

# AUTO

*Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

**Анна Вошколуп**

Тіло сповнене  
пристрасті,  
душа осяяна коханням



Травень 2025 р.

ВІДВЕРТА  
РОЗМОВА  
З ЮЛІЄЮ КУШНІР,  
ЗАСНОВНИЦЕЮ  
ПЕРШОЇ СТУДІЇ  
НАРОЩУВАННЯ  
ВОЛОССЯ  
НА ЗАХІДНІЙ  
УКРАЇНІ



ВОЛОССЯ,  
ЩО НАДИХАЄ,  
ТА СЕРЦЕ, СПОВНЕНЕ ДОБРОТИ

**На внутрішній обкладинці цього випуску – Юлія Кушнір, успішна бізнес-вумен, засновниця студії, яка дарує жінкам не лише розкішне волосся, але й впевненість у собі. Її історія – це шлях від особистих пошуків до створення процвітаючого бізнесу з глибоким соціальним підґрунтям. Ми зустрілися з Юлією, щоб дізнатися про секрети її успіху, інноваційні підходи в нарощуванні волосся та зворушливу історію благодійного проєкту, який допомагає жінкам після онкології знову відчувати себе красивими та бажаними.**

*Юліє, вітаємо у нашому журналі! Розкажіть, будь ласка, з чого все почалося? Який особистий досвід підштовхнув вас до створення власної студії нарощування волосся?*

Доброго дня! Дякую за запрошення. Моя історія почалася, як, напевно, у багатьох дівчат, з бажання експериментувати зі своєю зовнішністю в юному віці. Невдалі спроби змінити колір волосся призвели до того, що воно стало слабким та втратило об'єм. Тоді я вперше задумалася про нарощування, але на той час це була рідкість, а ціни – захмарні. Мене це не зупинило, а навпаки, запалило бажання навчитися цій майстерності самостійно. Так, у 2009 році розпочався мій шлях у світі нарощування волосся.

*Ваша студія славиться своїми інноваційними підходами. У чому полягає унікальність ваших методів та які переваги отримують ваші клієнтки?*

Для нас найважливіше – це здоров'я та стан власного волосся клієнток. Тому, в студії ми обов'язково пропонуємо консультації з реконструкції та різні доглядові процедури. Саме комплексний підхід дозволяє нам досягати чудових результатів і допомагати жінкам відрощувати своє здорове та красиве волосся. Щодо методів нарощування, ми маємо великий досвід роботи з різними техніками й завжди підбираємо індивідуальний варіант, який ідеально підійде не лише під тип волосся, але й під ритм життя клієнтки. Іноді навіть комбінуємо різні методи для досягнення найкращого ефекту.





**Ви використовуєте виключно натуральне волосся. Яким чином ви гарантуєте його високу якість та чи існують особливі критерії відбору?**

Ключовим моментом є правильний підбір структури волосся. Насправді не існує «поганого» волосся, є неправильний підхід до його вибору. Це ціла наука, і я можу говорити про це годинами! Ми ретельно відбираємо кожне пасмо, звертаючи увагу на його якість, структуру та колір, щоб воно ідеально зливалось з рідним волоссям клієнтки.

**Окремо хочеться відзначити вашу благодійну ініціативу з обслуговування жінок після онкології. Розкажіть, будь ласка, про цей проєкт. Які емоції ви відчуваєте, допомагаючи цим неймовірним жінкам?**

Останнім часом я відчувала гостру потребу зробити щось важливе, що могло б повернути комусь радість та впевненість. Ця ідея стала особливо важливою для мене після того, як я втратила свого батька через онкологію. Це був дуже важкий період для всієї нашої родини, і тоді я усвідомила, як важливо підтримувати тих, хто бореться з цією хворобою та її наслідками. Я зрозуміла, що можу поділитися тим, що вмію найкраще – своєю роботою. Цей проєкт я присвятила пам'яті мого тата. З кожним роком до нас звертається все більше жінок після онкології з питаннями про нарощування, але, на жаль, ця послуга не всім по кишені. Тому, я прийняла рішення безкоштовно обслуговувати дівчат у ремісії. Але це не просто одноразове нарощування. Ми надаємо повний супровід, безкоштовні корекції протягом певного часу, а також консультації трихолога, щоб вони не хвилювалися про відростання свого волосся. Я продумала все до найменших деталей – щоб ці жінки, які вже пережили стільки випробувань, могли спокійно та щасливо відпускати своє нове волосся, відчуваючи себе красивими та впевненими. Бачити їхні сяючі очі – це для мене найвища нагорода, і я знаю, що мій батько пишався б цим.

**Ваша робота – це справжня місія. Я дуже пишаюся тим, що маю честь брати у вас інтерв'ю.**

Мені надзвичайно приємно це чути. Я просто роблю те, що люблю і що, як я бачу, приносить користь іншим. Для мене велика честь мати можливість підтримати цих неймовірних жінок у такий спосіб. Ваші слова дуже цінні для мене, дякую вам!

**Чи можете ви пригадати найскладніший випадок у вашій практиці та як ви з ним впоралися?**

Найбільш емоційним для мене був випадок з моєю першою клієнткою після онкології. Це була дуже тендітна та сором'язлива дівчина. Вона довго не наважувалася прийти, боялася, що нарощування може нашкодити її ослабленому волосся. Ми довго розмовляли, я пояснила всі тонкощі, запевнила її в безпеці процедури. Коли ми закінчили і вона побачила себе в дзеркалі – знову з довгим красивим волоссям, її очі засяяли такою радістю, яку важко передати словами. Цей момент став для мене підтвердженням того, що я на правильному шляху.

**Юліє, ваша людяність та професіоналізм вражають. Яку пораду ви б дали молодим підприємцям, які тільки починають свій шлях у б'юті-індустрії?**

Віддавайте своїй справі на всі 101%! Постійно навчайтеся, слідуйте за тенденціями та прислухайтесь до бажань своїх клієнтів. Не бійтеся конкуренції, а намагайтеся створити свій унікальний стиль та підхід. І найголовніше – любіть те, що робите.

**І наостанок, що для вас означає краса?**

Краса – це насамперед наш внутрішній світ та гармонія в ньому. Це баланс між нашими думками, бажаннями та діями. Зовнішня краса – це відображення нашого внутрішнього стану. І саме внутрішній спокій та світ роблять нас по-справжньому щасливими.

**Юліє, ми щиро дякуємо вам за цю відверту та надихаючу розмову. Ваша історія – це яскравий приклад того, як успішний бізнес може бути поєднаний з великим серцем та бажанням допомагати іншим. Нехай кожна жінка відчуває себе красивою та впевненою! Бажаємо вам та вашій студії подальшого процвітання та нових звершень!**

Для тих, хто мріє про розкішне волосся, бажає навчитися нової професії або хоче підтримати благодійну ініціативу Юлії Кушнір:

**Салон у Дрогобичі: +380966298002**

**Салон у Львові: +380736298002**

**@ kushnir.julija.hairstudio**

**Інтерв'ю: Людмила Кладіївová**

# ЕНЕРГІЯ — ВАЛЮТА НОВОГО ЧАСУ

**СВІТ ДАВНО ОБМІНЮЄТЬСЯ НЕ ГРОШИМА, А ЕНЕРГІЄЮ.  
КОЛИ ТИ НЕ ВМІЄШІ УПРАВЛЯТИ СВОЄЮ ЕНЕРГІЄЮ, НАВІТЬ  
НАЙГЕНІАЛЬНІШІ ПЛАНИ НЕ МАЮТЬ ШАНСУ.**

Тому, сьогодні надважливо ставити собі запитання: «На що я витрачаю свою увагу? Хто зараз управляє моїм фокусом? Чи це справді МІЙ вибір?»

## **ЕНЕРГІЯ — ЦЕ ТВОЯ ЗДАТНІСТЬ НЕ ПРОСТО ХОТІТИ, А ВТІЛЮВАТИ**

Не просто говорити, а притягувати людей, можливості, ресурси. Якщо людина має високу енергопровідність, вона може зібрати цілий стадіон — як, наприклад, Тоні Роббінс чи інші відомі тренери, співаки, артисти. Якщо ж пропускна здатність низька, то й клієнтів буде небагато.

## **ЕНЕРГІЯ АБО ПРАЦЮЄ НА ТЕБЕ, АБО ЗУПИНЯЄ ТВОЇ ПРОЦЕСИ**

Ми можемо говорити про мрії, цілі, гроші, реалізацію... Але все це не спрацює без енергії. Бо як ти втілиш новий проєкт, якщо сил вистачає лише на те, щоб зранку дотягнутися до кави?

