

Стань авторкою
свого життя!

Нова Q!

Жовтень 2026

Жіночий
журнал

Вікторія Рева

«Мрій масштабно.
Живи сміливо. Дій впевнено!»





Я рада бути поруч
у твоєму русі до себе!

Тетяна Мирна,
психологиня, психотерапевтка.
Гештальт-підхід, тілесно-орієнто-
вана терапія, індивідуальна терапія
онлайн та офлайн в Дніпрі
+38 098 293 38 96
© tatianamirnaua

ЯКЩО ВІДКИНУТИ
ВСІ ПРАВИЛЬНІ СЛОВА
ПРО «ДОВГООЧІКУВАНЕ
ПОВЕРНЕННЯ», РЕАЛЬНІСТЬ
ЧАСТО НАБАГАТО ГОСТРИША.

НОВА Я, *новий він.*

ЯК ЗАНОВО ЗАКОХАТИСЯ
У ЧОЛОВІКА, ЯКИЙ
ПОВЕРНУВСЯ З ВІЙНИ ІНШИМ

Жінка місяцями чи роками уявляє момент зустрічі: обійми, сльози щастя, розмови до ранку, близькість. А потім він повертається – втомлений, мовчазний, відсторонений. Може погано спати, здригатися від звуків, уникати дотиків. І чоловік, якого вона так чекала, раптом здається майже незнайомцем.

А вона? Вона теж змінилася.

Поки його не було, навчилася справлятися сама, приймати рішення, нести відповідальність за родину. Тому після повернення зустрічаються не колишні «він» і «вона». Зустрічаються дві людини, яких змінила війна й життя поруч із нею.

Як військовий психолог і сексолог, я бачу тут особливо важливу річ: пару не можна відновлювати, не враховуючи стан кожного з партнерів. Неможливо повернути сексуальну близькість, якщо людина досі живе в постійній внутрішній готовності до небезпеки. Неможливо вимагати від жінки безмежного терпіння лише тому, що чоловік пережив війну.

Особливо гостро це проявляється в інтимності. У спальні, де колись було тепло й безпечно, може з'явитися дистанція. Зникає бажання, дотик перестає бути автоматично приємним, секс може викликати напруження або взагалі відійти на другий план.

Але це не обов'язково означає, що любов закінчилася. Іноді першою повертається не пристрасть, а здатність спокійно сидіти поруч. Потім – довіра. Потім – бажання торкнутися. І лише після цього сексуальність може знову зайняти своє місце у стосунках.

Тому, я б не починала з питання: «Як повернути секс?» Я б запитала: «Чи безпечно нам зараз бути близькими?» І безпека – це не тільки відсутність фізичної загрози. Це можливість сказати «не зараз» і не образити партнера. Можливість побути самому й не почувти: «Ти від мене віддаляєшся». Можливість жінці сказати: «Мені тебе не вистачає» – і не відчувати себе егоїсткою.

*Саме тому я не раджу парам
намагатися повернути все
«як було». Не буде як було.
І це не обов'язково погано.*

Він змінився. Вона змінилася. Змінилися їхні потреби, межі, уявлення про близькість. Їм доведеться не відновити старі стосунки, а познайомитися



одне з одним заново.

Це може початися дуже буденно: разом випити каву, пройтися, приготувати вечерю, посидіти мовчки. Не вимагати розповідей про війну. Не перевіряти любов сексом. Не перетворювати турботу на контроль.

І точно не перетворювати жінку на його психолога, рятівницю чи реабілітаційний персонал.

Війна може пояснювати його реакції. Але вона не скасовує її потреб, меж і права на безпеку.

А жінкам, які ще чекають, я сказала б особливо важливе: не ставте своє життя на паузу.

Чекайте – але живіть. Працюйте, зустрічайтеся з близькими, смійтеся, плануйте, дбайте про себе. Не зменшуйте власне життя до розміру телефонного екрана, на якому може з'явитися його повідомлення.

Бо одного дня він повернеться.

І йому важливо буде зустріти не жінку, яка завмерла в очікуванні, а живу жінку, яка теж пройшла свій шлях.

Можливо, тоді перед ними стоятиме непросте завдання – не повернути колишнє кохання, а закохатися одне в одного вдруге. Уже знаючи, ким вони стали.

Оксана Кіт
+380 67 674 00 87
✉ Oksana_Kit_p

Слово редакторки

”



З любов'ю та натхненням,

Ліліанна Семенюта,

редакторка журналу «Нова Я»

Скрізь чути: почни з чистого аркуша, обнули все з понеділка, перекресли пройдений шлях і стартуй наново. А якщо на календарі жовтень, середина осені, вечір вівторка чи дощова п'ятниця? Що тобі, завмирати в очікуванні ідеальної дати?

Нічого не починай з нуля. Життя – не чорновик, і перекреслювати свій зрілий досвід, бізнес чи вибудований роками дім – означає зраджувати себе. Особливо коли тобі за п'ятдесят, коли ти роками працювала, створювала, тягнула на собі роботу й сім'ю. Жовтень вчить іншого: зараз час не обнулятися, а збирати врожай.

Як побачити свої успіхи, коли око замилене гонкою, а внутрішній критик шепоче, що цього мало? Перестань міряти успіх ілюзіями – подивися на те, що ти втримала, витягнула й побудувала своїми руками. Визнай свої гроші та ресурси своїми здобутками, згадай, скільки заробила, вклала в себе, скільки разів сказала «ні» маніпуляціям і захистила свої кордони. Це твої трофеї.

Поміть свою стійкість: те, що ти роками все тягнула й не зламалася, а зрозуміла власну цінність і право на голос, – це колосальне зростання.

Не чекай понеділка чи Нового року. Ти вже в процесі, і твій врожай – це ти сама, твоя глибина, зрілість і сила.

Час забирати своє.

ЛЕСЯ ЛУЦІВ LADY LEMBERG

У ВИРІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ УКРАЇНЬСЬКА КУЛЬТУРА ТА ВОЛОНТЕРСЬКИЙ РУХ ТРИМАЮТЬСЯ САМЕ НА ТАКИХ ПОСТАТЯХ – НЕЙМОВІРНОЇ ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ, ЧИЙ ГОЛОС СТАЄ СПРАВЖНІМ ДУХОВНИМ ОБЕРЕГОМ НАЦІЇ.

Яскравим прикладом такого життєвого служіння є Леся Луців – співачка, волонтерка, координаторка Євромайдану та громадська діячка, чий творчий шлях нерозривно пов'язаний із боротьбою за свободу та незалежність України.

ВІД ГАЛИЦЬКИХ ВИТОКІВ ДО ВЕЛИКОЇ СЦЕНИ

Псевдонім артистки – LADY LEMBERG («Львівська пані») – народився не випадково. Будучи родом із Львівщини, Леся принесла у свою творчість усю глибину любові до рідного краю, де особливе місце займає «Пісня про Львів», яка відображає її походження та характер.

Поєднуючи філологічну освіту, галицьку елегантність та багатий сценічний досвід (зокрема працю в ансамблі «Трускавчанка»), вона зуміла створити глибокий, унікальний образ. Переїзд до столиці відкрив нові можливості для творчості та суспільної активності, а сценічне ім'я LADY LEMBERG перетворилося на творчий символ Львівщини та незламності української жінки.

ГРОМАДСЬКА ПОЗИЦІЯ

Особливе місце в житті Лесі Луців займають волонтерство та громадянський активізм. Вона від самого початку Революції Гідності стояла на захисті демократичних цінностей України. Заслуги Лесі відзначені на державному рівні: вона нагороджена почесною медаллю «За розбудову України» та орденом «Сила жінок».

*Любити Україну – це робити
все можливе заради її майбутнього.
Л. Луців*



КУЛЬТУРНИЙ ФРОНТ

Сьогодні Леся Луців щиро переконана, що культура, пісня та волонтерство – це та сама життєво важлива лінія оборони, яка захищає нашу українську ідентичність. Невдовзі світ почує її перший довгоочікуваний сольний альбом – «Пісні, що на часі». Це музична історія про Україну та про людей, які її боронять. Головний посил, який артистка прагне передати слухачам, – віра в те, що ми обов'язково збережемо Україну, її свободу, культуру та традиції.

f ledyllp
@lesya_lutsiv
@lady.ukraine5



На обкладинці:

**Вікторія
Рева**

Ліліанна Семенюта,
редакторка журналу «Нова Я»

Представник у Харкові:
+380 66 1090920
+380 68 2507520

Представник у Києві:
+380 66 5509401

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

Свідectво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації:
Ідентифікатор медіа R30-04178

Видавець: ФОП Шкурай О.А.
Видається за ліцензією Кладійової Л. П.

