

AUTO *Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

Ярина Левицька

Завжди зберігаю
оптимізм,
який наповнює мене
натхненням і волею
до дії

Червень 2024 р.



Матриця долі – ваш ключ до самопізнання та щасливого життя

В світі, де панують логіка та раціоналізм, часто здається, що місце для таких містичних наук, як нумерологія, залишилося лише на сторінках бульварних романів. Однак, зустріч з Наталією Корнієнко, жінкою, яка з однаковою легкістю розгадує таємниці чисел і підкорює круті повороти доріг, змушує нас переглянути свої стереотипи. У цьому інтерв'ю пані Наталія не лише розкриє секрети методу матриці долі, але й поділиться своїми думками про те, як нумерологія та керування автомобілем, на перший погляд такі різні захоплення, насправді переплітаються в єдиній нитці самопізнання та контролю над власною долею.



Доброго дня, Наталія! Дякуємо, що погодилися на інтерв'ю. Чули, що ви не лише досконало володієте нумерологією, а й обожнюєте керувати автомобілем. Ці два захоплення здаються такими різними! Що їх об'єднує?

Дякую за цікаве питання! Справді, нумерологія та керування автомобілем на перший погляд можуть здатися зовсім не пов'язаними. Однак для мене вони обидва – це способи досліджувати світ і відчуття контролю над власною долею. У нумерології я працюю з числами, які є ключем до розуміння особистості та життєвого шляху людини. За кермом я відчуваю свободу та впевненість, адже сама обираю напрямки і швидкість руху.

Розкажіть, будь ласка, про метод матриці долі. Як він може допомогти людям?

На мою думку, метод матриці долі набиратиме шаленої популярності в найближчі роки, адже він розкриває таємниці самопізнання людини. Цей метод ґрунтується на 22 Арканах, або 22 Енергіях, які описують наш потенціал та життєвий шлях.

Для мене метод матриці долі став справжнім одкровенням. Він перевернув моє бачення світу та дав можливість краще розуміти себе та людей навколо.

Цей метод поєднує в собі духовний та матеріальний аспекти, даючи відповіді на питання «Чому?» та допомагаючи розібратися в минулому, зазирнути в майбутнє та приймати правильні рішення в теперішньому. Я не просто тлумачу значення Енергій, я показую, як вони проявляються в конкретній людині.

Чи можете ви поділитися прикладом того, як метод матриці долі допоміг комусь змінити своє життя?

Звичайно! По-перше, це моє життя. Завдяки методу я почула свою Душу та її бажання, зрозуміла, що займалася не тим. Я знайшла те, що мене наповнює, відкрила свої таланти, які були глибоко заховані, пропрацювала дитячі травми та проаналізувала помилки минулого.

Ось ще кілька прикладів. Дівчина, яка зневірилась у собі, мала руйнівні стосунки та двох маленьких дітей на руках. За допомогою наших консультацій вона знайшла в собі сили закінчити ці стосунки, знайшла роботу, пе-



рестала боятися змін та почала відкриватися світу. Зараз у неї горять очі, і вона впевнено йде по життю.

Друга дівчина, яка через війну переїхала на інший кінець світу, не знаючи мови, була розгублена, не розуміла що їй робити, чим займатися та як жити далі. Після наших консультацій ми разом вибудували стратегію її подальших кроків, пропрацювали страхи та родовий досвід. Зараз вона відчуває себе впевнено в незнайомій країні та насолоджується цим життям.

Кожен випадок індивідуальний. Є багато дівчат, які зрозуміли, що можуть бути вільними та творити тільки вдома. Їх не лякає війна, адже тут вони відчувають себе захищеними та натхненними.

Це дійсно надихаючі історії! Яким людям ви б рекомендували звернутися до нумеролога?

Я рекомендую метод матриці долі всім, хто прагне до самопізнання та саморозвитку. Це неймовірно цікаво та корисно! Головне – звертатися до спеціаліста, до якого лежить серце, адже люди притягуються одне до одного.

Ваші побажання читачкам журналу?

Ніколи не боятися змін, відчувати «вайб» цього життя та йти вперед впевненими кроками. Ви можете все, головне – вірити в це!

Наталія Корнієнко

 Наталія Корнієнко

 energy_code_nk

https://t.me/energy_code_nk



Вітаємо, дорогі автоледі!

Знову настав червень, а це значить, що на нас чекають яскраві сонячні дні, довгі подорожі та незабутні враження!

У цьому номері журналу ми приготували безліч цікавих матеріалів і корисних порад з водіння, догляду за автомобілем і багато іншого.

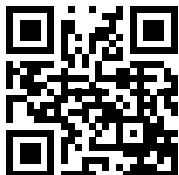
«AUTOLady» – це журнал для сучасних жінок, які цінують стиль, комфорт та свободу. Ми прагнемо зробити ваше життя за кермом ще більш приємним та цікавим.

Бажаємо вам приємного читання та незабутніх літніх подорожей!

Головний редактор Людмила Кладійова



На обкладинці:
Ярина Левицька



Запчастини

- 6** ІНТЕРВ'Ю
- 10** АВТОМОБІЛІ
- 12** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 15** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 16** АВТОПОРАДИ
- 20** АВТОЛІКБЕЗ
- 22** АВТОВИБІР
- 24** АВТОПОДІЇ
- 29** АВТОДОПОМОГА
- 30** ТЕХНОЛОГІЇ ТА АВТОАКСЕСУАРИ
- 32** АВТОПСИХОЛОГІЯ
- 33** АВТОПОРАДИ
- 34** АВТОПОДОРОЖ
- 36** КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я
- 39** АВТОМОБІЛЬНА МОДА
- 40** АВТОМОБІЛЬНИЙ ГАРДЕРОВ
- 45** СМАЧНО З AUTO Lady

AUTO Lady



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



№ 6 2024
190
Червень

Засновник, видавець
і головний редактор:
Кладішова Людмила Петрівна

Представник у Харкові:

+380 66 1090920
+380 68 2507520

Представник у Києві:

+380 66 5509401

Представник у Європі:

+4916096482761
+380 77 9922280

E-mail: redacauto@gmail.com
www.novaya.agency

Свідчення про державну реєстрацію
друкарського засобу масової інформації:
Серія KB №19927-9727ПР
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 отримання 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.

Ярина Левицька:

«Підтримую
все, що
пов'язано
з Україною!»

Є люди, які
з'єднують через
своє серце країни
та континенти.

Одна з них
сьогодні в гостях
нашої редакції.

Ярина Левицька –
амбасадорка
української
культури в США.



Розкажіть про себе. Як ви опинилися в Америці й чим зараз займаєтеся?

Моя перша поїздка до США відбулася у 2011 році у зв'язку з роботою. Я приїхала на ІТ-конференцію, оскільки на той час працювала в компанії, що співпрацювала з СБУ та Міністерством оборони України. Наші проекти вимагали участі в міжнародних конференціях, і я, завдяки знанню англійської мови, виконувала обов'язки менеджера, що передбачали участь у таких заходах. На той час я вже була знайома зі своїм чоловіком і, на його пропозицію спробувати залишитися в США, почала поступово адаптуватися, проводячи тут по декілька місяців. Важливим етапом стала поява нашої донечки та навчання в бізнес-школі, що допомогло мені тут освоїтися. Однак я не жила постійно в США, оскільки більше часу проводила в Україні, приїжджаючи сюди на декілька місяців. З початком повномасштабного вторгнення Росії в Україну, моя ситуація змінилася. Зараз я проводжу більше часу в Америці, оскільки наша донечка пішла до школи, і ми прив'язані до цього місця. Проте я продовжую регулярно приїжджати в Україну на декілька місяців. Моя нинішня діяльність почалася з волонтерства: допомоги військовим, ветеранам, сиротам, біженцям та притулком для тварин. З часом це переросло в культурну промоцію України на міжнародній арені. Я стала культурним амбасадором на фестивалях, організовуючи та беручи участь в різних заходах, представляючи рідну Україну.

Як амбасадорка української культури, ви берете участь у багатьох заходах. Який результат вашої діяльності ви бачите?

Результати роботи є, і вони різнобічні. По-перше, я бачу зростаючий інтерес до української культури. Все більше людей відвідують заходи, присвячені Україні, і цікавляться нашими традиціями, мистецтвом, музикою. По-друге, моя діяльність сприяє створенню культурних зв'язків між Україною та іншими країнами. Нові знайомства з представниками різних народностей та спільнот мають важливе значення в популяризації наших традицій та звичаїв. Спільні проекти, виставки, концерти й фестивалі допомагають налагоджувати дружні стосунки та взаєморозуміння. Також я



бачу, як моя робота надихає наших українців за кордоном, допомагає діаспорі зберігати й розвивати свою культурну ідентичність, відчувати себе частиною великої української спільноти. Нарешті, я пишаюся тим, що роблю все для того, щоб моя діяльність допомагала залучати в ці складні часи підтримку для України, для наших людей, для наших захисників. Культурні заходи часто стають платформою для збору коштів і підвищення обізнаності про ситуацію в Україні.

Розкажіть про ваш фонд, історію його створення, як і кому ви допомагаєте?

Мій фонд – це новостворена благодійна організація «Юкрейнієн Спіріт Ярини Левицької», основна мета якої полягає в підтримці, популяризації та просуванні культурної спадщини України на різних заходах. Також надаємо підтримку нашим ветеранам і всім, хто потребує допомоги в Україні. Історія створення фонду проста й водночас непроста. Я ніколи не планувала створювати благодійну організацію. Починалося все з особистих ініціатив – мені завжди хотілося допомагати людям і підтримувати все, що пов'язано з Україною. Спочатку це було на особистому рівні, але з часом мої дії почали набувати більшого масштабу. Залучалися люди, які хотіли допомогти, і настала потреба юридично правильно оформити свою діяльність. Організація була створена лише три місяці тому, але я вже активно працюю над поставленими цілями. Головна мета організації – підтримка та популяризація України,

Інтерв'ю

допомога біженцям, ветеранам, військовим та всім, хто цього потребує. Я вірю, що об'єднуючи наші зусилля, ми зможемо зробити більше для нашої країни та її людей. Створення організації дало мені можливість допомагати ще ширше і ефективніше, і я з нетерпінням чекаю на нові можливості, які відкриваються переді мною з допомогою та підтримкою інших людей. За що я щиро вдячна.