Рівень енергії можна «прокачати». Важливо зрозуміти: одна лише робота з мисленням уже не діє. Опрацювання ментальних програм без підвищення енергетичного рівня не дасть результату.

## **МОМЕНТ, КОЛИ ЗРОЗУМІЛА, ЩО ХОЧУ ДІЛИТИСЯ З ІНШИМИ**

Спочатку я йшла шляхом класичної психології: ходила на терапію, на розстановки, працювала з психологом. Але в якийсь момент вперлась в стіну, коли мозок вже все розуміє, але дії та реакції залишаються звичними. Тоді в моє життя прийшли цвяхи. Це був мій перший крок у глибоку тілесну роботу та базову роботу з енергією. Але згодом я відчула: і цього теж недостатньо.



**ВСЕ В ЦЬОМУ СВІТІ —  
ЦЕ ЕНЕРГІЯ. І ВІД ТОГО,  
СКІЛЬКИ ЕНЕРГІЇ МИ МАЄМО,  
ЗАЛЕЖИТЬ УСЕ**



Так я прийшла до активації Кундаліні. І коли я побачила, як змінюється не тільки моє життя, а й життя клієнтів – зрозуміла: я хочу не лише трансформувати окремих людей, я хочу навчати. Так я допоможу більшій кількості людей перейти на той рівень життя, коли не треба воювати з усім світом і собою. А можна просто БУТИ.

## **АКТИВАЦІЯ КУНДАЛІНІ**

Це процес пробудження життєвої енергії, яка впливає на всі процеси життя. Кундаліні – це енергія: що є в кожного з народження. Ваша природня сила. У дітей до 5-6 років вона активна на максимум. Подивіться, як вони живуть: радіють всьому, їм все цікаво, для них все можливо й на все вистачає енергії. Діти не відкладають, а роблять тут і зараз. Вони – ЖИВИ. Але поступово енергія блокується: установками, травмами, фізичними блоками. Коли вже світ починає розказувати нам, що можна, а що – ні.

Активация Кундаліні поступово пробуджує сплячий потенціал. Занурення відбувається на всіх рівнях: тіло, підсвідомість, родові сценарії, програми минулих життів. Ця енергія «зносить» всі програми, всі блоки й повертає людину до її справжнього «я», до її природи.

## **ЧОМУ ЛЮДИ БОЯТЬСЯ ПРАКТИКИ АКТИВАЦІЇ КУНДАЛІНІ?**

Найсильніший страх – перед невідомим, страх відпустити контроль. Те, що не піддається логічному поясненню, що важко сприймається розумом і є абсолютно новим для людини, часто

викликає внутрішній опір. Багато хто, коли бачать, як під час практики люди рухаються, здригаються, танцюють – починають цього боятися. Їм здається, що вони не зможуть контролювати себе, контролювати свої процеси. З часом людина вчиться відпускати цей надмірний контроль.

Активация Кундаліні – це дуже м'яка практика, яка пробуджує саме ту кількість енергії, до якої людина готова.

## **КОРІНЬ «ЕНЕРГЕТИЧНИХ ВИТОКІВ» У СУЧАСНИХ ЛЮДЕЙ**

Бачу три головні причини, через які люди втрачають свою енергію:

**1. Ментальні установки, внутрішні обмеження і тілесні блоки.**

Все те, що вже за замовчуванням «вмонтували» в нас родина, суспільство, досвід. Якщо в тілі є затиски – енергія витрачається на те, щоб тримати ці затиски. Якщо є ментальні страхи, програми – туди теж іде купа енергії.

**2. Бездіяльність.**

Є такий тренд: сидіти, медитувати, чекати, що все прийде саме. Але енергія приходить на дію. Якщо ви не дієте – енергія починає руйнувати вас зсередини. Виникає тривожність, страх щось не встигнути, не встигнути прожити життя. Спочатку дія – потім енергія.

**3. Зміщення фокусу уваги на егрегори та зовнішні системи.**

Це, наприклад, новини, які розгойдують нас емоційно, викликають реакції, тривоги, страх або агресію. Це можуть бути релігійні егрегори, егрегори війни або соцмереж – будь-які великі системи, які працюють на те, щоб зібрати нашу увагу та підживитися нею.

Фокус – це канал, через який тече ваша енергія. І якщо ви не керуєте ним – ним керує хтось інший.

**Анастасія Черепанова,**  
енергопрактик,  
фасилітаторка  
Кундаліні,  
провідниця  
на дошки

Садху та в гру «Ліла»,  
авторка трансформаційних медитацій  
Instagram @stash.angel  
Facebook @ana.wayne



@STASH.ANGEL

# Слово редакторки



## ДОРОГІ ЧИТАЧКИ!

Травень – час пробудження, оновлення та нових подорожей. Для багатьох з нас автомобіль є не просто засобом пересування, а символом свободи, незалежності та можливості досліджувати світ. Проте, на жаль, іноді трапляються ситуації, які можуть надовго відбити бажання сідати за кермо. Аварія – це завжди стрес, і навіть якщо фізичні наслідки минули, емоційний слід може залишатися дуже довго, проявляючись у вигляді страху, тривоги та невпевненості.

Саме тому стаття «Знову за кермом: як подолати страх після аварії» є особливо важливою та чутливою. Ми розуміємо, що повернутися за кермо після пережитого може бути справжнім викликом, сповненим сумнівів та хвилювань. Цей страх є абсолютно природним і потребує уважного та дбайливого ставлення до себе.

У цьому номері ми не просто констатуємо проблему, а пропонуємо реальні шляхи її вирішення. Разом з кваліфікованим психологом ми розібрали глибинні причини цього страху, розробили ефективні стратегії для його подолання та підготували практичні поради, які допоможуть вам крок за кроком повернути впевненість за кермом.

Ми віримо, що з підтримкою та правильними інструментами кожна з вас зможе знову відчути радість від керування автомобілем. Не дозволяйте страху обмежувати вашу свободу! Цей випуск стане вашим надійним помічником на шляху до відновлення впевненості за кермом.

З побажаннями безпечних та приємних подорожей,

головний редактор  
Людмила Кладієва

На обкладинці:  
Анна Вошколуп



## Запчастини

- 15** АВТОНОВИНИ
- 16** АВТОНОВИНКИ
- 20** В СВІТІ АВТО
- 22** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 24** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 27** АВТОЛІКБЕЗ
- 28** АВТОКОМФОРТ
- 30** АВТОДОГЛЯД
- 33** ПОРАДИ АВТОМАЙСТРА
- 35** ШИНИ
- 36** АВТОІСТОРІЯ
- 37** АВТОШАХРАЙСТВО

AUTO lady



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



№5 2025  
201 Травень

Засновник, видавець  
і головний редактор:  
Кладійова Людмила Петрівна

Представник у Харкові:

+380 66 1090920

+380 68 2507520

Представник у Києві:

+380 66 5509401

Представник у Європі:

+491 60 96482761

+380 67 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 і безкоштовно



У разі, якщо ваша діяльність вимагає ліцензії, необхідно вказати номер і дату видачі ліцензії, оскільки ваше оголошення відповідно із ст.24 Закону України «Про рекламу» не може бути опубліковано без цих даних.

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних оголошень. Згідно з правилами, що діють в редакції, відповідальність за достовірність оголошень несе рекламодавець. Він самостійно відповідає за зміст наданих даних, за наявність посилань на ліцензії і вказівки 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.

# СМАК НОВОЇ ЗЕМЛІ:

*ЯК АДАПТУВАТИ ХАРЧУВАННЯ, ОПИНИВШИСЬ У ІНШІЙ КРАЇНІ*

*Переїзд до нової країни – це захоплююча, але водночас непроста подія в житті кожної жінки. Окрім мовного бар'єру та культурних відмінностей, одним із перших і найбільш відчутних викликів стає знайомство з абсолютно новою кухнею. Незнайомі аромати, незвичні інгредієнти та відмінні кулінарні традиції можуть викликати не лише цікавість, але й розгубленість, а іноді навіть дискомфорт. Як зберегти здоров'я, не втратити зв'язок зі звичними смаками та водночас відкрити для себе гастрономічне багатство нової батьківщини? У цьому ексклюзивному інтерв'ю ми поговоримо з експерткою з харчування Наталею Семенютою, яка поділиться цінними порадами та стратегіями для жінок, які опинилися в іншій країні та прагнуть мудро адаптувати своє харчування до нових реалій.*

Пані Наталя, багато жінок, переїжджаючи до нової країни, стикаються з абсолютно іншою харчовою культурою. Які ваші перші поради щодо адаптації до незнайомих смаків та інгредієнтів без шкоди для здоров'я та психологічного комфорту?

