

AUTO

Свою дорогу обирай сама!

Lady+

Олена Щеннікова

Довіряй собі. Керуй
своїм шляхом. Обирай
власну швидкість – і світ
підлаштується.



Січень 2026

ВІД ІЛЮЗІЇ ВИЖИВАННЯ ДО БЕЗУМОВНОЇ ЛЮБОВІ. ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ



**ДОРОГІ ЧИТАЧКИ, СЬОГОДНІ МИ ЗАНУРЮЄМОСЯ В ГРУПОВУ
ТЕРАПІЮ. ВИ ПРОЧИТАЄТЕ ІСТОРІЮ, ЗАСНОВАНУ НА
РЕАЛЬНИХ ПОДІЯХ, З ОДНІЄЮ ВАЖЛИВОЮ УМОВОЮ:
ДОЧИТАЙТЕ ЇЇ ДО КІНЦЯ. ЦЕ ШЛЯХ ВІД ГЛИБОКОГО БОЛЮ ДО
ЦІЛІСНОСТІ, ЯКИЙ СТОСУЄТЬСЯ КОЖНОГО З НАС.**

Живе талановита п'ятирічна дівчинка. У цьому віці діти зазвичай вчать довіряти та відчувати безпеку, але вона живе за сценарієм сексуального та психологічного насильства. Страх сковує її тіло, а життя перетворюється на пекло самотності. З часом вона починає думати, що це норма. Спроби розповісти про біду розбиваються об звинувачення «сама винна», поради «потерпіти» або сприйняття її як вічної жертви.

Багато людей живуть у насильстві, навіть не усвідомлюючи цього, виконуючи мерзькі накази внутрішнього або зовнішнього «гвалтівника». Розірваність Духа, Душі, Тіла та Свідомості породжує внутрішню війну за ресурси. Ця програма-паразит впроваджується з дитинства, формуючи рабське мислення та порожнечу всередині. Дівчинка створює віртуальний світ і вчиться сканувати середовище, щоб передбачити агресію, але постійний страх виснажує, призводячи до хвороб.

Деструктивна програма позбавляє людину власного життя, транслюючи внутрішній хаос у зовнішній світ. Витіснене в підсвідомість насильство (а це 90% нашої психіки) породжує приховану агресію. Суспільство часто обирає «тиху тишу», забуваючи, що ми – єдиний організм.

Героїня знайшла вихід після 20 років терапії. Якщо ви вважаєте, що у вашому житті немає насильства, чесно подивіться навколо: чи бачите ви повсякденне щастя та достаток? Важливо прийняти рішення про трансформацію деструктивних програм. Ваша зміна – це колективна відповідальність. Зустріньтеся зі своїм болем, прийміть усі свої частини та виберіть транслувати любов, а не війну. Робота з мисленням поверне вам стан безумовної любові та гармонії.

*Висловлюю глибоку вдячність моєму
супутнику життя, з яким ми вже 11 років
долаємо трансформації: від повної відсут-
ності ресурсів до створення щасливої родини
з двома дітьми та матеріального достатку.
У нашій емоційно безпечній відкритості ми
щотижня допомагаємо один одному прожи-
вати своє призначення. Ми присвоюємо ці
досягнення собі – ми прекрасні.*



**Маріанна Анатоліївна
Лустенко**

гіпнотерапевт, арттерапевт, ігропрактик,
психолог, сексолог, нумеролог та астролог
+380660098683
© marianna_lus

**Олег Володимирович
Лустенко**
© oleg_jiv

Слово редакторки



ДОРОГІ ЧИТАЧКИ!

Вітаю вас із першим випуском 2026 року! Січень – це завжди час для «чистого аркуша», нових планів та сміливих мрій. Поки за вікном кружляє сніг, а дороги вимагають від нас особливої витримки та майстерності, ми в редакції AUTOlady впевнені: справжню леді ніщо не зупинить на шляху до її мети.

Цей номер ми присвятили мистецтву зимового драйву. Ми розкажемо, як почуватися впевнено на ожеледиці, не втрачаючи при цьому елегантності, та які автомобільні тренди чекають на нас у новому році. Адже автомобіль для сучасної жінки – це не просто засіб пересування, це простір сили, комфорту та особистої свободи.

Нехай ваш шлях завжди буде безпечним, а кожна поїздка – чи то на ділову зустріч, чи то на затишний вікенд за містом – приносить лише задоволення. Вмикайте улюблену музику, налаштовуйте дзеркала на успіх і тисніть на газ назустріч новим пригодам!

З любов'ю та вірою
у ваш драйв,
ваша головна редакторка
Людмила Кладієва

З Новим роком!

Головний подарунок, який ви можете собі піднести, – це звільнитись від старих, обмежувальних переконань. Осідлайте свого Вогненного Коня з абсолютною впевненістю, перетворивши сумніви на паливо для дії. Нехай 2026-й стане роком, коли ви переходите від думок до конкретних, блискучих результатів. Бажаю, щоб кожна ваша дія приносила вам не лише задоволення, а й відчутний, гідний капітал, що відображає вашу справжню цінність.

Ольга Безазієва

© olga_ezoteric

© Olga_ezoteric



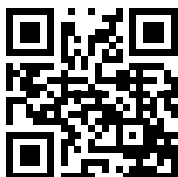


На обкладинці:
Олена Щеннікова



Запчастини

- 7** АВТОАКСЕСВАРИ
- 8** ІНТЕРВ'Ю
- 12** АВТОТРЕНДИ
- 16** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 20** АВТОЛІКБЕЗ
- 28** АВТОМАМА
- 29** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 30** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 31** КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я
- 33** СТИЛЬ ЗА КЕРМОМ
- 34** АВТОПСИХОЛОГ
- 36** СВІТОВИЙ АВТОДОЗОР
- 38** АВТОМОБІЛЬНИЙ ДЕТОКС
- 39** ЖІНКИ ЗА КЕРМОМ ПРОГРЕСУ



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».



№1
209 2026
Січень

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:
+491 60 96482761
+380 67 9922280

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

Свідцтво 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 наявність посилань 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.

7 речей, які зроблять січень у салоні затишним

Взимку автомобіль трохи перетворюється на наш другий дім, тому комфорт та функціональність стають життєво необхідними. Ось що варто додати у свій арсенал:

Скребок-рукавиця з підігрівом (або хоча б просто рукавиця)

Вічна проблема – обмерзле скло. Скребок у рукавиці не дасть вашим рукам замерзнути, а версія з підігрівом прискорить процес очищення.

Портативний термос-нагрівач від прикурювача

Незамінний для довгих поїздок або раннього старту. Дозволяє заварити чай, каву чи навіть дитяче харчування прямо в салоні.

Вологопоглинач для салону (антизапотівач)

Компактна подушечка або контейнер, наповнений силікагелем. Допомогає боротися із надмірною вологістю, через яку запотіває скло та з'являється неприємний запах.

Комплект для «прикурювання» (Jump Starter)

Найкращий друг у мороз. Це не просто дрот, а компактний зовнішній акумулятор. Він заведе вашу машину без допомоги іншого авто. Обов'язково тримайте його зарядженим.

LED-ліхтарик із магнітом

Взимку темніє рано. Навіть просто для того, щоб швидко знайти потрібну річ у багажнику (прикріпити ліхтарик до капота під час огляду).



Гумові килимки-корита з високими бортами

Взимку в салон постійно потрапляє сніг та бруд, які тануть. Такі килимки захистять підлогу від промокання та соляних розводів.

Подушка під спину або накидка з підігрівом

Якщо у вашому авто немає вбудованого підігріву сидінь або якщо сидіння жорсткі, ергономічна подушка чи накидка набагато підвищить ваш комфорт, особливо у перші холодні хвилини поїздки.

ОЛЕНА ЩЕННІКОВА ТА ФІЛОСОФІЯ GOOD MOOD

**ОЛЕНО, ВИ –
ОБЛИЧЧЯ ТА ІДЕЙНИЙ
НАТХНЕННИК
GOOD MOOD. ЯКБИ
ВИ ОПИСУВАЛИ СВІЙ
ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ
ЯК ТУРИСТИЧНИЙ
МАРШРУТ, ЯКОЮ
БУЛА Б ЙОГО
КЛЮЧОВА ТОЧКА ЧИ
«НЕЗАПЛАНОВАНА
ЗУПИНКА», ЩО
ПРИВЕЛА ВАС ДО
КЛУБУ?**



Це була пауза.

