

AUTO *Lady+*

Свою дорогу обирай сама!

**Анастасія
Сухорукова**

У будь-якій ситуації
залишатися людиною!



Березень 2026

ЮЛІЯ КУШНІР. МІСІЯ – ПОВЕРНУТИ ЖІНЦІ СЕБЕ

ЮЛІЯ КУШНІР – ТОП-МАЙСТЕР, ЯКА ПЕРШОЮ ПРИВЕЗЛА КУЛЬТУРУ НАРОЩУВАННЯ ВОЛОССЯ НА ЗАХІДНУ УКРАЇНУ. СЬОГОДНІ ЇЇ СТУДІЯ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ПРО ТРЕНДИ, А Й ПРО ВЕЛИКЕ СЕРЦЕ. ЗАСНОВАНИЙ ЮЛІЄЮ БЛАГОДІЙНИЙ ПРОЄКТ «ВІДРОДЖЕННЯ» ДОПОМАГАЄ ЖІНКАМ ПІСЛЯ ОНКОЗАХВОРЮВАНЬ БЕЗКОШТОВНО ВІДНОВИТИ ЗАЧІСКУ ТА ПОВЕРНУТИ ВПЕВНЕНІСТЬ. ПРО «ТЕРАПІЮ КРАСОЮ», СОЦІАЛЬНУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ Б'ЮТІ-БІЗНЕСУ ТА СИЛУ ЖІНОЧОЇ ПІДТРИМКИ – У НАШОМУ ІНТЕРВ'Ю.

Юліє, ви – першовідкривачка у сфері професійного нарощування волосся на Західній Україні. Як ваша експертність та багаторічний досвід трансформувалися у благодійну ініціативу «Відродження»?

Мій шлях у професійному нарощуванні волосся починався з естетики – краси, форми, якості. Але з роками я почала бачити глибше: волосся для жінки – це не просто зачіска. Це її ідентичність, впевненість, жіночність.

До мене почали звертатися жінки після хіміотерапії. І я зрозуміла, що мій досвід – це не лише про бізнес чи тренди. Це інструмент підтримки.

Так народилося «Відродження». Не як благодійний проєкт «для галочки», а як внутрішній поклик.



Коли ти розумієш: твоя професія може змінювати не лише зовнішність, а стан жінки.

Втрата волосся після хіміотерапії – це величезний психологічний виклик для жінки. Які емоції вони відчувають, коли вперше бачать себе у дзеркалі з новою зачіскою?

Це дуже глибокі моменти. І кожен раз – по-новому. Спочатку – тиша. Потім – очі, повні сліз. І дуже часто перша фраза: «Я знову схожа на себе».

Після хвороби жінка втрачає не лише волосся. Вона втрачає частину відчуття себе. І коли вона бачить у дзеркалі не пацієнтку, а жінку – повертається щось дуже важливе. Це не про довжину волосся. Це про повернення гідності й внутрішньої сили.

Робота з волоссям після онкології потребує особливої обережності та специфічних знань. Розкажіть про технічну сторону: які методи ви використовуєте, щоб процедура була максимально безпечною та комфортною для вразливої шкіри голови?

Робота після онкології потребує максимальної делікатності. Ми ніколи не працюємо агресивними методами. Обов'язково оцінюємо стан шкіри голови разом з трихологом Мартою Федишин – нам важливі щільність і фаза відростання волосся. У таких випадках ми використовуємо максимально легкі капсульні техніки з мінімальним навантаженням на корінь. Це ювелірна робота. І вона потребує не лише техніки, а й великої відповідальності.

Проект має символічну назву «Відродження». Що саме, окрім зовнішнього вигляду, «відроджується» у ваших підопічних під час візиту до студії? Чи змінюється їхнє світосприйняття після процедури?

Відроджується віра.

Жінка перестає дивитися на себе через призму хвороби. Вона починає знову планувати життя, мріяти, фотографуватися, виходити в люди без страху. У студії вона отримує не лише волосся.

Вона отримує простір, де її бачать не як діагноз, а як особистість. І часто після процедури змінюєть-

ся її хода, голос, постава. З'являється впевненість. А це вже внутрішня трансформація.

Як побудована комунікація всередині проекту? Чи існують певні критерії для участі і як жінкам, що поборолі хворобу, звернутися до вас за допомогою?

Проект працює для жінок, які пройшли або завершили лікування і потребують відновлення волосся.

Ми обов'язково проводимо консультацію – оцінюємо стан шкіри голови та волосся, обговорюємо медичні нюанси.

Звернутися можна через соціальні мережі або напряду до студії. Для мене важливо, щоб кожна жінка почувалася в безпеці – фізично й емоційно.

Благодійність такого масштабу потребує великого ресурсу – і фінансового, і душевного. Що особисто вам дає сили продовжувати цю справу і як «Відродження» вплинуло на цінності вашої команди?

Цей проєкт дуже ресурсний емоційно. Але він же і наповнює. Коли ти бачиш, як жінка, яка пережила боротьбу за життя, починає знову посміхатися – це змінює тебе.

«Відродження» змінило й цінності моєї команди. Ми перестали дивитися на свою роботу лише як на послугу. Це місія. Це відповідальність. І, чесно, після таких історій ти вже не можеш працювати «просто для результату». Ти працюєш для людини.

Яким ви бачите розвиток «Відродження» у майбутньому?

Я бачу масштабування проєкту. Навчання майстрів працювати правильно з жінками після онкології. Можливо, розширення в інші міста.

Але головне – зберегти сенс.

«Відродження» – це не про кількість процедур.

Це про якість підтримки та людяність.



Салон у Дрогобичі:

+38 096 629 80 02

Салон у Львові:

+38 073 629 80 02

© kushnir.julija.hairstudio

МАРИНА СТОВБИР: «КОЛИ ВИРІВНЮЄТЬСЯ ХРЕБЕТ – ВИРІВНЮЄТЬСЯ ДОЛЯ»

СЬОГОДНІШНЯ НАША ГЕРОЇНЯ – МАРИНА СТОВБИР, ЖІНКА, ЯКА БАЧИТЬ СВІТ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЕНЕРГІЙ ТА ДОПОМАГАЄ ІНШИМ ВІДНАЙТИ ВТРАЧЕНУ ЦІЛІСНІСТЬ. ВОНА МАЙСТЕРНО ПОЄДНУЄ ГЛИБОКУ РОБОТУ З ТІЛОМ ЧЕРЕЗ «БОЖЕСТВЕННЕ ВИРІВНЮВАННЯ ХРЕБТА» ТА ACCESS BARS ІЗ ТОНКОЮ ПСИХОЛОГІЄЮ РЕГРЕСУ ТА ГІПНОТЕРАПІЇ.

Марино, ви працюєте з надзвичайно тонкими та глибокими інструментами. Розкажіть, з чого почався ваш особистий шлях у світ енергопрактик?

Особистий шлях в енергопрактики почався в березні 2025 року. Я працювала з клієнтами як остеопат і масажист, але розуміла, що є ще щось глибше, що впливає на стан людини. Моя цікавість привела мене до вивчення «Божественного вирівнювання хребта». Після цього навчання я отримала не тільки техніки роботи з тілом, але й власний ріст, який дав свої плоди. Зміни в житті й власному самопочутті, відкриття кордонів, нові стани, проявленість – все це увійшло в моє життя. Проаналізувавши це, я почала й далі рухатися в цьому напрямку – щоб стати кращою версією себе в своїй новій реальності.

Метод «Божественного вирівнювання хребта» звучить дуже піднесено. Поясніть, будь ласка, як саме енергетичний процес впливає на фізичне тіло?

Цей енергетичний процес безпосередньо впливає на фізичне тіло, адже



хребет – це основа всієї опорно-рухової системи та провідник нервових імпульсів.

Коли хребет вирівнюється, зменшується напруга в м'язах, покращуються кровообіг і робота внутрішніх органів. Зникають або слабшають болі в спині, шиї, голові, вирівнюється постава, тіло стає більш рухливим і витривалим.

Фактично, правильне положення хребта допомагає тілу повернутися до природного балансу та самовідновлення.

Чи справді через вирівнювання хребта ми можемо «вирівняти» свою життєву лінію та долю?

Коли хребет вирівнюється через божественне вирівнювання, змінюється не лише фізичне тіло – вирівнюється весь твій внутрішній стрижень, твоя опора всередині. Але це лише початок. Енергія, що проходить через хребет, торкається й тонких тіл навколо: емоційного, ментального, духовного. Вони наче розпускаються, розпрямляються, отримують простір для гармонії та потоку. Під час сеансу тіло м'яко відкривається, блоки розчиняються, нервові імпульси вирівнюються, а тонкі тіла починають «співати» у злагоді один з одним. Відчуття легкості та внутрішньої опори поширюється не лише фізично, а й у всій твоїй енергетичній системі. Коли ти відчуваєш цей баланс всередині – змінюються думки, рішення стають точними, а вибір – гармонійним. Доля – не випадковість. Вона відгукується на твою внутрішню рівновагу. Коли твій стрижень та тонкі тіла в балансі, життя починає будуватися по-новому: точніше, легше, твоїм власним шляхом.

Сьогодні світ став дуже мобільним. Як ви вибудовуєте взаємодію з клієнтами в таких умовах?

Для енергії та підсвідомості не існує кордонів та відстаней. Тому я працюю у двох форматах: онлайн та офлайн. Моя професійна підготовка дозволяє проводити сесії БВ та регресу в будь-яку точку світу. Де б ви не знаходилися – у Києві, Варшаві чи Нью-Йорку – ви можете отримати повноцінну трансформаційну допомогу. Онлайн-сесії настільки ж ефективні та глибокі, адже ми працюємо в єдиному енергоінформаційному полі, де географія не має значення.

Регресія та гіпнотерапія часто викликають у новачків легкий страх або скепсис. З якими запитаннями найчастіше приходять до вас на сесії регресу?

Люди приходять на сесію регресу з глибоким бажанням зрозуміти себе, своє життя і свій шлях. Хтось несе в собі біль чи страхи, що застрягли ще з дитинства або навіть із перинатального періоду, і хоче нарешті їх відпустити. Хтось відчуває повторювані життєві сценарії і прагне знайти причину їх виникнення, щоб розірвати цикл. Хтось шукає відповіді на запитання про призначення, стосунки, вибір, який веде до щастя. Регрес допомагає побачити себе з глибини душі: зустріти свої внутрішні травми, зрозуміти їх сенс і м'яко звільнитися. Це простір, де людина повертає собі цілісність, знаходить внутрішню опору й відчуття свободи, а разом з ними – ясність свого життєвого шляху.