У нових умовах важливо зберегти стабільність – хоча б у чомусь. Я завжди раджу своїм клієнтам взяти з собою «харчові якоря» – наприклад, улюблений коктейль Herbalife Formula1. Він допомагає зберегти відчуття звичного ритму харчування, особливо в хаосі переїзді. А вже на цій базі можна спокійно вивчати місцеву кухню.



Як зберегти баланс між бажанням спробувати місцеві делікатеси та необхідністю підтримувати звичний, здоровий раціон? Чи є якісь «золоті правила» в цьому питанні?

Баланс – це не заборони, а розумний розподіл. Ранок можна почати з білково-клітинного сніданку: коктейль Formula 1 + Herbal Aloe + чай Thermo Complete. Це задає тілу потрібний тонус і звільняє простір для гастрономічних відкриттів вдень – вже без перевантаження і почуття провини.

**Часто нові продукти можуть викликати несподівані реакції організму. На що варто звернути особливу увагу на початковому етапі знайомства з новою кухнею і які кроки можна взяти для мінімізації дискомфорту?**

Нове – це завжди стрес для травлення. Я рекомендую в такі періоди підтримувати шлунково-кишковий тракт: клітковина (Herbalife Active Fiber) і Aloe Concentrate – м'яко допомагають адаптуватися. Починайте з невеликих порцій нових страв і слухайте тіло. А підтримка мікрофлори – це вже половина комфорту.

**Нова країна, нова культура, нова кухня – все це може викликати стрес. Як харчування може впливати на емоційний стан жінок у цей період адаптації? Чи є певні продукти або підходи, які можуть допомогти стабілізувати настрій?**

Коли все навколо змінюється, стабілізує харчування – як емоційний якір. Білок, клітковина, вітаміни групи В – все це впливає на наш настрій. Мій must-have – Формула 2 з основними вітамінами й мінералами, особливо в поєднанні з повноцінним коктейлем і клітковиною. Це не просто харчування, це турбота зсередини.

**Багато хто сумує за звичними домашніми стравами. Як знайти здоровий баланс між ностальгією за «рідним смаком» та відкриттям нових кулінарних горизонтів?**

Іноді проста чашка улюбленого протеїнового коктейлю з корицею або ваніллю – це як повернутися додому на пару хвилин. А потім вже можна надихнутися місцевою кухнею і створити нові смаки, поєднуючи, наприклад, шейк з місцевими фруктами. Це і смачно, і допомагає відчувати зв'язок з новим місцем.

**У новій країні можуть бути інші стандарти якості продуктів, інший рівень доступності певних інгредієнтів. На що варто звертати увагу при виборі продуктів у місцевих магазинах та на ринках?**

Коли ви не знаєте, як влаштований місцевий ринок, найлегше довіритися перевіреному. Продукція Herbalife сертифікована за міжнародними стандартами, і я завжди знаю, що отримую потрібну кількість білка, вітамінів і мінералів. Це зменшує тривожність, особливо в перші місяці.

**Чи існують якісь ризики дефіциту певних вітамінів та мінералів при переході на нову кухню? Як можна цього уникнути, не вдаючись до надмірного вживання харчових добавок?**

Так, особливо якщо раціон кардинально змінюється. Підтримувати баланс мені допомагає програма основного харчування від Herbalife – коктейль, вітаміни, Омега-3, клітковина. Це база, яка працює в будь-якій точці світу. Все інше можна налаштувати – але основа вже є.

**Наталія, ви маєте великий досвід у сфері харчування. Чи є якісь неочевидні, але дієві поради, які ви могли б дати нашим читачкам, щоб зробити процес адаптації до нової кухні більш легким та приємним?**

Зберіть у валізу не тільки одяг, а й звичний сніданок – хоча б на перший місяць. Кілька порцій улюбленої Формули 1, термос для трав'яного чаю, декілька порцій протеїнових батончиків та чипсів. Це допоможе почати день стабільно, навіть якщо все інше поки незвично.

*Сподіваємося, ці експертні поради від Наталії Семенюти допоможуть вам з легкістю та задоволенням інтегрувати нові смаки у свій раціон, зберігаючи при цьому здоров'я та психологічний комфорт на новій землі. Нехай знайомство з кухнею нової країни стане для вас захопливою та смачною пригодою!*

**Наталія Семенюта,**

експертка по створенню  
бізнесу антиейдж

📌 Наталія Семенюта

📌 Natasha Semenita

📌 natalia\_semenuta

+380503018578



@NATALIA\_SEMENUTA

# ЖИТИ ЯКІСНО Й ЩАСЛИВО В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Поради практикуючої психологині,  
гештальт-психотерапевтки  
Анни Вошколуп*

**В**ітаю, дорогі читачки! З вами Анна Вошколуп, практикуюча психологиня, і сьогодні ми поговоримо про надзвичайно важливі якості, які допомагають нам не просто виживати, а й якісно та щасливо проживати кожен день – навіть коли світ навколо здається неспокійним і складним. Йтиметься про життєстійкість, життєлюбство та резильєнтність – наші внутрішні суперсили, які допомагають долати труднощі та знаходити радість у буденності.

Сьогодні ми всі відчуваємо тиск обставин: новини часто тривожні, плани руйнуються, а майбутнє здається невизначеним. У такі моменти особливо важливо звернутися до своїх внутрішніх ресурсів. Життєстійкість – це здатність адаптуватися до стресів і криз, знаходити внутрішню опору та відновлюватися після випробувань. Життєлюбство – це наша здатність відчувати радість від життя, помічати прекрасне в дрібницях і зберігати оптимізм, незважаючи на складнощі. Резильєнтність (психологічна стійкість) – це вміння повертатися до свого звичного стану після пережитих труднощів, не дозволяючи їм зламати нас.

Як же розвинути ці важливі якості та де брати сили, щоб жити якісно й щасливо в такий непростий час? Ось кілька практичних порад.

## **ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ**

Здоровий сон, збалансоване харчування та регулярна фізична активність – це не просто рекомендації лікарів, а базова потреба. Навіть коротка прогулянка на свіжому повітрі здатна значно покращити ваш емоційний стан.

У вирі щоденних справ не забувайте про паузи. Це може бути медитація, читання улюбленої книги, тепла ванна або просто кілька хвилин тиші. Дозвольте собі відновитися, щоб мати сили рухатися далі.



## ЗМІЦНЮЙТЕ СВОЇ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Навчіться розпізнавати та приймати свої емоції, а також ділитися ними з іншими людьми. Не існує «поганих» емоцій – кожна несе в собі важливу інформацію. Дозвольте собі відчувати смуток, гнів чи страх, але не дозволяйте цим емоціям поглинати вас.

Зосереджуйтеся на теперішньому моменті. Спостерігайте за своїми думками й відчуттями без осуду – це допоможе знизити рівень тривожності та відчуття більшу присутність у своєму житті.

Розвивайте позитивне мислення. Це не означає ігнорувати проблеми, це, скоріше, пошук можливостей та уроки навіть у складних ситуаціях. Спробуйте щодня записувати кілька речей, за які ви вдячні.

## ПІДТРИМУЙТЕ ЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ

Підтримка родини та друзів – це безцінний ресурс у важкі часи. Діліться своїми переживаннями, просіть про допомогу, проводьте час разом.

Розширюйте коло спілкування, знаходьте однодумців за інтересами. Відчуття приналежності до спільноти дарує підтримку та силу.

Коли ми допомагаємо іншим, ми відчуваємо власну значущість та отримуємо позитивні емоції. Навіть невелика допомога може мати велике значення як для іншої людини, так і для вашого власного емоційного стану.

## ЗНАЙДІТЬ СЕНС І МЕТУ

Визначте свої цінності. Розуміння того, що для вас зараз дійсно важливо, допомагає приймати рішення та спрямовувати свою енергію.

Ставте перед собою невеликі, досяжні цілі. Навіть маленькі перемоги додають впевненості та мотивації рухатися вперед.

Знайдіть заняття, які приносять вам задоволення. Хобі, творчість, навчання – все це наповнює життя сенсом і радістю.

## ПРИЙМІТЬ ЗМІНИ ЯК ЧАСТИНУ ЖИТТЯ

Навчіться адаптуватися. Життя постійно змінюється, і наша здатність пристосовуватися до нових обставин є ключем до збереження психологічного благополуччя.