Ви багато робите для того, щоб стерти кордони між країнами та культурами. Можете розкрити головний секрет вашої дипломатії – як налагоджувати партнерські комунікації?

Головний секрет моєї дипломатії полягає в тому, щоб бути відкритою та чесною до людей. Всі кордони в партнерських комунікаціях зникають, коли бачать мою щирість в намірах. Люди бачать мою готовність до взаємодії, відкритість і чесність, що сприяє встановленню довіри та розумінню. Також важливо бути компетентною в питаннях, які обговорюєте, і цікавитися тим, що ви робите. Ще одна важлива складова – це бути цікавою особистістю, яка надихає оточуючих. Ентузіазм і позитивний підхід здатні породжувати у людей бажання діяти разом зі мною, долучатися до ініціатив і підтримувати зусилля.

За величезної завантаженості ви чудово виглядаєте. Як вам це вдається?

Ви знаєте, часто отримую це запитання. Надихає мене те, що я роблю. Допомога іншим і дарування добра наповнюють мене енергією та ентузіазмом. Віра й підтримка людей, які мене оточують, надають мені силу та внутрішню красу. А внутрішня краса породжує зовнішню. Звичайно, важливий також і догляд за собою. Кожна жінка повинна залишатися цікавою і красивою для оточуючих, передусім для свого чоловіка. Добрий сон, правильне харчування і спорт – це основи молодості та краси. Однак в останні роки я сплю дуже мало. А харчування стараюся підтримувати здорове, хоч це й нелегко при моєму насиченому графіку. Зізнаюся, що спортом останні місяці займаюся нерегулярно. На щастя, мій організм має здатність зберігати результати, досягнуті роками. Можливо, це також і генетична особливість.



Але головне, що моя діяльність і підтримка людей наповнюють мене життєвою енергією, яка, впевнена, відображається і на моєму зовнішньому вигляді. Завжди залишайтеся позитивною, незважаючи на негаразди. Вірте в добро й не бійтеся його приносити.

Можете розповісти, як АвтоЛеді, про головні відмінності на дорогах України та США для жінок-водійок?

Зазначу декілька відмінностей. В США існує чіткий водійський етикет, який значно полегшує життя на дорозі. Водії дотримуються правил дорожнього руху. Ввічливість і взаємна повага між водіями є нормою, що робить керування автомобілем приємним та менш стресовим. В Україні ситуація дещо інша, але я впевнена, що з часом наші дороги також стануть більш безпечними та комфортними завдяки взаємній повазі та дотриманню правил. Жінки-водії в Україні демонструють неабияку майстерність і мужність, що заслуговує на велику повагу. На мою думку, незалежно від країни, жінки-водії грають важливу роль у створенні культури відповідального та безпечного керування автомобілем.

Ярина Левицька,
керівниця «Юкрейніен Спіріт
Ярини Левицької»
f Yaryna Levytska

Шукаєте якісні та безпечні товари для себе та близьких?

Я, Ольга Іванівна Собко,
можу вам допомогти!

Маю 25-річний досвід роботи в мережевому бізнесі, тому знаю все про продукцію таких компаній, як Brionel, Amway, UNICE, Jeunesse GLOBAL, FADA, LIVESTA, Ersag та MARY KAY. Я можу розповісти вам про плюси та мінуси кожної з них, допомогти підібрати якісні продукти, що відповідають вашим потребам та бюджету, а також знайти найкращі ціни та пропозиції.



Я також можу:

- Дати поради щодо екологічно чистої продукції без шкідливих речовин.
- Допомогти новачкам у придбанні якісних товарів, не шкідливих для здоров'я.
- Надати підтримку та консультації на будь-якому етапі вашого шляху в мережевому бізнесі.
- Допомогти вам збудувати успішну кар'єру, якщо ви хочете не лише купувати, але й продавати продукти мережевих компаній.

Не втрачайте шанс покращити своє життя та досягти успіху!

Звертайтеся до мене вже зараз!



Ольга Собко,

+380987435411

Ольга Собко

sobko7737

sobkoolja

cleanlinessOLYA

Літо 2024 року вже на порозі, а це значить, що час оновити не лише гардероб, але й знання про найактуальніші автомобільні тренди.

Автомобільні тренди літа 2024

1 Електрифікація.

Електромобілі та гібридні авто стають все більш популярними, і 2024 рік не стане винятком. Очікується, що на ринку з'явиться ще більше нових моделей, які порадують автолюбителів стилем, практичністю та екологічністю.

2 SUV та кросовери.

Ці типи авто залишаються в тренді завдяки своїй універсальності, комфорту та місткості. Влітку 2024 року особливо популярними будуть компактні кросовери, які поєднують в собі маневреність легкового автомобіля з практичністю позашляховика.

3 Яскраві кольори.

Сірий, сріблястий та білий кольори вже не такі актуальні. Влітку автоледі можуть сміливо обирати авто яскравих кольорів, таких як червоний, жовтий, помаранчевий, синій та зелений.

4 Мінімалістичний дизайн.

В інтер'єрі та екстер'єрі автомобілів цього року буде все менше зайвих деталей. На перший план вийде практичність, функціональність та лаконічні форми.

5 Автономне водіння.

Технології автономного водіння продовжують розвиватися, і вже деякі автовиробники можуть запропонувати своїм клієнтам авто з частковою автономністю.





6 Підключені авто.

Сучасні автомобілі стають все більш «розумними». Інтегровані системи дозволяють керувати автомобілем за допомогою смартфона, отримувати інформацію про дорожню ситуацію, а також користуватися різними розважальними та інформаційними сервісами.



7 Персоналізація.

Автовиробники пропонують все більше можливостей для персоналізації своїх авто. Це стосується не лише кольору кузова та інтер'єру, але й оснащення, додаткових опцій та навіть дизайну деяких елементів.

8 Екоматеріали.

В автоіндустрії все частіше використовуються екологічні матеріали, такі як бамбук чи натуральні волокна. А також – перероблений пластик.

9 Безпека.

Автовиробники постійно вдосконалюють системи безпеки своїх авто. В 2024 році можна очікувати на появу нових технологій, які допоможуть зберегти життя та здоров'я водіїв та пасажирів.

10 Доступність.

Завдяки розвитку нових технологій та зростанню конкуренції на ринку, автомобілі стають все більш доступними. Це значить, що більше людей зможуть придбати авто своєї мрії.



Ось ще декілька трендів, які можуть стати популярними влітку 2024 року:

- **Автомобілі на водневому паливі.**

Це екологічно чистий та перспективний вид транспорту, який може стати альтернативою електромобілям.

- **Літаючі автомобілі.**

Хоча до масового виробництва літаючих авто ще далеко, в 2024 році можна очікувати на появу нових прототипів та концептів.

- **3D-друк автозапчастин.**

Ця технологія може значно спростити та дешевити ремонт та обслуговування авто.

Автомобільні тренди постійно змінюються, тому важливо бути в курсі останніх новинок.

Читайте наш журнал, щоб не пропустити найцікавіше!



НЕ ЗДАВАЙТЕСЬ!

Не здаватися – це чудова порада для будь-кого, хто хоче навчитися чогось нового, особливо водіння.

Навчання водінню може бути складним і трохи лякати. Іноді бувають моменти, коли ви можете відчувати себе розчарованою або невпевненою. Але пам'ятайте, що майже всі водії, яких ви бачите на дорозі, колись були новачками.

Ось кілька порад, які допоможуть вам не здаватися під час навчання водінню:

Будьте терплячі

Щоб навчитися водити, потрібен час. Не очікуйте стати експертом за день або навіть за тиждень. Просто продовжуйте практикуватися, і ви побачите покращення.

Встановіть для себе реальні цілі

Не ставте перед собою занадто амбітних цілей. Замість того, щоб зосереджуватися на тому, щоб навчитися їздити по жвавому шосе, почніть з практики на тихій вулиці. Поступово збільшуйте складність, коли будете почувати себе більш комфортно.

Знайдіть хорошого інструктора.

Хороший інструктор з водіння може зроби-

ти величезну користь – він може допомогти вам подолати страхи, навчити вас правильних прийомів і дати вам цінні відгуки.

Практикуйтеся регулярно

Чим частіше ви будете практикуватися, тим швидше ви навчитесь. Намагайтеся їздити хоча б кілька разів на тиждень, навіть якщо це зовсім недовго.

Не бійтеся помилок

Кожен робить помилки. Головне – вчитися на них. Якщо ви зробите помилку, не засмучуйтеся. Просто зробіть глибокий вдих, проаналізуйте, що сталося, і спробуйте знову.

Святкуйте свої успіхи

Відзначаєте кожне покращення, навіть якщо воно здається незначним. Це допоможе вам залишатися мотивованою та зосередженою на досягненні своїх цілей.

Навчання водінню – це марафон, а не спринт. Залишайтеся наполегливою, продовжуйте практикуватися, і незабаром ви будете впевнено їздити дорогами.



Будьте уважні та зосереджені за кермом

Увага та зосередженість на дорозі – це запорука безпечного водіння. На жаль, відволікання під час водіння є однією з головних причин аварій.

Ось кілька порад, які допоможуть автоледі залишатися уважними та зосередженими за кермом:

- **Уникайте використання телефонів та інших електронних пристроїв.** Це одне з найпоширеніших відволікань під час водіння. Навіть розмова по телефону hands-free може бути небезпечною. Якщо вам терміново потрібно подзвонити, зупиніться в безпечному місці.
- **Не їжте та не пийте за кермом.** Це може ускладнити вам контроль над автомобілем та реагування на небезпечні ситуації.
- **Не розмовляйте з пасажиром під час водіння.** Це може відволікати вас від дороги. Якщо вам потрібно поговорити, зупиніться в безпечному місці.
- **Будьте в курсі того, що відбувається навколо вас.** Не зосереджуйтесь лише на тому, що знаходиться перед вами.

Звертайте увагу на інші транспортні засоби, велосипедистів, пішоходів та різні потенційні небезпеки.