Наклад 10 000 прим. розповсюджується
по передплаті та безкоштовно

У разі, якщо ваша діяльність вимагає
лицензії, необхідно вказати номер і
дату видачі ліцензії, оскільки ваше
оголошення згідно 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, перед-
баченому 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.



42

Зміст

4	Мудра Я
7	Успішна Я
14	Сенсова Я
20	Ресурсна Я
24	Проявлена Я
28	Здорова Я
34	Красива Я
40	Модна Я
41	Кулінарна Я
44	Творча Я
46	Фантастична Я

46



ВМИЖАЙ

ВНУТРІШНЄ СОНЦЕ

ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ ТРОХИ ЗДОРОВОГО ХУЛІГАНСТВА, АДЖЕ НАЙКРАЩІ СПОГАДИ НАРОДЖУЮТЬСЯ ТАМ, ДЕ ЗАКІНЧУЮТЬСЯ ПРАВИЛА. ЛОВІТЬ КОЖНУ МИТЬ, УСМІХАЙТЕСЯ У ВІДПОВІДЬ ОСІННЬОМУ ВІТРУ ТА ПАМ'ЯТАЙТЕ – ВИ САМІ РЕЖИСЕРКА СВОГО НАСТРОЮ ТА ЩАСТЯ.

Імпровізований стендап-контроль: зайти в книгарню, знайти полицю з нудною бізнес-літературою, приклеїти на одну з книг стікер із написом «Читати лише під час екзистенційної кризи або після трьох келихів вина» і спостерігати з кутка за реакцією покупців.

Вигадана іноземка: замовити каву в новій кав'ярні, розмовляючи виключно вигаданою «іноземною» мовою (з купою жестів та емоцій), а наприкінці посміхнутися й чистою українською сказати баристі: «Дякую, все було неперевершено!».

Мильна революція в годину пік: вийти на людну площу чи в парк із величезним флаконом мильних бульбашок, увімкнути на колонці улюблений рок чи запальний трек і влаштувати святковий салют із веселкових бульбашок серед сірих буднів.

Флешмоб «Інспекція осені»: взяти рулетку, вийти на головну вулицю та з надзвичайно зосередженим виглядом вимірювати довжину калюж або висоту осіннього листя, записуючи дані в блокнот і питаючи випадкових перехожих, чи відповідають вони стандартам якості.

Сяйте та усміхайтеся разом із життям!



МРІЯ

ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ТОДИ,

*коли ти
не здаєшся*

Що для нас
означає дім, коли
звичний світ ділиться
на «до» і «після»?
Для Вікторії Рєви
дім – це вже давно
не просто географічна
точка на карті.
Це люди, яких вона
любить, незламне
відчуття внутрішньої
безпеки та абсолютна
свобода бути собою.

КОЛИ НЕ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ПРАВА ЗУПИНЯТИСЯ

Дивлячись на успішну жінку, яка впевнено почувається у Швейцарії, важко уявити, з чого все починалося. У 2022 році вона приїхала до Цюриха з двома дітьми, без знання мови, чітких перспектив і кола друзів. Тоді не було часу на роздуми чи страх – величезна відповідальність за дітей вимагала дії.

«Я б сказала собі тій: "Не бійся. Ти навіть не уявляєш, скільки всього зможеш"», – ділиться Вікторія.

Адаптація виявилася набагато ширшою за побутові питання. Щоб по-справжньому адаптуватися в новій країні, потрібно прийняти її культуру. Два роки інтенсивного вивчення німецької мови стали для неї принциповим кроком: жити серед людей і бути їхньою частиною виявилось важливішим за простий комфорт.

ПРОФЕСІЙНИЙ СТИБОК І НОВІ ВЕРШИНИ

Маючи медичну освіту та ґрунтовну базу за напрямом реабілітації, Вікторія прагнула не втратити свій фах. Допомогла англійська мова, завдяки якій уже за два місяці після приїзду вона почала працювати. Спочатку – у масажних студіях, згодом – масажистом-естетистом у швейцарській клініці та паралельно асистентом фізіотерапевта.

Зрештою, внутрішня готовність до самостійності принесла свої результати: реєстрація статусу самозайнятої особи, відкриття власної студії, робота з інноваційними апаратними методиками та проведення майстер-класів. У Швейцарії вона продовжує вдосконалювати майстерність, опановуючи мануально-букальний масаж обличчя і тіла та сучасні техніки корекції фігури. Унікальність її підходу полягає в синергії суворого медичного підходу та естетики сучасних технологій краси.

Живучи в Цюриху, Вікторія не розділяє своє життя на старе і нове, а органічно поєднує їх. Україна назавжди залишається її глибоким корінням – місцем, де вона народилася та здобула першу професійну базу. Швейцарія ж стала простором, де народилася нова глава її історії. Обирати між ними не доводиться, адже обидві країни є частинами її цілісної особистості.

СИЛА СИНЕРГІЇ. ВІД ТІЛЕСНОГО ДОСВІДУ ДО МОДЕЛІНГУ

Несподіваним, але дуже гармонійним доповненням до життя став моделінг. Фотосесії та регулярні fashion-шоу (у яких вона бере участь кожні чотири місяці) слугують чудовим інструментом для перемикавання, зняття стресу та виходу із зони комфорту.

Цікаво, як професійний та творчий досвід доповнюють один одного. Робота з тілом у якості реабілітолога вчить бачити те, що людина часто приховує від самої себе – напругу, затиски, поставу. А моделінг додає внутрішньої свободи, вчить витонченості рухів, красивої емоції в кадрі та прийняття власної жіночності у будь-якому віці.

Боротися зі стереотипами про те, що з роками жінка має ставати «менш помітною», Вікторії не доводиться – вона просто руйнує їх своєю присутністю. Краса не зникає, вона трансформується, набуваючи глибини, характеру й сили.

ПРО СИЛУ КОМ'ЮНІТА ТА ГОЛОВНІ ЦІННОСТІ

Особливою опорою за кордоном є українське товариство. Взаємна підтримка, поради, професійні знайомства чи просто тепла розмова за чашкою кави створюють потужне поле для розвитку. Українські жінки демонструють унікальну здатність об'єднуватися, починати все спочатку й рухатися вперед.

Головна мрія на найближчі роки – продовжувати розвивати улюблену справу, зростати професійно, вдосконалювати німецьку мову та розширювати моделінг-горизонти. Але найбільшим пріоритетом залишається баланс між бізнесом, дітьми та власним внутрішнім світом.

Життя не варто відкладати на потім. Нова, яскрава глава найчастіше починається саме тоді, коли здається, що починати вже занадто пізно.

Вікторія Рева,
магістр фізіотерапії (Київський університет фізкультури та спорту), навчання у Східноєвропейській школі остеопатії в Києві. У Швейцарії пройшла семінар із Swiss Holistic (мануально-букальний масаж обличчя та тіла). Спеціаліст з апаратних технік роботи з тілом (корекція фігури та лімфодренаж). Має безліч сертифікатів з масажу тіла та обличчя.

Контакти:
+41 76 449 33 35

© message_physio_zurich

Життя не варто відкладати на потім. Нова, яскрава глава найчастіше починається саме тоді, коли здається, що починати вже занадто пізно.

ШЛЯХ ДО СЕБЕ

Я – практик, який допомагає знайти шлях до себе через глибше розуміння власних почуттів, потреб і бажань. Головна мета моєї роботи – не просто тимчасово полегшити ваш стан, а разом знайти першопричину труднощів і допомогти почути свої справжні, часом приховані бажання.

Я вибудовую взаємодію так, щоб поступово ви навчилися краще розуміти себе, знаходити внутрішню опору та самостійно справлятися з життєвими викликами.

З ЧИМ МИ МОЖЕМО ПРАЦЮВАТИ РАЗОМ

У своїй практиці я дбайливо супроводжую клієнтів у роботі з травматичним досвідом дитинства, труднощами у стосунках, почуттями сорому та провини. Допомагаю краще зрозуміти власні потреби, знайти внутрішню опору та вибудувати здорові особисті кордони.

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ГЛИБОКИХ ЗМІН

У роботі використовую метафорично-асоціативні карти (МАК) як інструмент для дослідження внутрішнього світу, аналіз сновидінь та терапевтичні казки для жінок і дітей. Також я є співавторкою чотирьох збірок дитячих казок.