Будьте гнучкими. Не бійтеся змінювати свої плани, якщо це необхідно. Іноді несподівані повороти долі можуть призвести до нових можливостей.

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати. У складних ситуаціях часто виникає відчуття безсилля. Спробуйте сфокусуватися на тих аспектах, на які ви маєте вплив, і відпустіть те, що вам не підвладне.

## ПРАКТИКУЙТЕ МОНОЗАДАЧНІСТЬ

Монозадачність не означає, що ми не можемо робити кілька речей протягом однієї одиниці часу. Ми можемо робити кілька речей одночасно, але проблема полягає в тому, що коли ми виконуємо кілька завдань протягом однієї одиниці часу, наша увага розсіюється на кілька елементів активності. І коли вона розсіюється на кожному з цих речей, ми виконуємо їх неякісно. І не отримуємо задоволення. Спробуйте вводити маленькі практики усвідомленої дії поступово, наприклад: вживання їжі без гаджетів, рух по місту без навушників.

Пам'ятайте, що життєстійкість, життєлюбство та резильєнтність – це не вроджені якості, а навички, які можна розвивати та зміцнювати протягом усього життя. Будьте терплячі до себе, дозволяйте собі відчувати, шукайте підтримки та не забувайте про маленькі радості кожного дня. Саме вони допомагають нам зберігати внутрішню силу та віру в краще майбутнє.

## З вірою у ваш потенціал, Анна Вошколуп,

доктор філософії PhD, доцент кафедри педагогіки та психології ДУАН, практичний психолог, сертифікований гештальт-терапевт, супервізор, груповий терапевт, акредитований тренер MIGIS, магістр соціальної роботи

 annavoshkolup  
 Анна Вошколуп

[https://migis.ua/products/  
navchannya-geshtalt-  
terapevtiv24](https://migis.ua/products/navchannya-geshtalt-terapevtiv24)



Образ:  
 telnashka.in.ua  
Фотограф:  
 olgaliashkova\_photo

# ЗНОВУ ЗА КЕРМОМ: ЯК ПОДОЛАТИ СТРАХ ПІСЛЯ АВАРІЇ

**СТРАХ СІДАТИ ЗА КЕРМО ПІСЛЯ АВАРІЇ – ЦЕ ЦІЛКОМ ПРИРОДНА РЕАКЦІЯ, ЯКА МОЖЕ ВИНИКНУТИ ЧЕРЕЗ СТРЕС, ТРАВМУ АБО ПЕРЕЖИТИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ШОК.**

**Причини такого страху можуть бути різними:**

- **Психологічна травма**

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може розвинутиися після аварії. Це спричиняє тривогу, уникнення ситуації та інтенсивний страх перед тим, щоб знову сісти за кермо.

- **Фізичний біль**

Якщо в аварії було отримано травми, людина може боятися нових болів або дискомфорту під час керування автомобілем.

- **Втрата впевненості**

Аварія може вплинути на самооцінку водія, змусивши його почуватися невпевнено за кермом.

- **Невпевненість у безпеці**

Страх повторної аварії може бути викликаний відчуттям, що ситуація на дорозі тепер непередбачувана й небезпечна.

## **Рішення:**

- **Поступова адаптація**

Почати з того, щоб просто сидіти в автомобілі, не керуючи ним, і зникати до простору. Потім спробувати їздити на короткі відстані знайомими маршрутами, поступово збільшуючи дистанцію.

- **Психологічна допомога**

Консультації з психотерапевтом або психологом можуть допомогти подолати страх. Іноді застосовують методи когнітивно-поведінкової терапії, яка допомагає змінити сприйняття страху й навчитися справлятися з ним.

- **Розслаблення і дихальні практики**

Практики релаксації, такі як глибоке дихання або медитація, можуть допомогти знизити рівень стресу й занепокоєння перед водінням.

- **Навчання та тренування**

Пройти додаткові курси водіння, особливо з інструктором, який зможе допомогти вам відчувати себе впевненіше й безпечніше за кермом.

- **Розмова з близькими**



Поговоріть із друзями або родичами про свій страх, що може допомогти вам відчувати підтримку й знизити тривогу.

Згодом, за допомогою маленьких кроків і підтримки, можна повернути впевненість і подолати страх.

**Валентина Пащенко,**  
психолог, психотерапевт КІПТ  
(когнітивно-поведінкова терапія),  
сертифікований психолог-діагност  
Національної психологічної асоціації та  
GIUNTI Psychometrics Ukraine

+380679209781

f Valentina Pashchenko

@ valentyana.psy.therapy



## Mitsubishi знімає з виробництва Eclipse Cross. Чим замінять модель

Японська компанія Mitsubishi офіційно підтверджує зняття з виробництва компактного кросовера Eclipse Cross, який дебютував у 2017 році. Модель уже припиняють продавати в Європі, але обіцяють замінити її гідною альтернативою.

Повідомляється, що на зміну Eclipse Cross прийде більш сучасний і функціональний автомобіль в особі кросовера Grandis. Виробник позиціонує новинку як старшу модель порівняно з

ASX. Вона буде націлена на сімейну аудиторію.

Grandis розробляється у тісній співпраці з Renault. Найімовірніше, модель базуватиметься на спільній платформі з автомобілями французького бренду.

Зовнішність нового Grandis поки що не розкривають, але вона має відповідати актуальному фірмовому стилю. Імовірно, кросовер буде доступний з електричною та гібридною тягами, а його дебют очікується вже у 2026 році.



## Toyota Corolla Cross 2027 показали на рендері

**Японська компанія Toyota планує оновити популярний кросовер Corolla Cross до 2027 року. Днями в мережі з'явилися свіжі рендери моделі, створені дизайнером Theottle. Нове покоління збереже перевірену платформу TNGA-C, проте отримає помітні зміни у дизайні та технічному оснащенні.**

Судячи з останніх рендерів і витоків, зовні новий Corolla Cross матиме чимало запозичень від електромобіля Urban Cruiser EV. Передню частину оформлено у стилі «молота» зі стильними світлодіодними фарами та мінімалістичною решіткою радіатора. Водночас кузов збереже практичну форму з квадратною задньою частиною, що сприятиме кращій місткості.

У ролі силової установки, ймовірно, використовуватиметься новий 1,5-літровий чотирициліндровий двигун. Також очікується поява гібридної версії. Інтер'єр отримає низку цифрових новинок, а також повний набір систем допомоги водієві.

Актуальне покоління Corolla Cross було презентовано у 2020 році. Чергове оновлення модель отримає вже в травні цього року, втім це буде лише фейсліфтинг, а не повна зміна



покоління. Дебют нової Corolla очікується у 2026 році, а Corolla Cross – у 2027-му.



## Hyundai представила недорогий водневый кроссовер

**Компанія Hyundai офіційно представила кроссовер Nexo другого покоління – модель 2026 року. Довгоочікувана новинка, що прийде на зміну попередній версії, вирізняється революційним дизайном і вдосконаленими технічними характеристиками.**

Новий Nexo 2 отримав сміливий геометричний екстер'єр, натхнений концептом Hyundai Initium 2024 року. У зовнішньому вигляді переважають прямі лінії та лаконічні форми, що помітно вирізняє його серед інших кроссоверів лінійки корейського виробника. Деякі експерти відзначають віддалену схожість з культовим Pontiac Aztek 2002 року.

Головна особливість моделі – вдосконалена воднева силова установка потужністю 255 к.с., що на 50 к.с. більше ніж у попередника. Запас ходу нового Nexo сягає вражаючих 700 км на одній заправці воднем – на 100 км більше, ніж у моделі першого покоління, яка дебютувала в 2018 році.

Очікується, що новий Hyundai Nexo 2026 року матиме доступнішу ціну, ніж попередня модель, що може зробити водневі технології привабливішими для масового споживача.



Подробиці щодо комплектацій і точних термінів виходу кроссовера на ринок наразі не розголошуються.



## Прототип електричного кросовера Honda 0 показали в Японії

***У Японії відбулася прем'єра нового електричного кросовера Honda 0. Новинку презентував пілот Формули-1 Макс Ферстаппен на спільному заході з Red Bull Racing.***

Виробник вирішив не знімати камуфляж із кузова, приховуючи ключові елементи екстер'єру. Втім, навіть під захисною плівкою можна впізнати січневий концепт: похилий дах, піднята корма, вузька задня оптика й мінімалістичне скління.