Спочатку – під час карантину, коли світ раптом зупинився, і стало зрозуміло, що жити по-старому більше не вийде. Тоді з'явилися перші тексти, роздуми, розмови ... спроба зрозуміти, що з нами відбувається і на що тепер можна спертися.

А потім була ще одна зупинка – вже в Бельгії. Тиша після руху, після втрат, після рішень, які приймалися в умовах невизначеності. Саме там з'явилися головні питання: хто ми тепер, як відновлюватися, де брати сили жити далі, коли немає чіткого плану.

GOOD MOOD народився не як проєкт, а як відповідь на паузу. Як простір, у якому можна не поспішати, чути себе й поступово повертати внутрішню опору. З цієї «незапланованої зупинки» і почався новий маршрут.

Ваші авторські тури створюють особливу атмосферу, до якої жінки постійно повертаються. Що таке «GOOD MOOD» у подорожі? Це розкішні локації чи, можливо, речі, які не можна купити за гроші?

Локації важливі, але вони – лише фон. GOOD MOOD у подорожі – це стан.

Естетика присутня в GOOD MOOD у кожній миті. Це важливо для мене, бо я естет і вмію бачити красу всюди – у просторі, в деталях, у ритмі дня, у простих речах. Але справа не лише в локаціях.

Моя цінність у тому, що я допомагаю жінкам почати бачити цю красу й відчувати її всередині себе.

GOOD MOOD – це коли краса перестає бути декорацією і стає внутрішнім станом. Коли жінка повертається до здатності дивуватися, відчувати, наповнюватися.

Є речі, які неможливо купити за гроші – спокій, ясність, відчуття життя.

Саме з цього й починаються справжні зміни.

Я вірю, що краса справді може врятувати світ. Але світ починається з нашої душі.

І тому, рятувати його варто саме звідти.

Є речі, які не продаються: відчуття безпеки, легкості, жіночої присутності, сміх за сніданком, тиша в красивому місці. Саме за цим жінки повертаються знову.



Для багатьох читачок нашого журналу автомобіль – це простір свободи та швидкості. Як ви використовуєте енергію дороги та нових місць для мотивації?

Я використовую дорогу як спосіб змінити внутрішній стан. Коли змінюється простір навколо, змінюється і погляд на життя. Це допомагає вийти з замкненого кола думок і побачити ширше – без тиску й без поспіху.

Нові місця дають мені відчуття вибору. Нагадують, що завжди є інші маршрути, інші рішення, інший ритм. Саме це і є мотивацією – не швидкість, а усвідомлення, що ти можеш рухатися по-своєму.

Інтерв'ю

Який найшвидший «туристичний» прийом ви порадите для миттєвого перезавантаження у звичайному житті?

Змінити маршрут – буквально. Вийти з автоматичних звичок і дати собі новий простір. Піти не тією дорогою, якою завжди ходиш. Випити каву не в звичному місці. Зайти в інший магазин, навіть якщо здається, що «нічого нового там не буде».

Іноді я раджу просто відкрити Google Maps і подивитися, що є поруч – без далекого планування, без валіз. Дуже часто казкові місця знаходяться зовсім близько, за десять кілометрів від дому.

Такі маленькі зміни повертають відчуття руху й нагадують, що життя не зупинилося – воно просто чекає, щоб ми знову вийшли назустріч новому.



Ваші тури завжди виглядають ідеально. Як вам вдається поєднувати високий рівень комфорту та ту саму «картинку», на яку очікують клієнти, з живими, справжніми емоціями й автентичністю місця, щоб подорож не перетворювалася лише на красиву обкладинку?

Для мене комфорт і естетика – це основа, без якої неможлива глибина. Коли все продумано, організовано й не потребує зусиль з боку клієнта, з'являється головне – простір для справжнього проживання місця.

Я працюю з деталями дуже точно, але не створюю подорож «заради картинки». Мій фокус – у відчуттях, ритмі, атмосфері. Я завжди залишаю в маршруті місце для несподіваних моментів, живих реакцій, тиші й спонтанності – саме це й формує автентичний досвід.

Недарма мої попутчиці часто кажуть, виходячи з автомобіля: «Це було краще, ніж я собі уявляла».

Для мене це головний показник якості – коли реальність перевершує очікування, а подорож залишається не лише в пам'яті телефону, а й у внутрішньому стані.

Чи є у вас улюблений маршрут і чому саме він став вашим найкращим вибором?

Так, це – Нормандія.

Тому що цей маршрут працює з людиною на всіх рівнях – через смак, простір і відчуття масштабу життя. Все починається з дороги й мосту, який ніби веде в небо, – до Мон-Сен-Мішель. Це момент, коли ще до приїзду стає зрозуміло: ти в'їжджаєш у зовсім інший світ.

Тут є прості, але сильні радощі – ранкові сніданки з найсвіжішими мідіями, океан поруч, відчуття свободи й повільного ритму. Є скелі, які тримають горизонт, незвичайні сади, старі міста з живою архітектурою, де хочеться зупинитися і дивитися, а не бігти далі.

Цей маршрут я обрала тому, що він завжди перевищує очікування. Він не втомлює, а наповнює. Не просто показує красу, а змінює внутрішній стан. Саме тому Нормандія знову й знову стає найсильнішим вибором для жінок, бо з цієї подорожі ніхто не повертається старою версією себе.

Який наступний «великий виклик» або найамбітніший маршрут ви готуєте для своїх клієнток? І що, на вашу думку, є головним мотиваційним кроком, який кожна жінка має зробити для себе сьогодні?

У моїх подорожах багато спонтанності – і в цьому моя сила. Я не прив'язуюся жорстко до одного маршруту, бо завжди тримаю руку на пульсі. Зараз я активно вивчаю замки Франції, Бельгії та Нідерландів, їхню історію, атмосферу, доступність і можливості для проживання досвіду, а не просто відвідування.

Тому в мене завжди є що запропонувати – під конкретний запит, настрій і стан жінки.

Мій «великий виклик» – створювати маршрути, які народжуються з моменту й точно потрапляють у потребу. Не за шаблоном, а по-справжньому персонально.

А головний мотиваційний крок сьогодні, на мою думку, – дозволити собі не відкладати життя. Не чекати ідеального моменту, кращих обставин чи дозволу ззовні. Почати з малого, але чесного кроку в бік себе. Саме з цього починаються всі справжні зміни – і в подорожах, і в житті.



Олена Щеннікова,

дизайнерка інтер'єрів,
керівниця проєктів у GM Home Studio,
засновниця жіночого клубу GoodMood
(клуб підтримки жінок),
організаторка естетичних Vip-турів
у Бельгії та Франції,
фіналістка конкурсу
Mrs. Ukraine International,
володарка титулу Top Business Leader 2021

☎ +38 098 899 08 88

📧 life_good_mood

Фотограф Шулякова Ольга © shulyakova.photo



Головні тренди на автомобілі у 2026 році

Вітаємо, чарівні водійки! 2026 рік уже на порозі, і він обіцяє стати справжнім поворотом у світі авто не лише через технології, а й через зміну нашої філософії споживання. Журнал AUTOlady підготував для вас ексклюзивний огляд головних трендів, які визначатимуть ваш комфорт та стиль на дорогах у новому році.

1 «Теплий мінімалізм» в інтер'єрі
Якщо раніше салони авто нагадували холодні космічні кораблі з великою кількістю скла та металу, то у 2026 році в моду входить затишок.



Текстури: замість глянцю – матове дерево, фланці вставки та екологічна замша.

Кольори: на піку популярності – кремовий, «пряний чилі» (теракотовий) та ніжний карамельний.

Форми: плавні лінії та округлі крісла, що нагадують домашні меблі, замінюють гострі кути.



2 Електрокари стають доступнішими
2026-й – рік «народного» електромобіля. Провідні бренди (Skoda, Volkswagen, Hyundai) виводять на ринок компактні моделі із запасом ходу до 450 км за ціною близько 25 000 євро.