Розкажіть, будь ласка, які ключові цілі ви допомагаєте реалізувати вашим клієнтам та у чому полягає ваша професійна місія?

Моя ціль – допомогти людям відчути себе цілісними, знайти внутрішню опору й звільнитися від того, що гальмує їхню життєву енергію. Я прагну, щоб кожна людина, яка приходить до мене, змогла зустріти себе на глибинному рівні, розплутати внутрішні блоки й відчути легкість та свободу в тілі, думках і душі. Моя місія – бути провідником у глибини свідомості та енергетики, використовувати регрес і енергопрактики як інструменти для трансформації. Я створюю безпечний простір, де людина може зустріти свої травми, страхи й обмеження, відпустити їх і відновити гармонію з собою. Через це моє покликання – допомагати людям повертати свій стрижень, своє «я» і відновлювати внутрішню силу, щоб жити повноцінно, усвідомлено й в гармонії з життям.

📍 **Марина Стівбір**
 📧 @massage_marinka
 🌐 massage.marinka

Слово редакторки



Привіт,

мої любі автоледі!

Нарешті ми дочекалися цього моменту. Повітря змінилося, сонце стало сліпучішим, а наші маршрути – довгими. Березень – це не просто початок календарної весни, це час, коли кожна з нас відчуває потребу натиснути на «пуск» й оновити не лише гардероб, а й налаштування власного життя.

Цей номер ми присвятили гармонії між силою та тендітністю. Адже сучасна жінка за кермом – це поєднання залізної впевненості у кожному маневрі та неймовірної жіночності, яка розквітає разом із першими пролісками.

Нехай ця весна принесе вам лише «зелене світло» на всіх перехрестях, повний бак натхнення та відчуття повної свободи на дорозі. Пам'ятайте: ви самі обираєте свій шлях і темп.

До зустрічі на дорогах!

З любов'ю та вірою
у ваш драйв,
Людмила Кладійова

Марта Матківська

*Я психолог-сексолог, і моя
робота з близькістю
починається значно раніше,
ніж здається.*

Я працюю з підлітками й дорослими з темами тіла, сексуальності, емоцій, меж і стосунків. З тим, про що часто мовчать і що потім дуже болить.

До мене приходять підлітки, які соромляться свого тіла, бояться своїх емоцій, плутаються у бажаннях і живуть з відчуттям «зі мною щось не так». Ті, кому ніколи не пояснили, що з ними відбувається – і що це нормально.

Я допомагаю їм пройти цей період без сорому і страху.

Навчитися чути себе, розуміти свої межі, бажання, емоції. Щоб вони не несли це мовчання у доросле життя.

А дорослі приходять вже з наслідками. З питаннями «чи я нормальна?», «чому я нічого не відчуваю?», з напругою в інтимності, страхом близькості, повторюваними сценаріями у стосунках. З відчуттям, що любов – це обов'язок, а не бажання.

Моя мета проста і водночас глибока: допомогти людям не жити з відчуттям, що з ними щось не так, а навчитися бути в контакті з собою – без сорому, страху і чужих «норм».

Бо сексуальне здоров'я – це не лише про секс. Це про контакт із тілом. Про право хотіти. Про межі й згоду. Про здатність бути близькими – з собою і з іншим.

Моя робота – не про «як правильно». Вона про контакт із собою.



***Якщо тобі важливо не просто «полагодити»,
а навчитися жити і відчувати по-іншому –
можливо, нам по дорозі.***

Марта Матківська,

психолог-сексолог

📧 marta_matkivska

✉ MartaM_psy

📌 [Марта Матківська.](#)

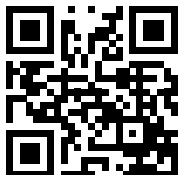


На обкладинці:
Анастасія Сухорукова



Запчастини

- 2** ІНТЕРВ'Ю
- 16** АВТОНОВИНКИ
- 20** ЕЛЕКТРОМОБІЛІ
- 22** СВІТОВИЙ АВТОДОЗОР
- 24** ВАЖЛИВО ЗНАТИ АВТОЛЕДІ
- 28** АВТОЛІКБЕЗ
- 31** ЛИСТ ДО РЕДАКЦІЇ
- 32** ПОЧАТКУЮЧІЙ АВТОЛЕДІ
- 36** АВТОШИНИ
- 37** АВТОДВІРНИКИ
- 38** АВТОІНТЕР'ЄР
- 40** ЖНКИ ЗА КЕРМОМ ПРОГРЕСУ
- 41** АВТОЮРИСТ
- 44** 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».



№3 2026
211
Березень

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 КВ №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 вказівок на сертифікацію продукції і послуг в порядку, передбаченому законодавством. Редакція виконує з того, що рекламодавець має право і заздалегідь отримав усі необхідні для публікації дозволи. Думка редакції не завжди співпадає з думкою авторів статей.

ДОВІРТЕ СВОЮ ПОДОРОЖ ПРОФЕСІОНАЛУ

Подорож – це більше, ніж квитки й готель. Це емоції, очікування, відкриття, час із близькими. Саме тому так важливо довірити її людині, яка працює з душею. Марія Ведяєва – засновниця туристичної агенції Feliz Tour, фахівець, якій клієнти довіряють найцінніше – свій відпочинок.

Її стиль роботи – це спокій, увага до деталей та персональний підхід. Вона підбирає тури, враховуючи бюджет, побажання та ритм життя клієнта. Працює лише з перевіреними туроператорами та надійними партнерами, тому кожна поїздка безпечна й продумана.

Окрема перевага – раннє бронювання. Це можливість зафіксувати вигідну ціну, обрати найкращі готелі та зручно розподілити оплату. Поки інші чекають кращої нагоди, клієнти Feliz Tour вже мають підтверджений відпочинок без переплат і хвилювань.

Марія завжди на зв'язку: до, під час і після подорожі. Саме тому до неї повертаються знову.

*Feliz Tour –
подорожуйте
впевнено та
із задоволенням.*

Марія Ведяєва,
власниця туристичної
агенції Feliz tour.

☎ +38 067 757 68 81

© mariia_vedieva

БЛИЗЬКІСТЬ НА ВІДСТАНІ БОЛЮ.

ЯК ЗБЕРЕГТИ СІМ'Ю, КОЛИ ДОСВІД ВІЙНИ РОЗДІЛИВ НАС НАВПІЛ

ВІЙНА РОЗ'ЄДНАЛА НАС НЕ ЛИШЕ КОРДОНАМИ, А Й ПЕРШОЮ ДОСВІДУ. ЧОМУ БЕЗПЕКА НЕ ДАЄ СПОКОЮ, А РОЗМОВИ ДЕДАЛІ ЧАСТІШЕ ЗАКІНЧУЮТЬСЯ МОВЧАННЯМ? ВІДПОВІДІ НА ЦЕ ТА ІНШІ ВАЖЛИВІ ТА ВАЖКІ ПИТАННЯ ЗНАЄ АНАСТАСІЯ СУХОРУКОВА, СЕРТИФІКОВАНА ІНТЕГРАТИВНА ПСИХОТЕРАПЕВТКА, СЕКСОЛОГІНЯ ТА СУПЕРВІЗОРКА ІТАПІ. ЦЕ ЩИРА РОЗМОВА ПРО ТЕ, ЯК ПРИПИНИТИ ВЗАЄМНІ ЗВИНУВАЧЕННЯ ТА ЗБЕРЕГТИ СТОСУНКИ АБО РОДИНУ, ПОПРИ ВИБИТУ З-ПІД НІГ ОПОРУ Й ТИСЯЧІ КІЛОМЕТРІВ.



Чому ті, хто перебуває в безпеці, часто почуваються «гірше» за тих, хто під обстрілами?

Тут парадокс у тому, що обидві ролі мають і свої плюси, і свої мінуси. Людина, яка живе в Україні, має колосальний мінус: постійну небезпеку й страх за себе та близьких. Але є й важлива перевага – інформація «на місці». Коли щось стається, вона швидше розуміє, що з нею зараз, і може щосекунди відчувати: «я в порядку» або «я дію». Людина за кордоном часто отримує інформацію переважно через новини. А новини нерідко побудовані так, щоб викликати резонанс і емоційну реакцію – не завжди етично, не завжди точно. У момент тривоги психіка починає «домальовувати» картини, фантазувати найгірші сценарії. І далі запускається типова схема: тривога + безсилля + очікування відповіді від близьких → самобичування («я тут, а вони там»). Окремий шар – те, що еміграція або біженство для мозку не є повноцінною безпекою. Нова мова, культура, правила, невизначеність статусу – це переживається як стрес і як середовище, до якого треба пристосуватися. Тому, зовні «ти в безпеці», але всередині нервова система може цього не відчувати.

Провина – це конструктивне почуття чи деструктивне?

Тут важливо розрізнити «провину» й «почуття провини». Провина – це факт: я справді зробив щось не так і маю за це відповідальність. Почуття провини може взагалі не мати під собою фактичної провини. І в більшості випадків «провина того, хто вижив» – саме про це. Це переживання часто народжується там, де ми стикаємося з безсиллям: війна – більша за окрему людину, і ми не можемо її зупинити. Навіть людина на фронті може відчувати провину, якщо вижила, а побратим загинув.

Чи робить це нас ефективнішими? Інколи почуття провини може штовхнути на дію, але частіше воно виснажує і паралізує. Я пропоную ставитися до нього як до симптому: як нежиття під час хвороби – неприсмно, але «наявність нежиття» не доводить, що ви погана людина. Ефективність з'являється там, де провина трансформується у відповідальність: роблю посильне, а не руйную себе.

Як припинити постійно вибачатися за свою безпеку перед світом і самим собою?