Базою для електрокара стала нова архітектура Honda з інтегрованою операційною системою Asimo OS. Процесор для бортового комп'ютера розробила компанія Renesas, а постачання акумуляторів забезпечить спільне підприємство Honda та LG Energy Solution.

Головною інновацією моделі стала поява автопілота третього рівня. У салоні з'явився дисплей на всю ширину панелі та кермо-штурвал. Серійна версія кросовера буде представлена у 2026 році.





## Довічна гарантія? Це реально!

**На китайському авторинку зростає конкуренція, і виробники змушені шукати нестандартні підходи, щоб зацікавити покупців. Спільне підприємство SAIC Volkswagen оголосило про нову ініціативу: довічну гарантію на три моделі SUV – Volkswagen Tharu, Tiguan L Pro та Teramont Pro. На відміну від традиційної практики, коли подібні гарантії обмежуються лише новими моделями або мають жорсткі умови, цього разу йдеться про вже наявні у продажу автомобілі.**

Гарантія поширюється на ключові компоненти: двигун, трансмісію, підвіску, кермове управління та інші основні вузли. Причому вона не має обмежень за часом чи пробігом, що вигідно вирізняє її серед стандартних умов. Водночас така пропозиція діє лише для першого власника автомобіля. Ще одна вимога – обслуговування транспортного засобу виключно в офіційній дилерській мережі Volkswagen.

Варто зазначити, що цей крок виглядає як спроба підтримати інтерес до бренду на тлі зростання популярності китайських електро-

мобілів та загального уповільнення продажів. Довічна гарантія демонструє впевненість виробника у якості своєї продукції й зміцнює довіру покупців, для яких гарантійні зобов'язання часто є вирішальним чинником під час вибору авто.

Таким чином, Volkswagen не лише адаптується до реалій китайського ринку, а й формує нові стандарти післяпродажного сервісу. І хоча наразі ця ініціатива діє лише в Китаї, вона цілком може стати прикладом і для інших ринків у майбутньому.



## У Tesla вигадали, як вберегти персонал від розлючених клієнтів

**У деяких автосалонах Tesla встановили спеціальні «кімнати паніки», щоб співробітники могли сховатися від агресивних клієнтів. Компанія заздалегідь передбачила можливі напади на працівників сервісних центрів і шоурумів. Ще до 2025 року Tesla почала вносити зміни у свої об'єкти, передбачаючи окремі укриття для персоналу на випадок небезпеки.**

Ці заходи безпеки стали особливо актуальними на тлі хвилі протестів і вандалізму проти Tesla, які прокотилися світом цього року. Деякі власники електромобілів навіть вирішили продати свої машини через побоювання за власну безпеку.

Офіси та салони компанії неодноразово зазнавали нападів – автомобілі обливали фарбою, розписували графіті, а подекуди навіть підпалювали. У кількох випадках зловмисникам висунули звинувачення у внутрішньому тероризмі. Причиною протестів стали дії Ілона Маска – зокрема, його близькість до нової адміністрації США та політика жорсткої економії в Tesla.

У тій самій інструкції компанія рекомендує

персоналу зберігати спокій під час спілкування з розлюченими клієнтами, не сприймати агресію особисто та тренуватися на випадок конфліктних ситуацій. Працівникам радять проводити рольові ігри для підготовки до можливих загроз, а також регулярно зустрічатися за кавою, щоб обговорювати тривоги й підтримувати одне одного.

У яких саме автосалонах уже встановлені кімнати безпеки – не повідомляється. Однак сам факт їхнього існування ще до початку масових атак свідчить про серйозне ставлення компанії до захисту своїх працівників.

З огляду на останні події, кавоварки в салонах Tesla, схоже, працюють на повну потужність.



## Чому більшість водіїв «провалюють» іспит

**Британський інструктор з водіння Джейсон Хорсфілд поділився думкою про те, чому так багато учнів провалюють іспит на отримання водійського посвідчення. У своєму відео в TikTok він зазначив: головна проблема – неправильна послідовність дій під час керування.**

«Щодня у Великій Британії понад половина кандидатів не складає тест. Чому? Тому, що ви самі створюєте для екзаменатора привід вас завалити», – каже Джейсон.

За його словами, багато хто насправді вміє кермувати, але не дотримується правильного порядку дій, і саме це стає вирішальним. Він рекомендує техніку «коментованого водіння» – коли учень вголос озвучує все, що бачить і робить.

Наприклад, при наближенні до повороту

ліворуч: «Дивлюся в дзеркала, вмикаю сигнал, гальмую, перемикаю передачу».

Цей підхід, як стверджує інструктор, допомагає краще реагувати на ситуації на дорозі, а також дозволяє екзаменатору зрозуміти логіку дій водія. Один з екзаменаторів у коментарях до відео написав:

«Мені дуже подобається, коли кандидати коментують. Це показує, що вони не просто діють інтуїтивно, а думають».

За статистикою, лише 42–46% кандидатів у Великій Британії складають іспит з першої спроби. І часто причина провалу – не в незнанні правил, а в тому, як саме ці знання застосовуються.

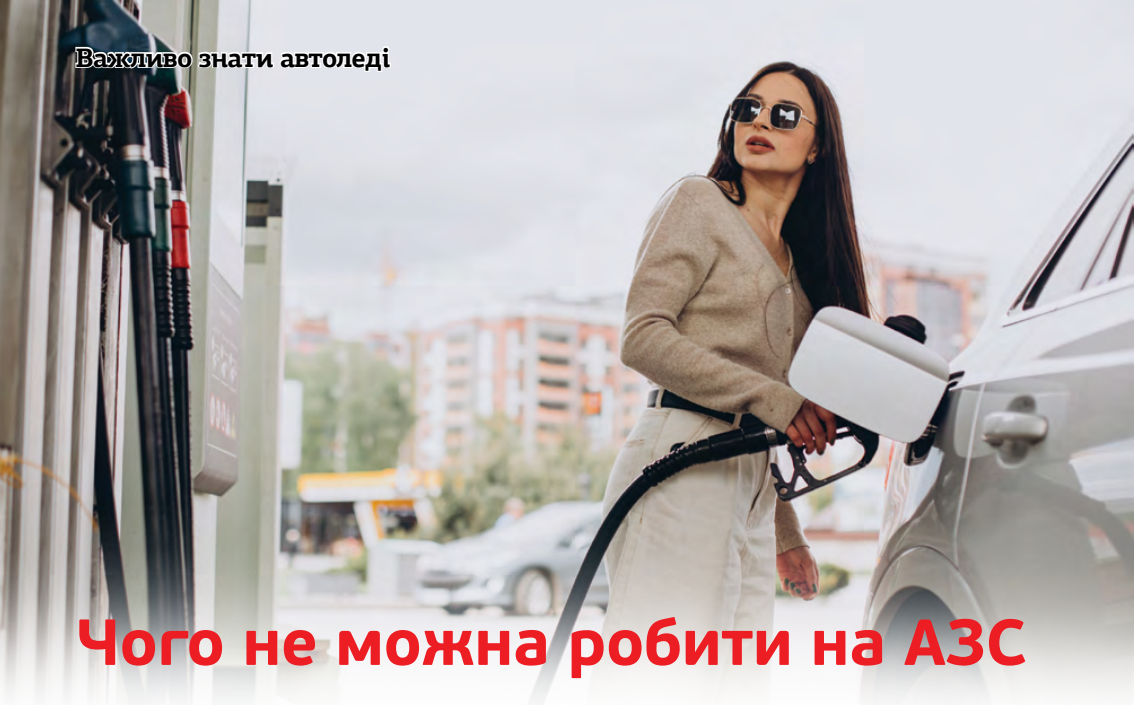
Тож, якщо ви готуєтеся до іспиту, можливо, варто тренуватися не лише практично, а й вголос проговорювати свої дії – це допоможе залишатися зібраним, впевненим і уникнути непотрібних помилок.

# ЦЯ ПОМИЛКА ОБІЙДЕТЬСЯ ВАМ ДОРОГО

*Початок руху на автомобілі багатьом здається найпростішою процедурою, але навіть неправильний виїзд із паркування може призвести до серйозної поломки й дорогого ремонту. Є одна поширена груба помилка, яка може спричинити пошкодження гальмівних колодок і дисків.*

Експерти закликають автоледі не забувати знімати машину з «ручника» перед початком поїздки. Навіть нетривалий рух із активованим стоянковим гальмом може призвести до зайвого тертя й перегріву елементів гальмівної системи. Гальмівна рідина може закипіти, що спричинить повну втрату ефективності гальм. Віб्राції під час гальмування, зниження потужності та характерний запах горілого – перші ознаки проблеми.