Порада від AUTOlady: якщо ви планували пригнати електрокар з-за кордону, врахуйте, що з 1 січня 2026 року в Україні планують повернути ПДВ та мито на ввезення «електричок», тож січень – час зважених фінансових рішень.



3 Ностальгія та Retro-футуризм

Світовий тренд на ретро дістався і автопрому. Очікуйте на появу нових моделей з вінтажними силуетами 2000-х, але з супер-сучасною начинкою всередині. Це ідеальний вибір для тих, хто сумує за «характером» старих машин, але не готовий жертвувати підігрівом керма чи автопарковкою.



4 Смарт-помічники – більше ніж просто навігація

Ваше авто тепер – ваш особистий асистент. У 2026 році штучний інтелект в машинах навчився:

Синхронізуватися з вашим календарем і пропонувати заїхати за кавою, бо у вас є вільні 15 хвилин.

Контролювати рівень втоми не просто за рухами керма, а за мімікою обличчя.

Автоматично реєструвати ДТП або дрібні пошкодження через «Дію» (актуально для українського ринку).



5 Безпека та нові правила в Україні

Рік принесе й важливі законодавчі зміни. Головна новина – поступове повернення обов'язкового технічного огляду для приватних легкових авто. Також акценти зміщуються в бік екологічності: податки на старі авто з великим об'ємом двигуна можуть зрости, стимулюючи перехід на гібриди.



Який колір обрати у 2026?

Згідно з прогнозами стилістів, «кольором удачі» для автоледи стане глибокий бордовий та металізований шалфей. Ці відтінки ідеально підкреслюють статус та впевненість за кермом.

Бажаємо вам рівних доріг та лише зеленого світла у новому 2026 році!



«ПОЧАТОК ІЗ СЕБЕ»

Січень для мене – не просто новий місяць. Це час, коли хочеться зупинитися, вдихнути глибше й почати... не спочатку, а зсередини.

Ми звикли ставити цілі, складати списки, планувати. Але справжній початок народжується тоді, коли ми повертаємося до себе.

Я вчуся розмовляти з собою м'яко. Не вимагати, а підтримувати. Не змушувати, а надихати. Бо кожна зміна починається не з сили волі, а з любові.

Цього року я хочу ще більше слухати свій внутрішній голос – той тихий шепіт, який підказує правильні кроки. І вірю: коли ми в гармонії з собою, Всесвіт сам розчищає нам шлях.

Нехай цей січень стане місяцем внутрішньої чистоти.

Місяцем, коли ми не біжимо від себе – а ніжно повертаємося додому, у власне серце.

Зустрічайте Новий 2026 рік, який палає енергією Вогненного Червоного Коня! Я щиро бажаю, щоб цей рік став для вас часом абсолютного чаклунства, внутрішнього спокою та невичерпного домашнього затишку. Нехай Всесвіт підпише всі ваші найсміливіші Космічні Контракти на успіх та процвітання. Нехай ваше життя буде наповнене взаємною глибокою любов'ю та яскравими моментами, які перетворюють кожен день на свято. Щасливого Нового року, наповненого, добром та фінансовим достатком!

Наталія Семенюта,

Експертка з харчування,
спікерка програм
сімейного добробуту,
Членкиня ГО Штаб
Міжнародної Дипломатії,
+380503018578

📧 *Наталія Семенюта*
📱 *Natasha Semenita*
📧 *natalia_semenuta*
🌐 *international_diplomacy_*





ЗАХИСТ ВІД СОЛІ ТА БРУДУ.

МИЙКА АВТО ВЗИМКУ — НЕОБХІДНІСТЬ ЧИ ШКОДА?

ПОШИРЕНА ДУМКА: «ВЗИМКУ МИТИ МАШИНУ НЕМАЄ СЕНСУ – ВСЕ ОДНО ОДРАЗУ ЗАБРУДНИТЬСЯ».

Насправді це небезпечний міф. Зимова мийка – це не про зовнішній вигляд, а про захист автомобіля.

Чому мити авто взимку необхідно?

Головний ворог вашої машини взимку – не сніг, а дорожні реагенти: сіль, хлориди та хімічні суміші, якими посипають дороги.

1 Корозія.

Реагенти осідають на кузові, днищі, у колісних арках, на гальмівних дисках й елементах підвіски. У поєднанні з вологою вони значно прискорюють іржавіння. Якщо сіль не змивати, вона «працює» на руйнування автомобіля 24/7.

2 Пошкодження лакофарбового покриття.

Хімічні суміші руйнують захисний шар, через що фарба починає «цвісти»: з'являються плями, відколи та мікротріщини.

3 Проблеми з гумовими ущільнювачами.

Бруд і реагенти висушують та пошкоджують гуму. У результаті двері можуть примерзати, а герметичність салону погіршується.

Як мити авто правильно.

Правило «тепло – холод»

Щоб уникнути шкоди від різкого перепаду температур, дотримуйтеся простих рекомендацій:

- Обирайте відносно теплі дні – краще мити авто, коли температура ближча до нуля, ніж за -15°C .
- На фінальному етапі обов'язково використовуйте віск або захисне покриття. Воно створює водовідштовхувальний шар і зменшує прилипання бруду та солі.
- Просіть на мийці ретельно промивати днище й колісні арки – саме там накопичується найбільше реагентів.



- Після миття добре просушіть автомобіль. Особливу увагу приділіть дверним прорізам, замкам і гумовим ущільнювачам. Силіконова змазка допоможе уникнути примерзання дверей.

Оптимальна частота зимової мийки – раз на 1–2 тижні.

Такий догляд продовжить життя вашому авто й збереже його в хорошому стані на роки.

СЕРГІЙ СТАДНІК БІЛЬШЕ, НІЖ ТРЕНЕР. БІЛЬШЕ, НІЖ МАСАЖИСТ

У СУЧАСНОМУ РИТМІ ЖИТТЯ МИ ЧАСТО РОЗГЛЯДАЄМО ЗДОРОВ'Я ЯК НАБІР ОКРЕМИХ ЕЛЕМЕНТІВ: ФІТНЕС-ЗАЛ ДЛЯ СИЛИ, МАСАЖНИЙ СТІЛ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ. ОДНАК СПРАВЖНЯ ЕФЕКТИВНІСТЬ КРИЄТЬСЯ В ІНТЕГРАЦІЇ. І САМЕ ТАКИЙ ЦІЛІСНИЙ ПІДХІД ПРОПОНУЄ СЕРГІЙ СТАДНІК, ФАХІВЕЦЬ, ЯКИЙ ПОЄДНАВ РОЛІ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА, ФІТНЕС-КОУЧА ТА МАСАЖНОГО ТЕРАПЕВТА.



Його філософія проста й глибока водночас: неможливо досягти стійких результатів, працюючи лише з частиною проблеми. Сергій Стаднік розглядає тіло клієнта як єдину функціональну систему. Якщо м'язи затиснуті чи є порушення постави, інтенсивне тренування не принесе користі, а лише посилить дисфункцію та підвищить ризик травм.

Три стовпи здорового руху

Робота Сергія базується на трьох взаємопов'язаних стовпах.

Діагностика через масажну терапію

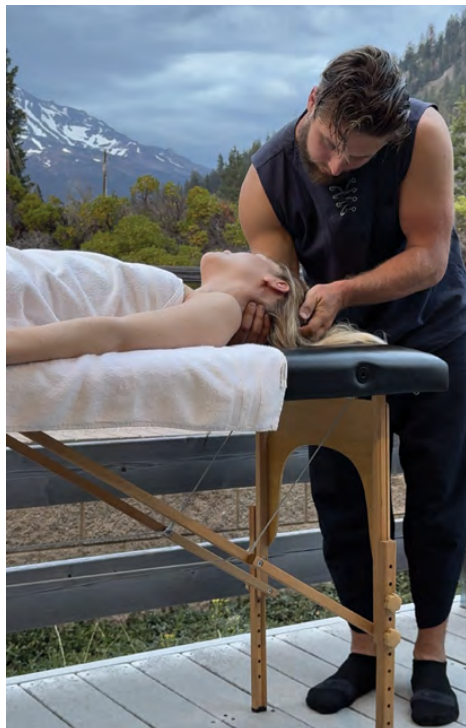
Перш ніж давати фізичне навантаження, Сергій використовує свої знання масажиста для глибокої оцінки стану м'язів, виявлення тригерних точок та зон фасціальних обмежень. Масаж у цьому контексті – це не розкіш, а інструмент підготовки тіла до безпечної та продуктивної роботи. Він знімає блокування, покращує амплітуду руху та відновлює нейром'язовий зв'язок.