- **Очікуйте несподіваних дій інших водіїв.** Не всі водії поведуться відповідально. Будьте готові до того, що хтось може різко змінити смугу руху, виїхати на зустрічну або не помітити червоне світло.
- **Зберігайте безпечну дистанцію до інших транспортних засобів.** Це дасть вам більше часу, щоб зреагувати, якщо водій перед вами раптово загальмує.
- **Дотримуйтесь правил дорожнього руху.** Це найкращий спосіб уникнути аварій.
- **Не сідайте за кермо, якщо ви втомилися або перебуваєте під впливом алкоголю чи наркотиків.**

Пам'ятайте: ваша безпека та безпека людей на дорозі залежить від вашої уважності та зосередженості.



Приєднуйтесь до спільноти жінок-водійок!

Існує багато онлайн- та офлайн-спільнот, де жінки-водії можуть спілкуватися, ділитися досвідом та підтримувати одна одну. Онлайн-спільноту ви зможете знайти, погугливши інформацію по своєму місту.

Офлайн-спільноти:

- Місцеві клуби жінок-водійок. У багатьох містах є клуби жінок-водійок, де ви можете познайомитися з іншими жінками, які поділяють ваші інтереси. Ви можете знайти інформацію про такі клуби в інтернеті або в місцевих бібліотеках та центрах громадської діяльності.
- Жіночі автошколи. Деякі автошколи пропонують курси водіння спеціально для жінок. Це може бути чудовим способом покращити свої навички водіння та отримати підтримку від інших жінок.
- Заходи для жінок-водійок. Деякі автосалони та автодилери організовують заходи для жінок-водійок, де можна

дізнатися про нові автомобілі, отримати поради щодо водіння та поспілкуватися з іншими жінками.

Переваги приєднання до спільноти жінок-водійок:

- **Підтримка.** Ви зможете отримати підтримку та поради від інших жінок, які розуміють ваші проблеми та труднощі.
- **Навчання.** Ви зможете дізнатися багато нового про водіння, безпеку та догляд за автомобілем.
- **Дружба.** Ви зможете познайомитися з новими друзями, які поділяють ваші інтереси.
- **Впевненість.** Приєднання до спільноти може допомогти вам стати більш впевненою та самостійною водійкою.



Правила дорожнього руху України (ПДР) 2024

Важливо:

- Знання та неухильне дотримання правил дорожнього руху (ПДР) є обов'язковим для всіх учасників дорожнього руху.
- Незнання ПДР не звільняє від відповідальності за їх порушення.
- Учасники дорожнього руху повинні бути особливо обережні до дітей, людей похилого віку та осіб з явними ознаками інвалідності.

Де можна ознайомитися з ПДР:

- Офіційний сайт Верховної Ради України.
- Сайт Green-way: <https://green-way.com.ua/uk/dovidniki/pdr>.
- Сайт Vodiy.ua: <https://vodiy.ua/pdr/>.
- Друковані видання ПДР.

Основні розділи ПДР:

- Загальні положення.** Цей розділ містить основні принципи ПДР, права та обов'язки учасників дорожнього руху.
- Обов'язки й права водіїв механічних транспортних засобів.** Цей розділ визначає правила водіння, сигнали регулювання дорожнього руху, вимоги до технічного стану транспортних засобів.
- Рух транспортних засобів зі спеціальними сигналами.** Цей розділ визначає правила руху транспортних засобів, які мають спеціальні сигнали (мигальники, сирени).
- Обов'язки та права пішоходів.** Цей розділ визначає правила пересування пішоходів, зони пішохідних переходів.

- Обов'язки та права пасажирів.** Цей розділ визначає правила поведінки пасажирів у транспортному засобі.
- Вимоги до велосипедистів.** Цей розділ визначає правила їзди на велосипеді.
- Вимоги до осіб, які керують грузовим транспортом та погоничів тварин.** Цей розділ визначає правила пересування грузового транспорту та тварин.
- Інші учасники дорожнього руху.** Цей розділ визначає правила поведінки інших учасників дорожнього руху, таких як особи, які використовують засоби індивідуальної мобільності (електросамокати, гіроскутери), особи з обмеженими можливостями.
- Відповідальність за порушення правил дорожнього руху.** Цей розділ визначає види відповідальності за порушення ПДР.
- Перехідні положення.** Цей розділ визначає порядок вступу в силу ПДР.

Зверніть увагу:

- ПДР регулярно оновлюються, тому перед поїздом рекомендується ознайомитися з актуальними змінами.
- За порушення ПДР передбачені штрафи та інші адміністративні покарання.
- У деяких випадках за порушення ПДР може бути передбачена кримінальна відповідальність.

Будьте уважні та дотримуйтесь правил дорожнього руху!



Будьте готові до надзвичайних ситуацій за кермом

На жаль, ніхто не може бути застрахованим від непередбачуваних ситуацій на дорозі. Тому, важливо знати, як діяти в разі аварії або іншої надзвичайної ситуації.

Ось кілька порад автоледі, які допоможуть бути готовими до складних ситуацій:

1. Знайте, як зв'язатися зі службами екстреної допомоги.

- Запам'ятайте номери телефонів екстрених служб у вашій країні.

Україна:

101 – пожежна охорона,

102 – поліція,

103 – швидка допомога,

104 – аварійна служба газу.

- Зберігайте в автомобілі заряджений телефон.
- Дзвінки на номери всіх екстрених служб – БЕЗКОШТОВНІ. І можуть бути здійсненні навіть при негативному балансі на особистому рахунку.



- Якщо ви не можете зв'язатися зі службами екстреної допомоги самі, спробуйте знайти когось, хто зможе це зробити.

2. Майте аварійний комплект.

- Аварійний комплект повинен містити аптечку першої допомоги, вогнегасник, буксирний трос, аварійні сигнали, ліхтарик та інші корисні речі.
- Зберігайте аварійний комплект в легкодоступному місці в автомобілі.

3. Що робити в разі аварії.

- Зупиніться та переконайтеся, що ніхто не постраждав.
- Якщо є травмовані, негайно викличте допомогу.
- Увімкніть аварійну сигналізацію та встановіть аварійні трикутники.
- Обмінюйтеся інформацією з іншими учасниками аварії.
- До приїзду поліції не визнавайте провину та не робіть жодних заяв.

4. Що робити в разі інших надзвичайних ситуацій.

- Якщо ваш автомобіль застряг, увімкніть аварійну сигналізацію та встановіть аварійні трикутники.
- Залишайтеся в автомобілі та чекайте допомоги.

- Не намагайтеся вийти з автомобіля, якщо це небезпечно.
- Якщо ваш автомобіль загорівся, негайно вийдіть з нього та викличте допомогу.
- Не намагайтеся гасити пожежу самостійно, якщо ви не знаєте, як це зробити.

5. Регулярно практикуйте дії в надзвичайних ситуаціях.

- Це допоможе вам краще підготуватися до того, що може статися.
- Проведіть з сім'єю або друзями тренування з дій в надзвичайних ситуаціях.
- Обговоріть, що ви будете робити в різних ситуаціях.

Пам'ятайте: ваша безпека та безпека інших людей на дорозі залежить від вашої підготовки та вміння діяти в надзвичайних ситуаціях.

Додаткові поради:

- Пройдіть курс першої допомоги.
- Дізнайтеся, як користуватися вогнегасником.
- Завжди майте при собі заряджений телефон.
- Повідомте близьких про те, куди ви їдете та коли плануєте повернутися.
- Не їздіть наодинці вночі або в незнайомих місцях.



Зростання цін на паливе робить питання економії палива все більш актуальним. Автолюб'ї можуть вжити ряд заходів, щоб зменшити витрати на бензин:

Економія палива

1. Планування маршруту.

- Перед поїздкою плануйте маршрут, щоб уникнути зайвих кілометрів та заторів.
- Використовуйте GPS-навігатор, щоб знайти найефективніший маршрут.
- Об'їднуйте поїздки, щоб зменшити кількість разів, коли ви заводите й вимикаєте автомобіль.

2. Стиль водіння.

- Їдьте плавно, уникаючи різких прискорень і гальмування.
- Підтримуйте постійну швидкість на шосе.
- Вимикайте двигун, коли ви стоїте в заторі більше хвилини.
- Не перевантажуйте автомобіль, адже чим важче машина, тим більше вона витрачає палива.

3. Технічний стан автомобіля.

- Регулярно проводьте технічне обслуговування вашого автомобіля, щоб він працював максимально ефективно.
- Переконайтеся, що шини накачані до рекомендованого тиску.

- Використовуйте моторне масло та інші рідини, рекомендовані виробником вашого авто.
- Слідкуйте за станом повітряного фільтра, адже його забруднення може призвести до збільшення витрати палива.

4. Інші поради.

- Використовуйте кондиціонер економно, адже він збільшує витрату палива.
- Закривайте вікна на високих швидкостях, щоб зменшити аеродинамічний опір.
- Знімайте з даху автомобіля багажник або велосипеди, коли вони не використовуються.
- Використовуйте круїз-контроль на шосе, щоб підтримувати постійну швидкість.
- Переходьте на економніший режим водіння, якщо ваш автомобіль оснащений такою функцією.

Пам'ятайте: дотримуючись цих простих порад, ви можете значно зменшити витрати на паливе та зробити свій внесок у збереження навколишнього середовища.

Як захистити автомобіль від спеки та сонця

Щоб зберегти ваш автомобіль у доброму стані протягом літніх місяців, важливо вжити заходів для його захисту від спеки та сонця. Ось декілька порад:

1. Паркуйте в тіні.

- Намагайтеся паркувати автомобіль у тіні дерев, будівель або навісів. Це допоможе зберегти салон прохолодним і запобігти вигоранню лакофарбового покриття.
- Якщо ви не можете знайти тінь, використовуйте сонячний щиток для лобового скла.

2. Захистіть салон.

- Використовуйте шторки на вікнах, щоб запобігти проникненню сонячних променів у салон.
- Накрийте сидіння світлими бавовняними чохлами, щоб захистити їх від вигорання.
- Регулярно чистіть і воскуйте лакофарбове покриття, щоб захистити його від ультрафіолетових променів.

3. Перевірте рівень рідин.