Яна Дудченко,
психологічне консультування

Instagram [yana.liubych.psy](#)

Facebook [Яна Дудченко](#)

Telegram [D_Yana25](#)

Phone [+353876058150](#)

МЕНІ ВЖЕ МОЖНА

**КОЛИ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ВСЕ
ВЖЕ НІБИТО ВИЗНАЧЕНО,
А ПОЧИНАТИ ЩОСЬ
НОВЕ НІБИТО ПІЗНО,
НАЙСКЛАДНІШЕ –
НАВАЖИТИСЯ ЗАПИТАТИ
СЕБЕ: ЦЕ РЕАЛЬНА МЕЖА
ЧИ ПРОСТО СТРАХ?
ПСИХОЛОГІНЯ ТА
ПСИХОТЕРАПЕВТКА ТЕТЯНА
МИРНА ГОВОРІТЬ ПРО ВІК
БЕЗ ІЛЮЗІЙ ТА ШАБЛОННИХ
ПІДБАДЬОРЮВАНЬ,
ТОРКАЮЧИСЬ ТОГО, ПРО
ЩО ЧАСТО МОВЧАТЬ.**

**Чому в 20 років ми легко
прощаємо собі помилки й
сміливо експериментуємо, а в
40 боїмося здатися смішними?**

Бо після сорока в нас уже є образ себе. Професія, досвід, статус, звичка бути компетентною. І раптом ми знову початківці. Можемо чогось не знати, помилятися, опинитися поруч із тими, хто молодший і в чомусь швидший за нас. І тут з'являється не стільки страх помилки, скільки сором: «А що про мене подумают?»

Хоча іноді ми заходимо в кімнату, де ніхто нас не знецінює, і приносимо свого критика із собою.

**Що насправді ховається за
фразою «мені вже пізно» –
реальна втома чи страх осуду?**

Я не відповідаю на «Мені пізно» бадьорим: «Ніколи не пізно!» Мені цікавіше запитати: «А що саме для вас означає “пізно”?» І тоді з'являється справжнє: «боюся втратити стабільність», «не впораюся», «мене не підтримають», «соромно бути початківцем».

Якщо визнати, що мені не пізно, виникає незручне питання: а чому тоді я не роблю? І це вже не про вік. Це про страх, вибір і відповідальність за своє життя.



Чому зміна професії у 40+ досі сприймається як якась авантюра, а не як зрілий вибір?

Я сама прийшла в психологію дорослою жінкою.

У мене за плечима – життя. Стосунки, материнство, робота, втрати, помилки, рішення, люди, яких зустрічала. Так, у новій професії доведеться вчитися. Доведеться знову чогось не знати. Але ми приходимо не порожніми.

Нове після сорока не перекреслює попереднє життя. Воно виростає з нього.

Як не знецінювати свій попередній багаж, коли заходиш у нову сферу, де всі навколо на 15 років молодші?

Я б спочатку запитала: «Хто саме мене зараз знецінює? Вони чи я сама?»

Можливо, молода дівчина поруч спокійно п'є каву, а в моїй голові вже звучить: «Ти тут найстарша. Вони швидші. Доведи, що ти не гірша».

А що, якщо не доводити? Так, я чогось не знаю. Так, хтось молодший знає це краще. Навчіть мене. Мені цікаво.

Можливість знову бути початківцем не знецінює мій досвід. Навпаки, для мене це одна зі свобод зрілості.

Як прийняти зміни у власному тілі, не впадаючи у війну з віком і спроби неможливого?

Не робити вигляд, що нічого не змінюється. Змінюється. Але чому ми говоримо про це тільки мовою втрат? Можливо, тіло не лише встановлює нові обмеження. Воно ще й дає нові дозволи. Не бігти, коли виснажена. Відпочивати не тоді, коли вже впала. Вибирати зручність замість картинок. Сон. Задоволення. Повільність. Своє «не хочу».

Можливо, з віком тіло просто перестає дозволяти нам так жорстоко поводитися із собою.

Які існують реальні обмеження віку, а які ми вигадуємо самі просто для того, щоб нічого не змінювати?

Реальні обмеження існують. І мені не близьке «вік – це просто цифра». Не просто. Але поруч із реальністю живуть наші «не личить», «смішно», «треба було раніше», «що люди скажуть».



Тому я пропоную запитати себе: «Я справді не можу? Чи мені страшно?»

Зрілість для мене не в тому, щоб переконувати себе: «Я можу все». Не можу. І не хочу.

Зрілість у тому, щоб розрізняти:

- цього я справді не можу;
- цього я більше не хочу;
- а цього хочу, але поки боюся.

І останнє для мене найцікавіше.

Бо після сорока мені не потрібно знову ставати двадцятирічною. У мене вже є досвід, помилки, тіло, яке змінюється, страх і сором. А ще є цікавість.

І, можливо, одна з найбільших свобод зрілого віку звучить не як «я ще все можу», а набагато простіше: «Мені вже не все треба. А ось цього я хочу. І мені вже можна спробувати».

**Рада бути поруч
у вашому русі до себе!**

Тетяна Мирна,
психологиня, психотерапевтка.
Гештальт-підхід, тілесно-орієнтована
терапія, індивідуальна терапія
онлайн та офлайн в Дніпрі
+38 098 293 38 96
© tatianamirna.ua

ЖІНОЧА СИЛА В М'ЯКОСТІ

ЖОВТЕНЬ ЗАВЖДИ
ПРИНОСИТЬ
ОСОБЛИВИЙ СПОКІЙ.
ЛИСТЯ ПОВІЛЬНО
КРУЖЛЯЄ У ПОВІТРІ,
І ЗДАЄТЬСЯ, ЩО
САМА ПРИРОДА
ВЧИТЬ НАС
ВІДПУСКАТИ. БЕЗ
БОРОТЬБИ, БЕЗ
ДРАМ – ПРОСТО
З ГІДНІСТЮ ТА
ДОВІРОЮ.

Я теж колись плутала силу з напругою. Здавалося, що бути сильною – це завжди тримати все під контролем, не показувати слабкості, не просити допомоги. Але з роками я зрозуміла: справжня сила – у м'якості. М'якість – це не слабкість. Це здатність зберігати ніжність навіть тоді, коли навколо буря. Це вміння підтримувати, а не змагатись. Це внутрішній спокій, який не залежить від обставин. Жінка сильна тоді, коли вона вміє бути собою. Коли її любов не потребує доказів, а її присутність – уже лікує. М'якість – це як світло свічки: воно не осліплює, але дарує затишок. І саме така сила – тиха, ніжна, глибока – змінює світ. Нехай цей жовтень стане нагадуванням: не потрібно бути жорсткою, щоб бути сильною. Будь м'якою. Будь собою. І в цьому буде твоя справжня сила.

ЧОМУ ЖОРСТКІСТЬ РУЙНУЄ НАС ЗСЕРЕДИНИ

У сучасному світі успішна жінка часто опи- няється заручницею власної продуктивності. Ми звикли керувати бізнесом, розв'язувати складні завдання, вести за собою команди, опрацьовувати нескінченні дедлайни та тримати на своїх плечах добробут родини. Нам здається, що зупинитися чи послабити хватку – означає програти. Проте за ці роки у практичній психології та підприємництві я щодня бачу зворотний бік цієї медалі: жорсткий контроль та постійне перебування в бойовій готов- ності неминуче призводять до вигорання.

Коли ми живемо в парадигмі «треба боротися і терпіти», наше тіло постійно виробляє кортизол. Цей гормон стресу блокує найцінніше – нашу твор- чу енергію, інтуїцію, здатність насолоджуватися моментом і глибоко відновлюватися. Жорсткість – це броня, яка захищає від зовнішнього світу, але водночас ізолює нас від самих себе. Перехід до м'якості – це не крок назад і не поступка обстави- нам. Це вищий пілотаж емоційного та стратегіч- ного лідерства, коли ми обираємо діяти через стан внутрішнього балансу, а не через надрив.

ТРИ КИТИ ЯКІСНОГО ЖИТТЯ: ЗВИЧКИ, ХАРЧУВАННЯ ТА СІМЕЙНИЙ ДОБРОБУТ

Щоб м'якість не залишалася лише красивою метафорою, її необхідно інтегрувати у щоденні рутини. Наша якість життя складається з простих, але глибоких виборів, які ми робимо щодня. Роз- глянемо ключові сфери, через які ми можемо м'яко трансформувати свою реальність:

1 Трансформація через звички.

Замість виснажливих ранкових підйомів через силу та жорсткої самокритики за кожну помилку, запровадьте культуру дбайливих ритуалів. Почніть ранок із 15 хвилин тиші без телефону, дозвоьте собі плавний вхід у день. Замініть важкий мікроме- неджмент на екологічне делегування – як у бізнесі, так і в побуті. Довіра до інших звільняє величезний ресурс для справжньої твор- чості та стратегування.

2 Усвідомлене харчування.