Рекомендується виробити просту звичку: завжди перевіряти, чи відключено стоянкове гальмо перед початком руху. У сучасних авто передбачена функція автоматичного вимкнення електронного «ручника» під час натискання на педаль газу, однак покладатися лише на неї не варто.



## Чого не можна робити на АЗС

**Заправка авто здається простою й буденною справою, яку більшість автоледі виконує інстинктивно. Проте саме звичність цієї дії часто стає причиною нехтування базовими правилами безпеки. У результаті виникають небезпечні ситуації, яких легко можна було уникнути. Нижче зібрані основні заборони та поширені помилки, яких слід уникати на АЗС.**

### Не паліть на території АЗС

Паління на заправці – це не просто погана звичка, а реальна загроза життю. Пари бензину є легкозаймистими й можуть спалахнути навіть від іскри. Навіть якщо ви сидите в авто з сигареетою й вікна зачинені – це теж порушення. Заправки – це територія підвищеної пожежної небезпеки, і навіть коротке куріння в такому середовищі може мати серйозні наслідки.

### Завжди глушіть двигун

Одна з найпоширеніших помилок – заправка з увімкненим двигуном. Особливо часто цим нехтують узимку, щоб залишити в салоні тепло. Але це створює додаткове джерело іскри та нагріву, що може стати причиною займання парів пального. Вимкнення двигуна – простий, але надзвичайно важливий крок безпеки.

### Не заправляйтесь до оплати

Часто водії, прагнучи зекономити час, вставляють пістолет у бак і фіксують курок до моменту, коли касир увімкне подачу пального. Це може бути небезпечно: пістолет може бути вставлений нещільно, шланг може зіскочити або перелити паливо. Крім ризику займання, це також загрожуватиме фінансовими втратами. Завжди контролюйте процес заправки особисто.

### Не порушуйте схему руху

На кожній АЗС діє чітка схема руху, що забезпечує порядок і безпечне пересування. Іноді автоледі, бачачи чергу з одного боку, вирішують заїхати до колонки з протилежного напрямку, ігноруючи розмітку. Така поведінка створює аварійні ситуації й заважає іншим учасникам руху. Дотримуйтесь правил – це в інтересах кожного.

## Не заправляйтесь з «неправильного» боку

Якщо лючок вашого авто розташований з протилежного боку від колонки, не варто намагатися «дотягнути» шланг через дах або задню частину машини. Це не лише незручно, а й небезпечно: можна пошкодити фарбу, подряпати кузов або навіть порвати шланг. У найгіршому випадку – спричинити розлив пального.

Стрілочка біля значка заправки на панелі приладів вказує, з якого боку автомобіля знаходиться лючок паливного бака. Якщо стрілка направо – заправка праворуч, якщо вліво – зліва. Це особливо зручно, якщо ви вперше керуєте незнайомим авто.

## Не забувайте пістолет у баку

Залишити пістолет у горловині бака після заправки – одна з найнебезпечніших і найпоширеніших помилок. Якщо ви рушите з місця, не знявши пістолет, є ризик обірвати шланг, пошкодити обладнання АЗС і власне авто. Це також може спричинити розлив пального й має юридичні наслідки. Завжди перевіряйте, чи повернули пістолет на місце.

## Не використовуйте пластикові пляшки

Заправка пального в пластикову пляшку – грубе порушення. Під час заливання бензину виникає статична електрика, яка в пластику не відводиться, як у металі. Це створює ризик займання. Використовуйте лише сертифіковані металеві або спеціальні пластикові каністри, призначені для транспортування пального.

## Не затримуйтеся біля колонки

Після завершення заправки не залишайте авто біля паливної колонки, особливо якщо за вами вже є черга. Переставте машину на парковку, а вже потім вирушайте в магазин чи кафе. Це не лише правило ввічливості, а й спосіб уникнути конфліктів з іншими водіями та забезпечити ефективну роботу АЗС.



## Дотримуйтесь безпечної відстані

Під'їжджаючи на АЗС, не наближайтеся впритул до автомобіля попереду. Відстань між машинами повинна становити не менше трьох метрів. Це дозволить уникнути зіткнень, забезпечить маневрування й знизить ризик займання у разі витоку пального.

АЗС – це місце, де дисципліна безпосередньо пов'язана з безпекою. Більшість пожеж і аварій трапляється не через технічні несправності, а через людський фактор – поспіх, неуважність, нехтування правилами. Якщо кожен водій дотримуватиметься навіть базових норм поведінки на заправці, це значно знизить ризики й зробить процес заправки швидким, безпечним і комфортним.



## Чому не можна залишати номер телефону під лобовим склом

**Сьогодні у великих містах України автоледі дедалі частіше стикаються з проблемою паркування – коли місця для стоянки надто мало. У таких умовах нерідко трапляються дрібні ДТП, наприклад, коли вашу машину можуть зачепити сусідні авто. У подібних випадках, а також коли автомобіль потенційно заважає проїзду, власники нерідко залишають під лобовим склом свій контактний номер телефону. Однак досвідчений співробітник поліції пояснив, чому цього робити не варто.**

За словами правоохоронця, в умовах зростання телефонного шахрайства публічне розголошення особистого номера телефону може зробити вас легкою здобиччю зловмисників. Наприклад, уночі можуть викрасти колеса або номерні знаки вашої машини, а згодом зателефонувати з вимогою викупу.

Також поширена схема, коли вам телефонують нібито через незначне ДТП – зловмисники можуть справді подряпати кузов. У розмові «винуватець» пропонує вирішити все полюбовно й просить переказати гроші на картку. Під цим приводом аферисти вимагують платіжні дані, після чого з рахунку зникають усі кошти.

Ще один ризик – крадіжка самого номеру телефону. Шахраї спочатку здійснюють серію дзвінків на ваш номер з різних телефонів, а потім звертаються до оператора мобільного



зв'язку, представляючись вами, й повідомляють про «втрату SIM-карти». Як підтвердження права власності називають номери, з яких раніше здійснювались дзвінки. Це може переконати оператора передати номер зловмисникам – а з ним і доступ до всіх акаунтів, прив'язаних до нього.



## Де не можна зберігати права та паспорт

**Поширена звичка багатьох водіїв – зберігати важливі документи, такі як водійські права та паспорт, у бардачку автомобіля. Здається, що це зручно: все під рукою, і не потрібно хвилюватися, де вони. Однак такий підхід може мати серйозні негативні наслідки, про які багато хто навіть не замислюється.**

Перша проблема полягає у невідповідних умовах зберігання для документів, виготовлених з паперу, картону або пластику. У закритому бардачку швидко накопичується висока температура, а також підвищується вологість повітря, при цьому вентиляція практично відсутня. Тривале перебування в такому середовищі може призвести до псування матеріалів, і документи втратять свій належний вигляд, а в деяких випадках і читабельність.

Друга небезпека пов'язана з ризиком залишитися без найнеобхідніших паперів у скрутній ситуації. Уявіть, що ваш автомобіль евакуйовали, а паспорт і права лежать у бардачку. У такому разі виникнуть значні труднощі з підтвердженням права власності на транспортний засіб.



Тому, щоб уникнути цих неприємностей, експерти настійно рекомендують припинити зберігати документи в бардачку автомобіля та завжди брати їх із собою, забезпечуючи тим самим їх збереження та легкий доступ у разі потреби.



## Розкішний запах салону автомобіля

*Багаторічний член команди, що обслуговувала автопарк британської королівської родини, поділився простим, але дуже ефективним способом ароматизації салону без хімії та дорожніх освіжувачів повітря. І все – зі звичайних інгредієнтів із кухні.*

Колишній королівський прибиральник авто розповів, що замість готових ароматизаторів використовував... фрукти, трави й теплу воду. Завдяки цьому в салоні залишався легкий, свіжий й природний аромат, який відчувався годинами.

### Як це працює

Кип'ятиться вода, до неї додають скибочки чи шкірку фруктів – наприклад, лайма чи апельсина, а також гілочку розмарину. Після кількох хвилин настоювання теплу ароматну суміш наносять на ганчірку або загортають фрукти в дихаючий мішечок і ховають під сидіння або біля повітропроводу.