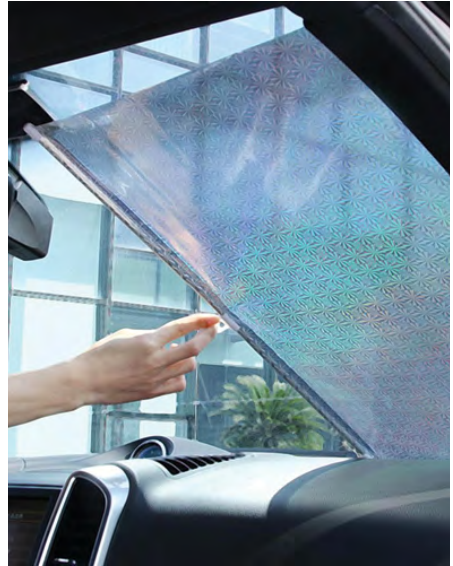
- Перевірте рівень антифризу, охолоджуючої рідини, гальмівної рідини та моторного масла. Спека може призвести до випаровування цих рідин, що може призвести до проблем з двигуном.
- Додайте дистильовану воду або охолоджуючу рідину, якщо рівень низький.

4. Подбайте про шини.

- Перевірте тиск у шинах. Спека може призвести до підвищення тиску в шинах, що може призвести до їх вибуху.
- Переконайтеся, що шини накачані до рекомендованого виробником тиску.
- Огляньте шини на наявність тріщин або пошкоджень.

5. Не залишайте дітей та тварин у машині.

- Навіть у тіні температура в салоні може швидко піднятися до небезпечного рівня.



- Ніколи не залишайте дітей або тварин у машині без нагляду, навіть на короткий час.

6. Будьте уважні до перегріву.

- Зверніть увагу на будь-які ознаки перегріву двигуна, такі як дим, що йде з капота, або висока температура охолоджуючої рідини.
- Якщо ви підозрюєте, що ваш двигун перегрівається, негайно зупиніться та вимкніть його. Дайте двигуну охолонути, перш ніж доливати охолоджуючу рідину.

7. Регулярне обслуговування.

- Рекомендується пройти перед поїздкою на далеку відстань комплексну діагностику автомобіля в автосервісі.
- Це допоможе виявити та усунути будь-які потенційні проблеми, які можуть виникнути під час спекотної погоди.

Як знайти зручне положення за кермом

Зручне положення за кермом – це запорука безпечного та комфортного водіння.

Правильна посадка допоможе вам:

- **Краще контролювати автомобіль.** Ви зможете легко дістатися до педалей, керма та важеля перемикавання передач, не напружуючись.
- **Зменшити втому.** Правильна поза допоможе вам зберегти природну форму хребта та м'язів, що зменшить втому під час довгих поїздок.
- **Збільшити поле зору.** Ви зможете чітко бачити дорогу та інші транспортні засоби, не вертаючи головою або не напружуючи очі.

Ось кілька порад, як знайти зручне положення за кермом:

1. Відрегулюйте сидіння.

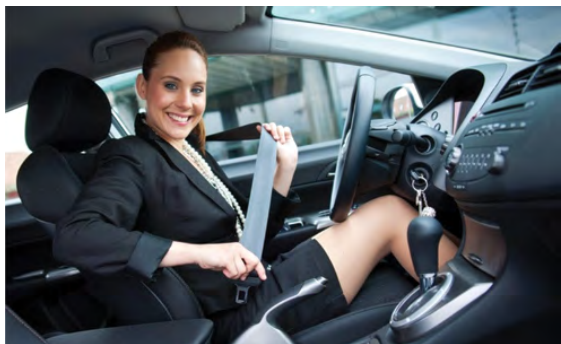
- **Відстань від спинки сидіння.** Сядьте на сидіння та натисніть ступнями на педаль гальма та газу. Ваші ноги повинні бути злегка зігнуті в колінах, а п'яти повинні твердо стояти на підлозі.
- **Висота сидіння.** Відрегулюйте висоту сидіння так, щоб ви могли бачити передню частину капота та дорогу перед собою.
- **Нахил спинки сидіння.** Відрегулюйте нахил спинки сидіння так, щоб вам було комфортно, а ваші руки вільно лежали на кермі.

2. Відрегулюйте дзеркала.

- **Відрегулюйте дзеркало заднього виду** так, щоб ви бачили все заднє вікно, не повертаючи голови.
- **Відрегулюйте бічні дзеркала** так, щоб ви бачили трохи заднього бампера свого автомобіля.

3. Відрегулюйте кермо.

- **Відрегулюйте висоту керма** так, щоб вам було комфортно тримати його руками. Ваші руки повинні бути злегка зігнуті в ліктях, а зап'ястя – прямими.



- **Відрегулюйте відстань до керма** так, щоб вам було зручно його досягати. Ваші руки повинні вільно лежати на кермі, не витягуючись і не згинаючись.

4. Переконайтеся, що вам зручно.

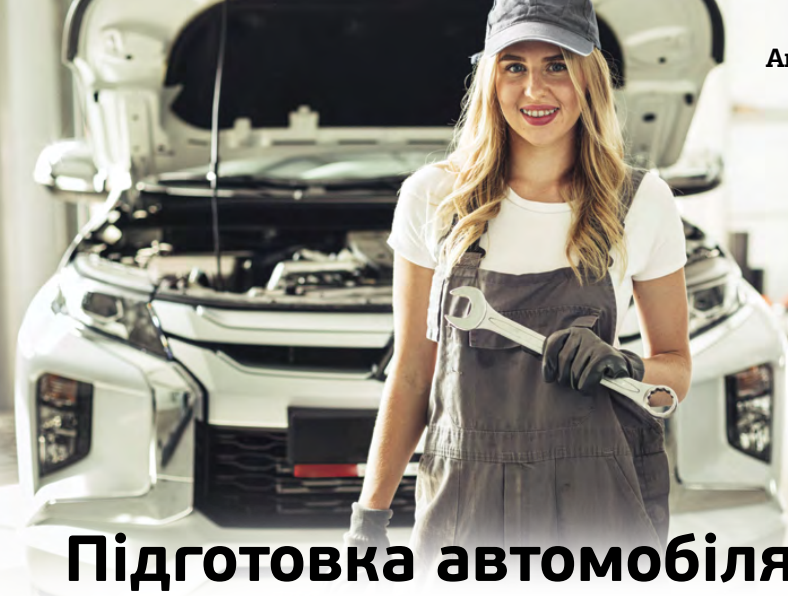
- Проведіть деякий час за кермом, щоб переконатися, що вам зручно. Зверніть увагу на те, чи не відчуваєте ви дискомфорту в спині, шиї або ногах.
- Якщо вам незручно, відрегулюйте положення сидіння, дзеркал або керма.
- Не бійтеся експериментувати, поки не знайдете положення, яке вам дійсно підходить.

Пам'ятайте: зручне положення за кермом – це індивідуальна справа. Не існує єдиного правильного положення, яке підійде всім.

Додаткові поради:

- Використовуйте подушку для попереку, щоб підтримувати природний вигин хребта.
- Регулярно робіть перерви під час довгих поїздок, щоб розім'ятися та розслабитися.
- Якщо ви відчуваєте біль або дискомфорт під час водіння, зверніться до лікаря.

Зручне положення за кермом – це запорука безпечного та комфортного водіння.



Підготовка автомобіля до літа: комплексний гайд

Щоб ваш автомобіль без проблем пережив літню спеку та довгі подорожі, рекомендується провести його ретельну підготовку. А саме:

Перевірка та обслуговування

- Замініть моторне масло та масляний фільтр згідно з рекомендаціями виробника вашого авто. Це допоможе зберегти двигун чистим та захищеним у спекотні літні місяці.
- Перевірте рівень антифризу та охолоджуючої рідини. Переконайтеся, що радіатор не забитий брудом або комахами, які можуть спричинити перегрів двигуна.
- Перевірте рівень гальмівної рідини та стан гальмівних колодок та дисків. Замініть їх, якщо це необхідно.
- Перевірте тиск у шинах та їх стан. Переконайтеся, що шини не зношені та не мають пошкоджень. При необхідності замініть шини на літні.
- Перевірте стан акумулятора. Замініть його, якщо він старий або не справляється зі своїми завданнями.
- Перевірте роботу кондиціонера та замініть фільтр салону, якщо це необхідно.

Візуальний огляд

- Огляньте кузов автомобіля на наявність іржі, вм'ятин або тріщин. За потреби відремонтуйте пошкодження.
- Переконайтеся, що лобове скло, фари, дзеркала заднього виду та інші вікна не пошкоджені.
- Перевірте роботу всіх світлових приладів, включаючи фари, габаритні вогні, стоп-сигнали та поворотники.

Додаткові поради

- Ретельно помийте автомобіль, щоб видалити бруд, пил та комах.
- Використовуйте сонцезахисні шторки, щоб захистити салон від вигорання.
- Переконайтеся, що у вашому автомобілі є аварійний комплект, який включає аптечку, домкрат, запасне колесо та інші необхідні інструменти.

Важливо

- Перед поїздкою на далеку відстань рекомендується пройти комплексну діагностику вашого автомобіля в автосервісі.
- Не ігноруйте такі попереджувальні сигнали, як дивні звуки, запахи або вібрації.
- Регулярно перевіряйте рівень рідин та стан вашого автомобіля.



Порівняльні тести кількох авто для жінок

Вибір автомобіля може бути складним завданням, особливо для жінок. Існує багато факторів, які слід враховувати, таких як розмір, ціна, безпека, витрата палива та функціональні можливості.

Щоб допомогти вам у процесі прийняття рішення, ми порівняли кілька популярних автомобілів, які часто обирають жінки.

Honda Civic

Переваги:

Надійний, економічний, просторий салон, багато функцій безпеки, доступна ціна.

Недоліки:

Не такий динамічний, як деякі інші автомобілі, базовий інтер'єр може бути трохи нудним.





Toyota Camry

Переваги:

Комфортний, плавний хід, просторий салон, надійний, багато функцій безпеки.



Недоліки:

Не такий динамічний, як деякі інші автомобілі, може бути трохи дорогим.

Mazda3

Переваги:

Легкий у водінні, стильний дизайн, багато функцій, доступна ціна.



Недоліки:

Не такий просторий, як деякі інші автомобілі, заднє сидіння може бути трохи тісним для дорослих.



Subaru Forester

Переваги:

Просторий салон, вантажний простір, повний привід, надійний, багато функцій безпеки.



Недоліки:

Не такий динамічний, як деякі інші автомобілі, може бути трохи дорогим.



Hyundai Tucson

Переваги:

Стильний дизайн, багато функцій, доступна ціна, гарантія на 5 років.