Функціональний фітнес-коучинг

Тренування під керівництвом Сергія зосереджені не на максимальному піднятті ваги, а на оптимізації рухових патернів. Мета – зробити тіло сильним, витривалим та, головне, функціональним для повсякденного життя. Це розумний підхід, який виключає виснаження на користь стабільного та безпечного прогресу.

Усвідомлене відновлення

Сергій наголошує, що прогрес відбувається під час відпочинку. Тому він навчає клієнтів технікам активного відновлення, контролю дихання та усвідомленості. Регулярний масаж стає невід'ємною частиною програми, допомагаючи прискорити регенерацію та мінімізувати крепатуру.



Від мотивації до дисципліни

Сергій Стаднік підкреслює, що емоційна мотивація швидкоплинна. Його роль як коуча – допомогти клієнту перейти від бажання «почати завтра» до вбудованої дисципліни. Він радить: почніть із мінімальних, але стабільних кроків. Секрет успіху – у постійності, а не в короткочасних інтенсивних сплесках. Коли людина бачить, що її тіло рухається легше, а біль зникає завдяки поєднанню тренувань і відновлення, дисципліна стає внутрішньою потребою.

Сьогодні, коли ми шукаємо швидких рішень, Сергій Стаднік нагадує: справжнє здоров'я – це довгостроковий проєкт, що вимагає уваги як до сили, так і до відновлення. Його інтегрований підхід гарантує, що клієнт отримає не просто набір послуг, а цілісну програму на шляху до кращої якості життя та рухової свободи.

© stadnik_serge

**Матеріал підготувала
Людмила Кладійова**



Що таке прямоток?

В оголошеннях з продажу автомобілів часто згадується «прямоток». Що це таке?

Прямотоком називають автомобільний «глушник», для якого характерне «гарчання» на виході з труби. Такий глушник відрізняється від стандартного наявністю звукопоглинального шару з базальтової вати між корпусом і перфорованою трубою. Таким чином, прямоток глушить в основному високочастотний звук, а низько-частотний практично без перешкод «пролітає» по прямоточному глушнику, видаючи на виході звук, схожий на гарчання спортивних машин.

Слід знати, що в спортивних машинах прямоток необхідний для створення мінімального опору руху газів і зниження шуму до максимально можливого за регламентом. В серійних же моделях прямоток ставлять тільки «для понтів». Ніякого покращення швидкості та інших показників автомобіля від його установки не буде.



Чи впливають увімкнені фари на витрати пального?

Багато хто чує фразу: «Вмикати фари вдень – марна витрата бензину». Але чи справді це так?

Коротка відповідь: так, впливають. Але не критично.

Фари дійсно споживають енергію. А джерело цієї енергії – двигун автомобіля, який працює на пальному. Навіть якщо здається, що світло «йде від акумулятора», він постійно підзаряджається генератором, а той – за рахунок роботи двигуна.

У середньому додаткові витрати пального через увімкнені фари становлять близько 2–3%. Тобто це не «мінус повний бак», але й не абсолютний нуль.

Скільки це в реальних цифрах?

Якщо говорити просто:

фари ближнього світла «з’їдають» приблизно 130 грамів бензину за годину руху.

І це лише фари. Якщо додати музику, обігрів скла, клімат-контроль – витрати трохи зростають. Але все одно залишаються в межах розумного.

Чому це не привід економити на світлі?

Бо фари – це не про красу й не про звичку. Це про безпеку:

- вас краще бачать на дорозі;
- ви краще орієнтуєтесь в тумані, дощі чи сутінках;
- знижується ризик аварійних ситуацій.

130 грамів бензину – значно менша «плата», ніж навіть один небезпечний момент на дорозі.

Висновок для себе

Увімкнені фари – це не марнотратство, а свідомо турбота про себе.



Так, вони трохи впливають на витрати пального. Але ця ціна – мінімальна порівняно з комфортом і безпекою, яку ви отримуєте.

Іноді справжня економія – це не заощади-ти, а вчасно увімкнути світло.



ХОЛОДНИЙ СТАРТ. Як не «вбити» двигун у січневі морози

Січень – піковий місяць для механіків. Саме взимку автомобіль переживає найбільший стрес, а найбільше навантаження припадає на акумулятор і двигун. Як правильно «розбудити» авто морозного ранку, щоб не скоротити йому життя?

Підготовка – 50% успіху

Легкий старт починається не з ключа запалювання, а з правильно підібраної моторної оливи. Взимку важливо використовувати оливу з низькою в'язкістю – наприклад, 0W або 5W. Чим менша перша цифра, тим легше олива циркулює на морозі й тим менше зношується двигун під час запуску.

Акумулятор. Перед холодами обов'язково перевірте рівень заряду. За мінусових температур акумулятор може втрачати до 50% своєї ємності, навіть якщо він справний.





Ритуал перед запуском

Не поспішайте – це маленька «гімнастика» для вашого авто.

- Вимкніть усе зайве. Фари, радіо, підігрів сидінь, клімат-контроль – усе це краще вимкнути перед запуском двигуна.
- «Пробудіть» акумулятор. Увімкніть дальнє світло на 10–15 секунд. Це допоможе трохи прогріти акумулятор і підвищити його віддачу.

Правильний запуск

Не тримайте ключ у положенні старту довше 5–7 секунд.

Якщо двигун не завівся – зачекайте 30–40 секунд, дайте акумулятору відновитися й лише тоді повторіть спробу.

М'який прогрів – запорука довгого життя

Після запуску дайте двигуну попрацювати 1–2 хвилини на холостих обертах.



Не варто довго стояти на місці: сучасні двигуни найкраще прогріваються під час руху, але з мінімальним навантаженням.

Перші 5 хвилин рушайте плавно, уникаючи різких прискорень і високих обертів. Дайте трансмісії, підвісці та всім вузлам прогрітися природно.

Дотримуючись цих простих правил, ви допоможете своєму авто пережити зиму без стресу – і продовжите йому довге, здорове життя навіть у найлютіші січневі морози

А ще зима любить деталі

Саме дрібниці, про які ми не замислюємося, можуть зберегти нерви, гроші й технічне здоров'я автомобіля:



Силікон для ущільнювачів. Багато жінок стикаються з примерзлими дверима, але рідко знають просте рішення.

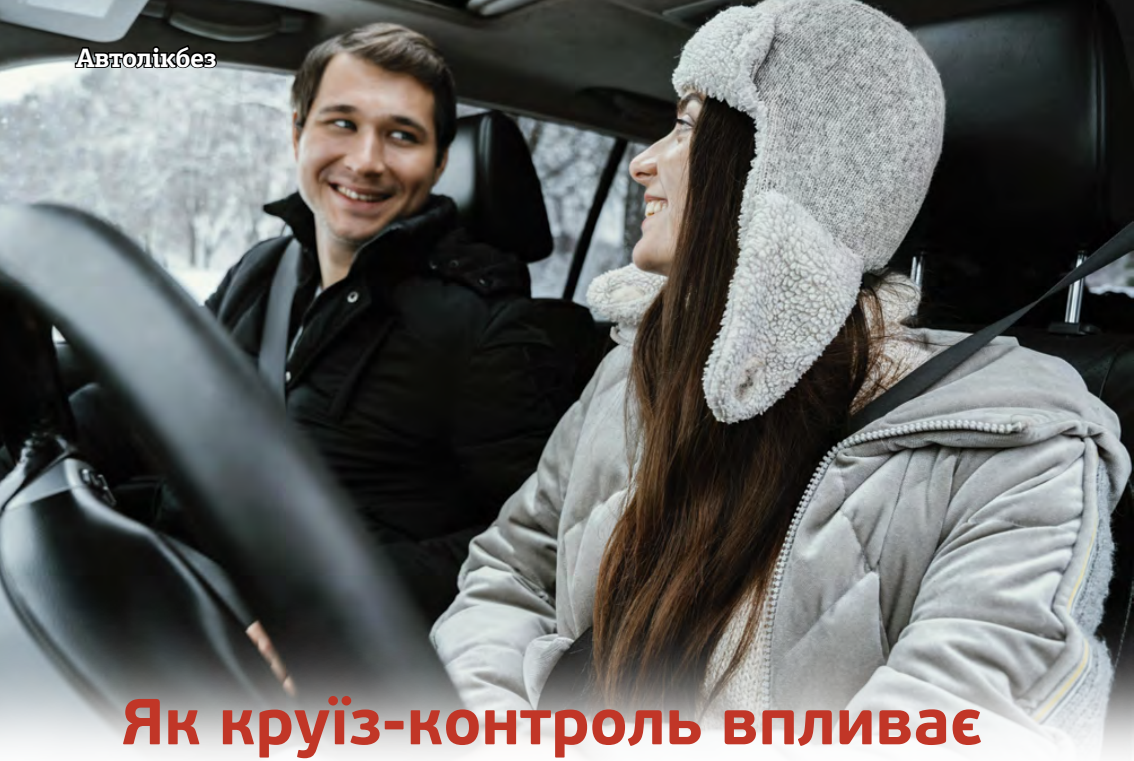
Обробляйте гумові ущільнювачі силіконовим спреєм раз на 2–3 тижні. Це захищає гуму від тріщин, зберігає еластичність і запобігає примерзанню.