Однозначного «лайфхаку» тут немає. Найкраще, що можна зробити, – зрозуміти, чому вам



хочеться вибачатися. Нормально бути в безпеці. Ненормально бути в небезпеці. І вибачатися за те, що хтось змусив нас жити в ненормальних умовах, маємо не ми. Вибачатися має агресор. Коли ми вибачаємося за безпеку, ми ніби «знецінюємо» ціну, якою ця безпека нам дісталася: військові, волонтери, люди, які евакуювали, працівники критичної інфраструктури – величезна кількість людей робить можливим те, що ми живі. Будувати життя заново, працювати, підтримувати дітей – це форма вдячності: «ваші зусилля були не дарма». Так, допомога країні важлива: донати, волонтерство, підтримка біженців, допомога військовим. Але це не має перетворюватися на самознищення. Життя – теж вклад.

Часто люди за кордоном кажуть: «Я не маю права на радість/відпустку/смачну їжу». Як дозволити собі жити, не зраджуючи при цьому тих, хто залишився?

Радість, відпустка, смачна їжа – це норма. Те, що нас цієї норми позбавили, – і є патологія війни.

Якщо у вас є можливість жити, відпочити, посміятися, відчувати задоволення – це нормально.

Ключова різниця між «я відчуваю те, що відчуваю» і «я забороняю собі відчувати». Заборона радості не наближає перемогу й не допомагає тим, хто в Україні. Вона лише додає ще одну втрату туди, де втрат і так надто багато. Росія забрала в нас уже достатньо, щоб ми віддавали їй ще й законне право на якість життя.

Дозволяти собі жити – не означає забути. Це означає тримати дві реальності паралельно: я підтримую країну й водночас я не відмовляюся від тепла та базових радощів.



Як правильно відповідати на звинувачення в дузі: «Вам там легко міркувати?»

Чесно: часто не треба «правильно відповідати» – треба правильно берегти себе. Фраза «вам там легко» звичай звучить з двох місць: або людина не уявляє, як живеться іншому, або говорить з позиції образи/цинізму. Нікому не легко: ні в Україні, ні за кордоном. Це різні види страждання. І порівнювати їх – як порівнювати «гаряче й мокре». Тому, замість доказів я рекомендую межі. Коротко й спокійно: «Я бачу, що тобі боляче. Але я не готова говорити в такому тоні» або «Я не буду порівнювати, кому гірше». Іноді найзріліша відповідь – це пауза. Зробити крок назад, не вступати в боротьбу за «правильне сприйняття» вас. Ваша реальність не потребує дозволу.

Як тим, хто залишився, висловлювати свій біль, не раничи тих, хто поїхав?

Я не впевнена, що біль іншої людини «має» ранили. Він може викликати співчуття, сум, інколи навіть гнів. Але важливо пам'ятати: біль у нас у всіх один – від самої війни. Різні умови, різні картинки перед очима, різні способи справлятися, але спільний знаменник один. Ті, хто за кордоном, частіше можуть відволікатися, бо середовище дає більше «нормальності». Ті, хто в Україні, інколи справляються через заперечення («як буде, так і буде», «не піду в укриття») – це теж захисний механізм, така сама втеча психіки від нестерпного. Практично допомагають прості речі: говорити від себе («мені страшно/боляче/я злюся»), не робити з болю звинувачення, запитувати згоду («чи можу я зараз розповісти?») і завершувати підтримкою («я з тобою», «дякую, що витримуєш це зі мною»).

Як не перетворити особисту розмову на болісне змагання «кому з нас гірше?»

Перше. Віддати іншому право на його біль як на головний у його житті. Так працює психіка: свій біль нам ближчий, і це нормально. Друге. Нагадати собі: це не конкурс. Це розділення досвіду. Розмова має бути не про «визнання, кому більше болять», а про контакт: «я чую тебе, ти чуєш мене». Для емігрантів і біженців дуже важлива приналежність до «своїх». За кордоном ці «свої» часто – інші українці. Якщо спільнота стає конкурентною і

токсичною, вона перестає лікувати й починає руйнувати. Я інколи називаю це «серпентарієм». Тоді програють усі. Тому, корисні два правила: не порівнювати трагедії і не вимагати від іншого «визнання». Краще просити конкретне: «мені зараз потрібні твої 10 хвилин уваги».

Як не дозволити різниці в досвіді (хтось бачив війну на власні очі, хтось – лише в новинах) зруйнувати сім'ю?

Я радію, коли мої близькі живі й в безпеці. І я знаю, що «бачити війну» можна по-різному: хтось лише в новинах, хтось – наживо. Для людини, яка лишилася в Україні, інколи боляче, що найближчі не мають того самого досвіду. В цьому є самотність: «мене не зрозуміють до кінця». Але важливо пам'ятати: адекватна людина, навіть якщо іноді скаже щось гірке, всередині радіє, що її близьким не доводиться проходити те саме. Під сильним стресом і виснаженням «тваринна» частина психіки – про виживання – може брати гору, і тоді звучать різкі слова. Тому, для сімей працює проста оптика: відділяти слова, сказані у виснаженні, від любові та прив'язаності. Давати одне одному більше контексту («я зірвалася, бо не спала») і більше ремонту контакту («вибач за тон»).

Головна порада: з якої фрази чи дії почати відновлення «спільної мови» між тими, хто поїхав, і тими, хто залишився?

Я повторюю це і тим, і тим: у нас один біль. Одна проблема на всіх – війна. Хто б де з нею не стикався, йому боляче, страшно і він дуже злиться. А під цим завжди лежить безсилля, бо ворог набагато більший за окрему людину чи родину. Коли ми беремо цей спільний знаменник за основу, стає легше перестати доводити «кому важче» і почати підтримувати. Тому, фраза може бути дуже проста:

«У нас один біль і один ворог. Ми по-різному справляємось, але ми в одному човні». І далі – одне запитання, яке повертає контакт: «Що тобі зараз найважче? Я поруч».



Анастасія Сухорукова,

сертифікована інтегративна психотерапевтка, сексологиня, викладачка психотерапії та супервізорка в Інституті транзакційного аналізу та інтегративної психотерапії, авторка чисельних курсів та програм. Авторка та ведуча річної програми навчання психотерапії межового процесу для психотерапевтів
www.psy-sukhorukova.com.ua/
 f Психолог Сухорукова Анастасія
 @ psychologist.sukhorukova

Березень завжди
має свій аромат –
аромат оновлення.
Після довгої зими,
коли все навколо
спить і мовчить,
приходить момент,
коли душа теж ніби
прокидається. І саме
тоді народжується
справжня Жіночність.
Не та, що вимірюється
довжиною сукні чи
яскравістю макіяжу,
а та, що живе в
тиші, у ніжному
дотику до себе,
у погляді, сповненому
внутрішнього тепла.



@NATALIA_SEMENUTA

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ШУМ ТА ПРОБУДЖЕННЯ ЖІНОЧНОСТІ

Жіночність – це не про зовнішні атрибути. Це стан, коли ти відчуваєш свою силу в м'якості, свою впевненість у ніжності. Колись я шукала приклади та орієнтири навколо, намагаючись зрозуміти, на кого варто рівнятись. Тепер я просто слухаю себе. І бачу, як зсередини виростає щось справжнє – спокій, гармонія, прийняття. Жіночність – це коли не потрібно нічого доводити світові. Достатньо просто бути.

Але як почути цей внутрішній голос у світі, де звук не вщухає ні на мить?

ГОЛОВНИЙ ВОРОГ ВЕСНЯНОГО РОЗКВІТУ – ІНФОРМАЦІЙНИЙ ШУМ

Сьогодні ми живемо в епоху безпрецедентного інформаційного шуму. Ми споживаємо гігабайти контенту щодня: новини, поради експертів, ідеальні картинки з соцмереж, нескінченні сповіщення в месенджерах. Як експерт із харчування, я часто бачу, як цей «ментальний фастфуд» впливає на наше тіло та дух.

Інформаційний шум діє на жінку подібно до токсинів у їжі. Він забуває наші рецептори сприйняття, викликає тривогу та хронічну втому. Коли мозок перевантажений чужими думками, правилами та стандартами, ми втрачаємо контакт із власним тілом. Ми перестаємо відчувати справжній голод, справжню спрагу й – найголовніше – ми перестаємо чути свою жіночу інтуїцію.

ОЧИЩЕННЯ ПРОСТОРУ ДЛЯ НІЖНОСТІ

Щоб дати собі дозвіл «розквітсти», про який ми так мріємо навесні, спочатку потрібно звільнити місце. Пробудження жіночності починається з інформаційного детоксу.

Справжня жіночність народжується в тиші. Спробуйте хоча б 15 хвилин на день проводити без гаджетів, музики чи фонового телевізора. Саме в ці хвилини ви починаєте відчувати ритм свого серця і потреби свого тіла.

Робіть фільтрацію вхідного контенту. Запитайте себе: «Чи наповнює мене ця інформація світлом, чи вона сіє сумніви у моїй красі та достатності?».

Жіночність – це про вибір найкращого для себе, і це стосується не лише продуктів на тарілці, а й думок у голові.

Як експерт з правильного харчування, я впевнена: те, що ми їмо, напряду впливає на наш емоційний фон. Замість того, щоб слідувати жорстким дієтам із інтернету (які є частиною того самого шуму), почніть слухати, чого хоче ваше тіло саме зараз, у березні. Чистий смак натуральних продуктів повертає нам здатність відчувати смак самого життя.

ДАТИ СОБІ ДОЗВІЛ БУТИ СОБОЮ

Весна нагадує мені, що кожна з нас – як квітка. У свій час вона обов'язково розкритється. Але для цього їй потрібен не шум, а живлення, світло й простір.

Коли ми відмовляємося від необхідності постійно «бути в курсі всього» та «відповідати стандартам», ми нарешті помічаємо власну унікальність. Виявляється, що впевненість не в боротьбі, а в спокій. Сила – не в контролі, а в довірі до процесу життя.

Тож нехай цей березень стане для вас часом ніжності до самої себе. Часом, коли ви вимкнете зайві сповіщення, щоб почути шепіт власної душі. Дозвольте собі бути живими, теплими, світлими. Нехай ваш внутрішній голос стане гучнішим за шум мегаполісу.

Бо саме з цього – з тиші, чистоти та любові – й починається справжня жіночність.

Бережіть свій внутрішній сад, і він розквітне так, як ви навіть не могли собі уявити.