Недоліки:

Не такий просторий, як деякі інші автомобілі, їзда може бути трохи жорсткою.

Як українки під час війни навчаються кермувати вантажівками

Українські жінки пересіли на вантажівки. Безкоштовне навчання проводить одна із шведських неприбуткових організацій. Серед жінок, які беруть участь у проєкті, військовослужбовиці, волонтерки та вимушено переміщені особи.



Випускниці першого курсу OnTrack.

Фото: Reskilling Ukraine Beredskapslyftet

Повномасштабна війна стала серйозним викликом для української економіки. Зараз в деяких галузях не вистачає фахівців, особливо якщо професії традиційно вважаються чоловічими. Тож вирішити проблему нестачі чоловічих рук на економічному фронті допомагають жінки. У січні в Україні стартував пілотний проєкт Reskilling Ukraine – OnTrack, спрямований на відбудову країни. 24 жінки вирішили навчитись їздити на вантажівках з масою понад 7,5 тонн.

Як виникла ідея навчати українок на водіїв вантажівок

Влітку 2023 року команда шведської організації Beredskapslyftet, яка допомагає українцям у Швеції, вирішила, що потрібно допомагати нашим громадянам безпосередньо в Україні. Але виникло питання, який саме проєкт важливий для відновлення країни? Знайти відповідь допоміг аналіз потреб України. Для цього фахівці шведської організації вивчали різноманітні дослідження

стану економіки під час війни, а також проводили інтерв'ю з представниками бізнесу та держави.

«Під час вивчення звітів про ринок праці, стало зрозуміло, що майже в кожній індустрії існує потреба у водіях вантажних авто», – зазначає проєктна менеджерка Reskilling Ukraine Beredskapslyftet Єва Татарова.

Дефіцит кадрів виник через дві причини:

1. Багато чоловіків, які керують вантажним транспортом, пішли на фронт.
2. Є чоловіки, які не хочуть їздити в інші регіони, тому що можуть бути мобілізовані.

«Це неприємно визнавати, але, на жаль, це факт. Деякі компанії прямо вказували на те, що вони не можуть відправити водіїв в іншу область, оскільки чоловіки бояться, що їх можуть зупинити та мобілізувати», – звертає увагу Татарова.



Проектна менеджерка Reskilling Ukraine Beredskapslyftet Єва Татарова

«Компанія Beredskapslyftet проаналізувала, що, з одного боку, рівень безробіття серед жінок доволі великий, з іншого – є багато вакансій в напрямку водіїв вантажівок. Тож виникла ідея: організувати спеціальний курс навчання для жінок, щоб почати вирішувати проблему нестачі відповідних фахівців на ринку праці, – додає Єва Татарова. – Зрозуміло, що навчання жінок водінню на вантажних авто – це виклик суспільству, бо це традиційно чоловіча професія. Але для відновлення України потрібно залучати жінок у швидко зростаючі індустрії, щоб забезпечити підтримку економіки».

Тож перенавчання жінок на водіїв вантажного транспорту якраз може підтримати процеси відновлення України.

Хто вона – водійка вантажівки?

У рамках проєкту дівчата можуть отримати досвід керування автівками масою 7,5 тонн.

«Це середній вантажний транспорт, який, зокрема, використовується у доставці продуктів харчування, пошти, в інших сферах дистрибуції», – розповідає Єва Татарова.

Такий транспорт було обрано невипадково: коли жінки вміють керувати саме такими вантажівками, це дозволяє їм працювати в комфортних умовах та за нормальним графіком, а не в режимі 24/7, як чоловіки-далекобійники. Під час запуску пілотного проєкту OnTrack заявки подали біля 200 жінок, але відібрали лише 24.



Проєкт із навчання жінок керування вантажівками абсолютно безкоштовний.
Фото: Reskilling Ukraine Beredskapslyftet

«Під час відбору перевагу надаємо нашим захисницям, жінкам з родин військових, мамам-одиначкам, переселенкам. Кандидатки повинні мати водійське посвідчення категорії В та трирічний водійський стаж. При цьому вони мали складати іспити на машині з механічною коробкою передач. Це обов'язкова умова для проходження нашого курсу», – розповідає Татарова.

Також відібрані жінки проходять тестування зі знання правил дорожнього руху, а також особисте спілкування, щоб зрозуміти їхню мотивацію та побачити бажання пройти курс до кінця.

Що важливо, в рамках курсу організатори не ставлять вікових обмежень для бажаючих пройти перенавчання на водіїв вантажного транспорту. Якщо в людини є сили та інтерес змінити професію, це можна зробити й у віці 50+, говорять у Beredskapslyftet. Загалом середній вік учасниць першого потоку проєкту складає від 30 до 55-ти.

Не тільки водіння

Теоретичне навчання онлайн тривало три тижні. Після цього жінки складали внутрішній іспит з правил дорожнього руху.

«У нашій програмі приймали участь дівчата з різних регіонів України. Під час навчання вони були налаштовані дуже позитивно: активно спілкувались, ставили питання інструкторам, підтримували одна одну», – розповідає проєктна менеджерка Reskilling Ukraine Beredskapslyftet.



Учасниці проєкту отримали водійські посвідчення. Фото: MBC

Далі – час для двотижневих практичних занять, де дівчата вчилися керувати вантажівками. Для цього вони приїхали в трену-

Автоподії

вальний табір в Київ. Проживання в готелі, харчування, трансфер – усі витрати оплатили організатори проєкту.

«Наприкінці навчання учасниці проєкту склали іспит. Після цього вони отримали посвідчення категорії С та сертифікат про завершення нашої навчальної програми», – додає Єва Татарова.

Крім базового навчання, жінки мали низку додаткових занять:

1. Коучингова сесія з ненасильницької комунікації. Її мета – допомогти у подоланні стереотипів суспільства стосовно входження жінок в професію, яка вважається традиційно чоловічою. Тобто дівчата вчать правильно реагувати на критику, екологічно спілкуватися з опонентами тощо.

2. Курс з надання першої медичної допомоги. Це не тільки теоретичні, а й практичні знання. Під час сесії жінки покроково відпрацьовують відповідні дії на манекені.



Курс з надання першої медичної допомоги.

Фото: Reskilling Ukraine Beredskapslyftet

3. Тренінг з правильного написання універсального резюме. Це навчання побудовано на європейських стандартах, тож знання мають допомогти дівчатам ефективно організувати пошук роботи.

4. Сертифікована навчальна програма для водіїв вантажівок від Scania Ukraine.

5. Під час навчання жінки мають відвідати великі українські підприємства, щоб на власні очі побачити, як побудована логістична система.

«Навчання дозволяє розбити стереотипи щодо цієї професії. Умовно, існує думка, що водії самі вантажать товари. Це не так. Водій тільки доставляє вантаж з точки А в точку В та стежить за правильністю кріплення багажу», – розповідає Єва Татарова.

А що з подальшим працевлаштуванням?

Навчальна програма не передбачає пошук роботи для дівчат, каже Єва Татарова, але в логістичних компаніях зацікавлені в таких фахівчинях. Справа в тому, що в умовах відбудови, країна потребуватиме багато співробітників в сегменті логістичних послуг, тож професія водія вантажівки буде дуже затребуваною у найближчі роки. Та й оплата такої праці є достатньо високою – 20-40 тисяч гривень (залежно від компанії та регіону).

Загалом організатори проєкту вважають, що їхня навчальна програма допоможе розвивати сектор логістичних послуг у векторі інклюзивності. І допоможе, так би мовити, ожіночити традиційно чоловічу процесію.

«Треба організувати зручний графік роботи для жінок, щоб вони могли забрати дитину зі школи чи дитячого садочка. Або якщо син чи донька захворіли, мама могла б спокійно взяти лікарняний – і це не має викликати невдоволення в роботодавця», – говорить Єва Татарова.

Тобто жінки мають знати свої права та обов'язки, коли працюють в професіях, які вважаються традиційно чоловічими.

До слова, уже організовано другий набір на програму OnTrack. Учасницями проєкту можуть стати 36 українок. Старт навчання заплановано на початок квітня. Набір на нього вже відкрито. Що цікаво, в рамках цієї програми дівчата будуть також навчатися на водіїв пасажирських автобусів. Тоді жінки зможуть отримати посвідчення категорії D.

«До речі, зараз шведи дивляться на досвід українок, які вчать на водіїв вантажних

авто. У Швеції також думають про те, що жінок варто залучати в цю професію. Тож, можливо, український досвід буде корисний й там», – наголошує Єва Татарова.

Чому українки хочуть вчитися на водіїв вантажівок

Навіщо ж дівчатам посвідчення водія вантажівок? Які мрії вони хочуть здійснити? В учасниць проекту – різний досвід, тож й цілі в них різні.

Наприклад, раніше одна з дівчат керувала таким проектом, як таксі для жінок «Леді-таксі». Однак компанія не витримала конкуренції, коли український ринок активно завойовували великі гравці – на кшталт, Uber та Uklon.

«Тепер в учасниці з'явилась нова мрія: відкрити в Україні жіноче вантажне таксі. Така ідея може бути досить затребуваною», – розповідає Єва Татарова.



Учасниці проекту.

Фото: Reskilling Ukraine Beredskapslyftet

Також серед учасниць проекту є дівчата, яким посвідчення водія вантажних авто допоможе перевозити гуманітарну допомогу з Європи до України.

Редакція Sestry.eu особисто поспілкувалась з учасницями проекту Reskilling Ukraine

OnTrack та дізналась, чому вони вирішили змінити професію та як нові знання їм допоможуть в житті.

Анна Андрушко, Вінниця, водійський стаж біля 3,5 років:

«За першою освітою я – бухгалтер, цій професії присвятила біля 16 років. Зараз працюю адміністратором лінії підтримки у благодійному фонді.

Повідомлення про програму OnTrack побачила у Вайбері. Подала заявку. Родина підтримала моє рішення. А сини – 16, 9 та 4 роки – взагалі були у захваті.



Анна Андрушко вирішила опанувати керування вантажіркою, аби допомагати із сімейним бізнесом.

Фото: Reskilling Ukraine Beredskapslyftet

Чому вирішила вчитися на водія вантажівки? Справа в тому, що в нашій родині є невеличке фермерське господарство. Його заснувала мама чоловіка. Наразі ми обробляємо до 20 гектар. Сіємо пшеницю, соняшник, ячмінь. Під час збору врожаю там потрібна допомога водія, який може відвести продукцію, наприклад, до міста здачі.