Їжа для успішної жінки – це не засіб заїдання стресу й не чергове суворе обмеження заради ідеальної ваги. Це джерело чистої енергії та любові до тіла. Надавайте перевагу свіжим сезонним продуктам, створіть естетичний ритуал



красивої подачі страв, їжте повільно, концентрую- чись на смаку. Усвідомлене харчування вчить нас сповільнюватися і чути справжні потреби свого організму, повертаючи природну легкість.

3 Сімейний добробут.

Дім має бути місцем сили, де зникають будь-які маски. Перенесіть культуру м'якості у сімейні стосунки: відмовтеся від бажання контро- лювати кожен крок близьких або доводити свою правоту в дрібницях. Спільні вечори за чашкою теплою чаю без робочих розмов формують атмос- феру глибокої довіри та близькості. Коли в родині панує мир, жіноча енергія розквітає найпотужні- шим чином, підживлюючи всі інші сфери життя.

З повагою, Наталя Семенюта,

експертка з харчування,
спікерка програм

із сімейного добробуту,
членкиня ГО «Український
Штаб Міжнародної Дипломатії»

+38 050 3018578

Instagram: [natalia_semenuta](#)

Facebook: [Наталя Семенюта](#)

Facebook: [Natasha Semenuta](#)

Telegram: [international_diplomacy_](#)



@NATALIA_SEMENUTA

СЕНСОВА Я

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ – НОВИЙ ВИД ЗАЛЕЖНОСТІ?



BERESTOVAYA_JULIA

НІ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЩО ІСТОРІЇ ПРО «УСПІШНИЙ УСПІХ» ЗАВЖДИ СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ ПРИКЛАДАМИ ТОГО, ЯК ВАЖЛИВО Й КОРИСНО ПРАЦЮВАТИ НАД СОБОЮ, РОЗВИВАТИСЯ ТА ВСІЛЯКО ПРАГНУТИ ДО «КРАЩОЇ ВЕРСІЇ СЕБЕ». ВОДНОЧАС УСЕ ЧАСТІШЕ ПОЧАЛИ ЗВУЧАТИ ЗАКЛИКИ «ВІДСТАТИ ВІД СЕБЕ», РОЗСЛАБИТИСЯ ТА ПРОСТО НАСОЛОДЖУВАТИСЯ ЖИТТЯМ.

Якщо розглянути ці протилежні думки з точки зору теорії парадоксальних змін Арнольда Бейсера (зміни стають можливими не тоді, коли ми з усіх сил намагаємося стати кимось іншим, а коли починаємо по-справжньому помічати й приймати те, що з нами відбувається), то можна запитати себе: «А може, найкоротший шлях до змін – перестати так сильно намагатися змінитися?»

Ми вирішили дізнатися думку психологині з цього приводу.

Ми не вибираємо, змінюватися чи ні, – ми не можемо зависнути в одному положенні: або розвиваємося (рух угору), або деградуємо (рух униз). Але в який бік, яким способом і з якою швидкістю рухатися – уже наш вибір.

Тому відповідь міститься в запитанні, на мій погляд: перестати так сильно покращувати себе в гонитві за іншими та не поспішаючи розібратися – чи дійсно все так сильно потребує покращення?

Хіба не з подібними запитаннями клієнти приходять до психолога?

Вірно, з такими теж. Але частіше до цього обговорення ми доходимо в процесі роботи, починаючи з банального: не вистачає сил, мотивації, часу, енергії, грошей, підтримки тощо для досягнення чергових цілей. Причому я працюю англійською з клієнтами з різних країн, але запити й проблеми дуже схожі, на мій подив.

Як же знайти цю грань між досягаторством і сповільненням?

Особисто мені завжди допомагає народна мудрість: що занадто, то нездро. Я працюю з темами залежності та співзалежності, і звідси моє запитання: чи не потрапляємо ми в соціально схвалювану залежність від самовдосконалення? Чи розуміємо ми в процесі, до яких саме змін ідемо? А чи справді саме таких змін хочемо?

Адже повернути все назад уже не вийде.

Чому одразу залежність? Можливо, це просто новий тренд?

Усі люди тією чи іншою мірою залежні від різних чинників. Головне, щоб залежність не заважала людині жити. Адже тоді ми знову повертаємося до початкової мети – терміново змінити, тобто покращити себе.

Самовдосконалення приносить не лише користь, а й задоволення, я це знаю не з чуток. Як і багато хто, я постійно перебуваю в процесі навчання, і мені це дуже подобається – адже навколо стільки всього цікавого!

А от коли в терапію приходять пари, де один із партнерів настільки зайнятий саморозвитком, спортом, алкоголем, роботою чи іншим, що для другого партнера просто не залишається місця поруч, – це вже може бути однією з ознак залежності.

Ви перелічили в одному списку корисні та згубні звички?

Саме так. Адже в цьому й увесь сенс: що саме і якою мірою вважати залежністю. Можливо, самовдосконалення теж недовзі опиниться в цьому списку, поруч із емоційною залежністю.

Хочу підкреслити, що я не займаюся науковими дослідженнями, тому всі мої висловлювання – винятково моя особиста думка, заснована на моєму досвіді, здобутій освіті та роботі з дорослими клієнтами з різних країн.

Якщо у когось виникне бажання поміркувати на цю чи інші теми разом – буду рада зустрічі на консультації онлайн або в офісі в центрі Харкова!

Юлія Берестовая
 @berestovaya_julia
 @EPPJB

Я – ЖІНКА, ЯКА ІНВЕСТИУЄ

Вірю, що ніколи не пізно почати:

- Інвестувати у своє майбутнє.
- Створювати капітал через нерухомість.
- Піклуватися про здоров'я та енергію.
- Відкривати світ через подорожі і відпочинок.

Мій вік – не обмеження. Це мій досвід і моя сила!

Сьогодні покладатися на одну роботу – ризиковано. Варто мати декілька джерел доходу. І вже більше двох років я розвиваю власний бізнес і формую свій капітал у європейській компанії, яка інвестує кошти у відпочинкову токенизовану нерухомість та сільське господарство як в Україні, так і в інших країнах світу.

Тетяна Зарицька

З моєю пропозицією можна ознайомитися, перейшовши на наш бізнес-практикум, який створила спільнота гармонійних інвесторів: <https://livehappy24.club/business/andara/bot?lng=ua>

Або зв'язатися зі мною за номером телефону:

☎ ☎ ☎ ☎ +380 97 409 51 50



Буду рада особисто поспілкуватися та відповісти на ваші запитання.

ПРАВО НА СЕБЕ

Юлія Влаєва – практикуючий психолог із 2019 року. Четвертий рік працює у благодійному фонді з жінками, які постраждали від насильства, бере участь у міжнародних ініціативах та надає психологічну допомогу мешканцям будинків для літніх людей. Також веде успішну приватну практику.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ

Завжди емотивна, глибока й порядна. У роботі спирається на психодинамічний підхід, розглядаючи кожного клієнта як унікальний всесвіт, що потребує бережного супроводу.

Психотерапія разом з Юлією – це теплий, безоціночний простір абсолютної конфіденційності та прийняття. Це дбайливий супровід у індивідуальному темпі з постійною готовністю підтримати.

ШЛЯХ ДО ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ

Терапія допомагає людині навчитися розуміти власні емоції, бачити й приймати свої тіньові сторони, долати перешкоди та обирати найкраще для себе. Вона зміцнює особисті кордони та вчить екологічно проживати почуття. Для кожної це може бути шлях до себе, здатність долати виклики та вміння вчасно відпочивати без докорів сумління.



Юлія Влаєва

f Юлія Влаєва

ig psy_vlaeva

redacauto@gmail.com

novaya.agency

*Паперовий та
електронний варіанти.*

*Про ваш бізнес
дізнаються понад
150 тисяч жінок,
серед яких –
ваши майбутні
клієнтки.*

*Реклама у глянці –
НОВІ можливості
для вашого бізнесу*

+38 (068) 250 75 20

+38 (066) 109 09 20

+38 (066) 550 94 01

*Не зволікайте –
розміщайте!*

НоваЯ!

*Джерело культури мислення
та поведінки жінки.*





ДРУЖБА ПІСЛЯ 40. ДЕ ЗНАЙТИ СВОЇХ♥

У ДВАДЦЯТЬ РОКІВ ПОДРУГИ З'ЯВЛЯЛИСЯ МАЙЖЕ САМІ СОБОЮ. НАВЧАННЯ, РОБОТА, СУСІДСТВО, СПІЛЬНІ КОМПАНІЇ – ЖИТТЯ ПОСТІЙНО ЗВОДИЛО НАС ІЗ НОВИМИ ЛЮДЬМИ. У СОРОК ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЦЕЙ МЕХАНІЗМ ЗЛАМАВСЯ. У ТЕБЕ ВЖЕ Є ОДНА-ДВІ БЛИЗЬКІ ПОДРУГИ, А НОВІ ЗНАЙОМСТВА ТРАПЛЯЮТЬСЯ РІДКО. І ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЗНАЙТИ «СВОЮ» ЛЮДИНУ СТАЄ МАЙЖЕ НЕМОЖЛИВО.