Наталія Семенюта,
експертка з харчування, спікерка програм
сімейного добробуту,
членкиня ГО «Український Штаб
Міжнародної Дипломатії»
+380503018578

✉ **Наталія Семенюта**

✉ **Natasha Semenita**

✉ **natalia_semenuta**

✉ **international_diplomacy_**



Peugeot показав свій новий кросвер

Французький автови-робник Peugeot на авто-салоні в Брюсселі пред-ставив оновлення свого кросовера 408. Новинка отримала більш агре-сивний дизайн, а також деякі технічні покращен-ня.

Брутальності SUV у формі ліфтбеку додають оновлена решітка радіатора чорного кольору з гострими лініями та світлодіодні «пазурі» в фарах. На кормі красується фірмовий логотип з підсвіткою.





Моторна гамма Peugeot 408 досить різноманітна. В неї увійшли 145-сильний м'який гібрид, PHEV на 240 к.с., а також повністю електрична версія із батареєю 58,2 кВтг та запасом ходу 456 км. Швидка зарядка дозволяє поповнити заряд з 20 до 80% за пів години.

Інтер'єр має кращі матеріали, а мультимедіа – підтримку ChatGPT. Дебют Peugeot 408 на ринку очікується вже весною.





Skoda готується здійснити амбітний прорив на європейському ринку електрокарів

Чеський автови-робник Skoda го-тується до мас-штабного прориву на ринку електро-мобілів уже у 2026 році. Бренд відвер-то намагається нав'язати конку-ренцію лідеру єв-ропейського ринку в особі китайсь-кого автогіганта BYD.





Наразі відомо, що компанія працює одразу над кількома проектами. Доступні та сучасні моделі мають щонайменше скоротити відставання від BYD. Головну ставку, за даними інсайдерів, Skoda зробить на два кросвери – семимісну модель на базі Vision 7S та компактний Epiq.

У першому випадку йдеться про платформу MEB від Volkswagen із запасом ходу до 600 км. Раніше в компанії новинку називали електричною альтернативою Kodíaq. У випадку з Epiq виробник зосередиться на компактності, практичності та доступності. Модель із запасом ходу понад 400 км матиме ціnnик на рівні 25 000 євро.





Кіа презентувала новий електромобіль

Кіа представив на автосалоні в Брюсселі новий компактний електричний кросовер EV2.

Зовнішність моделі нагадує дизайн старших моделей бренду: короткий капот, вертикальні стійки та вузькі фари. Версія GT-Line додатково отримала спортивні бампери та 19-дюймові колісні диски. Інтер'єр оснащено одразу трьома дисплеями – двома 12,3-дюймовими та одним 5-дюймовим допоміжним.

Виробництво EV2 налагодять на заводі у Словаччині. Габарити моделі становлять 4,06 × 1,8 × 1,57 м. Незважаючи на компактні розміри, кросовер має просторий салон. Об'єм багажника сягає 403 літрів.

EV2 має стати найдоступнішим електрокаром у лінійці Kia. Вартість моделі оцінюється приблизно у 1,47 млн грн. Базова версія оснащується батареєю ємністю 42,2 кВт·год із запасом ходу до 317 км. Топова модифікація отримає акумулятор на 61 кВт·год і зможе подолати без підзарядки до 448 км.





Chevrolet здивував запасом ходу свого оновленого електрокару

Chevrolet представила оновлення для свого найдоступнішого електромобіля Bolt. Новинка перевершила очікування прихильників щодо запасу ходу.



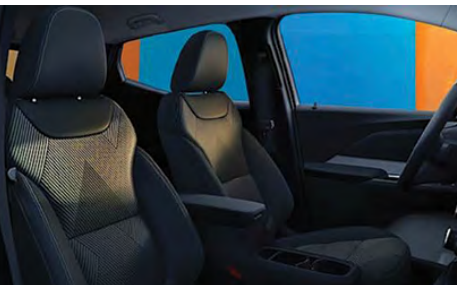
Спочатку в Chevrolet обіцяли, що новий Bolt долатиме до 410 км без підзарядки, однак у підсумку виробнику вдалося покращити цей показник до 422 км. Це на 5 км більше, ніж у попередньої версії, та на 24 км більше, ніж у Bolt EUV.

210-сильний електродвигун живить



LFP-батарея ємністю 65 кВт·год. Опція швидкої зарядки забезпечує поповнення заряду з 10% до 80% за 26 хвилин при потужності 150 кВт.

Вартість новинки стартує від 1,25 млн грн (\$29 990). Згодом Chevrolet планує випустити доступнішу версію – за 1,21 млн грн.



Чому Toyota відкликає 126 тисяч автомобілів і що робити, якщо ваш – у списку?

Уявіть: ви плануєте поїздки за місто, насолоджуєтеся комфортом свого надійного Toyota Tundra або Lexus – і раптом дізнаєтеся новину: автогігант оголосив про масштабне відкликання автомобілів. Страшно? Насправді – ні. Розберімося, що сталося насправді, і перетворимо цю новину зі страшилки на звичайну, але важливу інструкцію.

Що сталося насправді?

У листопаді 2025 року Toyota справді оголосила про відкликання 126 691 автомобіля на ринку США. Але це не ознака «бракованої партії», а, як не парадоксально, показник відповідального підходу.

Причина – виробничий дефект двигуна. Через технологічний збій у мотор могла потрапити металева стружка. Це може призвести до того, що двигун раптово заглохне під час руху.

Які моделі під ризиком?

Під відкликання потрапили популярні моделі, які цінують за надійність і потужність:

- Toyota Tundra (пікап)
- Деякі моделі Lexus

National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) підтвердило проблему та заявило, що рішення вже розробляється.

Це жахливо? Чи все ж ні?

Погляньмо на ситуацію з іншого боку. Відкличні кампанії – це нормальна світова практика. Чим складнішими стають автомобілі, тим вища ймовірність точкових виробничих помилок. Головне – як виробник на них реагує.

Ось що важливо знати:

1. Це безкоштовно. Усі роботи із заміни деталей або оновлення програмного забезпечення проводяться коштом виробника.



2. Це безпечно. Компанія не чекає, доки стануться аварії, а усуває потенційну загрозу завчасно.
3. Це не про вас (якщо ви вчасно звернете до дилера).

Покрокова інструкція: що робити, якщо ви власник Toyota або Lexus

Навіть якщо ви не у США, корисно знати алгоритм дій.

Крок I. Не панікувати й перевірити VIN

Найпростіший спосіб – знайти VIN-код вашого авто (зазвичай під лобовим склом або в документах) і перевірити його на офіційному

сайті Toyota або на сайті National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA).

Якщо ваша машина у списку – ви отримаєте офіційне повідомлення поштою.

Крок 2. Записатися в сервіс

Щойно ви дізналися, що авто підпадає під відкликання, зв'яжіться з офіційним дилером. Не варто намагатися діагностувати проблему самостійно або «в гаражі у дяді Василя».

Дилери мають доступ до заводських інструкцій і нових деталей.

Крок 3. Дотримуватися запобіжних заходів

Виробник рекомендує мінімізувати поїздки до візиту в сервіс, особливо на далекі відстані. Якщо ви помітили сторонні шуми або нестабільну роботу двигуна – зупиніться в безпечному місці та викликайте евакуатор (багато страхових полісів покривають таку послугу).

Варто зазначити, що це відкликання – не єдине для Toyota у 2025 році. За кілька місяців до цього, у жовтні, компанія вже відкликала автомобілі через проблеми з програмним забезпеченням камер заднього виду та збої в системі панорамного огляду.

- У жовтні під відкликання потрапило майже 400 тисяч авто – зокрема Toyota Tundra і Toyota Sequoia – через ризик вимкнення екрана камери заднього виду.
- Наприкінці жовтня в Японії відкликали ще 1,28 млн автомобілів 42 моделей, включно з Toyota RAV4 та Toyota Prius, через проблеми з програмним забезпеченням системи панорамного огляду.

Що це означає?

Це означає, що автомобілі стають складнішими. Електроніки більше, і виробники вдосконалюють процеси буквально в реальному часі. Те, що Toyota регулярно оголошує відкликання, свідчить про одне: система



контролю якості працює, а не «ховає голову в пісок».

Міфи та правда про відкликання (спеціально для наших читачок)

Міф. «Якщо мою машину відкликають, значить вона погана й ненадійна».

Правда. Відкликання – це турбота про вашу безпеку. Це якби виробник пральних машин безкоштовно замінив вам шланг, який теоретично може дати протікання. Це плюс, а не мінус.

Міф. «Ремонт триватиме вічність і мені доведеться за нього платити».

Правда. За законом усі роботи в межах відкличної кампанії безкоштовні. Зазвичай ремонт займає від кількох годин до одного дня.

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Дорогі читачки, не бійтеся відкличних кампаній. Бійтеся виробників, які їх не оголошують.

Сучасний автомобіль – це складний організм. І те, що компанія готова визнавати помилки та виправляти їх, – знак поваги до вас.

Перевірте свої VIN-коди – і нехай ваші поїздки будуть теплими (дякуємо Маргарет Уилкокс) та безпечними завдяки сучасним сервісним службам.



Детокс для авто

Після довгих місяців боротьби зі снігом, ожеледицею та хімічними реагентами на дорогах ваша автівка заслуговує на справжній SPA. Звичайна «швидка мийка» тут не допоможе – потрібен глибокий детокс, щоб врятувати кузов від корозії, а салон – від алергенів.

Знімаємо «зимовий наліт»: увага на днище

Взимку дороги посипають сумішшю солі та піску. Цей «коктейль» забивається у найдрібніші щілини під авто. Замовте послугу «миття днища на підйомнику» або спеціальною насадкою. Це вбереже метал від іржі, яка зазвичай починає «з'їдати» машину саме знизу.

Чистимо радіатор

За зиму соти радіатора забиваються брудом та пилом. Навесні, коли температура повітря зростає, це може призвести до перегріву двигуна. Попросіть на сервісі перевірити чистоту радіаторів. Але обережно: високий тиск води може пошкодити ніжні деталі, тому це мають робити професіонали.



SPA для кузова

Зимовий бруд часто «в'їдається» у лак, роблячи колір тьмяним. Спеціальна автомобільна глина прибере найдрібніші часточки металу та піску, які не змиває шампунь.

Після очищення обов'язково захистіть кузов. Це як сонцезахисний крем для обличчя – захищає від ультрафіолету та робить колір насиченим.

