водіях, а й на самих транспортних засобах: вигоряє фарба, тріскається панель приладів, перегрівається магнітола, реле та датчики. Якщо автомобіль провів кілька годин під спекою, то кузов і салон нагріваються настільки, що подорож у ньому стає неможливою.*

### Захист кузова від ультрафіолету

Для того, щоб запобігти вигоранню фарби, кузов автомобіля необхідно покрити воском. Таке покриття захистить його від згубного впливу ультрафіолету й захистить від бітумних плям.

Також варто пам'ятати, що в літній період не потрібно нехтувати чистою автомобіля. Автомийки бажано відвідувати регулярно, оскільки через велику кількість плям покриття автомобіля може вигоріти нерівномірно й тоді колір вашого «залізного коня» буде нагадувати камуфляж.

## Захист панелі приладів

Найпростіший і найефективніший спосіб захистити приладову панель – сонцезахисний екран. Він допоможе вам зберегти цілісність торпеди, тому що від надміру активного сонця вона може не тільки вигоріти, а й розплавитися або навіть тріснути.



## Маскування автомобіля

Паркування авто в тіні – це найпростіший захід від перегріву салону. Якщо ж такої можливості немає, а машину ви залишаєте на довгий період, то вам необхідно придбати спеціальний чохол. Також чудовий спосіб вберегти салон – тонування скла. При тонуванні не слід забувати про дозволені законом норми.

## Охолодження автомобіля

### та ремонт скла

При різкому перепаді температур скла машини стають дуже крихкими й можуть з'явитися тріщини. У зв'язку з цим охолоджувати салон автомобіля необхідно поступово: спочатку центральну частину, а тільки потім пускати потік повітря на лобове скло.

Якщо на лобовому склі вже є тріщина, то під впливом прямих сонячних променів вона



може не тільки помітно збільшитися, але й спрацювати за принципом «збільшувального скла» й пропалити вам дірку на панелі приладів. Тому краще відразу проводити ремонт дрібних тріщин та сколів, щоб уникнути додаткових витрат на заміну лобового скла та торпеди.

## Захист двигуна

Проблема "закипання мотора" в сильну спеку відома багатьом, особливо власникам старих автомобілів. Перед поїздкою перевірте технічний стан двигуна, чистоту радіатора (чи не забиті комірки пухом або іншим сміттям), роботу термостата й датчика включення вентилятора, а також рівень охолоджуючої рідини. Возіть із собою запас дистильованої води на той випадок, якщо ця рідина частково витекла. За допомогою води та увімкненої пічки ви зможете відвести тепло від мотора й дістатися до найближчого сервісу без допомоги евакуатора.

## Захист гальмівної системи

Гальмівна система також страждає від перегрівання. По-перше, перегріваються фрикційні елементи (диски та колодки), по-друге, може «закипіти» гальмівна рідина. Навіть короточасна відмова гальм може призвести до серйозних наслідків. Щоб не потрапити в неприємну ситуацію, встановлюйте у свій автомобіль тільки якісні деталі, а також змінюйте гальмівну рідину не рідше ніж раз на два роки.



## Як захистити автомобіль від граду?

*Середня тривалість граду – 6 хвилин. За цей час негода може ґрунтовно пом'яти вашого «залізного коня». Градини до 1 см в діаметрі, як правило, не залишають вм'ятин на автомобілі. Але ж ви не знаєте, якими будуть розміри крижинок. Тому варто потурбуватися про захист кузова та скла заздалегідь.*

### Як запобігти попаданню під град?

Звучить трохи дивно, але деякі моменти можна запобігти. Наприклад, підготуватися до цього природного явища.

У багажнику не займе багато місця автомобільний тент або скручена повітряно-бульбашкова плівка для крихких предметів. Шматок такої плівки розгортається за секунди та рятує поверхню автомобіля від пошкоджень великими градинами. Щоб плівка не злітала від поривів вітру, її можна закріпити капотом та багажником.

Щоб захистити автомобіль від граду ґрунтовно – зверніть увагу на протиградовий тент.



## Існує кілька варіантів тентів:

- із плівки з бульбашками, подібною до тієї, що використовується для захисту крихкого товару;
- повітряно-бульбашкова плівка в кілька шарів з ґрунтовним кріпленням на дисках коліс;
- надувна накидка, яку потрібно на-тягнути й накачати повітрям. Але чи чекатиме град?