Тому я вирішила отримати посвідчення водія вантажного транспорту, щоб за потреби допомагати з перевезенням продукції.

Це логічно, оскільки зараз в країні йде війна, багато чоловіків мобілізують, тож може виникнути ситуація, що водіїв не вистачатиме в селі. Тому мої навички водія вантажівки точно не будуть зайвими.

До навчання в мене був досвід керування Mercedes-Benz Sprinter. Хоча це не дуже велика машина, але почувала себе за кермом впевнено, тому не було страху керувати вантажівками.

Загалом навчання дуже подобається. Коли проходила цей курс, виникло дивне враження, що половина інформації ніби нова, хоча вже вчилася в автошколі. Думаю, просто на певні деталі раніше не звертала уваги. Особливо це стосується вантажівок. Наприклад, цікаво, що вантажний транспорт не має права їхати в лівій смузі. Виключення лише для того, щоб перелаштуватись або розвернутися. Насправді це прекрасно, коли є можливість оновити знання щодо правил безпеки руху на дорозі».

Ольга Новікова, Чернівці, водійський стаж біля 4 років:

«У мене інженерна освіта. Зараз працюю в громадській організації, займаюсь темою інклюзії та прав людей з інвалідністю. Зацікавленість автівками в мене від батька, бо він багато років займається ремонтом машин.



Ольга Новікова хоче возити гуманітарні вантажі для військових.

Фото: Reskilling Ukraine Beredskapslyftet

Від початку повномасштабного вторгнення я займаюсь волонтерськими проектами, в основному – у напрямку медицини. У певний момент зрозуміла, що в мою машину – Fiat універсал – не все влезить. Тому, вирішила йти вчитися на категорію С. Успішно відкатала практику за кермом вантажівки MAN вагою 15 тонн. Це був крутий досвід. Але довелося на деякий час відкласти питання отримання посвідчення водія вантажного транспорту.

Одного дня я побачила у Фейсбучі оголошення про можливість пройти навчання по програмі OnTrack. Цікаво було те, що великі компанії зацікавлені в співпраці з жінками та готові запропонувати роботу. Подумала, що це чудовий варіант, тим більше, що організатори надавали пріоритет для пільгових категорій населення, а я перебуваю у розлученні та виховую дитину з інвалідністю. Тож вирішила подати заявку на навчання, мої близькі та донька мене підтримали.

Загалом навчання було дуже цікавим. Що було легко? Виявилось, що я швидко можу паркуватися. Це мене здивувало, бо думала, що якраз цей маневр стане випробуванням. Що було складного? Важко триматися габаритів. Справа в тому, що кожна машина відрізняється, тож до авто треба звикнути, відчути його. Важливо навчитися правильно вписувати вантажівку на складі для погрузки чи вигрузки товару, адже це велика матеріальна відповідальність.

Сподіваюся, що мої навички водія вантажного транспорту будуть корисними не тільки для моєї родини, а й для країни.

Я дуже люблю водити авто та готова працювати водієм вантажного транспорту в логістичній сфері. Також зараз моя допомога буде корисною у волонтерських проектах, наприклад, як водія гуманітарного вантажу для військових».

**Матеріал підготувала
Анастасія Новицька**



Перша допомога на дорозі: алгоритм дій

На жаль, ніхто не застрахований від нещасних випадків на дорозі. Тому, важливо знати, як надати першу допомогу постраждалим у ДТП.

Порядок дій, якого треба дотримуватися:

1. Переконайтеся у власній безпеці.

- Зупиніть свій автомобіль у безпечному місці, включіть аварійну сигналізацію та встановіть знак аварійної зупинки.
- Одягніть світловідбивний жилет, якщо він у вас є.
- Якщо ви знаходитесь на автомагістралі, перейдіть на безпечну сторону дороги.

2. Оцініть ситуацію.

- Перевірте, чи є постраждалі в автомобілях, що потрапили в ДТП.
- Якщо є травмовані, визначте, чи вони при свідомості та чи дихають.

3. Викличте допомогу.

- Негайно зателефонуйте до служби екстреної медичної допомоги за номером 103.
- Повідомте диспетчеру про місце ДТП, кількість постраждалих та їх стан.
- Дотримуйтесь інструкцій диспетчера.

4. Надійте першу допомогу.

- Якщо постраждалий не дихає, негайно

розпочніть серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

- Якщо у постраждалого є кровотеча, накладіть джгут або використовуйте тиснучу пов'язку.
- Якщо у постраждалого є перелом, зафіксуйте травмовану кінцівку.
- Не намагайтеся переміщати постраждалого, якщо у вас немає відповідної підготовки.

5. Зачекайте на приїзд медиків.

- Залишайтеся з постраждалими та підбадьорюйте їх.
- Якщо ви знаєте, як надати першу допомогу, можете допомогти.
- Не заважайте медикам працювати.

Важливо:

- Навіть якщо ви не впевнені, що треба надати першу допомогу, все одно викличте швидку.
- Не намагайтеся робити те, чого ви не вмієте.
- Зберігайте спокій та дійте чітко.

Пам'ятайте: ваші дії можуть врятувати життя!

Сучасні технології можуть стати вашим вірним помічником під час водіння, зробивши його більш безпечним та комфортним.



Інформаційні технології на службі у водіїв

1. Навігаційні програми.

- Навігаційні програми, такі як Google Maps, Waze та Apple Maps, допоможуть вам знайти найкращий маршрут до пункту призначення, уникаючи заторів та інших проблем на дорозі.
- Багато навігаційних програм також пропонують функції голосового керування, щоб ви могли використовувати їх, не відриваючи рук від керма.
- Деякі програми навіть можуть надавати вам інформацію про стан дорожнього руху, пробки та аварії, щоб ви могли планувати свій маршрут з урахуванням цих факторів.

2. Додатки для паркування.

- Додатки для паркування, такі як EasyPark та Parkopedia, допоможуть вам знайти вільне місце для паркування та оплатити його за допомогою телефону. Це може заощадити вам час та нерви, особливо якщо ви їдете в незнайомому місці.

3. Відеореєстратори.

- Відеореєстратори можуть записувати відео під час водіння, що може бути корисно в разі аварії або іншої надзвичайної ситуації.
- Записи з відеореєстратора можуть використовуватися як доказ у суді або для допомоги у розслідуванні аварії.
- Багато сучасних відеореєстраторів також оснащені функціями, такими як автоматичне гальмування та попе-

редження про виїзд зі смуги руху. Це може допомогти вам уникнути аварій.

4. Системи hands-free.

- Системи hands-free дозволяють вам використовувати телефон, слухати музику або отримувати вказівки GPS, не відриваючи рук від керма. Також можуть допомогти вам залишатися зосередженими на дорозі та уникнути небезпечних відволікаючих факторів.
- Багато сучасних автомобілів оснащені системами hands-free, вбудованими в інформаційно-розважальну систему. Ви також можете придбати окрему систему hands-free, яка підключається до вашого телефону.

5. Додатки для безпечного водіння.

- Існує безліч додатків, які можуть допомогти вам стати кращим водієм.
- Деякі програми відстежують ваші звички водіння та надають вам відгуки про те, як ви можете покращити свою безпеку.
- Інші програми пропонують ігри та вікторини, які допоможуть вивчити правила дорожнього руху та безпечні методи водіння.

Пам'ятайте: технології – це інструмент, який можна використовувати на благо чи на зло. Важливо використовувати їх відповідально. Не дозволяйте технологіям відволікати вас від водіння, і завжди дотримуйтесь правил дорожнього руху.

Автомобільні аксесуари, які можуть стати в нагоді влітку

Холодильник для автомобіля.

Це чудовий спосіб зберігати прохолодними напої та закуски під час подорожі.



Перетворювач постійного струму на змінний.

Дозволить вам використовувати електроприлади в автомобілі, які не мають розетки змінного струму.



Автомобільний пилосос.

Допоможе вам підтримувати чистоту салону вашого автомобіля.



Органайзер для заднього сидіння.

Допоможе тримати салон охайним і організованим, особливо якщо ви подорожуєте з дітьми.



Сонячний козирок.

Допоможе захистити ваш інтер'єр від сонячних променів і зберегти прохолоду в салоні.



Вогнегасник.

Ще один важливий елемент безпеки, який слід мати у вашому автомобілі.



Пускові кабелі.

Допоможуть вам завести автомобіль, якщо акумулятор розрядиться.



Тримач для телефону.

Зручний спосіб тримати телефон під рукою під час їзди.



Зарядний пристрій для автомобіля.

Допоможе зарядити телефон, планшет або інші електронні пристрої в дорозі.



Буксирувальний трос.

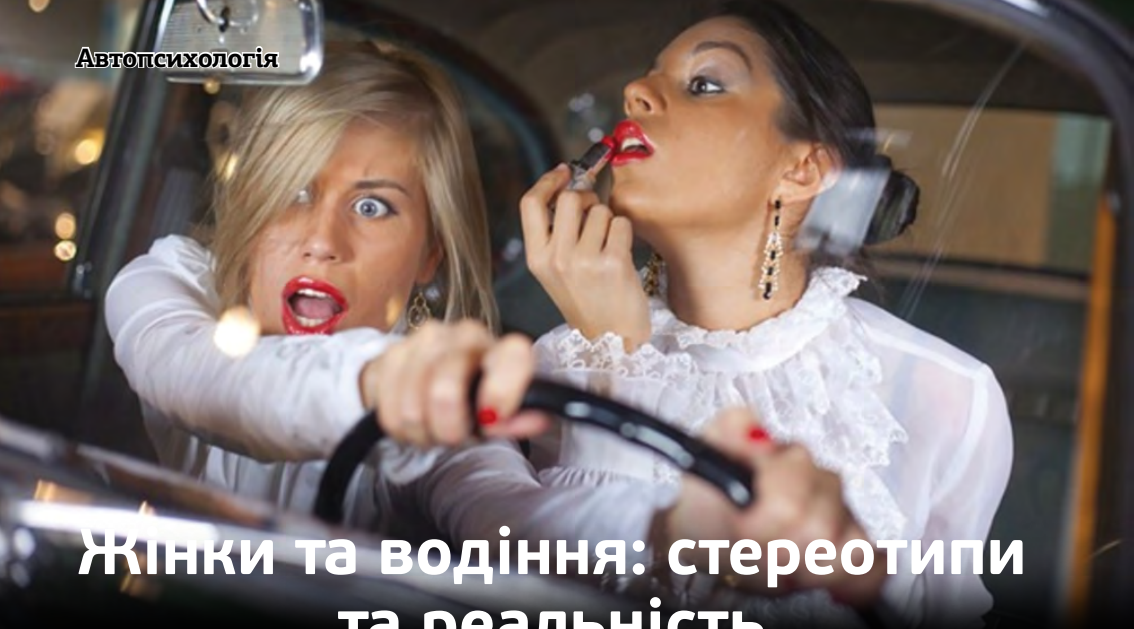
Може стати в нагоді, якщо вам потрібно буксирувати ваш автомобіль.