Вікна

Зимовий осад на склі створює жирну плівку, яка особливо заважає під час дощу або вночі (світло фар зустрічних авто починає «розпливатися»). Вимийте скло зсередини спеціальним спиртовим засобом. Ви здивуєтеся, наскільки чистішим стане світ!



Ревізія багажника: геть усе зайве

Зимова лопата, щітка від снігу, розморожувач замків та важкий мішок із сіллю? Час виставити їх на заслужений відпочинок. Кожні зайві 10 кг у багажнику збільшують витрату пального. Звільніть місце для легкого весняного настрою та кошика для пікніка.



Колісні арки – зона особливої уваги

Саме там накопичується найбільше залишків солі, які провокують появу «рижиків» (корозії). Ретельно промийте арки під тиском води.

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Весняне миття – це найкращий час, щоб уважно оглянути кузов на наявність нових сколів від камінців. Якщо помітили невелику подряпину, усуньте її одразу за допомогою спеціального маркера – поки весняна волога не спровокувала корозію.



Техогляд повертається

В Україні готуються до одного з наймасштабніших рішень у сфері транспорту за останні 10 років – повернення обов'язкового технічного огляду для всіх категорій автомобілів. Про це розповів заступник міністра розвитку громад і територій Сергій Деркач.

Документ вже розробляється, і, за словами урядовця, це «одне з найскладніших політичних рішень», адже воно зачепить мільйони українських водіїв.

Чому техогляд повертається:

1. Вимоги ЄС.
2. Погіршення технічного стану українського автопарку.
3. Зростання кількості ДТП через несправні авто.

Сьогодні обов'язкову перевірку проходять тільки:

- комерційні транспортні засоби;
- автобуси;
- вантажівки, які здійснюють перевезення.

Але в ЄС техогляд обов'язковий для всіх авто без винятку. Саме до цієї моделі Україна має адаптуватися.

Після скасування техогляду у 2011 році величезна частина приватного транспорту жодного разу не проходила перевірку, що призвело до:

- експлуатації машин з несправними гальмами;

- авто з поганою оптикою;
- витоків мастила;
- зношених шин;
- пошкоджених кузовних елементів.

Автоексперти наголошують: «Техогляд потрібен не для контролю, а для безпеки. Багато аварій із втратою керування або довгим гальмівним шляхом – це технічні проблеми, про які власники навіть не здогадуються».

Як працюватиме новий техогляд

Уряд розглядає європейську модель, яка включає:

1 Регулярні технічні перевірки для всіх авто.

Очікується, що періодичність буде такою ж, як у ЄС:

- до 4 років – перша перевірка;
- потім – кожні 2 роки;
- для старіших авто – щороку.

2 Придорожні перевірки на трасах. Інспектори зможуть:

- зупиняти авто;
- перевіряти шини, гальма, світло;

- контролювати стан рульового механізму;
- оглядати днище та кузов.

Це повністю відповідає практиці Польщі, Німеччини та Чехії.

3 Нові вимоги до вживаних авто з-за кордону.

Перед реєстрацією в Україні:

- авто повинно пройти технічну перевірку;
- виявлені дефекти доведеться усунути;
- авто з критичними пошкодженнями можуть не допустити до реєстрації.

Це найбільше вплине на імпорт машин зі США та Європи з пробігом.

Як це працює у Європі (приклад Польщі)

У Польщі кожне авто повинно проходити техогляд щороку. Без нього:

- авто не можна продати;
- авто не можна застрахувати;
- воно автоматично знімається з реєстрації в електронних базах.

Україна, за словами чиновників, рухається до саме такої моделі – поступово, але системно.

Практичні поради:

1 Підготуйте авто заздалегідь.

- Перевірте:
- гальма;
- фари;
- ходову частину;
- шини;
- рідини.

2 Зробіть базову діагностику на СТО.

Для старих авто – це дешевше, ніж провалити техогляд і платити повторно.

3 Не ігноруйте дрібні поломки.

Несправні лампочки, люфти у рульовій, текучі амортизатори – усе це стане підставою для «непройдено».

4 Підготуйте документи.

Ймовірно, знадобляться:

- техпаспорт;
- страховий поліс;
- сервісна історія (не обов'язково, але бажано).

Чому повернення техогляду в Україні стало неминучим

1 Євроінтеграція.

Україна зобов'язалась адаптувати вимоги ЄС щодо безпеки транспорту.

Техогляд – обов'язковий елемент цих норм.

2 Старіння автопарку.

Середній вік авто в Україні у 2025 році – 16,4 року, а в окремих регіонах – майже 20 років.

Такі машини потребують системного контролю.

3 Статистика ДТП.

За даними Патрульної поліції, кожного року десятки аварій пов'язані з технічними несправностями.

4 Проблеми із авто з США.

Багато машин приїжджають після серйозних ДТП та відновлюються «в гаражних умовах».

Техогляд дозволить відсіяти небезпечні екземпляри.

ВИСНОВОК РЕДАКЦІЇ

Обов'язковий техогляд повернеться – питання лише коли та в якому форматі.

Водіям варто готуватися вже зараз: технічний стан авто стане таким самим важливим, як страховка чи посвідчення водія.

Реформа створить спочатку дискомфорт, але в перспективі зменшить кількість аварій, зробить дороги безпечнішими та покращить якість автопарку України.



Як налаштувати сидіння для королівської постави

Ви помічали, що після години за кермом плечі напружені, а спина ніби «за-терпла»? Причина не в машині, а в налаштуваннях. Правильна посадка – це не лише про комфорт, а й про вашу безпеку (швидкість реакції) та красу вашої постави.

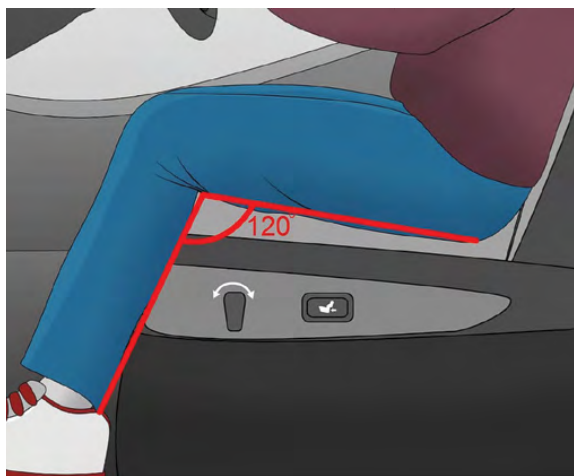
Висота сидіння

Багато дівчат люблять сидіти якомога вище, щоб бачити край капота.

Як правильно. Підніміть сидіння так, щоб ваші очі були приблизно по центру лобового скла. При цьому між вашою головою та сте-лею має вільно проходити кулак. Це вбереже вас у разі сильної тряски.

Дистанція: не надто близько, не надто далеко

Перевірка. При натисканні на педаль гальма «в підлогу», ваша нога не повинна випрямлятися повністю. Вона має залишатися трохи зігнутою в коліні.



Чому це важливо. Якщо нога пряма, при ударі вся енергія піде в тазостегновий суглоб. Зігнута нога спрацює як амортизатор.

Спинка крісла: забудьте про позу «напівлежачи»

Для відпочинку це добре, але для водіння – ні.

Спинка має бути нахилена під кутом приблизно 100-110 градусів. Ваші лопатки мають повністю прилягати до крісла.

Перевірте кермо. Покладіть зап'ястя на верхню точку керма. Рука має бути злегка зігнута, а лопатки при цьому не повинні відриватися від спинки.

Поперекова підтримка

Якщо у вашому авто є регулювання попереку – налаштуйте його так, щоб ви відчували легку опору в нижній частині спини. Якщо такої функції немає, придбайте спеціальну ергономічну подушку під попереk. Вона тримає хребет у природному стані та знімає навантаження.

Підголівник – це не подушка для сну

Центр підголівника має бути на рівні ваших вух. Відстань від потилиці до підголівника



має бути мінімальною (близько 2-3 см). Він призначений для того, щоб захистити шию від травми при різкому гальмуванні.

Руки на кермі. Правило «9 та 3»

Уявіть, що кермо – це циферблат годинника. Ваші руки мають бути на позначках 9 та 3 години. Це дає максимальний контроль над машиною та дозволяє плечам залишатися розслабленими.



Beauty-порада

Правильна посадка допомагає уникати «комп'ютерної шиї» (нахилу голови вперед), що запобігає появі ранніх зморшок на шиї та другого підборіддя. Стежте за собою в дзеркало заднього виду – якщо ви бачите себе в ньому, не витягуючи шию, значить, ви сидите правильно!

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Кожні дві години подорожі робіть «зупинку краси». Вийдіть з машини, зробіть кілька нахилів та потягніться руками вгору. Весняне повітря та розтяжка повернуть вам тонус!



Генеральне прибирання в бардачку

Бардачок (або рукавична скринька) часто стає місцем, де зникають чеки з АЗС, старі страховки та цукерки «на чорний день». Але навесні ми прагнемо легкості! Давайте перетворимо цей простір на функціональний органайзер, де все під рукою.

«Паперовий етикет»

Замість того щоб шукати техпаспорт серед серветок, придбайте лаконічну папку-холдер.

Що там має бути: страховий поліс (хоча він і є в «Дії»), паперова копія або QR-код під рукою не завадять), сервісна книжка та візитка вашого майстра або служби асистансу.

Весняна «beauty-аптечка»

В машині завжди має бути мінінабір для екстреного перетворення.

- Сонцезахисний крем, бо весняне сонце через скло підступно впливає на шкіру рук та обличчя під час довгих поїздок.
- Термальна вода, щоб освіжитися в заторах.
- Гігієнічна помада та крем для рук, тому що повітря з кондиціонера дуже сушить шкіру.
- Сухий шампунь. Це ваш рятівник, якщо плани на вечір змінилися миттєво.

SOS-набір

Складіть у маленький непрозорий мішечок речі, які «точно не потрібні, поки їх немає»:

- пара запасних колготок (якщо ви носите суknі),
- кілька пластирів (на випадок нових весняних тубель),
- набір заколок та гумок для волосся (якщо захочеться проїхатися з відчиненим вікном),
- пилочка для нігтів.

Гігієна та безпека

Навесні активізується пилок та алергени, тому в бардачку мають оселитися:

- антисептик (краще у формі спрею – він



- менше липне),
- сухі та вологі серветки,
- пара одноразових масок та рукавичок (про всяк випадок для технічних маніпуляцій).