## Крижаний дощ на трасі: що робити?

Якщо ви рухаєтеся – треба зупинитися, тому що швидкість автомобіля підсумовується зі швидкістю падіння градин й удар виходить потужнішим. Відповідно, більше шансів отримати вм'ятину на капоті.

- Якщо є можливість, заїжджайте у будь-яке укриття: заправка, паркування або намет ресторану.
- Якщо ніякого сховища поблизу немає – спробуйте закрити поверхню автомобіля підручними засобами. Підійдуть салонні килимки, піддон багажника, ковдри, рушники, туристичний тент, чохла з сидінь та самі сидіння, якщо вони швидко знімаються.
- Укривайте в першу чергу частину автомобіля, яку складніше та дорожче відновити – дах. Вона незнімна, тому клопоту з нею більше.
- Зверніть увагу, що краще захистити від граду повністю одну деталь, ніж частково дві – тоді рихтувати доведеться лише одну.



Щодо захисту під деревом – це спірне питання. З одного боку, крона може пом'якшити удари об кузов, але, з іншого боку, при сильних поривах вітру, яким часто супроводжується градова атака, машині можуть ще більше нашкодити гілки, що відламуються.



## Відновлення після граду

На сьогоднішній день існують технології, які дозволяють відновити невеликі вм'ятини кузова без фарбування. Дізнайтеся про це на своєму СТО.

Бажаємо вам надійного укриття під час граду! А ще краще – не попадати під нього взагалі.





## Що взяти на перекус в дорогу

*Поїздка на відпочинок, екскурсії з дітьми вимагає відповідальної підготовки. Потрібно вирішити, що взяти з собою на перекус в дорогу. Перелік продуктів або страв залежить від того, плануються тривалі або короткі поїздки. Пропонуємо корисні поради та списки.*

### Загальні рекомендації:

- заздалегідь підготуйте список продуктів за аналогією зі списком речей;
- не варто брати з собою солодкі та газовані напої з сечогінним ефектом, добре буде взяти улюблений чай, чисту воду;
- бажано упакувати їжу в контейнери (можна використовувати плавлений або твердий сир в індивідуальній упаковці);
- беріть з собою порційну їжу – порізані фрукти й овочі, каші та супи швидкого приготування в стаканчиках.

### Їжа має бути:

- хорошою до смаку не тільки в гарячому, але й в холодному вигляді;
- не мати занадто яскравого, різкого запаху;
- довго зберігатися без спеціальних умов;
- бути поживною, дарувати почуття ситості;
- не бруднити одяг, руки (особливо актуально, коли вирушаєте в дорогу з маленькими дітьми);
- бути комфортною у використанні.

Не забувайте про дезінфекцію.

Зокрема, потрібно подбати про дезінфекцію всіх поверхонь, а після всіх прогулянок обробляти руки, щоб уникнути негативного впливу бактерій.

### Що взяти в далеку поїздку на автомобілі?

Якщо планується тривала подорож всією сім'єю, можна взяти в дорогу такий набір:

- чиста вода;
- варені яйця й картопля;
- лаваш;
- фрукти, овочі, сухофрукти, горішки;
- відварне м'ясо;
- макарони без сиру, м'яса, вершкового масла, так як їх наявність скорочує термін придатності;
- мафіни й тости з начинками, які не швидко псуються. Наприклад, з варенням або джемом.



Пам'ятайте, що в першу чергу потрібно з'їдати бутерброди, а також страви з сиром, м'ясом, соусами. Їх не можна зберігати довше 3-4 годин, особливо у спеку. Кращим способом зберігання сьогодні стає термо-сумка. А готуватися все це повинно безпосередньо перед виїздом.

### Що брати в дорогу по жарі?

У жаркий період часу їжа набагато швидше псується. Щоб в дорозі не залишитися голодними, слід виділити місце правильним перекусам. Важливо забезпечити їжі відповід-

не зберігання. Пакети можна замінити папером чи тканиною. Або ж задіяти вакуумну тару.

### Що ж підійде з їжі в спеку?

- 1 Фрукти та овочі. Якщо ви не хочете, щоб вибрані продукти швидко зіпсувалися, краще підбирати тверді плоди.
- 2 Звичайні хлібці, просте печиво, сухарики.
- 3 Ретельно проварене, запечене або просмажене м'ясо. Так існує велика ймовірність того, що воно якомога довше залишиться придатним.
- 4 Горіхи або сухофрукти.
- 5 Бутерброди. Які не повинні бути з майонезом або вершковим маслом – для довгострокової поїздки в спеку вони точно не підійдуть.