Маленька серветка в бардачку. Після миття або відлиги завжди протирайте дверні прорізи, замки й кришку багажника.

Це мінімізує ризик того, що зранку двері не відкриються або замок «зависне» на морозі.

Повний бак – не примха. Порожній бак узимку означає конденсат.

Волога осідає в паливній системі й може спричиняти проблеми з запуском двигуна. Тримайте рівень пального не нижче половини.



Як круїз-контроль впливає на витрату пального

Звичайний круїз-контроль існує вже десятиліттями, але сьогодні багато нових автомобілів оснащуються адаптивною версією, яка автоматично регулює швидкість для підтримки безпечної дистанції до транспортного засобу попереду. Ця функція, хоч і не завжди ідеальна, є надзвичайно зручною, особливо під час тривалих подорожей. І мова йде не лише про преміальні авто – навіть базова Toyota Corolla вже кілька років стандартно комплектується адаптивним круїз-контролем.

Проте багатьох автолюбів турбує питання: як використання цієї системи впливає на витрату пального.

Запитайте про це у знайомих автомобілістів, і ви, ймовірно, почуєте безліч думок, заснованих на особистому досвіді та припущеннях. На щастя, наука пропонує більш об'єктивну відповідь. Нещодавне наукове дослідження дало змогу отримати дані, що базуються на реальних вимірах. Але якщо ви очікуєте однозначної відповіді, що адаптивний круїз-контроль – це або абсолютне благо, або зло для вашого гаманця, то будете розчаровані. Як і в багатьох аспектах життя, тут все значно складніше.



Хороша новина полягає в тому, що використання адаптивного круїз-контролю навряд чи катастрофічно позначиться на вашій економії пального. З іншого боку, він не перетворить автомобіль із витратою 8 літрів на 100 км на гіперекономічний болід, що споживає 6 літрів. Існує безліч факторів, які впливають на кінцевий результат, і система може поводитися по-різному залежно від стилю водіння та дорожніх умов.

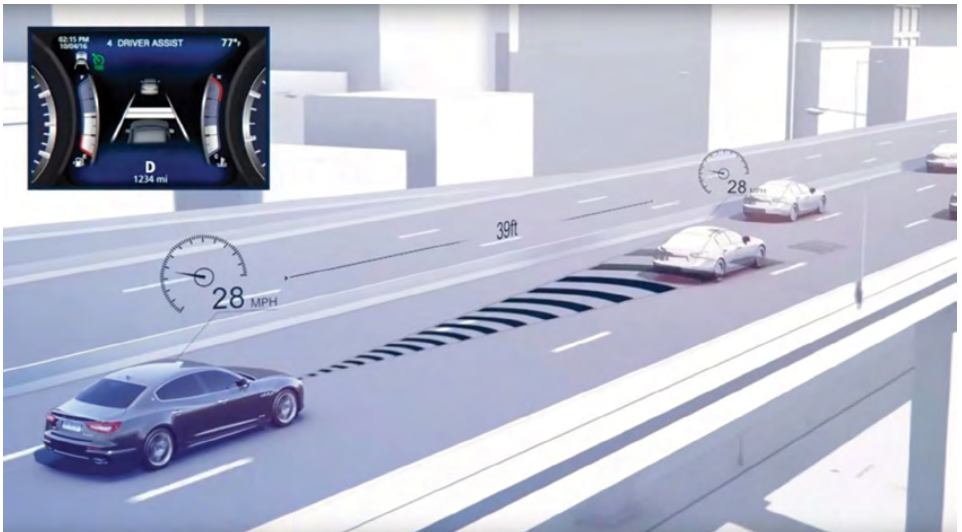
Наприклад, якщо ви схильні до різких прискорень, то плавний набір швидкості за допомогою адаптивного круїз-контролю теоретично може покращити показники економії, утримуючи трансмісію на більш ефективній передачі. Проте, згідно з аналізом, у середньому використання цієї системи все ж таки призводить до незначного збільшення споживання пального. Дослідники виявили, що за активованого адаптивного круїз-контролю витрата пального зростала в середньому на 0,26 л/100 км.

Чи означає це, що адаптивний круїз-контроль – марна трата грошей і пального? Не зовсім. Збільшення на 0,26 літра на 100 кілометрів – це надзвичайно мала величина. Для середньостатистичного водія різниця між, скажімо, 8,0 л/100 км та 8,26 л/100 км буде практично непомітною в повсякденній експлуатації. Крім того, набагато більший вплив

на економію має швидкість руху: опір повітря значно зростає на високих швидкостях, тому просте зниження швидкості на 10 км/год дасть значно відчутніший результат, ніж відмова від круїз-контролю.

Цікаво, що дослідження також показало: збільшення витрати більше пов'язане із самою функцією «круїз-контролю», ніж з її «адаптивною» частиною. Давно відомо, що звичайний круїз-контроль не є ідеальним з точки зору економії. А ось коли перед вами з'являється інший автомобіль і система починає працювати в адаптивному режимі, споживання пального, навпаки, дещо знижується. Плавне слідування за лідером виявляється більш економічним, ніж постійні мікрокоригування швидкості, які робить водій.

І наостанок, варто пам'ятати про найважливішу перевагу адаптивного круїз-контролю – безпеку. Жодна система не гарантує стовідсоткового захисту від ДТП, але вона може суттєво знизити ризик, реагуючи на раптове гальмування автомобіля попереду швидше за людину. Вартість потенційного ремонту після зіткнення, безсумнівно, буде набагато вищою за будь-яку економію на пальному. Тож, зважуючи всі «за» і «проти», незначне збільшення витрати пального є цілком прийнятною ціною за комфорт і додатковий рівень безпеки на дорозі.





На якій швидкості авто споживає найменше пального

Питання економії пального залишається одним із найактуальніших для кожної автоледи, особливо в умовах постійного зростання цін на заправках. Багато хто чув про існування певної «магічної» швидкості, на якій автомобіль демонструє мінімальну витрату палива. Однак знайти цей оптимальний баланс між швидкістю та ефективністю може бути складніше, ніж здається на перший погляд.

Десятиліттями панував міф, що ідеальна швидкість для економії пального – це приблизно 90 км/год. Ця цифра мала сенс для старих автомобілів з чотириступінчастими коробками передач, де саме на цій швидкості двигун працював на найвищій передачі при відносно низьких обертах. Проте технології не стоять на місці, і для сучасних авто це правило вже не є універсальним.

Сучасні транспортні засоби оснащуються значно досконалішими трансмісіями – з 6, 8, а то й 10 передачами, а також безступінчастими варіаторами (CVT). Це дозволяє

двигуну підтримувати низькі оберти в набагато ширшому діапазоні швидкостей, що суттєво змінює картину паливної ефективності.

Сьогодні експерти сходяться на думці, що оптимальна швидкість для економії пального – це не конкретне число, а певний діапазон. Як правило, він знаходиться в межах від 80 до 110 км/год при русі по шосе. Саме в цьому коридорі сучасний двигун працює на найвищій передачі з мінімальним навантаженням, а аеродинамічний опір ще не досяг свого критичного значення.