Електроніка та перекуси

- Запасний Power Bank. Навіть якщо в авто є зарядка, він може знадобитися поза машиною.
- Правильний перекус. Замініть шоколад, що тане, на корисні батончики з горіхами чи сухофруктами. Вони витримують перепади температур і дають енергію.

Світло у темряві

Якщо у вашому бардачку немає вбудованої підсвітки, приклейте на внутрішню кришку маленький LED-ліхтарик на батарейках, що вмикається натисканням. Це коштує копійки, але ввечері ви скажете собі «дякую».

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Раз на місяць перевіряйте термін придатності ліків в аптечці та сонцезахисного крему. Навесні все має бути свіжим!



Що буде, якщо залити неправильну моторну оливу в двигун?

Не хвилюйтесь: двигун не вибухне, не задимить і не почне голосно стогнати, якщо ви випадково залили «не ту» оливу. Але є нюанс: довготривале використання невідповідного мастила може тихо й непомітно шкодити двигуну – прискорювати зношування деталей, створювати шлам, збільшувати тертя та навіть псувати екологічні системи авто.

Тому, правильно підібрана моторна олива – це як хороший крем для обличчя: результат видно не зразу, але саме від цього залежить стан «шкіри» вашого двигуна в майбутньому.

Чому це важливо?

В'язкість – «рідкість» та «густота»

- Занадто густа олива поводить себе капризно на морозі: довго прокачується та погано змащує двигун на холодному старті.
- Занадто рідка – не створює захисної плівки, і метал третєся об метал. А це боляче для гаманця.

Може постраждати не лише двигун

Неправильне мастило впливає і на:

- систему рециркуляції (EGR),
- каталітичний нейтралізатор,
- сажові фільтри.

А ці «красені» ремонтуються дорого.

А якщо я випадково змішала різні оливи?

Спокойно. Катастрофи не буде. Але:

- синтетика + мінералка → присадки можуть «поскардити» між собою й звести нанівець користь дорожчої оливи;
- різна в'язкість → може змінити поведінку двигуна, збільшити тертя та сприяти утворенню відкладень.

Якщо потрапили в таку ситуацію – просто замініть оливу найближчим часом.



Як не помилитися з вибором?

Найголовніше правило автоледі: слухайте рекомендації виробника вашого авто.

У мануалі чітко вказано:

- потрібну в'язкість (наприклад, 0W-20 або 5W-30),
- необхідні стандарти (API, ACEA),
- чи потрібна спеціальна олива для турбо або дизельного двигуна.

Це як підібрати тональний крем: важлива не реклама, а саме те, що підходить вашій «шкірі» – тобто двигуну.

Що робити, якщо вже залили неправильну оливу?

Найкраще – заміна максимально швидко. Разом з фільтром.

Це набагато дешевше, ніж усувати наслідки. Пам'ятайте: регулярна та правильна заміна оливи – це найніжніша турбота про серце вашого автомобіля.

ПОРАДА АВТОЛЕДІ

Якщо сумніваєтесь, яку оливу залити, – не експериментуйте. Сфотографуйте наклейку під капотом або витягніть сторінку з мануалу та покажіть на СТО. Це гарантує, що ваш двигун отримає саме те «харчування», яке йому потрібне.



Як їздити елегантно

Витрати пального лише приблизно на 20% залежать від технічного стану авто, тоді як решта – це ваш стиль керування. Весна – чудовий час опанувати мистецтво smart driving, яке допоможе зменшити споживання пального на 15–20% і зробити поїздки комфортнішими.

Плавність – ознака майстерності

Різкі старті зі світлофора та екстрене гальмування – головні вороги вашого бюджету.

Порада. Уявіть, що на пасажирському сидінні стоїть відкрите горнятко улюбленої кави. Ваше завдання – їхати так, щоб не пролити жодної краплі. Плавне прискорення дозволяє двигуну працювати в оптимальному режимі та зменшує витрати пального.

Дивіться далі, ніж на один автомобіль

Досвідчена автоледі дивиться не лише на багажник машини попереду, а на два-три авто вперед.



Дія. Якщо ви бачите, що на світлофорі загорілося червоне світло, завчасно зніміть ногу з педалі акселератора. Авто рухатиметься за інерцією, споживаючи мінімум пального. У багатьох сучасних автомобілях у цей момент активується режим примусової відсічки пального – так зване гальмування двигуном.



Тиск у шинах

Тиск у шинах важливо перевіряти регулярно. Якщо вони спушені хоча б на 0,3 бара, опір коченню зростає, і авто може споживати на 3–5% більше пального. До того ж правильний тиск – це ще й стабільність у поворотах та ефективніше гальмування.

Кондиціонер vs відчинені вікна

У місті на невисоких швидкостях (до 50–60 км/год) краще відчинити вікно. Робота компресора кондиціонера може збільшувати витрати пального більше, ніж незначний опір повітря.



На трасі, на швидкості понад 80 км/год, відчинені вікна створюють ефект «парашута», гальмуючи авто. У цьому випадку вигідніше зачинити вікна та увімкнути клімат-контроль.

Геть зайвий вантаж

Після зими в багажнику часто залишаються ланцюги протиковзання, лопата чи канистра з омивачем. Кожні 50 кг зайвої ваги можуть збільшувати витрату пального на 1–2%. Очистіть багажник – залиште місце для нових покупок і весняного настрою.

Аеродинаміка

Якщо взимку ви встановлювали багажник на дах для лиж і зараз ним не користуєтеся – зніміть його. Навіть порожні поперечини можуть додавати до 10% до витрати пального через опір повітря.



Лайфхак: «старт-стоп» по-жіночому

Якщо ви знаєте, що залізничний переїзд або затор затримає вас більш ніж на хвилину – вимкніть двигун. Сучасні авто витрачають на повторний запуск менше пального, ніж за 30 секунд роботи на холостому ходу.

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Економія на пальному за місяць може дорівнювати вартості хорошого парфуму або візиту до SPA. Хіба це не чудова мотивація зробити стиль водіння більш спокійним і витонченим?



Рівні рідин. Що варто перевірити самостійно

Багато хто з нас боїться відкривати капот, вважаючи, що там усе складно й масно. Насправді ж більшість важливих показників виробники зробили наочними та доступними. Весна – ідеальний час, щоб провести ревізію «життєво важливих соків» вашого авто.

«Незамерзайка» – на вихід!

Зимова рідина для омивача має різкий запах спирту, який навесні вже зовсім не доречний. Використайте залишки та залийте спеціальну весняно-літню рідину. Літні концентрати значно краще відмивають сліди комах і пилок, а ще приємно пахнуть – лаймом, яблуком чи океаном.

Масло – «золота» кров двигуна

Перевірка масла – це база. Знайдіть під капотом яскраве кільце (зазвичай жовте, червоне або помаранчеве) – це щуп. Витягніть його, протріть серветкою, вставте назад і знову витягніть.





Слід масла має бути між позначками MIN і MAX. Якщо рівень ближчий до нижньої межі – час заїхати на сервіс або долити трохи самостійно (але лише того ж бренду й типу, що вже використовується).

Антифриз: щоб авто не «перегрівся» від весняного сонця

Антифриз відповідає за охолодження двигуна. Зазвичай це напівпрозорий бачок із кольоровою рідиною – рожевою, синьою або зеленою.

Увага! Ніколи не відкривайте кришку бачка, поки двигун гарячий – можна отримати опік. Рівень перевіряйте просто крізь стінку бачка.

Гальмівна рідина – ваша безпека

Це невеликий бачок, розташований ближче до водійського місця.

Рідина має бути світло-жовтою й прозорою. Якщо вона стала темною, мов міцний чай, – її пора замінити: за зиму вона накопичує вологу, і гальма можуть спрацювати гірше в екстреній ситуації.

Рідина ГПК (гідропідсилювача керма)

Якщо кермо почало крутитися важче або під час поворотів з'явився незвичний звук – варто перевірити рівень рідини гідропідсилювача. Це такий самий простий бачок із позначками MIN та MAX. Рівень має бути між ними.

Шпаргалка для автоледі

Якщо ви помітили під машиною на парковці калюжу – не панікуйте. Колір підкаже, що це може бути:

- **Прозора вода** – звичайний конденсат від кондиціонера (абсолютна норма).
- **Блакитна, рожева або зелена рідина** – ймовірно, підтікає антифриз або омивач.
- **Темно-коричнева чи чорна** – найімовірніше, масло. Час записатися до майстра.



ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Завжди тримайте в багажнику пачку вологих серветок і пару одnorазових рукавичок. Так перевірка рівнів рідин залишиться чистою й швидкою процедурою, а ваш манікюр – у безпеці.

Весняне «перевзуття»

З першими променями сонця та співом пташок ми знімаємо важкі шуби та чоботи. Ваше авто відчуває те саме! Але весняна підготовка – це не просто візит на шиномонтаж. Це ритуал оновлення, від якого залежить ваша впевненість на дорозі.

Коли приходить «той самий» час?

Головне правило: не поспішайте, але й не зволікайте. Зимова гума стає занадто м'якою і швидше зношується, коли температура стабільно тримається вище +7°C. Проте весняні заморозки підступні. Якщо ви виїжджаєте на роботу о 7 ранку, коли на калюжах ще лід – почекайте ще тиждень.

Ревізія ваших літніх шин

Перед тим як ставити минулорічну гуму, уважно огляньте її.

- **Глибина протектора.** Якщо вона менша за 1.6 мм, шини відпрацювали своє. Для безпеки на мокрій дорозі краще мати хоча б 3 мм.
- **«Тріщинки від засмаги».** Якщо гума стара (понад 5-6 років), на ній з'являються мікротріщини. Така шина може підвести в екстремний момент.
- **Гулі та порізи.** Після минулого сезону могли залишитися пошкодження, які «вилізуть» у самий невідповідний момент.

Диски

Зимові реагенти та сіль – головні вороги дисків. Огляньте на наявність сколів. Навіть маленька подряпина може стати осередком корозії.

Весняні ями часто «ховаються» під калюжами. Якщо ви відчуваєте вібрацію в кермо – диски треба вирівняти (прокатати).

Секрети правильного зберігання зимової гуми

Щоб наступної зими не купувати новий комплект, подбайте про «сон» шин зараз.