Аварійний знак.

Його обов'язково мати в автомобілі у багатьох країнах.



Це лише деякі з багатьох автомобільних аксесуарів, які можуть бути корисними влітку. Вибір аксесуарів, які підходять саме вам, буде залежати від ваших потреб і бюджету.



Жінки та водіння: стереотипи та реальність

На жаль, і досі існують стереотипи про те, що жінки гірше водять, ніж чоловіки. Ці стереотипи не мають під собою жодних реальних підстав і ґрунтуються на упередженості та дискримінації.

Ось деякі з поширених стереотипів про жінок-водійок:

Жінки не вміють паркуватися.

Цей стереотип часто використовується, щоб виправдати погане паркування чоловіків. Насправді, дослідження показують, що жінки паркуються так само добре, як і чоловіки, а іноді – навіть краще.

Жінки надто емоційні за кермом.

Цей стереотип ґрунтується на тому, що жінки більш схильні до емоційних реакцій, ніж чоловіки. Насправді, дослідження показують, що чоловіки частіше ризикують та агресивніше поведуться на дорозі, ніж жінки.

Жінки не розуміються на техніці.

Цей стереотип ґрунтується на тому, що жінки не цікавляться технікою та не вміють з нею розбиратися. Насправді, все більше жінок цікавляться автомобілями та їх пристроями, і багато з них є досвідченими механіками.

Важливо пам'ятати:

- Немає жодних наукових доказів, які б підтверджували, що жінки гірше водять, ніж чоловіки.
- Стереотипи про жінок-водійок шкідливі та дискримінаційні.

- Жінки мають таке ж право на керування автомобілем, як і чоловіки, і вони повинні мати можливість робити це без упередженості та дискримінації.

Насправді жінки мають багато переваг як водії:

- **Жінки більш обережні та уважні на дорозі.** Це робить їх менш схильними до ризикованої поведінки та аварій.
- **Жінки краще дотримуються правил дорожнього руху.** Це робить їх більш передбачуваними водіями та робить дороги безпечнішими для всіх.
- **Жінки менш схильні до агресивної поведінки на дорозі.** Це робить їх більш приємними та ввічливими водіями.

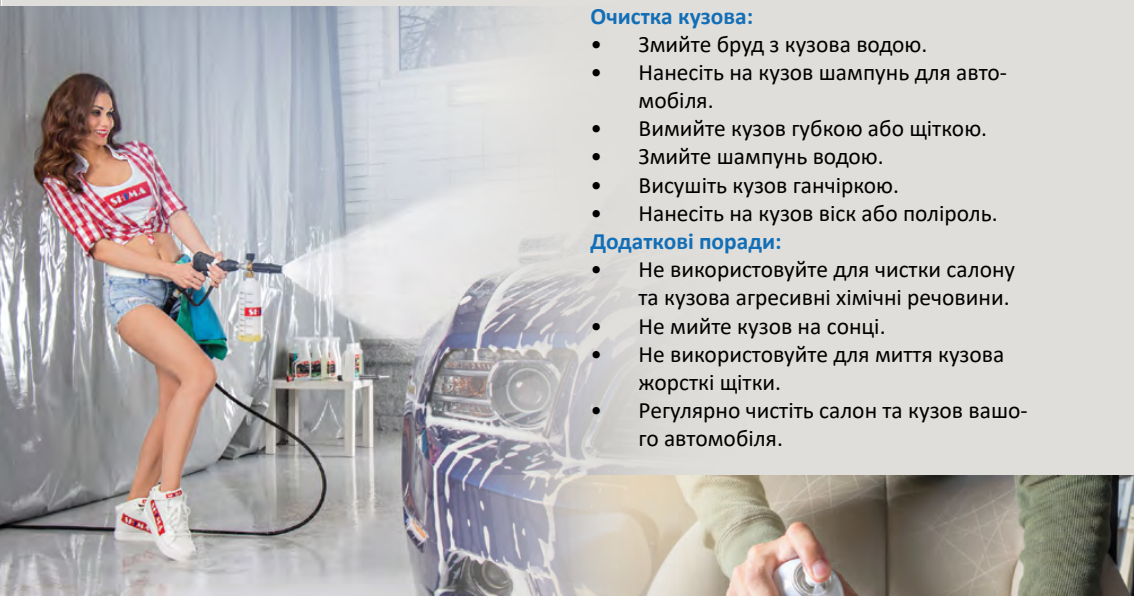
З часом стереотипи про жінок-водійок поступово руйнуються. Все більше жінок обирають кар'єру водіїв. І вони успішно змагаються з чоловіками у всіх сферах автоспорту.

Важливо, щоб ми всі працювали над тим, щоб розвінчати такі стереотипи та створити більш справедливе та рівноправне суспільство, де жінки мають такі ж можливості, як і чоловіки.



Очистка салону та кузова

Очистка салону та кузова – це важлива частина догляду за вашим автомобілем. Це допоможе вам зберегти його зовнішній вигляд і продовжити термін служби.



Очистка кузова:

- Змийте бруд з кузова водою.
- Нанесіть на кузов шампунь для автомобіля.
- Вимийте кузов губкою або щіткою.
- Змийте шампунь водою.
- Висушіть кузов ганчіркою.
- Нанесіть на кузов віск або поліроль.

Додаткові поради:

- Не використовуйте для чистки салону та кузова агресивні хімічні речовини.
- Не мийте кузов на сонці.
- Не використовуйте для миття кузова жорсткі щітки.
- Регулярно чистіть салон та кузов вашого автомобіля.

Ось кілька порад, як правильно це зробити.

Очистка салону:

- Видаліть з салону всі непотрібні речі.
- Пропилососьте салон, включаючи килимки, сидіння та багажник.
- Протріть всі поверхні вологою ганчіркою.
- Використовуйте спеціальні засоби для чищення сидінь, панелей приладів та інших поверхонь.
- Промийте вікна зсередини.





Правила для комфортної подорожі з дітьми

Коли в родині з'являється дитина, звичайнісінька поїздка на відпочинок стає справжнім випробуванням.

Розглянемо, що необхідно взяти з собою, якщо ви подорожуєте з дітьми, які ліки повинні бути у вашій дорожній аптечці та як розважити дитину в дорозі.

На природі діти загартовуються, отримують заряд сонячної енергії та стають менш схильні до хвороб. Тому дуже важливо не боятися брати дитину з собою на відпочинок. А щоб подорож не перетворилася на муку, обов'язково продумайте всі деталі.

Сезон

Вибирати країну для подорожі необхідно залежно від сезону. Восени відвідайте країни холодної Європи – Німеччину, Австрію, північ Франції, Бельгію. На зимові канікули, якщо ваша дитина захоплюється спортом, то поїздка до Фінляндії буде ідеальним варіантом. Навесні оберіть подорож півднем Франції, Сербією, в якій дуже смачна їжа й доброзичливі люди. В цілому вся Європа навесні

прекрасна й цікава для дітей шкільного віку. Влітку чудовий період, щоб відпочити в нашій країні. У липні-серпні погостуйте на дачі у бабусі (сходіть в похід, в ліс по гриби) або завітайте до наших курортів в Карпатах і Закарпатті. В червні для відпочинку на морі виберіть Грецію, Іспанію або Кіпр. З маленькими дітьми не рекомендовані тривалі перельоти. Не забувайте, що подорож із зими в літо може позначитися на акліматизації не тільки дітини, а й дорослого, тому остерігайтеся значних перепадів температури.

Термін

Місяць-півтора – найоптимальніший термін для відпочинку. У зв'язку з тим, що кожен організм реагує на зміну клімату по-різному, найкращим варіантом буде організувати тривалу подорож, щоб не втрачати велику частину свого часу на переакліматизацію організму.

Час у дорозі

Те, як дитина переносить політ або дорогу в поїзді, безпосередньо залежить від її тривалості. Обов'язково розкажіть якісь цікаві факти про те місце, куди ви прямуєте. Час в дорозі дає вам прекрасну можливість поспілкуватися зі своєю дитиною, підготувати її до майбутніх подорожей і зацікавити новим місцем. Для тривалої дороги підготуйте заздалегідь завантажені мультфільми та ігри на планшеті. На сьогоднішній день великі авіакомпанії можуть надати вам набір дитячих розважальних ігор або ж в сидіннях вже вбудовані екрани для кожного пасажира, але будьте готові до всього й приготуйте запасний варіант.

Розваги

Одразу варто налаштувати дитину на позитивну хвилю, піднести майбутню поїздку як свого роду пригоду, а старших діток можна ретельніше ввести в курс справи з метою розвитку їхнього кругозору – досить буде назви країни, її столиці, а при бажанні, і декількох слів на місцевій мові. У дітей хороша пам'ять, це буде хорошим приводом розвинути її, а можливо, і прищепити чаду інтерес до іноземних мов. Не буде зайвим дізнатися пару-трійку необхідних фраз як вам, так і вашим дітям.

Навчання

Якщо ви вирушаєте в іншу країну, то обов'язково подивіться навчальні посібники іноземною мовою в місцевих книжкових магазинах: прописи, лічилки, робочі зошити, розважальні дитячі журнали та інше. Наприклад, Бельгія – це столиця коміксів. І якщо в школі ваша дитина вивчає французьку мову, то їй буде вдвічі цікавіше вивчати ці барвисті видання і перекладати іноземні тексти.