### Що з їжі приготувати в дорогу для дитини?

Бажано брати з собою тільки корисні й прості продукти:

- розчинні молочні та безмолочні каші (досить теплої води);
- м'ясні, овочеві та фруктові пюре;
- фрукти й овочі (морква, огірок, перець, груші, яблука);
- хлібці, галетне печиво, сушку, сухарі;
- зварені круто яйця;
- молочні продукти (лише в термо-сумці).

Порада! Беріть з собою в дорогу ті продукти й страви, з якими діти вже знайомі. А також не беріть те, що може швидко зіпсуватися, бо воно буде лише займати місце.



Інтерв'ю з автоледі

# Альона Шербенко:

Відкривайте  
свої нові  
грані



Психологічне здоров'я таке ж важливе, як і фізичне. В сучасному світі виникло багато нових методологій, які допомагають лікувати здоров'я. Сьогодні ми поспілкуємось з Альоною Щербенко, спеціалістом тета-хілінгу, яка розкаже нам, що таке тета-хілінг та як ця практика може допомогти фізичному й психологічному стану людини.

### Що таке тета-хілінг простою мовою?

Давайте почнемо з визначення, що таке тета-хілінг? Це слово складається з двох частин: «хілінг» (з англ. «зцілення, оздоровлення») і «тета» (робота мозку на певній частоті). Коли людина починає засинати, але ще не спить, мозок починає працювати на частоті тета-хвиль. У цей момент свідомість починає передавати інформацію в підсвідомість, відчиняються «ворота» в нашу підсвідомість, де зберігаються спогади, досвід. Під час сесії тета-хілінгу ми свідомо входимо в цей стан, свідомо йдемо в підсвідомість, знаходимо там блокуючі упередження й змінюємо їх на позитивні.

Тета-хілінг – це робота з підсвідомістю.

### Що таке підсвідомість і як вона впливає на якість життя?

Підсвідомість – це архів спогадів, досвіду, сховище переконань, сформованих протягом нашого життя з раннього дитинства. Також підсвідомість може зберігати в собі генетичну інформацію, тобто упередження наших старших поколінь. Вона визначає нашу поведінку, реакцію, а також створює події навколо нас. Наприклад, у жінки був негативний досвід спілкування з чоловіком (психологічне або фізичне насильство). Підсвідомість це фіксує й дає установку – не мати надалі жодних стосунків із чоловіком, він – джерело небезпеки. І виходить, що в житті жінки ніби й є чоловіки, але з різних причин вони не можуть створити стосунки.

У підсвідомості зберігаються позитивні й негативні переконання, картинки різних ситуацій із нашого життя, наші звички, реакції – це все робота підсвідомості. Підсвідомість – це ключ до всього.

### Як ви прийшли в тета-хілінг?

З дитинства мене цікавило, як влаштований Всесвіт, для чого живе людина, як влаштований її світогляд. Чим більше я досліджувала себе, тим більше почала розуміти людей, через пізнання себе – почала розуміти інших. Я усвідомила, що кожна людина – це окремий Всесвіт, дивовижний, цікавий, яскравий Всесвіт! Кожна людина – унікальна, неповторна, автентична. В дитинстві ми всі це відчуваємо, нам байдуже на думки оточуючих, на встановлені правила, рамки. Нам цікаво досліджувати світ, нам цікаве життя! Але потім, коли людина стає дорослою, в неї щось ламається, вона чомусь втрачає жагу до життя, все стає якимось прісним, внутрішній вогонь згасає, життя стає складним. Майже кожна доросла людина сумна, істинно не розуміє своєї краси, цінності, величчя! І з цим не згодна! Я хочу кожній людині сказати: “Подивись в свою глибину, зазирни у свій внутрішній Всесвіт – він неймовірний, неповторний, могутній, кольоровий”. Я відчуваю внутрішню потребу допомогти людині пізнати свою красу, прибрати всі бар'єри, які нав'язує соціум, істинно полюбити себе, відчуті душу в тілі, допомогти відновити жагу до життя.