- Помийте та висушіть. Сіль не повинна роз'їдати гуму пів року.
- Позначте колеса. Використовуйте крейду або наклейки (ПП – переднє праве, ЛЗ – ліве заднє). Це допоможе правильно ротувати їх наступного сезону.
- Положення. Шини з дисками краще зберігати горизонтально (стопкою) або підвішувати. Шини без дисків – тільки вертикально, повертаючи їх раз на місяць.

Check-list після шиномонтажу

Не їдьте відразу на великій швидкості.

Перевірте два моменти:

1. **Тиск у шинах.** Він має відповідати нормі вашого авто (зазвичай вказано на наклейці на дверній стійці або на лючку бензобака).
2. **Балансування.** Якщо кермо «б'є» на швидкості понад 80 км/год – майстри погано відбалансували колеса.

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Поки ваше авто на підйомнику, попросіть майстра глянути на гальмівні колодки. Весна – час для ідеальної зупинки перед квітучими парками, а не зайвих звуків під педаллю!

Двірники. Час бачити світ чітко

Після зими, коли щітки склоочисників боролися з льодом, сіллю та примерзанням до скла, вони часто нагадують втомлених бійців. Навесні, коли починається сезон гроз та затяжних дощів, справні «двірники» – це не розкіш, а ваша безпека.

Коли пора міняти?

Ваші щітки натякають на «пенсію», якщо:

- **Залишають смуги.** На склі залишаються неочищені лінії, які заважають огляду.
- **Скриплять.** Цей неприємний звук не лише дратує, а й означає, що гума задубіла або пошкоджена.
- **Стрибають.** Щітка рухається не плавно, а ривками.
- **Залишають «туман».** Після проходження двірника на склі на кілька секунд залишається каламутна плівка.

Які обрати: каркасні, безкаркасні чи гібридні?

- **Каркасні (класика):** найдешевші, але взимку в них забивається сніг. Для весни – непоганий бюджетний варіант, але вони можуть шуміти на швидкості.
- **Безкаркасні:** виглядають стильно, щільно прилягають до скла й не іржавіють. Найкращий вибір для сучасної дівчини.
- **Гібридні:** поєднують надійність каркасних і аеродинаміку безкаркасних. Коштують дорожче, але служать довше.

Секрет «антидощ»

Хочете, щоб краплі самі розліталися в боки, навіть якщо ви не ввімкнули двірники?

Існує спеціальне нано-покриття, яке наноситься на лобове скло. В результаті вода збирається у великі краплі й під дією вітру просто зникає. Це значно подовжує життя вашим щіткам і полегшує водіння вночі під час дощу.



Догляд за заднім склом

Автоледі часто забувають про «двірник» ззаду (якщо у них хетчбек або кросовер). А дарма! Безпечне паркування та маневрування залежать від того, що ви бачите в дзеркалі заднього виду. Міняйте його разом із передніми.

Як подовжити життя новим щіткам

- Ніколи не змахуйте двірниками «на суху» – завжди бризкайте омивачем.
- Періодично протирайте самі гумові леза серветкою, змоченою в спирті або засобі для миття вікон – ви здивуєтеся, скільки бруду там накопичується.

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Якщо ви купили нові щітки, а вони все одно погано труть – перевірте саме скло. Можливо, на ньому залишився шар деревної смоли чи дорожнього бітуму. У такому разі допоможе професійне очищення скла на мийці.

Як додати авто «дівочого» настрою

Весна – це час змін не лише у гардеробі, а й у салоні вашого автомобіля. Після сірої зими хочеться кольорів, чистоти та нових текстур. Ось декілька ідей, як освіжити інтер'єр авто без великих витрат, зробивши його стильним та функціональним.

Текстильна магія

Зимові гумові «корита» чудово захищали від снігу та болота, але виглядають вони досить грубо. Замініть їх на ворсові або велюрові килимки. Вони миттєво роблять салон затишнішим, як вітальня вдома.

Обирайте килимки з кольоровим окантуванням у тон вашої сумочки або кузова авто. Це тренд 2026.

Організація простору

Весняне прибирання – це також про «геть хаос». Якщо у вас є діти або ви звикли возити багато дрібниць, стильний шкіряний організер, що кріпиться на спинку крісла, врятує інтер'єр.

Щоб покупки з супермаркету не літали по всьому багажнику, придбайте лаконічний складний кофр. Лайфхак: обирайте пастельні кольори – м'ятний, лавандовий або пудровий.

Техно-стиль

Ваш смартфон заслуговує на гарне місце. Побудуйте масивних пластикових тримачів, що закривають огляд. Сьогодні в моді магнітні тримачі з кристалами або мінімалістичні кріплення, що інтегруються в дефлектор.

Оновіть кабель для зарядки на міцний у текстильному обплетенні – він не лише довше служить, а й виглядає набагато естетичніше.

Декор, що надихає

Маленькі подушки під шию з алькантари або екошкіри в колір салону додадуть комфорту під час довгих поїздок за місто.

Можна придбати спеціальні силіконові



вставки в підсклянники. Вони яскраві, їх легко мити.

Освітлення

Якщо ваше авто не має заводської контурної підсвітки, можна додати лаконічну світлодіодну стрічку, що працює від USB. М'яке тепле світло в зоні ніг створить неймовірну атмосферу під час вечірніх поїздок містом.

Маленька деталь – великий ефект

Не забувайте про дзеркало заднього виду. Замість «ялинки» з 90-х повісьте витончений кулон або лаконічний дерев'яний дифузор. Це виглядає значно дорожче й підкреслює ваш смак.

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Перед тим як додавати нові аксесуари, проведіть детальне чищення пластику спеціальним матовим поліролом. Блиск – це добре, але матова текстура виглядає значно сучасніше та не створює зайвих відблисків на сонці.

Як обрати аромат, що надихає, а не втомлює

Запах у салоні – це «невидимий інтер'єр». Він першим зустрічає вас, коли ви відчиняєте дверцята, і безпосередньо впливає на ваш настрій та швидкість реакції. Навесні, коли ми прагнемо свіжості, важливо не переборщити з інтенсивністю.

Психологія ароматів

Різнi ефірні олії діють на наш мозок по-різному. Обирайте свій «коктейль» залежно від мети:

- **Для концентрації та енергії:** цитрусові (лимон, грейпфрут, апельсин). Вони допомагають не втрачати пильність і миттєво бадьорять.
- **Для спокою в заторах:** хвойні ноти (сосна, ялиця) або морський бриз. Вони знижують рівень стресу, коли навколо всі сигналять.
- **Для гарного настрою:** м'ята або зелений чай. Ці запахи асоціюються з чистотою та весняним оновленням.

Чого варто уникати?

Деякі популярні аромати можуть бути підступними для водійки:

- Лаванда та ромашка занадто розслаблюють. Якщо ви їдете після важкого робочого дня, ці запахи можуть викликати сонливість.
- Ваніль та солодкі десертні аромати у замкненому просторі авто часто стають нудотними та можуть викликати головний біль.
- Жасмин, згідно з дослідженнями, може притупляти швидкість реакції.

Формат має значення

- Дерев'яні дифузори: естетичні баночки з дерев'яною кришкою, яка просочується олією. Виглядають стильно й дають м'який, ненав'язливий аромат.
- Керамічні або кам'яні саше: натуральні матеріали, які поступово віддають запах. Ідеально для тих, хто любить мінімалізм.



- Гелеві ароматизатори: довговічні, але в теплу погоду можуть пахнути занадто різко.
- Смарт-дифузори: сучасні гаджети, що вставляються в прикурювач або USB і дозволяють регулювати інтенсивність розпилення через смартфон.

Натуральність – понад усе

Намагайтеся обирати ароматизатори на основі натуральних ефірних олій, а не дешевої синтетики. Синтетичні віддушки при нагріванні на сонці можуть виділяти токсичні речовини, що провокують алергію.

Лайфхак для подорожей

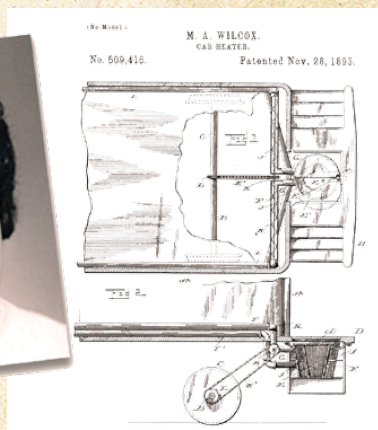
Якщо попереду довга нічна дорога, капніть одну краплю ефірної олії перцевої м'яти на серветку й покладіть поруч. Це діє краще за каву – сонливість як рукою зніме!

ПОРАДА ВІД РЕДАКЦІЇ

Пам'ятайте, що найкращий аромат в авто – це аромат чистоти. Жоден парфум не переб'є запах вогкості чи старих фільтрів.

Та сама жінка, яка зігріла мільйони водіїв

За вікном мінус, ви сідаєте в авто, натискаєте кнопку – і вже за кілька хвилин насолоджуєтесь теплом. Знайома картина? А тепер уявіть, що їхати доводиться в шубі, рукавицях і... з гарячою цеглиною під ногами. Саме так потерпали водії та пасажери перших автомобілів.



Усе змінилося завдяки одній жінці-інженерці з Чикаго, яка понад 130 років тому вирішила: «Так більше не буде». І це була Маргарет Вілкокс.

Не просто «пічка», а справжня революція

Наприкінці XIX століття автомобілі були розкішшю – але розкішшю вкрай некомфортною. Єдиним «клімат-контролем» слугували теплий одяг і підручні засоби на кшталт нагрітих каменів або цеглин у салоні.

Чоловіки терпляче куталися, а Маргарет, інженерка-механік за освітою, подивилася на проблему інакше.

Вона звернула увагу на те, що двигун автомобіля (або поїзда, для якого спочатку розроблявся пристрій) виділяє величезну кількість тепла, яке просто розсіюється в повітрі. Її геніальна ідея була простою й елегантною: навіть мерзнути, якщо тепло буквально під рукою?

У 1893 році вона отримала патент на систему, яка спрямовувала нагріте повітря від двигуна до салону. Це була не просто труба, а продумана система каналів – прообраз того самого обігрівача, яким ми користуємося сьогодні.

Звісно, система Вілкокс за сучасними мірками була недосконалою. Температура не регулювалася: було або «холодно», або «спекотно». Але це був гігантський крок уперед.