Але справа не в тому, що з вами щось не так. Просто після сорока дружба змінюється. І щоб у житті з'явилися нові близькі люди, іноді потрібно діяти трохи інакше.

Дружити складніше – це норма

У молодості дружба часто виникає завдяки близькості: ви навчаєтеся разом, працюєте в одному місці, живете поруч, разом ходите на вечірки. У вас багато спільного часу, а отже, багато можливостей для зближення.

Після сорока все інакше. Робота, сім'я, батьки, діти, побут, втома – у житті просто стає менше вільного простору для нових стосунків. До того ж ми стаємо вибірковішими. Уже не хочеться витрачати час на спілкування «для галочки».

Соціологи називають це соціальним скороченням: із віком коло спілкування природно звужується. Але менше не означає гірше. Навпаки, стосунки стають глибшими й ціннішими.

Дружба після сорока – це інше

У юності нас часто об'єднує схожість. Однакові інтереси, музика, компанії, спосіб життя. Після сорока важливішими стають цінності.

Подруга – це вже не просто людина, з якою весело провести вечір. Це та, яка розуміє твої переживання, знає, як непросто поєднувати кар'єру, сім'ю і турботу про батьків, і не засуджує за бажання мати щось тільки для себе.

Це людина, яка щиро радіє твоїм успіхам, не порівнюючи їх зі своїми. Яка може вислухати без

ПОДОРОЖ ДО КАРПАТ
РАЗОМ З ПОДРУГОЮ
ОЛЕНОЮ МОГИЛКОЮ

непроханих порад і бути поруч не лише тоді, коли все добре.

Де живуть одиодумці

Найпоширеніша помилка – чекати, що нова подруга з'явиться сама. Не з'явиться. Після сорока нові стосунки вимагають наміру. Не маніпуляцій і не відчаю – просто свідомого рішення: я хочу нових людей у своєму житті й зроблю для цього щось конкретне.

Де шукати?

Там, де збираються люди зі схожими цінностями, а не просто захопленнями. Жіночі клуби й спільноти – особливо ті, що об'єднані навколо розвитку. Навчальні програми та майстер-класи – спільне навчання зближує швидше, ніж спільний відпочинок. Волонтерство й соціальні проєкти – хороший спосіб зустріти людей, для яких важливі не лише власні інтереси.

Як почати, коли здається, що «вже пізно»

Будьте першою. Надішліть повідомлення. Запропонуйте каву. Скажіть: «Мені сподобалося, як ти про це говорила». Більшість людей чекають ініціативи від інших – і залишаються самі. Той, хто робить перший крок, майже завжди виграв.

Замініть «зустрінемося якось» на конкретну дату. «Якось» не настає ніколи. «У вівторок о сімнадцятій» – настає. Конкретність – це не нав'язливість. Це повага до стосунків.

Відкрийтеся першою. Дружба починається там, де хтось один наважився бути чесним. Не

скаржитися, а сказати щось справжнє про себе. Це запрошення до глибини, яке більшість людей приймають із вдячністю.

І головне – підтримуйте регулярність. Дружба, як і будь-яке живе, потребує уваги. Не чекайте приводу. Пишіть просто так. Телефонуйте без причини. Саме ці «без причини» і є причиною.

Коли подруга стає партнером

Окремий феномен дружби після сорока – коли близькі стосунки переростають у спільні проєкти. Подруги відкривають бізнес, запускають ініціативи, створюють спільноти. І це не випадково.

У цьому віці жінки вже знають свої сильні сторони. Уже мають досвід і ресурс. І коли зустрічаються дві такі жінки – виникає щось, що важко пояснити, але легко відчувати. Одна доповнює іншу не тому, що «слабка», а тому, що «різна». Найміцніші партнерства виростають саме з дружби. Не з розрахунку – з довіри.

Після сорока ми нарешті знаємо, хто ми є. І саме тоді зустрічаємо людей, які бачать нас справжніми – і лишаються.

Ваші люди існують. Вони теж вас шукають. Зробіть перший крок.

Ліліанна Семенюта, психолог по роботі

з самооцінкою експерткою 40+

f Лилианна Семенюта

@lilianna.semenuta

+38 050 751 18 12

ПРИВАТНИЙ ДИТЯЧИЙ САДОЧОК «НІСЕСЕДИ»



РОЗМОВА З ІННОЮ НАКОНЄЧНОЮ, ЗАСНОВНИЦЕЮ ПРОСТОРУ.



КОЛИ СПРАВА ДО ДУШІ ТА ДО ТИХ, КОГО ВИХОВУЄШ

Інно, вітаємо вас! Ви впевнено крокуєте до 10-річчя. Чому саме ця справа вам до душі? Як усе почалося?

Ідея відкрити власний садочок виникла ще у 2006 році. На той час я вже мала 12 років педагогічного стажу та працювала у приватній школі «Дитинство» в Луганську.

Потім працювала вчителькою початкових класів у НВК «Барвінок». Випустила дітей українського класу, у якому працювала з 2006 по 2010 рік.

Далі мій шлях повернув у творчий напрямок, і я працювала музичною керівницею у дитячому садочку № 97 у Луганську.

У 2012 році я приїхала до Харкова й за збігом обставин залишилася тут.

Працювала в НУА, у «Школі радості» Олени Сухомлинової.

5 березня 2018 року я випадково проходила повз будинок на вулиці Шевченка, 146 і побачила банер «Здається приміщення». Це було приміщення площею 40 квадратних метрів.

Того ж дня я підписала договір оренди на один рік.

13 березня 2018 року відкрила ФОП.

18 березня садочок відкрився, і до нього прийшли перші дітки.

Як виховувати з любов'ю та якнайкраще підготувати дитину до школи? Чому саме дошкільний вік?

Моє життєве кредо – не існує чужих дітей. Я люблю кожну дитину, бо вона особистість.

Наш садочок – про любов до кожної дитини. Про любов, як до своєї. Саме так, на мою думку, потрібно виховувати – правильно, грамотно та чесно.

Саме дошкільний вік, бо в цей період закладається інтелектуальна та психологічна база. І це інвестиція в майбутнє.

Який головний принцип залишається для вас основним у роботі?

Головний принцип у роботі – чесність та відповідальність, професіоналізм і порядність, щирість та піклування. Кожна дитина, кожен день, кожна хвилинка.

Чому не зупиняєте роботу у Харкові, попри ризик?

Я стала харків'янкою. Офіційно отримала прописку у 2026 році. І, мабуть, мій садочок допоміг мені в цьому.

Для мене мій садочок – це моя друга дитина. Бо перша – мій син, йому 31 рік.

Вважаю за потрібне працювати, бо державні садочки не працюють. І наша праця необхідна рідному місту. Ми створюємо робочі місця, у нас працюють вихователі, зокрема й ВПО. Ми сплачуємо податки – тим самим наближаємо перемогу.

Харків буде жити завжди. Харків – у моєму серці.



Як розпочався новий навчальний рік?

Новий навчальний рік стартував дуже потужно.

У нас три різновікові групи та підготовчий до школи клас. Оновлений ігровий майданчик, а також спальня та навчальна кімната в укрітті.

Ми відрізняємося від інших мікрогрупами – не більше 8 дітей. Маємо комплексний підхід до навчання. На 8 діток у групі в один день працюють 5 педагогів.

Маємо укріття, і дітки перебувають увесь час у безпечному просторі.

Як я завжди кажу дітям: наш корабель під назвою «Непоседи» пливе тільки вперед. Навіть коли розвертаємося назад, ми все одно пливемо тільки вперед. З безумовною любов'ю до своєї справи та дітей.

Людина, яка підтримала мене на початку цього шляху, – Сергій, тепер вже мій чоловік, який ще тоді повірив в мене!

Вірте в себе та справу, яку робите!

Паразі «Непоседи» – це...?

«Непоседи» – це ліцензований садочок за напрямом «Дошкільна освіта» повного та неповного дня.

- Також у нас є:
- підготовка до школи;
 - англійська мова;
 - ранній розвиток;
 - проєкт «Мама та малюк» – заняття для діток від 6 місяців разом із мамою;
 - всебічний розвиток у групах для діток від 2 років;
 - гімнастика;
 - хореографія;
 - німецька мова;
 - шахи;
 - лего-конструювання;
 - ізолюдія;
 - гра на фортепіано;
 - вокал;
 - шиття;
 - заняття з логопедом;
 - заняття з психологом;
 - різноманітні майстер-класи тощо.