### З якими запитаннями найчастіше до вас звертаються?

Тета-хілінг – це методологія, яка допомагає працювати з будь-якими питаннями як психологічного характеру, так і фізичного. Наприклад, за допомогою тета-хілінгу можливо вилікувати застуду, ангіну, поліпшити зір. Засновниця цієї методології Віана Стайбл вилікувала рак, який в неї був. Лікарі озвучували їй життя 4 місяці, але за цей термін за допомогою методики тета-хілінгу вона повністю себе вилікувала.

## Інтерв'ю з автоледі

Я зараз працюю з людьми, які втратили сенс життя, віру в себе, в своє майбутнє, а також втратили відчуття реальності. Працюю з людьми, у яких зруйнована самооцінка, йде чітке неприйняття себе. Також працюю з дівчатами, які знаходяться в залежних стосунках. Ще я працюю з тими, хто емігрував і не може себе знайти в іншій країні.

### Чи є протипоказання для сеансу тета-хілінгу? Або побічні ефекти?

Протипоказань немає, а от «побічні» ефекти є. Людина перестає спілкуватись з людьми, які її не цінують, перестає займатись справами, які її пригнічують, змінюється оточення й життя в цілому.

### Скільки потрібно консультацій для отримання результату?

Потрібно спочатку визначити, що є результатом. Кожна сесія дає результат. Якщо є внутрішня готовність до змін – можливо отримати зміну мислення за одну консультацію, а іноді потрібно пройти курс, щоб побудувати нові нейронні зв'язки.

### Війна викликала у людей різні емоції. Які блоки при цьому накопичуються і що можна зробити з таким станом?

Під час війни дуже багато людей заблокувало свої емоції, вони не дозволяють собі відчувати ні радість, ні печаль.

Емоції – це сигнали психіки, реакція нервової системи на ситуацію. Заблокувавши емоції, людина втрачає здатність нормально реагувати на події.

Багато людей живуть з провинною вцілілого, є люди, яким соромно за те, що нічого не втратили, є люди, які підсвідомо запускають програму самознищення. Упереджень дуже багато. Я зараз досліджую всі ці питання, готую свій авторський курс по відновленню психологічного стану людей.

### Коли ви плануєте запустити цей курс?

Планую запуск курсу восени, у вересні або жовтні. Деталі буду розміщувати на своїй інстаграм-сторінці.

### Як обрати свого фахівця, коуча, наставника, ментора?

Є різні напрямки роботи з підсвідомістю. Психологи, психотерапевти, тета-практики, коучі – це фахівці, які працюють з підсвідомістю, просто використовують різні методології. Якщо знаєте, що у вас логічне мислення, потрібен суто науковий підхід, тоді краще піти до психолога, так як у соціумі вже є кредит довіри до них. Якщо ви готові до нових швидких технік – тета-хілінг точно в цьому допоможе, один сеанс може замінити терапію у психолога. Головне – знайти «свого» фахівця. Якщо вас підганяють: «Терміново, негайно, у нас обмежена кількість місць або підвищення ціни на послуги», нав'язують свою думку, порушують ваші кордони – до таких фахівців я б не радила йти. Довіряйте собі, своїй інтуїції, якщо вам щось здається – повірте собі, вам не здається. Не бійтеся змінювати фахівців, змінювати техніки, наставників – кожна людина відкриває вас з різних сторін. Відкривайте свої нові грані.

### Чи приймаєте ви нових клієнтів і як проходить ваша консультація?

Так, я працюю з новими клієнтами, зараз більше працюю у вигляді наставництва. Ми робимо діагностику, визначаємо поточний стан людини, визначаємо, що хочемо отримати в результаті й працюємо через тета-сесії, лекції, тренінги. Консультації проходять в онлайн-форматі.

### Як до вас записатись на консультацію?

Через директ в інстаграм   **alona\_theta** або на ватсап. Якщо відчуваєте, що вам потрібна допомога – пишіть мені, я завжди відкрита до спілкування.

### Щоб ви ще хотіли сказати на завершення нашої розмови?

На завершення хочу розповісти, що мене надихнуло на інтерв'ю. У тата день народження 5 серпня, а у мами – 13 вересня. Це інтерв'ю я присвячую їм. Я їх дуже, дуже, дуже сильно люблю! Вони – найцінніші люди в моєму житті. Я так щаслива, що вони мої батьки!!! Люблю їх безмежно!