Як ідея підкорила світ

Минуло понад 30 років, перш ніж автовиробники повною мірою оцінили цю ідею. У 1929 році компанія Ford Motor Company почала встановлювати подібну систему на модель Ford Model A – і світ остаточно зрозумів: їзда в теплі – це не розкіш, а стандарт.

А знаєте, що ще цікаво? Принцип, закладений Маргарет, використовується й досі. Та сама «пічка» у вашому автомобілі обігріваче салон теплом від охолоджувальної рідини двигуна. А ідея автономного підігріву (ті самі передпускові обігрівачі, які часто встановлюють на дизельні авто) – це теж розвиток її задуму.

Отже, тепло у вашому автомобілі – це не лише справний антифриз і працюючий вентилятор. Це ще й маленька перемога жіночої інженерної думки та турботи, якою ми користуємося вже друге століття.

І так – Маргарет Вілкокс була 55 років, коли вона отримала свій знаменитий патент.



Помилки в постановах та «сирі» документи поліції

Постанова з камери автофіксації – це не просто черговий «лист щастя». Це повноцінний процесуальний документ, до якого закон висуває чіткі вимоги.

Відповідно до ст. 283 КУпАП і спеціальних норм щодо автоматичної фіксації правопорушень, у постанові обов'язково мають бути зазначені: дата, час і місце порушення, марка та номер автомобіля, конкретна норма закону, технічний засіб фіксації, сума штрафу, а також порядок і строк його оскарження.

На практиці саме ці «дрібниці» часто стають вирішальними.

Суди скасовують постанови, якщо в них відсутні істотні реквізити. Наприклад:

- не вказано дозволений швидкісний режим на конкретній ділянці;
- відсутній номер або тип технічного засобу фіксації;
- місце правопорушення зазначене так нечітко, що його неможливо ідентифікувати;
- є суперечності між текстом постанови та фотоматеріалами.

У низці судових рішень прямо підкреслюється: навіть формально «правильне» фото не рятує ситуацію, якщо сама постанова складена з порушенням вимог КУпАП. Документ

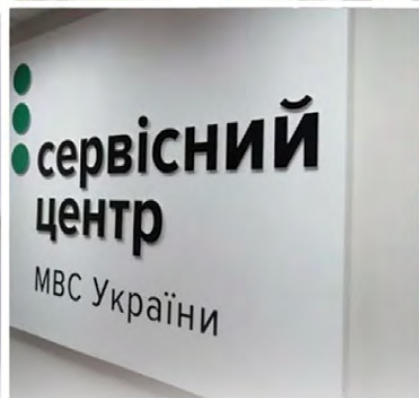


має бути бездоганим не лише за змістом, а й за формою.

Тому, отримавши штраф, варто не поспішати з оплатою, а уважно проаналізувати постанову:

- чи містить вона всі обов'язкові дані;
- чи немає помилок у номері авто, даті, статті закону;
- чи коректно зазначено розмір штрафу та порядок оскарження.

Якщо документ «кульгає» формально, це нерідко стає цілком реальними підставами для його скасування.



Індивідуальні номерні знаки. Чи потрібно возити звичайні номери з собою?

Багато автолюбів досі помиляються – закон дозволяє більше, ніж здається.

Індивідуальні номерні знаки в Україні давно перестали бути екзотикою. Все більше автовласників обирають персоналізовані комбінації літер і цифр, щоб підкреслити характер свого автомобіля. Втім, навіть досвідчені водії не завжди знають важливий нюанс: чи обов'язково возити з собою стандартні номерні знаки після встановлення індивідуальних?

Коротка відповідь – ні, але лише за дотримання чітко визначених умов.

Що таке індивідуальний номерний знак і чому він законний?

Індивідуальний номерний знак (ІНЗ) – це офіційний додатковий номер, який виготовляється на замовлення власника транспортного засобу. Він не замінює державну



реєстрацію авто, а лише доповнює її.

Ключовий момент: після виготовлення ІНЗ вноситься до Єдиного державного реєстру транспортних засобів і відображається у свідоцтві про реєстрацію. Саме це робить його повністю легальним для використання на дорогах України.

Чи потрібно возити стандартні номерні знаки разом з ІНЗ?

Ні, не потрібно.

Якщо на автомобілі встановлений індивідуальний номерний знак, офіційно зареєстрований у державному реєстрі, обов'язку возити з собою звичайні номерні знаки немає.

Стандартні номери можуть:

- зберігатися вдома;
- перебувати в гаражі;
- використовуватися лише за необхідності.

Поліція не має підстав вимагати наявності стандартних номерів у салоні автомобіля, якщо ІНЗ оформлений належним чином.

Коли звичайні номерні знаки все ж знадобляться?

Є кілька ситуацій, коли без стандартних номерів не обійтися:

1 Виїзд за кордон.

Індивідуальні номерні знаки діють виключно на території України. Для поїздки за межі країни автомобіль має бути оснащений державними номерними знаками первинної реєстрації.

2 Втрата або пошкодження ІНЗ.

У разі втрати, крадіжки чи пошкодження індивідуального номера стандартні знаки дозволяють продовжити експлуатацію авто без порушень.



Реєстраційні дії

Під час перереєстрації автомобіля, зміни власника або інших адміністративних процедур стандартні номерні знаки можуть бути обов'язковими.

Що варто перевірити водіям, щоб уникнути проблем

Перш ніж повністю покладатися на індивідуальний номерний знак, переконайтеся, що:

- ІНЗ виготовлений через сервісні центри МВС або Кабінет водія;
- інформація про нього внесена до Єдиного державного реєстру транспортних засобів;
- відповідні дані відображені у свідоцтві про реєстрацію.

Лише за цих умов індивідуальний номерний знак вважається офіційним і не викликає питань під час перевірок.

Як оформити індивідуальний номерний знак в Україні?

Замовити ІНЗ можна:

- у сервісних центрах МВС;
- онлайн через Кабінет водія.

Перед оформленням система дозволяє перевірити:

- доступність бажаної комбінації;
- відповідність символів установленим вимогам.

Індивідуальні номерні знаки – це не лише спосіб персоналізувати автомобіль, а й повністю легальний формат експлуатації без необхідності постійно возити з собою стандартні номери. Головне – правильне оформлення та дотримання законодавчих умов.



**НЕПОМІТНА
«ДРІБНИЦЯ» МОЖЕ
КОШТУВАТИ АВТОЛЕДІ
ГРОШЕЙ АБО НАВІТЬ
АВТОМОБІЛЯ**



Українські патрульні попереджають про нову схему крадіїв

В українських містах поширюється новий спосіб автомобільних крадіїв, який виглядає майже невинно. Наші журналісти поспілкувалися з патрульними Київщини, які пояснили, чому звичайний пакет на дзеркалі авто може бути частиною небезпечної схеми.

Як працює схема з пакетом на дзеркалі

За словами поліцейських, алгоритм дій зловмисників простий, але ефективний:

1. Зłodії підходять до припаркованого автомобіля.
2. На бокове дзеркало вішають поліетиленовий пакет, іноді фіксуючи його мотузкою або дротом.
3. Власник, помітивши «сміття», підходить до авто, відчиняє двері й часто залишає двигун увімкненим.
4. Поки водій знімає пакет, інший зłodій

заходить з протилежного боку та:

- витягує сумку, телефон або документи;
- у деяких випадках сідає за кермо й від'їжджає, якщо авто заведене.

Патрульні пояснюють: «Злочин відбувається за лічені секунди. Увага водія повністю зосереджена на пакеті, а не на салоні та периметрі автомобіля».

Реальні випадки в українських містах

У Дніпрі водій BMW зупинився буквально на кілька хвилин: двигун працював, двері були відчинені. Поки він знімав пакет із дзеркала, зловмисник спокійно сів у машину та поїхав.

Автомобіль знайшли за добу. Особисті речі – зникли.

Подібні випадки фіксували також у Києві, Львові, Харкові та Одесі. Поліція наголошує:



схема працює саме тому, що водії реагують емоційно й поспіхом.

Що радять патрульні

1. Не знімайте пакет одразу.
Спершу огляньте простір навколо, особливо з боку пасажирських дверей.
2. Не залишайте авто заведеним і з відчиненими дверима.
Навіть на кілька секунд – саме цього моменту чекають злодії.
3. Якщо щось здається підозрілим – сідайте за кермо й від'їжджайте.
У людне місце, під камери або на добре освітлену парковку.
4. За найменшого сумніву телефонуйте 102.
Краще перестрахуватися, ніж втратити майно.
5. Не панікуйте.
Спокій – головна зброя проти таких схем.

Злочинці розраховують на неувважність. Коли водій зосереджений на пакеті – він стає вразливим. Уважність, холодна голова й чіткі дії зводять ризики майже до нуля.

Чому саме пакет – і чому це працює

Поліція пояснює:

- пакет помітний одразу;
- водій думає про косметичну проблему, а не про злочин;

- мимоволі забуває вимкнути двигун;
- фокус уваги звужується до однієї точки;
- злодії діють непомітно, адже все відбувається поруч з автомобілем, а не на відстані.

Це тонка психологічна маніпуляція, яка працює навіть із досвідченими водіями.

Чому схема стала популярною саме зараз

Аналітики відзначають одразу кілька факторів:

- евакуації та релокації – люди часто перевозять із собою цінні речі;
- зростання кількості авто з дистанційним запуском – водії частіше залишають автомобіль заведеним;
- розширення підпільного ринку крадених авто – через війну контроль ускладнився;
- психологічна втома – водії менше концентруються на дрібницях;
- зменшення патрулювання у деяких районах під час тривоги або вимкнень світла.

Саме тому поліція фіксує зростання кількості дрібних і середніх крадіжок біля автомобілів.

ВИСНОВОК РЕДАКЦІЇ

Пакет на дзеркалі автомобіля – це не випадкове сміття і не дитячий жарт. Це одна з нових схем, яку активно використовують злодії, розраховуючи на хвилинну неувважність водія.

Щоб не стати жертвою: залишайте авто лише заглушеним; завжди зачиняйте двері; перевіряйте простір навколо; не реагуйте імпульсивно; телефонуйте до поліції за найменшою підозрою.

Одна хвилинка уважності може зберегти автомобіль, гроші та нерви.