Вже незабаром з'являться ясла для діток від 6 місяців до 3 років.

У планах – отримання ліцензії на початкову школу «Дитинство».



©NEPOSEDYBABY

Інна Наконечна,
вчителька початкових
класів і музики, власни-
ця приватного дитячого
садочка «Непоседи»,
Ambassador of Talents

Записала:
Анастасія Почернина



ФОРУМ «ПАРТНЕРСТВА, ЩО ЗМІНЮЮТЬ ГРУ»

У ХАРКОВІ ВІДБУВСЯ ФОРУМ, ЯКИЙ ОБ'ЄДНАВ
ПОНАД 200 ПРЕДСТАВНИКІВ ВЛАДИ, БІЗНЕСУ
ТА ГРОМАДСЬКОГО СЕКТОРУ



Медіапартнери заходу:
журнали «Нова Я» та Autolady.



25 серпня Благодійний фонд «Мирне Небо Харкова» провів масштабний форум «Партнерства, що змінюють гру», який об'єднав понад 200 представників місцевої влади, підприємців та громадських організацій.

Головною темою зустрічі стала ефективна співпраця громад і бізнесу, залучення фінансування та створення проєктів, які відповідають на реальні виклики й потреби людей у прифронтовому регіоні. Окрему увагу учасники приділили підтримці підприємництва та відкриттю нових можливостей для розвитку в умовах, коли пріоритети міжнародного фінансування поступово зміщуються від екстреної гуманітарної допомоги до програм сталого відновлення.

«Зараз ми бачимо перехід від екстреного реагування до програм відновлення та розвитку. І бізнес стає одним із напрямів, на який донори дедалі більше звертатимуть увагу. Тому для нас важливо познайомити підприєм-



ців із доступними можливостями, допомогти їм залучати фінансування та розвиватися», – зазначає Христина Белегай, керівниця відділу реалізації проєктів благодійного фонду «Мирне Небо Харкова».

Подібні заходи важливі для того, щоб влада, бізнес і грома-

дянське суспільство не діяли відокремлено, а будували прямий діалог, відкрито обговорювали нагальні потреби та спільно реалізовували ініціативи, важливі для майбутнього регіону.

**Матеріал підготувала:
Анастасія Почерніна**

МЕТАБОЛІЧНИЙ СИНДРОМ.

ЩО ЦЕ, ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ЛІКУВАТИ

**ЗА ДАНИМИ ВСЕСВІТНЬОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я, ДО 25% НАСЕЛЕННЯ
ПЛАНЕТИ СТРАЖДАЄ НА ЦЕЙ
СИНДРОМ. ОСОБЛИВО ВИСОКИЙ
РИЗИК У ЖІНОК – ЧЕРЕЗ
ГОРМОНАЛЬНІ ЗМІНИ ПІД ЧАС
ВАГІТНОСТІ ТА МЕНОПАУЗИ.**

Метаболічний синдром (МС) – це сукупність станів, які значно підвищують ризик серцево-судинних захворювань та діабету. Комплексний характер МС охоплює ожиріння, гіпертонію, порушення обміну глюкози та дисліпідемію. Хоча цей діагноз може лякати, своєчасне виявлення та лікування допоможуть запобігти серйозним наслідкам.

Історія питання

Термін «метаболічний синдром» з'явився у 1980-х роках, коли вчені звернули увагу на комбінацію факторів ризику у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями. Було виявлено, що ожиріння, підвищений тиск і порушення обміну речовин часто зустрічаються разом. Згодом Міжнародна діабетична федерація визначила критерії діагностики МС, які включають вимірювання кола талії, рівня глюкози, ліпідів і тиску.

Симптоми метаболічного синдрому

1 Абдомінальне ожиріння.
Головна ознака – накопичення жиру в області живота. Фігура типу «яблуко» часто вказує на підвищений рівень внутрішнього жиру.



- 2 Підвищений артеріальний тиск.**
Навіть незначні показники (130/85 мм рт. ст. і вище) можуть свідчити про синдром.
- 3 Високий рівень глюкози.**
Рівень цукру натще $\geq 5,6$ ммоль/л сигналізує про порушення вуглеводного обміну.
- 4 Дисліпідемія.**
Підвищені тригліцериди ($\geq 1,7$ ммоль/л) та низький «хороший» холестерин ЛПВЩ є важливими маркерами.
- 5 Загальна слабкість.**
Часті скарги на втому, головний біль і занепад енергії.

Хто в групі ризику?

Метаболічний синдром частіше виникає у людей із такими характеристиками:

- зайва вага або ожиріння;
- малорухливий спосіб життя;
- вік старше 45 років;
- спадкова схильність до діабету чи гіпертонії;
- синдром полікістозних яєчників у жінок.

Діагностика метаболічного синдрому

Діагноз підтверджується за наявності трьох або більше ознак:

- обхват талії у жінок > 88 см (у чоловіків > 102 см);
- систолічний тиск ≥ 130 мм рт. ст. або діастолічний ≥ 85 мм рт. ст.;
- рівень глюкози натще $\geq 5,6$ ммоль/л;
- тригліцериди $\geq 1,7$ ммоль/л;
- ЛПВЩ $< 1,3$ ммоль/л у жінок.

Профілактика та лікування

Хоча МС – серйозний стан, його можна скорегувати. Головне – діяти своєчасно.

1 Зміна харчування.

- Обмежте насичені жири.
- Додайте в раціон більше овочів, фруктів і клітковини.

2 Фізична активність.

Регулярні вправи (щонайменше 150 хвилин на тиждень) допомагають нормалізувати вагу, рівень цукру та тиск.

3 Контроль ваги.

Зниження маси тіла навіть на 5–10% суттєво зменшує ризики.

4 Медикаментозна терапія.

- Статини – для нормалізації рівня ліпідів.
- Антигіпертензивні препарати – для зниження тиску.
- Метформін – для корекції рівня глюкози.

5 Відмова від шкідливих звичок.

Роза Донець



Реальні історії

Марина, 45 років.

Після стресового періоду Марина помітила, що набрала вагу в області живота. Після консультації з лікарем вона змінила свій раціон і почала більше рухатися. Результат: мінус 8 кг і стабільний тиск.

Ганна, 38 років.

Після народження другої дитини Ганна стикнулася з підвищеним тиском і ожирінням. Вона почала більше ходити пішки та змінила харчування. За пів року їй вдалося скинути 9 кг і відчувати себе молодшою.

Метаболічний синдром – це не вирок, а шанс.

Шанс змінити своє життя, стати здоровою і щасливішою. Почніть турбуватися про себе вже сьогодні! Здоров'я – це найкраща інвестиція у ваше майбутнє.

ЯК ВІДРІЗНИТИ ОСІННЮ ХАНДРУ ВІД ДЕПРЕСІЇ ТА ПОВЕРНУТИ РЕСУРС

ОСІНЬ ЧАСТО ПРИНОСИТЬ ІЗ СОБОЮ СОНЛИВІСТЬ, ЗНИЖЕННЯ ЕНЕРГІЇ ТА ВТОМУ. ОРГАНІЗМ РЕАГУЄ НА СКОРОЧЕННЯ СВІТЛОВОГО ДНЯ, ЗМІНУ ПОГОДИ ТА ПОВЕРНЕННЯ ДО ІНТЕНСИВНОГО РИТМУ. АЛЕ ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ, ДЕ ЗАКІНЧУЄТЬСЯ ЗВИЧАЙНА ВТОМА Й ПОЧИНАЄТЬСЯ СТАН, ЯКИЙ ВИМАГАЄ ПРОФЕСІЙНОЇ УВАГИ.

ХАНДРА ЧИ КЛІНІЧНА ДЕПРЕСІЯ?

Звичайна хандра – це тимчасове явище. Настрій може змінюватися, але приємні події все ще тішать, а після відпочинку чи прогулянки стає легше. Робота, побут і спілкування залишаються посильними.

Клінічну депресію варто запідозрити, якщо щонайменше два тижні більшу частину дня зберігаються пригнічений настрій та втрата інтересу до життя. До них додаються хронічна втома, порушення сну й апетиту, труднощі з концентрацією та почуття безнадії.

Запам'ятайте просте правило: хандра каже «мені сьогодні нічого не хочеться», а депресія – «мені давно нічого не хочеться і нічого не радує».

Існує також депресивний розлад із сезонним патерном, коли епізоди повторюються щороку восени чи взимку. Діагноз завжди встановлює лікар.

ЯКІ АНАЛІЗИ ВАРТО ЗДАТИ У ВЕРЕСНІ – ЖОВТНІ?