# Ольга Коновченко

*Відверта життєва  
історія успіху*

## Про перші кроки у fashion

З дитинства я любила гратися в кукли, малювала їм одяг, потім шила. Я мріяла бути принцесою, а потім – моделлю.

Коли мені було 18 років, я пішла у моделі. Але мій зріст 160 см, тому, звісно, мене не взяли. Тоді я пішла працювати у харківській Будинок моделей. Я ходила на покази, заздрила дівчатам на подіумі й згодом вирішила демонструвати нові моделі прямо у цеху, тому що швачки не розуміли, що вони шийють. А моделі одягу були шикарні: тканини з Великобританії, Англії, Німеччини та Італії.

## Про бізнес

Потім я народила двох синів і знову мені хотілось красиво одягати жінок. Я поїхала до Польщі й привезла гарні плаття, які дуже сподобались жінкам. Для молоді було всього багато, а для жінок – ні.

Згодом я відкрила перший магазин, потім – другий, третій... всього п'ять. Назву взяла „PAULA”: мені подобалась ця польська фірма й шикарні наряди.

Я кайфувала від своєї роботи: очі жінок світилися від щастя, а я мала можливість демонструвати сама нові колекції у магазинах для клієнтів, відчувала себе моделлю.

Я також любила подорожувати, тому вирішила відкрити власне турагентство, і як блогерка, транслювала прямі ефіри з найкрасивіших міст. Вести два бізнеси було важко, і я зробила вибір на користь турагентства.

Працювала 15 років, теж отримувала задоволення й тисячі вдячних клієнтів.



TOP  
PREMIUM  
Personal brand club

## Про війну та релаксацію

23 лютого ми відмічали свято в офісі, а зранку почалася війна. Думали, що це ненадовго, але 4 березня бомби попали в нашу домівку, ми ледве встигли втекти.

Чоловік посадив на потяг мене й двох батьків, які самі не могли ходити. Далі було 10 кіл пекла, поки ми через 10 тижнів попали у Німеччину.

А що ж дома ?

Ні дома, ні авто, ні роботи, ні чоловіка – нічого не лишилося...



 **Ольга Коновченко**

# Yevgeniya Krestinina-Jung

У моєму житті настав справжній переломний момент, коли я опинилася в Німеччині. Майже двадцять років тому. Якийсь час я думала, чим би мені зайнятися, щоб можна було заробити. Просто заробити! Я тоді й мріяти не могла, що знайду свою справу, яка мені стане улюбленим хобі та улюбленою роботою.

Мені завжди подобалися дві речі. Це спілкування з цікавими людьми та художнє оформлення. Я оформлювала інтер'єри, робила візаж, фантазувала, креативила у будь-якій справі. Це мені подобалося завжди. Але поки це було потрібно тільки мені – це було моїм хобі, а коли те, що я роблю, стало необхідним людям, то це стало улюбленою роботою.

Я спробувала всі сфери в б'юті-індустрії та зупинила свій вибір на самій цікавій та популярній, за моєю думкою. Я стала майстром перманентного макіяжу.

Спочатку було страшно, були невпевненість та відчуття того, що не вийде. Та через деякий час клієнти дякували мені за мою роботу, і це давало мені мотивацію та впевненість, що я на своєму місці. Зараз вже неможливо сказати точно, скільки майстер-класів я пройшла, але точно – більше п'ятдесяти! Скільки клієнтів я зробила щасливими? Точно – не тисячу.

Я вже шістнадцять років у б'юті-бізнесі та відкрила за цей час три салони краси та навчальну платформу, не перестаючи вчитися сама.

За першою освітою я психолог. За другою – майстер перманентного макіяжу. Останні два роки – майстер-тренер. Я вважаю, що обидві мої спеціальності одна одну доповнюють.

Моя історія, якщо її розглядати в деталях, не така безхмарна. Але я завжди візуалізувала свої цілі та вірила в них.

Нещодавно, розбираючи старі папери, я знайшла лист, який був написаний мною, коли я тільки приїхала до Німеччини. Там перелік моїх бажань та того, що я мала. Коли я його писала, нічого з того, чим володію зараз, у мене не було.



Я розумію, що це працює!

Я хочу й можу поділитися тим, як це працює, з тими, хто теж хоче досягнути своєї мети.