### Найкращі комбінації для аромату

- **Лайм.** Залишає освіжаючий цитрусовий запах, який чудово підходить для коротких поїздок або щоденного використання. Можна покласти теплі скибочки лайма в мішечок і розмістити його біля ніг водія або пасажирів.
- **Апельсин і розмарин.** Ідеальний дует для довгих подорожей чи офіційних подій. Така комбінація створює атмосферу SPA: чисту, теплу, трохи деревну.
- **Апельсинова кірка.** Її можна просто прогріти у воді, а потім загорнути в тканину й покласти поблизу вентиляційної решітки. Такий аромат створює ефект «затишного тепла» без нав'язливості.

Перевага цього способу полягає у відсутності хімії – він безпечний для алергіків, дітей і домашніх тварин. Крім того, він доступний: усі інгредієнти обійдуться менше ніж у 50 гривень. Такий підхід універсальний – можна змінювати аромати залежно від настрою чи пори року. А ще він непомітний: ніхто й не здогадається, що в авто немає дорогого ароматизатора.

Цей метод – приклад того, як із простих речей можна створити ефект преміумкласу. І не обов'язково бути частиною королівської родини, щоб зробити своє авто комфортнішим і стильнішим. Трохи фантазії, тепла вода й кілька інгредієнтів з кухні – і цього вже достатньо.

# Прохолода за мить.

## Як швидко й без кондиціонера позбутися спеки в салоні авто

**З наближенням літньої спеки, коли салон автомобіля перетворюється на справжню сауну, питання швидкого та ефективного охолодження транспортного засобу стає особливо актуальним для багатьох автолюбів. Традиційні методи, такі як увімкнення кондиціонера, хоч і дієві, значно збільшують споживання палива, що неприємно б'є по кишені, а відкриті вікна під час руху також не вихід, адже погіршують аеродинаміку.**

Є ефективний спосіб, що дозволяє швидко та без зайвих витрат охолодити салон автомобіля. Цей метод полягає у маніпуляціях з дверима та вікнами. Суть полягає в тому, щоб опустити вікно з пасажирського боку, залишивши водійське вікно закритим, і кілька разів енергійно відчинити та закрити водійські двері. Таким чином, тепло накопичене в салоні автомобіля виштовхується назовні, а прохолодніше повітря заходить всередину.

Хоча деякі користувачі соцмереж висловлюють скептицизм щодо цього способу,

інші підтверджують його ефективність.

Дехто пропонує варіації. Наприклад, можна повністю зачиняти двері під час процесу або використовувати обидві передні двері одночасно. Зрештою, вибір методу охолодження залишається за автолюбів – залежно від її потреб і можливостей.

А для тих, хто цінує комфорт без компромісів в економічності, існують сучасні автомобілі з функцією дистанційного запуску двигуна, що дає змогу охолодити салон ще до початку поїздки.



## Миття автомобіля – один із найпростіших способів запобігти корозії

**Догляд за автомобілем – це не лише питання естетики, але й важливий фактор збереження його вартості. Експерти з автомобільної галузі наголошують на необхідності регулярного очищення транспортного засобу, щоб запобігти пошкодженню зовнішнього вигляду та зниженню ціни на ринку вживаних авто. В умовах заплених доріг, особливо в теплу пору року, проблема забруднення автомобілів стає особливо актуальною.**

Згідно з рекомендаціями фахівців, оптимальна частота миття автомобіля – кожні два тижні. Такий підхід дозволяє запобігти корозії лакофарбового покриття та появі плям, спричинених брудом, сіллю та пташиним послідом. Ігнорування цих факторів може призвести до необхідності дорогого ремонту в майбутньому.

Окрім зовнішнього вигляду, важливо також дбати про чистоту салону. Нехтування цим аспектом може спричинити появу неприємних запахів, плям та розмноження бактерій. Тому, регулярне прибирання салону – це не лише питання комфорту, але й гігієни.

Експерти радять розглядати миття автомобіля як звичайний елемент домашнього

прибирання та планувати його регулярно. Такий підхід дозволить зберегти цінність транспортного засобу та продемонструвати потенційним покупцям, що за ним належним чином доглядали.

Доглянутий автомобіль завжди матиме вищу ринкову вартість. Перше враження має велике значення, і покупці одразу звертають увагу на стан автомобіля як ззовні, так і всередині. Навіть прості дії, такі як миття, пилососіння та протирання панелі приладів, можуть суттєво вплинути на ціну продажу. Тому, якщо ви плануєте продавати свій автомобіль, переконайтеся, що він виглядає якнайкраще, щоб отримати максимальну вигоду.



**Подряпини на фарах – не лише косметична проблема, що псує вигляд автомобіля, але й фактор, який знижує видимість вночі, підвищуючи ризик ДТП. Багато хто вважає, що для відновлення прозорості фар необхідні спеціалізовані інструменти, шліфування та дорогі поліролі. Проте існує спосіб, доступний кожній автовласниці, який дозволить значно покращити стан фар, використовуючи матеріали, що, швидше за все, вже є в гаражі або їх легко знайти у найближчому магазині.**

## Як видалити подряпини з фар без полірування. Спосіб, доступний кожній автоледі

Причина помутніння фар найчастіше криється у появі мікротріщин та подряпин на їхній поверхні. Вони виникають внаслідок постійного впливу піску, дрібного каміння та недбалого миття. Ці пошкодження розсіюють світло, роблячи його менш яскравим і спрямованим. Вирішити цю проблему допоможе звичайна зубна паста, особливо вибілююча, оскільки вона містить абразивні речовини, такі як сода або діоксид кремнію. Її потрібно нанести на вологу тканину й круговими рухами обробити поверхню фари. Частинки пасти знімуть тонкий шар пластику, згладивши нерівності. Після цього залишки пасти змиваються водою, а фара полірується сухою мікрофіброю.

У випадку з глибокими подряпинами, зубна паста буде неефективною. Тут знадобиться наждачний папір з зернистістю 2000–3000. Фару та папір необхідно рясно змочити водою для зменшення тертя. Пошкоджені ділянки обробляються обережними рухами в одному напрямку, без сильного натискання. Після цього фару слід відполірувати за допомогою пасти ГОІ або спеціального автомобільного поліролю для пластику. Полірування

заповнить мікротріщини й поверне поверхні гладкість.

Для довготривалого захисту фар від подальших пошкоджень рекомендується нанести на них прозорий лак або антигравійну плівку. Це створить фізичний бар'єр, що запобігатиме впливу піску та дрібного каміння. Крім того, корисно раз на місяць протирати фари сумішшю оцту та води, щоб видалити окисли та сліди комах.

Важливо врахувати, що обробка фар абразивами може призвести до їхнього тимчасового помутніння. Проте, цей ефект легко виправити, використовуючи звичайну олію для полірування. Кілька крапель олії наносяться на м'яку тканину, і поверхня фари полірується до блиску. Олія заповнює мікронерівності, тимчасово відновлюючи прозорість.

Пам'ятайте, що не варто нехтувати навіть незначними пошкодженнями фар. Згодом вони можуть перетворитися на тріщини, ще більше знижуючи ефективність освітлення. Вчасно вжиті заходи допоможуть зберегти прозорість фар, а отже – забезпечити безпеку на дорозі.



# Як уникнути запотівання скла в автомобілі

**Запотівання вікон у машині – поширена проблема під час дощу, снігу або вологого повітря. Це знижує видимість, створює дискомфорт і підвищує ризик аварій. У нормі з нею справляється штатна система опалення та вентиляції. Але якщо вікна постійно вкриваються вологою плівкою – варто шукати причину.**

## Чому це відбувається?

У більшості випадків причина в надмірній вологості, що накопичується в салоні. Якщо пасажери сіли в авто в мокрому одязі або взутті, волога швидко осідає на холодному склі. Якщо при цьому ще й забитий фільтр салону – повітря циркулює погано, і волога затримується.

Інша причина – несправна вентиляція. В авто є клапани, через які волога має вивітрюватись. Якщо вони не працюють або вентиляційні отвори забиті, повітря застоюється. Про проблему з вентиляцією свідчить хлопок при відкриванні дверей – це тиск, який не встигає вирівнятися. Також часто залипає заслінка рециркуляції: якщо в салон не надходить свіже повітря, конденсат гарантований.

Ще один момент – технічні несправності. Забиті зливи під капотом можуть спричинити потрапляння води в систему обдуву, через що фільтр, вентилятор і навіть електроніка печки намокають. Подібну проблему дає і

несправний кондиціонер – волога з нього замість того, щоб виводитися, випаровується в салон.

## Як позбутися запотівання

Насамперед потрібно усунути джерело вологи: просушити килимки, вийняти мокрий одяг, перевірити стан фільтра салону. Якщо в системі клімату є несправності – звернутися на діагностику.