Ключовими факторами, що визначають цей «солодкий спот», є ефективність роботи двигуна та аеродинамічний опір. Двигун внутрішнього згоряння є найефективнішим, коли працює під невеликим навантаженням на стабільних низьких обертах. Коли ви плавно рухаєтесь по трасі, автомобіль переходить у так званий режим крейсерської швидкості, що і є найбільш економічним станом.

З іншого боку, зі збільшенням швидкості в гру вступає аеродинаміка. Опір повітря зростає не лінійно, а в геометричній прогресії. Наприклад, для подолання опору повітря на швидкості 120 км/год двигуну потрібно витратити значно більше енергії, ніж на 100 км/год. Ця додаткова робота безпосередньо виливається у підвищену витрату пального.

Саме на перетині цих двох сил – максимальної ефективності двигуна на низьких обертах і зростаючого аеродинамічного опору – і знаходиться оптимальний швидкісний діапазон. Рух зі швидкістю, нижчою за цей коридор, може бути менш ефективним, оскільки коробка передач не зможе увімкнути найвищу передачу. Водночас перевищення цього діапазону змушує двигун боротися з потужним опором повітря.

Варто пам'ятати, що на витрату пального впливає не лише швидкість. Велике зна-



чення має стиль водіння. Плавні розгони та гальмування, підтримання постійної швидкості, правильний тиск у шинах та відсутність зайвого вантажу в автомобілі можуть дати навіть більший ефект, ніж просто дотримання певного швидкісного режиму.

Підсумок: не існує єдиної магічної цифри для всіх. Для більшості сучасних авто найекономічнішим буде плавний рух по трасі в діапазоні 80–110 км/год. Проте найкращий спосіб знайти ідеальну швидкість для вашого автомобіля – це спостерігати за показниками бортового комп'ютера та адаптувати свій стиль водіння для досягнення максимальної ефективності.





З якого віку дитина може сидіти на передньому сидінні?

Це питання турбує багатьох батьків. І тут потрібно чітко усвідомлювати, що переднє сидіння – найнебезпечніше місце в автомобілі. У разі аварії основна сила удару потрапляє саме на передню частину авто, і дитина на передньому сидінні може дуже сильно постраждати. Тому батькам потрібно дуже добре подумати, чи варто садити маля спереду.

Що ж говорять про це ПДР?

Дітей старше 12 років дозволяється перевозити на передньому сидінні з використанням штатних заходів безпеки. Що стосується дітей до 12 років, заборони на їх перевезення на передньому сидінні немає. Але батьки зобов'язані використовувати утримуючі пристрої (автокрісла) і тимчасово деактивувати фронтальну подушку безпеки, тому що вона може дуже травмувати маленького пасажирів при активації.

Увага! До досягнення дитиною віку 1 року розміщувати утримуючий пристрій на передньому сидінні треба проти напрямку руху

автотранспортного засобу.

Якщо ж дитині вже є 12 років, але зріст у неї не перевищує 145 см, то рекомендується продовжити використовувати дитячі автокрісла, а не ремені безпеки. Хоча це лише рекомендація, і тут батьки мають право вирішити самостійно.

Найбезпечніше місце для дитячого автокрісла – посередині заднього сидіння. Якщо ж в авто не передбачений ремінь безпеки в цьому місці, то рекомендується встановлювати дитяче автокрісло прямо за кріслом водія. Такі рекомендації, а батьки, звісно, мають право обирати. Але, зрозуміло, що обирати краще безпеку, а не зручність!

ЧОРНИЙ ЛІД – як його приручити

5 ПРАВИЛ ВИЖИВАННЯ НА ЗИМОВІЙ ДОРОЗІ

Зима – це не лише свята й затишок, а й найпідступніший ворог кожного водія – чорний лід (black ice). Він майже невидимий, підступний і перетворює звичайний асфальт на ковзанку. Що робити, коли здається, що автомобіль раптом починає «плисти»?

1 Знижуйте швидкість заздалегідь.

Забудьте про літні звички. На мокрій чи слизькій дорозі гальмівний шлях збільшується в рази. Головне правило – рухатися з такою швидкістю, щоб ви могли зупинитися в межах видимого відрізка дороги.

Зони підвищеної небезпеки: мости, естакади, ділянки біля водойм і низини. Холодний вітер охолоджує їх швидше – саме там лід з'являється першим.

Перевірка покриття. На прямій ділянці й невеликій швидкості легко натисніть на гальмо. Якщо спрацювала ABS – ви на льоду.

2 Керуйте плавно й без різких рухів.

Різке гальмування, поворот керма чи прискорення – прямий шлях до занесення. Узимку автомобіль не пробачає поспіху.

Гальмуйте плавно та заздалегідь.

- Без ABS – використовуйте імпульсне гальмування (короткі, часті натискання).
- З ABS – тисніть на педаль упевнено й не відпускайте: електроніка зробить свою роботу.

У повороти заходьте на мінімальній швид-

кості, а виходьте з них, плавно додаючи газ.

3 Дії при занесенні. Передній привід.

Більшість сучасних автомобілів мають передній привід. Головне – не панікувати.

Поверніть кермо в бік занесення (куди «йде» задня частина авто) й обережно додайте газу. Передні колеса витягнуть машину. Не гальмуйте.

4 Дії при занесенні. Задній привід.

Такі авто трапляються рідше, але правило варто знати:

- поверніть кермо в бік занесення;
- негайно скиньте газ;
- працюйте кермом.

Гальмування – заборонене.

5 Правило «льодової логіки».

Бачите блискучу вологу на дорозі, а температура нижча за нуль – це лід.

Краще проїхати ділянку на постійній низькій швидкості, не змінюючи траєкторії та не гальмуючи, ніж намагатися об'їхати або «перевірити» покриття.

Нехай ваші руки будуть легкими, рухи – точними, а увага – максимальною. Узимку спокій за кермом – це не повільність, а професіоналізм.



Лист до редакції

У мене поганий зір. Який відсоток залишкового зору допускається для отримання водійських прав у різних категоріях?



Отримання посвідчення водія в Україні передбачає чіткі медичні вимоги до зору. Вони залежать від категорії транспортного засобу та оцінюються під час проходження медичної комісії.

Яким має бути зір для отримання водійських прав?

- **Категорія «В»:**
гострота зору кращого ока – не нижче 0,6 (60%),
гіршого ока – не нижче 0,2 (20%).
- **Категорія «С»:**
гострота зору кращого ока – не нижче 0,8 (80%),
гіршого ока – не нижче 0,4 (40%).

При цьому не має значення, яке саме око бачить краще – праве чи ліве.

Корекція зору. Важливі нюанси

Гострота зору враховується з корекцією – в окулярах або контактних лінзах.

Однак існують обмеження:

- сила лінз або окулярів не повинна перевищувати +8 або -8 діоптрій;
- різниця між корекцією правого й лівого ока – не більше 3 діоптрій;
- при астигматизмі:
сума сфери та циліндра – не більше 8 діоптрій,
циліндр – не більше 3 діоптрій.

Важливо: медична комісія не враховує сумарну гостроту зору обох очей, навіть із корекцією – оцінка проводиться окремо для кожного ока.

Додаткові фактори

Під час огляду також беруться до уваги:

- порушення кольоросприйняття;
- звуження поля зору;
- окремі офтальмологічні захворювання.

Чи можливо отримати права з одним оком?

Так, навіть люди з одним оком можуть отримати водійське посвідчення, але за умови відповідності встановленим медичним критеріям.



МАЛОІНВАЗИВНІ МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ДЕФОРМАЦІЙ НІГТЯ

**ДЕЛКАТНА, АЛЕ ПОМІТНА ПРОБЛЕМА – ЦЕ ДЕФОРМАЦІЯ
ВАЛИКІВ ПАЛЬЦЯ СТОПИ, НІГТЬОВОЇ ПЛАСТИНКИ
ТА МОЖЛИВЕ ВРОСТАННЯ НІГТЯ.**

Однією з причин може бути піднігтьовий екзостоз пальця стопи.