## Який подарунок мені подобається найбільше?

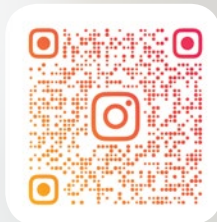
Напевно, один із тих, що зроблені власноруч. Я дуже люблю робити подарунки та завжди намагаюся робити їх особливими.

## Три великі цілі до кінця року

1. Запуск нового навчального курсу.
2. Поїздка у вересні на конгрес та турнір у Дубаї у складі журі.

3. Та ще одна, яку поки що не розголошую, оскільки це не лише моя таємниця. Але у тих, кому цікава моя сфера діяльності, є шанс дізнатися про це вже наступного місяця. Поки що залишається невелика інтрига.

З повагою, команда  
успішних особистих брендів  
Top Premium за підтримки ГО  
«Краса врятує світ»



# Зміни починаються з тебе! Маєш сили – дій!

*Я переконана, що розвиток лідерського потенціалу українського жіноцтва – запорука зростання добробуту українських родин та успішного розвитку українського суспільства.*

## Яке сьогодніня у жіночого лідерства?

Україна зараз лише на початку шляху змін стереотипів, щодо ролі жінки в суспільстві.

Зараз, в умовах війни, як би це не звучало прикро, відбувся стрімкий розвиток розуміння гендерної політики. Ми починаємо шар за шаром знімати нажиті роками соціальні ролі. Якщо в 2020 році група «Рейтинг» проводила опитування, де абсолютна більшість опитаних (83%) погоджувалася з твердженнями, що найважливіше завдання жінки – дбати про дім та сім'ю, то зараз цей відсоток значно менше. Під час війни українські жінки показали, що не бояться труднощів і готові робити все можливе задля перемоги.

Зараз багато жінок захищає Україну в лавах Сил оборони на рівні з чоловіками. Влада удосконалює законодавство, щодо рівних прав і можливостей чоловіків і жінок. Зазвичай говорять про лідерство на високому рівні – про високопосадовців, міністерок, прем'єр-міністерок. Насправді, велика кількість жінок-лідерок є в маленьких громадах, які з початку війни пропонують якісні рішення для розвитку громад. Попереду довгий шлях до створення рівних можливостей для чоловіків та жінок. Існуючі стереотипи в діловому середовищі, що жінки ірраціональні, емоційні та такі, що більше покладаються на інтуїцію, ніж на аналіз даних у прийнятті управлінських рішень, ми будемо долати крок за кроком.



## Що означає лідерство особисто для вас?

Для мене лідерство – це брати відповідальність в першу чергу за себе й за свої рішення, це відстоювати інтереси людей, не боятися казати правду й визнавати помилки. Щоб колись, в останні хвилини, наодинці з собою, мати з чим піти.

## Як стати жінкою лідеркою?

Бути лідером – це нести відповідальність за людей та за їх життя. Потрібно виховувати та вдосконалювати в собі лідерські якості.

Декілька практичних порад, щоб розвинути навички лідерства:

- вчіться бути проактивними, сміливо керуйте своїм життям;
- ставте собі цілі й визначайте пріоритети у їх досягненні;

- будьте відповідальними та послідовними у своїх діях;
- перестаньте боятися нового;
- спілкуйтеся більше, активно налагоджуйте комунікації з новими людьми;
- вчіться емпатії, розуміти інтереси та потреби інших людей, а в суперечливих питаннях намагайтесь віднайти компромісне рішення;
- кожен день вчіться новому і не забувайте пробувати це на практиці;
- насолоджуйтесь тим, що робите та отримуйте задоволення від своєї роботи.

## Як ви відповідаєте на виклики долі?

Життя нам дане, щоб його любити. Любити в усіх його проявах. Любити, будучи на самому дні, і любити, стоячи на вершині. Любити завжди. Я не боюся зіткнутися зі своїми найсильнішими страхами. Все можна подолати й пережити. Коли здається, що – «все», спробуйте, відділити себе від того. Начебто піднятися над ситуацією й ніби згори подивитися на неї. Так, відбувається щось неприємне, але ти жива, ти дихаєш, ти щось думаєш. І уявіть себе через рік. Вже точно так не буде, буде якимось по-іншому, ймовірно, значно краще.