Допоміжно варто скористатися абсорбентами. Найпростіший спосіб – мішечки з силікагелем, які можна покласти на підлогу під сидіння. Вони добре поглинають вологу. Також існують «автопамперси» – багаторазові килимки, які затримують воду. Деякі вибирають до 300 мл.

Допомагає і кондиціонер. При спільній роботі з обігрівачем він осушує повітря в салоні. Якщо його немає – протирайте скло газетами. Вони прибирають жир і мікробруд, який сприяє конденсації.



## Неприємний запах із кондиціонера

**Практично в кожному сучасному автомобілі є кондиціонер, який також потребує догляду та обслуговування. Якщо цього не робити правильно, то з часом пристрій почне видавати дивні неприємні запахи – зокрема, схожі на оцет. Ігнорувати такі сигнали категорично не можна.**

Основна причина появи цієї проблеми – надмірна вологість, яка накопичується в системі. Також причиною може бути несвоєчасна заміна салонного фільтра. Цю процедуру можна виконати самостійно, і робити її необхідно щонайменше раз на рік.

Якщо заміна фільтра не вирішує проблему, можливо, несправний випарник або інші компоненти системи кондиціонування. У такому разі краще звернутися по допомогу до кваліфікованого фахівця. Самостійний ремонт кондиціонера може бути складним і навіть небезпечним.

Будь-який дивний запах із системи кондиціонування – це сигнал про несправність, яку слід усунути якомога швидше, щоб уникнути серйозніших проблем і дорогого ремонту в майбутньому.



## Куди потрібно ставити більш зношені шини

**Багато автолюбів недооцінюють важливість рівномірного зношування шин. Проте саме це має вирішальне значення для стабільного керування автомобілем, особливо в критичних ситуаціях. Часто здається, що достатньо просто «перевзути» машину – і можна спокійно їхати. Але насправді важливо звертати увагу не лише на глибину протектора, а й на те, на якій осі встановлено менш зношені шини.**

У передньопривідних автомобілях найчастіше швидше зношується передня гума, адже саме на неї припадає подвійне навантаження – і рух, і керування. Проте навіть у такому випадку кращу пару шин варто залишати для задньої осі. Це пояснюється просто: якщо на мокрій або слизькій дорозі зад втрачає зчеплення, водій може втратити контроль над автомобілем, і жодна електроніка не допоможе.

У задньопривідних авто основний знос припадає на задні колеса, проте й тут кращі шини ставлять саме назад – адже задня вісь відповідає за зчеплення й стабільність під час прискорення. У повнопривідних машинах знос зазвичай більш рівномірний, однак навіть у цьому випадку менш зношену гуму рекомендують встановлювати ззаду – це дозволяє зберегти керованість у складних погодних умовах.

Причини нерівномірного зносу шин криються не лише в типі приводу, а й у розподілі ваги. У більшості автомобілів двигун розташований спереду, що створює додаткове навантаження на передні колеса. Водночас стиль водіння, часті різкі маневри або гальмування, а також неправильний тиск у шинах лише посилюють проблему. Неправильно відрегульоване розвал-сходження також призводить до нерівномірного стирання гуми. Тому, варто регулярно проходити технічну перевірку й не забувати про ротацію шин хоча б раз на 10 тисяч кілометрів.

Рівномірний знос – це не про естетику, а про безпеку. І якщо шини вже стерті нерівномірно, найменш зношену пару слід без вагань встановити ззаду. Це правило працює завжди – незалежно від типу приводу. У підсумку це може врятувати не лише автомобіль, а й життя.

# НА ВИКИД!

**Які шини вже не можна використовувати**



Ось основні ознаки того, що шина вже не придатна до використання:

## **1. Критичний знос протектора.**

Кожна шина має індикатори зносу – спеціальні мітки в борознах протектора. Якщо вони майже зрівнялися з поверхнею, це означає, що зчеплення з дорогою буде мінімальним – особливо на мокрому асфальті. А це вже ризик аквапланування, довгий гальмівний шлях і мінімум безпеки.

## **2. Бічні порізи та пошкодження борта.**

Якщо на шині є поріз збоку, навіть незначний – вона не підлягає ремонту. Це слабке місце, яке при навантаженні може не витримати. Те саме стосується пошкодженого борта – ділянки, що прилягає до диска. Такі дефекти часто виникають через неправильний демонтаж або грубий інструмент.

## **3. Грижі (випуклості).**

Грижа виникає через пошкодження внутрішнього каркаса шини. Зазвичай це результат удару в яму або тривалої їзди на зниженому тиску. У такому стані шина може луснути будь-якої миті. Жоден ремонт

не гарантує безпеки – така шина лише на викид.

## **4. Тріщини на поверхні.**

Навіть якщо глибина протектора достатня, старі шини можуть мати мікротріщини по всій поверхні. Це наслідок старіння гуми або неправильного зберігання (сонце, волога, перепади температур). Такі шини не тримають тиск і можуть раптово луснути під час руху.

## **5. Порушена геометрія.**

Якщо шина деформована – наприклад, має овальну форму або не піддається балансуванню – її слід замінити. Причини – неправильне зберігання (в стопці, під тиском),

їзда з неправильним тиском, агресивна експлуатація. Нерівна шина погіршує керуваність і підвищує ризик ДТП.

Не кожна шина, що виглядає нормально, є безпечною. Якщо маєте сумніви – краще зверніться до фахівця або просто купіть новий комплект. Адже вартість нової гуми – менша ніж ціна фари після аварії. А ще дешевше – профілактика.

Пам'ятайте: хороші шини – це не розкіш, а безпека вас і ваших пасажирів.





## Що насправді означає логотип Hyundai

**Логотип Hyundai – це більше ніж просто стилізована буква «Н» в овалі. Це візуальне відображення цінностей компанії, її прагнення до інновацій та міцних відносин з клієнтами.**

Хоча сучасний логотип, який ми знаємо, з'явився у 1990 році, історія його створення набагато глибша. З моменту заснування компанії у 1967 році логотип Hyundai зазнавав кілька змін. Перші версії були простішими, але з часом дизайн став більш витонченим і сучасним.

Сучасний логотип Hyundai має кілька важливих символічних значень:

- Літера «Н». Її часто помилково вважають просто першою літерою назви компанії. Але насправді вона символізує рукошляк двох – компанії та клієнта. Це відображає партнерство, довіру та взаємовигідні відносини.
- Овал, в якому розміщена буква «Н», символізує глобальну експансію Hyundai та її прагнення до досконалості. Він також передає відчуття динаміки та руху вперед.



У сучасному світі логотип Hyundai є впізнаваним символом якості, надійності та інновацій. Компанія постійно розвивається, і її логотип відображає це прагнення до прогресу.

Логотип Hyundai – це не просто графічне зображення. Це візуальна історія компанії, її цінностей та прагнень. Він символізує міцні відносини з клієнтами, глобальне зростання та постійне прагнення до інновацій.



## Не провокуйте злодіїв!

**Багато автоледі, на жаль, нехтують елементарними правилами безпеки, залишаючи на видному місці в салоні автомобіля цінні речі. Це може не тільки привернути увагу злодіїв, але й спричинити крадіжку або пошкодження автомобіля.**



адже злочинці не знають, що всередині. Не залишайте сумки без нагляду.

### **3 Смартфон.**

Телефони – один із найпопулярніших об'єктів для крадіжок. Завжди беріть гаджет із собою, виходячи з автомобіля.

### **4 Ювелірні вироби.**

Коштовності, залишені в салоні, можуть швидко привернути увагу. Забирайте їх із собою або ховайте у прихованих відсіках авто.

## Що не варто залишати в салоні на видноті?

### **1 Гаманець.**

Гроші та банківські картки завжди привертають злодіїв. Замість того, щоб залишати гаманець на сидінні чи панелі, краще забирайте його з собою або ховайте в бардачок.

### **2 Сумки.**

Навіть якщо у вашій сумці немає цінних речей, вона може стати об'єктом крадіжки,

## Як захистити свій автомобіль від крадіжки?

- Не залишайте цінні речі на видноті.
- Завжди замикайте авто, навіть якщо виходите ненадовго.
- Паркуйтесь у добре освітлених та безпечних місцях.
- Установіть сигналізацію чи інші протиугінні системи для додаткового захисту.

Дотримання цих простих правил допоможе зберегти ваш автомобіль цілим, а ваші речі – у безпеці. Бережіть себе та свої цінності!