Сил немає вже у вересні чи жовтні? Втома може бути наслідком недосипання, перевантаження, тривожності або дефіцитів. Універсальної «осінньої панелі» не існує, тому обстеження підбирає сімейний лікар.

Як старт можуть розглядатися:

- Загальний аналіз крові.
- Феритин та ТТГ.
- Глюкоза або HbA1c та базові показники за показаннями.



Вітаміни B12, фолати й D перевіряють лише за наявності факторів ризику. Не варто самостійно здавати «всі гормони», кортизол чи серотонін – аналіз крові на серотонін не діагностує депресію. Водночас нормальні результати не означають, що людина «все вигадала», адже психологічні розлади часто мають цілком фізичні прояви.

ЯК СКЛАСТИ РЕАЛІСТИЧНИЙ РЕСУРСНИЙ ПЛАН?

Ресурсний план – це коротка система щоденної підтримки, а не список із двадцяти пунктів заради недосяжної ідеальності. Варто зосередитися на п'яти опорах:

- Стабільний час підйому та ранкове світло.
- Повноцінний сон і триразове харчування.
- Регулярний рух та прогулянки.
- Контакт із людьми.
- Професійна підтримка за потреби.

Реалістичний мінімум на день: стабільний підйом, 20 хвилин денного світла й руху, одна важлива справа, один соціальний контакт на тиждень і один вечір без роботи. Заздалегідь визначте, до кого звернетеся, якщо стан не поліпшиться протягом двох тижнів.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НАКОЧУЄ САМОТНІСТЬ?

Можна мати сім'ю та колеги, але не відчувати близькості. За апатії хочеться ізолюватися, але ізоляція лише поглиблює стан. Підтримуйте контакт малими дозами: напишіть одній безпечній людині, домовтеся про коротку прогулянку або оберіть спільну діяльність без потреби багато говорити. Просіть про конкретну допомогу й не замінойте живе спілкування нескінченним переглядом соцмереж. Не потрібно бути «душею компанії» – важливо просто не залишатися наодинці.

КОЛИ ПОТРІБНА ДОПОМОГА ФАХІВЦЯ?

До психотерапевта варто звернутися, якщо симптоми повторюються, ви постійно живете



через силу, переважає самокритика чи безнадія, а самопомога не дає результату. Медикаментозне лікування потрібне у разі помірних чи тяжких симптомів, які супроводжуються вираженим безсонням, втратою апетиту.

Негайна допомога потрібна у разі думок про самогубство, відмови від їжі й води, нездатності доглядати за собою, майже повної відсутності сну кілька днів або різкого погіршення стану. У такій ситуації не можна залишати людину саму – слід негайно звернутися по екстрену медичну допомогу.

Осінь впливає на енергію, але не варто списувати затижне виснаження лише на погану погоду. Турбота про себе – це вміння вчасно помітити втому, зменшити навантаження і звернутися по підтримку.

Марія Чернописька,

психіатр та нарколог

© dr.chernopyska_mariia_psy

✉ Dr_Chernopyska_Mariia_psy

+38 050 911 26 94

БІЛЬ У ГРУДЯХ.

«САМО НЕ ПРОЙДЕ»

**СЕРЦЕВИЙ БІЛЬ НЕ ЗАВЖДИ
ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ
«КЛАСИЧНО». ІНОДІ ЦЕ
ПРОСТО ВАЖКІСТЬ, ЗАДИШКА
АБО НЕЗРОЗУМІЛА
СЛАБКІСТЬ.**

Ми звикли терпіти: «напевно, просто продуло», «це від нервів», «треба було менше кави пити». Але коли йдеться про біль у грудній клітці, стратегія «зачекаю, саме мине» може стати фатальною помилкою.

ЧОМУ НЕБЕЗПЕЧНО «ГРАТИ В ЛІКАРЯ»

Інтернет – чудовий помічник, але він не бачить вашої кардіограми, не слухає ваші легені й не відчуває ритму вашого серця. Найбільша пастка – переплутати симптоми.

Біль за грудиною може бути наслідком стенокардії (ішемічної хвороби серця), що потребує термінової медичної корекції, або міжреберної невралгії, яка лікується зовсім іншими методами. Ставлячи собі діагноз «невралгія» і приймаючи випадкові знеболювальні, ви можете «замаскувати» критичний стан серця, втративши час, необхідний для порятунку.

ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?

Ознака	Міжреберна невралгія	Стенокардія
Характер	Гострий, «прострілюючий», пекучий	Тиснучий, стискаючий, як «камінь»
Локалізація	Чітко вказується пальцем (між ребрами)	Розлита, за грудиною
Зв'язок з рухом	Посилюється при вдиху, поворотах	Виникає при навантаженні, спокій допомагає
Тривалість	Може тривати годинами та днями	Зазвичай 3–15 хвилин



«МАСКУВАННЯ» ПІД ЖИТТЯ

Кардіалгія – симптом, що супроводжує безліч станів. Це може бути як банальна реакція нервової системи на стрес, так і серйозні збої в роботі міокарда. Чому жінки часто потрапляють у пастку? Ми звикли нести на собі забагато: роботу, дім, відповідальність за близьких. Ми звикаємо до втоми та «затискання» в грудях, вважаючи це нормою. Але біль – це не норма.

ВАША СТРАТЕГІЯ БЕЗПЕКИ

Якщо ви відчули дискомфорт у грудях, відкладіть усі справи.

- **Зупиніться.** Дайте організму спокій.
- **Зафіксуйте.** Що саме ви відчуваєте? Як довго триває біль? Що його провокує?
- **Дійте професійно.** Не біжіть до аптеки за порадою фармацевта. Запишіться на прийом до терапевта або кардіолога.
- **Довіртеся діагностиці.** Електрокардіограма (ЕКГ), УЗД серця або консультація невролога – це не «просто перевірка», це ваш захисний бар'єр.
- Бережіть те, що справді важливо.

Ваше здоров'я – це фундамент. Не ризикуйте ним заради короткочасної економії часу на візиті до лікаря. Сьогодні медицина – це про точність, швидкість та вчасну відповідь на питання «що зі мною?»

Роза Донець

ПРОФЕСІЙНИЙ МАСАЖ

ЛІЛІ ГРУШОВЕНКО

*Твій персональний майстер
здоров'я та краси*



ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я ТА КРАСИ:



Оздоровчий та міофасціальний
масаж (проти болю й затисків)



Лімфодренаж та моделювання
фігури (антицелюлітні програми)



Скульптуруючий та букальний ма-
саж обличчя (природний ліфтинг)



Релакс
та антистрес-програми



Дитячий профілактичний
масаж

Лілія Олександрівна Грушovenко –

дипломований майстер із багаторічним досвідом.
Глибоке розуміння анатомії та виключно
персональний підхід.

Контакти:

+38 096 24 44 541 | +38 093 70 87 585

@ liliannas_massage

Формат роботи:

- Прийом у затишному кабінеті
(м. Харків, р-н Основи, біля озера)
- Виїзд додому або в офіс
(у будь-який район міста)

ЩО ПОКЛАСТИ В ОСІННЮ КОСМЕТИЧКУ?

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ ПІД ЧАС КУПІВЛІ ЗАСОБІВ НА ВИРОБНИКА. ВАРТО ОБИРАТИ ОРИГІНАЛЬНУ КОСМЕТИКУ ВІД ПЕРЕВІРЕНИХ БРЕНДІВ. ДОДАТКОВО МОЖНА ПОЧИТАТИ ВІДГУКИ.

Ловіть 7 найнеобхідніших засобів для догляду за шкірою восени:

1 Поживний крем для обличчя та рук.

Осінь мінлива, і потрібно захиститися від перепаду температур. На додачу до зволоження, шкіру необхідно підживлювати корисними компонентами. Засіб має містити силіконовий віск, гліцерин, мед або мигдальну олію. Такий препарат прискорює відновлення шкіри, усуває лущення та подразнення, а також збагачує корисними компонентами.

2 Бальзам для губ.

Актуальний у будь-який сезон, а в осінню погоду потреба в ньому зростає. Адже шкіра на губах вкрай чутлива до вітряної погоди. Легку літню версію заміни на більш щільну та живильну. Рекомендуємо наносити його на губи кілька разів на день.

3 Тональний крем.

Восени тональний крем стає не тільки базою всього макіяжу, а ще й захищає ніжну шкіру від холодного вітру та негоди. Тому, тональний крем має бути якісним.