Домашні завдання

Відпочинок повинен бути відпочинком. Не обтяжуйте своїх дітей навчанням в поїзді. Всі домашні завдання залиште вдома, а в подорожі подаруйте дитині можливість самостійно вивчати цей світ.

Акліматизація

Перший тиждень поїздки у дітей повинен бути щадним режимом: щоб уникнути перегріву на пляжі, йдіть ще до полудня, з раннього ранку. З маленькими дітьми комфортніше жити в апартаментах, ніж в готелі.

Їжа

По можливості намагайтеся брати з собою звичну для дітей їжу, щоб уникнути різких гастрономічних перепадів. Якщо ви відпочиваєте з немовлям, то всі дитячі суміші обов'язково беріть з собою. Так само вам доведеться дуже постаратися, щоб купити в Європі гречку. Тому, якщо це необхідний продукт у вашому раціоні, він повинен бути упакований у валізу разом з іншими необхідними речами. З особливою обережністю потрібно підійти до вибору місцевих овочів і фруктів. Екзотичні, незнайомі українській людині, фрукти краще не давати дитині.

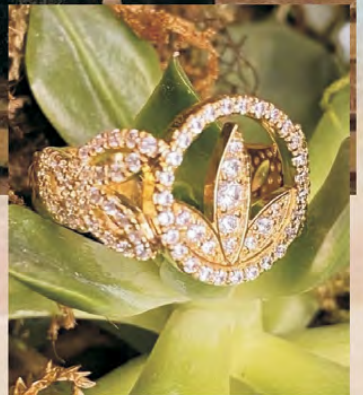
Режим

На відпочинку намагайтеся дотримуватися звичного режиму. Маленьким дітям необхідний денний сон, і в подорожі про нього теж не варто забувати. Найскладніше буває після відпустки, коли навіть дорослому важко увійти у звичний ритм, але цей адаптаційний період має місце в будь-якій сім'ї.

Медицина

У список найважливіших лікарських препаратів для поїздки з дитиною входять: жарознижувальні, антибіотики, спазмолітики, ферменти, антисептики, противірусні препарати. Візьміть з собою в дорогу Но-шпу, Парацетамол, Фестал, Сметекс, Ентерофурил, Амоксиклав, Ліннекс, Хлоргексидин, Віферон, «зеленку», бинт і пластр. Важливо розуміти, що подорожувати з маленькою дитиною непросто, але якщо заздалегідь продумати всі деталі, відпочинок стане для вас задоволенням і подарує всій сім'ї море яскравих спогадів.

Наталья Семенюта



+38 050 301 85 78
Наталья Семенюта
@natalia_semenuta



Незалежно від того, ким ви є, ви можете досягти успіху!

Відкрийте для себе безмежні
можливості бізнесу з Herbalife!

Приєднуйтесь до Herbalife
і станьте частиною успішної
команди!

Зверніться до незалежного
дистриб'ютора Наталі Семенюти,
щоб дізнатися більше про те,
як розпочати свій бізнес.





Як зберегти красу та здоров'я волосся під час переїздів

Подорожі та переїзди можуть бути стресовими для вашого волосся. Зміна клімату, жорстка вода, хімічні речовини в басейнах і солоній воді можуть пошкодити волосся, зробити його тьманим, ламким і сухим. Ось кілька порад, як зберегти красу та здоров'я волосся.

Захищайте волосся від сонця

- Носіть капелюх або кепку, коли виходите на вулицю.
- Використовуйте спрей для волосся з SPF.

Уникайте жорсткої води

- Якщо можливо, мийте волосся бутильованою водою.
- Використовуйте шампунь і кондиціонер для захисту від жорсткої води.

Не мийте волосся занадто часто

- Мийте волосся 2-3 рази на тиждень.
- Використовуйте сухий шампунь, щоб освіжити волосся між миттями.

Глибоко зволожуйте волосся

- Використовуйте маску для волосся 1-2 рази на тиждень.
- Використовуйте зволожуючий крем для волосся щодня.

Уникайте гарячої укладки

- Дайте волосся висохнути природним шляхом.
- Якщо ви використовуєте фен, використовуйте холодний або теплий режим.

Обрізайте волосся

- Обрізайте посічені кінчики волосся кожні 6-8 тижнів.

Дотримуйтесь здорового способу життя

- Їжте здорову їжу.
- Приймайте вітаміни.
- Пийте багато води.
- Виспайтесь.
- Користуйтеся тільки якісними доглядовими засобами для волосся.

Дотримуючись цих порад, ви зможете зберегти красу та здоров'я волосся під час подорожі.



Автомобільна мода

Автомобіль – це не лише засіб пересування, але й стильний аксесуар, який може підкреслити індивідуальність своєї власниці. Мода на автомобілі змінюється з року в рік, але індивідуальність для жінки завжди була, є і буде на першому місті.

Електромобілі

Електромобілі стають все більш популярними, і цей тренд, швидше за все, продовжиться в 2024 році. Вони не тільки екологічніше за авто з двигуном внутрішнього згоряння, але й часто мають більш сучасний дизайн.

Розкішні автомобілі

Такі автомобілі завжди будуть актуальними. Вони пропонують стильний дизайн й високий рівень комфорту та безпеки.

Спортивні автомобілі

Це чудовий вибір для жінок, які люблять швидкість і азарт. Спортивні автомобілі мають потужні двигуни та дизайн, який привертає увагу.

Кросовери

Кросовери – це ідеальний вибір для жінок, які живуть у місті та часто їздять за місто. Автомобілі пропонують комфорт, місткість та практичність.

Авто з яскравим забарвленням

Яскраві кольори підкреслюють індивідуальність і роблять автомобіль більш помітним на дорозі.

Автомобілі з індивідуальним тюнінгом

Індивідуальний тюнінг – це чудовий спосіб зробити свій автомобіль унікальним. Тюнінг може включати в себе зміну фарби, встановлення нових деталей або модифікацію двигуна.

Ці тренди автомобільної моди допоможуть вам вибрати автомобіль, який відповідає вашим індивідуальним потребам і смаку.



Стильні та практичні речі для автоледі

Сучасна автоледі поєднує в собі стиль та практичність. Її одяг не лише гарний, але й зручний, не сковує рухів та підходить для поїздки за кермом. Ось кілька речей, які повинні бути в гардеробі кожної автоледі:



1. Зручні брюки або джинси.

- Вибирайте моделі з еластичних тканин, які не сковують рухів.
- Віддавайте перевагу темним кольорам, які практичніші та менше брудняться.
- Слідкуйте, щоб штанини не були надто довгими, щоб вони не заважали натискати на педаль.

2. Стильні блузки або сорочки.

- Вибирайте блузки з натуральних тканин, які приємні до тіла та добре пропускають повітря.
- Сорочки з довгими рукавами можна використовувати як альтернативу куртки в прохолодну погоду.



- Не забудьте про аксесуари та прикраси, які додадуть вашому образу завершеності.



3. Універсальний жакет або кардиган.

- Жакет або кардиган з легкого матеріалу стане незамінною річчю в прохолодну погоду. Його можна накинути на плечі під час роботи кондиціонера або одягнути поверх блузки.
- Вибирайте нейтральні кольори, які легко поєднуються з різними речами.

4. Зручне взуття.

- Вибирайте взуття з плоскою підошвою або на невеликому підборі, щоб вам було комфортно вести машину.



- Уникайте занадто високих каблуків або взуття з вузьким носком, яке може натирати ногу.
- Не забудьте про шкарпетки, які зігріють ваші ноги в холодну погоду.



5. Аксесуари.

- Сонцезахисні окуляри необхідні для захисту очей від сонця під час їзди.



- Рукавички зі шкіри або замші збережуть ваші руки в теплі та захистять від бруду.

Пам'ятайте: вибираючи одяг для поїздки за кермом, важливо, щоб він був не лише стильним, але й зручним. Не варто жертвувати комфортом заради краси.

- Уникайте одягу з довгими шарфами або шнурками, які можуть зачепитися за щось під час їзди.
- Не одягайте занадто обтягуючий одяг, який може сковувати рухи.
- Завжди беріть з собою запасний одяг на випадок, якщо ви забруднитесь або промокнете.
- Зберігайте зручне взуття в салоні автомобіля, щоб була можливість перевзути після поїздки.

З таким гардеробом ви будете почуватися впевнено та стильно за кермом будь-якого автомобіля!

Вперед

Дем'ян
Безкоровайний



Мирослав
Білянський



Вероніка
Ячученко



до пригод!



Вікторія
Малінович

Аделіна
Штурба



Ярослава
Дяченко



Новада!

*Джерело культури мислення
та поведінки жінки*

*Реклама у глянці -
НОВІ можливості
для вашого бізнесу*

*У паперовому та
електронному варіанті.*

*Про ваш бізнес
дізнаються понад
150 тисяч жінок,
серед яких - ваші
майбутні клієнтки.*

*Не зволікайте -
розміщайте!*

+38 (067) 123 40 56

+38 (068) 250 75 20

+38 (067) 992 22 80

+38 (066) 109 09 20

+38 (066) 550 94 01



E-mail: redacauto@gmail.com

www.novaya.agency

А ВИ ЗНАЛИ... ЩО

1. Кава — це ягода.
2. Кавомолку винайшов лондонський коваль у 1665 році.
3. Бетховен, любитель кави, був таким скрупульозним, що завжди перераховував всі 60 зерен у своїй чашці, коли готував каву. А Вольтер випивав 50 чашок кави на день.
4. В давнину в Константинополі перші кав'ярні називали «Школою мудрості». Там збиралися художники та літератори.
5. В Греції та Туреччині за традицією каву подають в першу чергу найстаршому.
6. Японія — третій за величиною споживач кави. Там вважається, що кава робить шкіру здоровішою, зменшує кількість зморшок, там приймають ванну з кавовою гушчю, настояної з м'якоттю ананаса.
7. Коли ви купуєте парфуми, візьміть з собою трохи кавових зерен. Запах зерен освіжить ніс між різними парфумами.
8. У грудні 2001 року Бразилія випустила поштову марку з запахом бразильської кави — запах тримається від 3 до 5 років.
9. Кавова гуща допомагає в саду — якщо посипати нею землю, слизняки та равлики не будуть їсти рослини.
10. До 10 століття каву вважали їжею, а не напоєм. Ефіопські племена змішували зерна з тваринним жиром, скатували їх у кульки та їли під час довгих подорожей.