Він формується після травми нігтьової пластинки та з часом здатен призвести до деформації валиків і самого нігтя.

Мене звуть Руслан Миколайович Панчук.
Я лікар-хірург.

Окрім загальної хірургії, маю досвід навчання «Основам пластичної хірургії тулуба та кінцівок» (2013 рік).

З подологією тісно працюю з 2016 року. І саме з цього часу перестав застосовувати малоефективні класичні методи лікування подологічних проблем.

У співпраці з подологами виконую малоінвазивні хірургічні втручання для вирішення деформацій валиків і нігтьової пластинки там, де операція є доцільною:

- лікування піднігтьового екзостозу;
- пластика нігтьових валиків;
- лікування ускладнень врослого нігтя.

Будьте здорові, бережіть себе.

Буду радий допомогти.

Руслан Панчук

+380 67 7403376

+380 99 9693156

📱 dr.panchuk_ruslan





Захист для шкіри в «автомобільному» ритмі

Для шкіри обличчя та рук салон автомобіля взимку перетворюється на справжнє випробування. Холодне повітря зовні, пересушене гаряче повітря в салоні та різкі перепади температур створюють термошок, що провокує лущення, подразнення й почервоніння.

Ворог №1: сухе повітря (підка)

Піч у салоні висушує повітря – а разом із ним і вашу шкіру.

Рішення: використовуйте збагачені креми з керамідами, гіалуроновою кислотою та натуральними оліями. Наносьте крем за 30 хвилин до виходу на холод, щоб він встиг увібратися. Ідеально – придбати невеликий автомобільний зволожувач повітря, який працює від прикурювача (це не жарт, а прояв турботи про красу).

Ворог №2: сонце через скло (UVA-промені)

Хмари, сніг і холод – не привід забувати про сонцезахист. UVA-промені, що викликають старіння шкіри, проникають крізь скло автомобіля цілий рік. Найбільше страждає ліва сторона обличчя, яка постійно під пря-

мими променями.

Рішення: SPF – ваш must-have навіть у січні! Обирайте легкий крем або тональну основу з фактором захисту не менше SPF 25.

Захист для рук

Руки автоледі, які постійно контактують із кермом і перемикачами, страждають найбільше.

Рішення: тримайте у бардачку живильний крем і наносіть його щоразу після поїздки або виходу з авто. Ввечері використовуйте засіб із вмістом сечовини (urea) для глибокого зволоження.

Правило «трьох З»:

Зволожуй (після вмивання).

Захищай (SPF вранці).

Збагачуй (живильний крем перед сном).

Що одягнути, щоб було тепло, зручно й безпечно

Зимовий стиль часто вступає у конфлікт із безпекою водіння. Як поєднати елегантність та функціональність?

Зимове взуття

Це найважливіше. Зимові чоботи на високій платформі, танкетці чи масивній підошві можуть бути небезпечними. Вони зменшують відчуття педалей і можуть зачепитися за сусідню педаль чи килимок.

Оптимальний вибір – взуття на тонкій, але не слизькій підошві, яке щільно облягає стопу. Тримайте в машині окрему пару водійських черевиків або лоферів.

Об'ємний одяг

Об'ємний одяг заважає ременю безпеки щільно прилягати до тіла, що критично знижує його ефективність при ДТП. Крім того, він обмежує рух рук та плечей.

Одягайте теплий светр або жилет, а верхній одяг просто розстебніть або киньте на заднє сидіння.

Рукавички

Зимові вовняні рукавички можуть ковзати по керму й знижувати контроль. Натомість обирайте тонкі шкіряні або замшеві водійські рукавички – вони забезпечують надійне зчеплення та зберігають чутливість рук, що особливо важливо на слизькій дорозі.

Мінімум аксесуарів у салоні

Переконайтеся, що довгий шарф, ремінь сумки чи інші аксесуари не заважають рухам рук і керма. Сумку краще розміщувати на підлозі пасажирського сидіння або на задньому сидінні, а не на кріслі поруч – так салон залишатиметься безпечним і вільним від зайвих відволікань.



Зимовий дзен. Як зберігати спокій у ранкових заторах

Січневі затори, посилені снігом та ожеледицею, виводять із себе навіть найспокійніших. Але постійний стрес за кермом небезпечний для здоров'я. Як досягти «зимового дзену»?

Зміна першої реакції

Коли ви бачите червоні вогні попереду, перша реакція – гнів. Змініть її.

Мислення «ресурс»

Усвідомте, що ви втрачаєте не час, а отримуете незапланований ресурс для себе. Це ідеальний момент, щоб послухати аудіокнигу, освітній подкаст або просто подумати про майбутнє.

Техніка «Я – острів»

Уявіть, що ваш автомобіль – це тихий острів, куди не проникає міський хаос. Увімкніть розслаблювальну музику (класика, джаз, ембієнт) і зосередьтеся лише на ній.

Техніка дихання «5-3-7»

Це швидкий спосіб знизити рівень кортизолу (гормону стресу):

- Вдихніть повільно на рахунок «п'ять».

- Затримайте дихання на рахунок «три».
- Повільно видихніть на рахунок «сім». Повторіть 3-4 рази. Це миттєво заспокоює нервову систему.

Оптимізація маршруту та виїзду

Найкращий спосіб перемогти затор – не потрапити в нього. Спробуйте виїхати лише на 15 хвилин раніше, ніж зазвичай. Ця невелика зміна може кардинально змінити ситуацію.

Завжди майте в запасі альтернативний, хоч і довший, маршрут, щоб у разі форс-мажору ви знали, що можете змінити траєкторію.

Пам'ятайте, що ваше життя важливіше за спізнення. Залишайтеся спокійними, і січень на дорозі буде для вас комфортним!



Організація простору.

Ідеальний порядок у салоні за 30 хвилин

Порядок у салоні – це порядок у думках. Особливо взимку, коли кількість необхідних речей зростає (скребки, дроти, додаткові ковдри). Ось як навести лад за 30 хвилин.

Крок 1. Генеральне прибирання (10 хвилин)

1. Візьміть пакет і пройдіться по всіх сидіннях, кишенях, підстаканниках. Видаліть чеки, порожні пляшки, обгортки.
2. Заберіть із салону все, що не стоюється водіння (старі іграшки, літні аксесуари, зайві журнали).
3. Протріть панель і консоль антистатичними серветками.

Крок 2. Організація «Зимового арсеналу» (10 хвилин)

Ключове правило: важливі речі мають бути доступними, але невидимими.

- **Багажник.** Використовуйте коробки або органайзери з липучками, щоб зи-

мовий інвентар не літав багажником. У нього має потрапити: лопатка, дроти «прикурювання», аптечка, трос.

- **Під сидінням.** Невеликий складаний скребок/щітка або компактний ліхтарик можуть зберігатися у відділенні під сидінням пасажирів.
- **Кишені.** Не перевантажуйте дверні кишені. Там має бути лише рідина для рук, невеликий блокнот та ручка.

Крок 3. Оптимізація центру (5 хвилин)

- **Бардачок.** Приберіть звідти все, крім документів на авто та рукавичок.
- **Консоль.** Використовуйте спеціальні нековзні килимки для зберігання телефону та ключів, щоб вони не гриміли на поворотах.

Фінальний штрих (5 хвилин). Побризкайте повітря нейтралізатором запаху або повісьте новий ароматизатор, щоб відчуття чистоти було повним.

Від Takata до Dieselgate – що варто знати кожній водійці про найбільші відкликання авто за останнє десятиліття

Хоча слова «відкликання автомобіля» можуть звучати тривожно, насправді це – ознака того, що система безпеки працює, а виробник бере на себе відповідальність.

Ми зібрали найбільш показові відкликання 2014–2024 років, згрупувавши їх за типами проблем. Це допоможе автоледі краще розуміти, що саме може бути критичним для її авто та на що варто звертати увагу при купівлі, обслуговуванні чи перевірці вживаних автомобілів.

1. Критичні проблеми безпеки (подушки безпеки, гальма)

BMW, Toyota, Honda, Ford, Nissan, Mazda та інші

Проблема. Вибухова речовина в подушках безпеки Takata з часом могла деградувати через вологість і високі температури. Під час спрацювання подушка вибухала надто потужно, і корпус наповнювача (inflator) розривало, розкидаючи металеві уламки по салону.