## Що порекомендуєте жінкам до того, як протидіяти ГЗН?

Багато українських жінок не чули і не розуміють, що таке гендерно зумовлене насильство (далі ГЗН), які дії відносяться до ГЗН, а чоловіки, коли ми говоримо про гендерно зумовлене насильство, сприймають це як розвиток фемінізму, хоча ГЗН може здійснюватися й по відношенню до чоловіка. Зізнаюсь, я також особа, що постраждала від ГЗН, зокрема, економічного. Мої



колеги-чоловіки отримують заробітну плату в два рази більшу, ніж я. Хоча я більш володію необхідними навичками, маю більший досвід та кваліфікації. Саме це дало мені поштовх боротися за рівні права й можливості чоловіків і жінок. Перше, що я порекомендую – це підвищити свою обізнаність щодо гендерного насильства. По друге, не боятися. Чоловіки зловживають своєю владою щодо жінок, а жінки побоюються протистояти цьому. Так звані гендерні норми ставлять нас у рамки й формують жінку, як підпорядковану чоловіку, орієнтовану лише на його потреби. Я дуже рада, що Україна ратифікувала Стамбульську конвенцію – перший міжнародний документ, який виводить визначення гендеру з тіні.

## Чи можливо сьогодні бути щасливою?

Так, звісно! Людина приходить в цей світ, щоб бути щасливою. Всесвіт хоче, щоб ми були щасливими. Просто кожному потрібно знайти своє призначення. Якщо воно в сім'ї, налагоджені сімейного побуту, якщо ти радієш від цього – це класно. Якщо воно у вирішенні складних управлінських задач, проведенні нарад, конференцій, якщо ти від цього отримуєш задоволення – це класно. Класно будь-що, від чого ти отримувеш задоволення. А коли ти отримувеш задоволення – ти щасливий. Потрібно просто робити те, що любиш.

## Ваші побажання читачкам

Я скажу лише: «Не бійтеся». Не живіть в полоні своїх страхів. Творіть, насолоджуйтесь життям. Будьте як вода. Коли вода, що біжить, зустрічає на своєму шляху перешкоду, вона зупиняється, збільшує свій об'єм і силу й потім переливається через неї. Тому, зупиніться й збільште свою силу доти, доки перешкода не перестане заважати вам на вашому шляху.

**Ольга  
Колесниченко**

# SOON SKULD

Повнометражний фільм  
«Скульд» розповідатиме  
історію дівчинки-напівбогині,  
яка прагне пізнати себе, свою  
силу та допомогти своєму  
народу.



Фільм у жанрі фентезі планується знімати у Вірменії, Данії, Швейцарії. Нині тривають підготовчі роботи: пошук акторів, створення реквізиту та костюмів, розробка концепт-артів майбутніх локацій, запис саундтреків. Через те, що фільм повнометражний, обсяг роботи дуже великий – тому збирається велика багатонаціональна команда: українці, вірмени, грузини, араби... І це збагачує фільм, адже кожен із них вносить свою культуру та своє почуття прекрасного! З багатьма з них ми на перших етапах працюємо онлайн, але скоро вони прилетять із різних країн, і ми зустрінемося на конкретних локаціях.

У фільмі буде показано два періоди життя Скульд: дитинство – з безліччю епізодів, які виявляють її божественну природу й темпераментний характер, і юність – з моментами її становлення як сильної фізичної особистості та унікальної дипломатичної натурі.





У фільмі ми хочемо показати прекрасну жіночу суть героїні, її прагнення вирішувати складні життєві питання мирним шляхом та бажання допомогти у розвитку своєму народу.

Наша творча група вважає, що в кожній людині є божественна іскра, і від того, хто тебе надихає та спрямовує, залежить твоє майбутнє, а Скульд – це і є Норна, яка передбачає майбутнє.

Актор Рагдай (Олександр Тимофеев) зіграє слідопита Ульфхеднара, метою якого буде вистежити й привезти живий Скульд для



Конунга. За час пошуків він встигне побувати в кількох битвах та погонях. Він матиме зіткнення з силами, про які раніше не знав. Але головне – його неоднозначний персонаж стане перед моральним вибором, до якого не готовий.

Фільм народжується під щасливою зіркою з моменту написання сценарію та створення розкадрування. Багато людей відразу ж відгукнулися допомогти у його реалізації – від перших фінансових вкладень до допомоги з костюмами, зброєю та реквізитом.

Це надихає й дає відмінний заряд позитивної енергії для активного руху до кінцевого результату – побачити фільм на великих екранах різних країн!