Масштаб. Найбільша відклична кампанія в історії автопрому – понад 100 мільйонів автомобілів по всьому світу. Кампанія триває досі для деяких старих моделей.

Toyota, Lexus

Проблема. Різні дефекти, включно з ризиком займання через несправності паливних насосів та ЕБУ, а також проблеми з кріпленням коліс.

Масштаб. Щороку відкликають сотні тисяч автомобілів по всьому світу.

General Motors (GM)

Проблема. Замок запалювання. Ключ міг випадково перемикатися з положення «RUN» у «ACCESSORY» під час руху, що призводило



до вимкнення двигуна, підсилювача керма та гальм, а також подушок безпеки. Ця несправність пов'язана з численними аваріями зі смертельними наслідками.

Масштаб. Відкликано понад 30 мільйонів автомобілів, переважно у 2014 році.

Ford

Проблема. Відкликання через ризик займання (наприклад, через дефектні батарейні модулі в гібридних Kuga/Escape), проблеми з гальмами (витік гальмівної рідини) та підшипниками коліс.

Масштаб. Масштабні кампанії, що охоплюють сотні тисяч автомобілів.

2. Проблеми з силовими агрегатами (двигун, трансмісія)

Volkswagen Group (Audi, Porsche, Skoda)

Проблема. Окрім «Дизельгейту» (викорис-

тання ПЗ для зниження показників викидів), були відкликання через несправності паливних насосів високого тиску, проблеми з DSG (роботизованими КПП) та ризики витоку пального.

Масштаб. Десятки мільйонів автомобілів у світі.

Hyundai / Kia

Проблема. Ризик займання двигуна через виробничі дефекти (наприклад, металева стружка в підшипниках або порушення термообробки). Також масштабні відкликання через несправності гальмівної системи та ЕБУ.

Масштаб. Мільйони автомобілів, переважно у США та Південній Кореї.

Honda

Проблема. Окрім подушок Takata, були дефекти паливного насоса (особливо в моделях з двигуном 1.5L Turbo), ризик займання через несправність у ланцюгу системи старт-стоп.

BMW

Проблема. Ризик займання через несправність системи рециркуляції вихлопних газів (EGR), а також дефекти кабелю батареї в гібридних моделях.

Mercedes-Benz

Проблема. Потенційний витік охолоджувальної рідини в системі кондиціонування, що міг призвести до короткого замикання та займання. Також виявляли проблеми з кріпленням рульової колонки.

3. Проблеми з електрикою та електронікою

Tesla

Проблема. Часті відкликання, частково вирішувані онлайн-оновленнями ПЗ (ОТА). Але були й «залізні» дефекти: проблеми з защіпками капота, датчиками подушок безпеки, стоп-сигналами, а також відкликання системи автопілоту (Autopilot) через ризик некоректного використання.

Масштаб. Практично всі моделі – Model S, X, 3, Y у різні роки.



Nissan

Проблема. Крім Takata, були дефекти датчика гальмівної системи, ручного гальма та системи автоматичного екстреного гальмування.

4. Виробники комерційного транспорту та преміальних брендів

Volvo

Проблема. Витік гальмівної рідини, а також дефекти ременів безпеки передніх сидінь.

Масштаб. Десятки тисяч автомобілів.

Subaru

Проблема. Корозія елементів зчеплення, ризик заклинювання двигуна та несправності ЕБУ.

Відкликання автомобіля – не причина для паніки, а навпаки, сигнал про те, що виробник дбає про вашу безпеку. Для сучасної водійки найкраща стратегія – це поінформованість, регулярні технічні огляди й уважність до офіційних повідомлень бренду.

Якщо ви плануєте покупку авто, користуєтеся вживаною машиною або просто хочете бути впевненою на дорозі, перевірка автомобіля на відкликання – та сама дрібниця, яка може врятувати життя. Бо безпека – це не про «лякати себе». Це про турботу, свідомість і впевненість за кермом.



«Автомобільний детокс»

Як привести фінанси до тями після свят

Січень – час не лише святкових спогадів, а й чесного погляду на бюджет. Саме зараз варто провести фінансовий «детокс» для свого автомобіля і увійти в новий рік із чітким, спокійним планом витрат.

Ревізія страхового портфеля

Час після свят – ідеальний момент переглянути свої страхові поліси (ОСЦПВ, КАСКО).

- Порівняйте пропозиції. Можливо, ваш страховик підвищив тариф, тоді як конкуренти пропонують вигідніші умови.
- Оцініть покриття КАСКО. Чи справді вам потрібен повний пакет, чи для авто з віком достатньо мініверсії? Навіть невелика оптимізація дає відчутну економію.

те невелику суму (наприклад, 10–15% від витрат на пальне) в окремий «автомобільний фонд». Це захистить бюджет від неприємних сюрпризів.

Оптимізуйте витрати на пальне

Навіть дрібні зміни у звичках можуть суттєво знизити витрати:

- Уникайте різких прискорень і гальмувань – плавна їзда безпечніша й економніша.
- Користуйтеся 1–2 мережами АЗС із максимальною системою знижок або бонусів.
- Контролюйте тиск у шинах. Недокачані колеса збільшують витрату пального на 5–10%. Регулярна перевірка – проста й безкоштовна звичка.

Інвестуйте трохи часу в планування – і ваш автомобільний бюджет залишатиметься під контролем упродовж усього року.

Заплануйте технічне обслуговування

Не чекайте несподіваних поломок – передбачуваність завжди дешевша.

- Складіть обов'язковий список: планове ТО, сезонна заміна шин, заміна оливи та фільтрів.
- Створіть резерв. Щомісяця відкладай-

Геді Ламарр – акторка, яка подарувала нам Wi-Fi... і «мозок» безпілотникам

Її знали як кінозірку золотой доби Голлівуду, «найкрасивішу жінку на екрані». Але за сліпучою зовнішністю ховався блискучий інтелект винахідниці.

У 1942 році, у розпал війни, Геді Ламарр разом із композитором Джорджем Антейлом запатентувала «секретну систему зв'язку». Їхня ідея – метод стрибкоподібної перебудови частот – народилася з бажання допомоги: зробити торпеди невразливими для ворожих перешкод.

Принцип був геніальний і водночас простий, як гра на фортепіано. Якщо сигнал постійно «стрибає» з однієї частоти на іншу за заданим алгоритмом, його неможливо заглушити. Уявіть радіо, яке саме змінює хвилю, щойно з'являються завади.

Тоді військові не оцінили інновацію, і патент припадав пилком у архівах.

Минуло кілька десятиліть, і в епоху цифрових технологій цей принцип став основою трьох речей, без яких ми не уявляємо життя: Wi-Fi, Bluetooth і GPS.

Уся наша бездротова комунікація побудована на ідеї «стрибкових» частот, придуманої акторкою, яку довгий час вважали лише красивим обличчям.



Вони працюють з величезними масивами даних у реальному часі: мають «бачити» карту, «відчувати» об'єкти, «приймати рішення».

Надійний зв'язок – їхня нервова система.

Алгоритм Ламарр став фундаментом, який дозволив цим системам «спілкуватися» без збоїв і перешкод. Вона, сама того не знаючи, заклала основу для штучного інтелекту за кермом.

Історія Геді Ламарр – потужне нагадування: геній не має одного обличчя.

А винахід, створений для однієї мети, здатен раптово прокласти шлях у майбутнє, про

яке не мріяв навіть його автор. Геді зламала стереотип про те, що краса та інтелект, мистецтво й інженерія несумісні.

Тож наступного разу, коли ваш телефон автоматично під'єднується до колонки чи навігатор прокладе маршрут, згадайте голлівудську диву, яка подарувала світу не лише емоції на екрані, а й свободу зв'язку – і, зрештою, можливість автомобілям «думати» та безпечно вести нас дорогою.

А до чого тут автомобілі?

Сучасний «розумний» автомобіль – це центр зв'язку. Він взаємодіє зі супутниками (GPS), з телефоном (Bluetooth), з іншими авто та інфраструктурою (Wi-Fi і мобільні мережі). Без стійкої, захищеної передачі даних не було б ані точної навігації, ані телематики, ані систем запобігання зіткненням.

А головне – не було б безпілотних автомобілів.