Обирайте засіб зі зволожувальними речовинами. Це можуть бути гель алое вера, гіалуронова кислота, екстракт ромашки та календули. Якщо шкіра нормальна, без значних дефектів, зупини свій вибір на тонуючих кремах-флюїдах. Вони набагато легші й не закупорюють пори. Можна додати кілька крапель олії для обличчя, щоб домогтися ефекту gum-skin. Так називають шкіру з «посттренажерним» виглядом – злегка зволожену та рум'яну. Такий спосіб буде гарний тільки в тому разі, якщо у тебе не жирна й не проблемна шкіра.



4 Хайлайтер.

З настанням холодів без нього не обійтися. В осінньо-зимовий сезон шкіра стає тьмяною, тому не завадить додати їй трохи «сяйва».

5 Водостійка туш і підводка.

Варто обзавестися водостійкими засобами, які будуть виглядати так, немов ти щойно нафарбувалася, навіть у найсильнішу грозу. Приємним бонусом для ваших вій стане туш із вітамінним комплексом у складі. Яскраві підводки можна замінити на темні відтінки – бордовий, «оксамитовий» смарагдовий, сливовий.

6 Кремові рум'яна.

Незалежно від вашого типу шкіри та її реакції на осінні перепади температур, гарний рум'янець завжди зможуть додати кремові рум'яна. Вони відмінно лягають на шкіру в будь-якому стані і, на відміну від пудрових текстур, легше розтушовуються. Найчастіше містять вітаміни та мінерали. І красиво, і корисно!

7 Помада.

І головне, про що варто пам'ятати в будь-який сезон – красивими ми стаємо зсередини. Тому пийте багато води й не забувайте про правильне харчування.

Аліса Галушка

ТВІЙ «ЯНГОЛ КРАСИ»

У МАРАФОНІ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ МИ ЧАСТО ЗАБУВАЄМО ПРО СЕБЕ. А ПОТІМ ОДНОГО ДНЯ ДИВИМОСЯ В ДЗЕРКАЛО Й ПОМІЧАЄМО: ОЧІ ВЖЕ НЕ ТАК БЛИЩАТЬ, ШКІРА ВТРАТИЛА СЯЙВО... ЧАС ЗУПИНІТИСЯ Й ПОДБАТИ ПРО СЕБЕ.

Краса починається не з крему

Вже 14 років я працюю в косметології й знаю: краса – це не боротьба з віком і не відповідність числусь ідеалу. Це здорова шкіра, грамотний догляд і впевненість у собі.

У студії «Янгол Краси» я поєдную професійну та апаратну косметологію, масажі обличчя, доглядові процедури й підбір домашнього догляду.

Не вірю в універсальні схеми

Є конкретна жінка, її шкіра, спосіб життя й бажання. Моє завдання – підібрати саме те, що потрібно їй.

Найцінніше для мене – бачити, як після процедури жінка усміхається і знову сяє. Тоді я зазвичай жартую: «Ну все, БОГІНЯ повернулася!»

Моя робота – про стан жінки

Про можливість хоча б на годину перестати бути сильною для всіх і дозволити подбати про себе.

Саме тому моя студія називається «Янгол Краси». Бо кожній із нас іноді потрібен хтось, хто нагадає: «Ти теж важлива».



LENO4KA_GOLOVKO

Олена Головка,
косметолог, ментор і засновниця
студії «Янгол Краси»
м. Харків, майдан
Конституції, 26, офіс 313
050 51 99 513, 068 63 40 686
© leno4ka_golovko

Олеся Тишко – ваш провідник до ресурсного тіла

*Понад 6 років моєї практики
присвячено тому, щоб повертати
людям легкість. Допомагаю
звільнитися від хронічної напруги,
відновитися після операцій і хвороб, а
також знайти внутрішній баланс через
роботу з тілом і нервовою системою.*

У своїй роботі поєдную масажну терапію, рефлексотерапевтичні техніки та силу натуральних ефірних олій.

Мій улюблений напрям – ароматерапевтичний масаж.

Кожен сеанс починається з особистої консультації. Я підбираю преміальні ефірні олії та створюю персональну композицію відповідно до вашого стану й запиту.

А далі – глибоке розслаблення, відновлення та дбайливі рекомендації з подальшого догляду.

Дозвольте собі зупинитися, видихнути й відпочити.



**Запрошую до простору,
де увага зосереджена саме на вас.**

© spa.beautysoul



TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Від майстра до експерта

Анжеліка Легета – майстриня та викладачка у сфері нарощення вій, яка працює з класичним нарощенням, об'ємами та сучасною LED-технологією.

Її професійний шлях розпочався з бажання опанувати професію lashmaker. Постійний розвиток, навчання та участь у чемпіонатах привели її до високого рівня майстерності, призових місць, роботи суддею та спікеркою.

Особливе місце у її роботі посідає LED-нарощення вій. Анжеліка стала однією з перших спеціалісток у цьому напрямку у своєму регіоні та постійно вдосконалює свої знання й техніки.

Сьогодні Анжеліка проводить навчання – від базового рівня до підвищення кваліфікації – та допомагає майстрам розвивати професійні навички й перетворювати lashmaking на справу, яка приносить не лише дохід, а й задоволення.



ANZHELIKA_LASH_STUDIO



Анжеліка Легета
© anzhelika_lash_studio

Шлях до власних цілей

Оксана Шаркова – психоаналітична коучиня, яка допомагає людям краще розуміти себе, свої справжні бажання та рухатися до власних цілей.

У своїй роботі вона працює з темами проявленості, самоцінності, внутрішніх конфліктів і тривоги, допомагаючи побачити те, що раніше залишалося непоміченим.

Результатом роботи можуть ставати впевненіші рішення, менша залежність від чужого схвалення, нові проекти, професійні зміни та конкретні кроки до бажаного життя.

А іноді найважливішим результатом стає усвідомлення, що деякі цілі та очікування насправді не є власними, і дозвіл собі відмовитися від зайвого.



OKSANA.SHARKOVA.COACH

Оксана Шаркова,
психоаналітична коучиня
© oksana.sharkova.coach





TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Психотрихологія. Коли за станом волосся стоїть історія людини

Світлана Сиксай – трихологиня-естетистка, перукарка, авторка освітніх програм для майстрів та власниця бренду L'Ultimo.

Майже 9 років вона працює з волоссям і шкірою голови, допомагаючи клієнтам комплексно розуміти стан волосся та причини його змін.

У своїй роботі Світлана поєднує професійні знання з підходом психотрихології, звертаючи увагу на спосіб життя, стрес, гормональні зміни та емоційний стан людини.

Сьогодні її мета – масштабувати свою експертизу, створювати сильні освітні продукти та розвивати власний бренд, зберігаючи баланс між професійною реалізацією та особистим життям.

Світлана Сиксай
© [svitlana_triolog](#)



SVITLANA_TRIHOLOG



Краса як шлях до внутрішньої свободи

Інесса Семернина – косметологиня, викладачка й тренерка у сфері косметології, яка поєднує естетичну та апаратну косметологію з навчанням інших спеціалістів.

Для неї краса – це не лише про зовнішність, а насамперед про впевненість, свободу вибору та внутрішній стан жінки.

Сьогодні Інесса розвиває власні проєкти й прагне масштабувати їх, зберігаючи баланс між професійною реалізацією та якісним особистим життям.

Її головна мрія – внутрішня свобода, фінансова незалежність, можливість подорожувати, створювати нове й водночас насолоджуватися життям.

Особливо цінним професійним моментом цього року для неї стало проведення першого масштабного групового навчання. Саме тоді вона відчувала, що її багаторічні знання та досвід можуть перетворюватися на проєкти, які допомагають розвиватися іншим фахівцям.



KOSMETOLOG_INESSA_



Інесса Семернина
© [Kosmetolog_Inessa_](#)



TOP
PREMIUM
Personal brand club

TOP PREMIUM CLUB РЕКОМЕНДУЄ

Продюсер експертів, що перетворює досвід на результат

**Ольга Пилипчинець –
продюсер експертів, яка
допомагає фахівцям
знайти свої сильні сторони
та упакувати експертність
так, щоб мікроблог
приносив заявки, а не
лише перегляди.**

Понад 25 років підприємницького досвіду сформували її глибоке розуміння людей і бізнесу, а також уміння бачити індивідуальні переваги експерта замість сліпого копіювання конкурентів.

Ольга є партнеркою клубів для підприємців і професійних ком'юніті, що об'єднують понад 2000 експертів із різних ніш та продовжують активно розвиватися.

Вона будує власну команду, бере участь у бізнес-бранчах і професійних подіях та постійно розвивається разом зі своїми партнерами й клієнтами.

Її професійні результати були відзначені на Personal Brand Awards, де Ольга стала лауреаткою в номінації «Продюсер для експертів».

Також її результат у програмі Pro Level став одним із найкращих кейсів програми – під час навчання Ольга змогла вийти на дохід 100 000 гривень.

Сьогодні Ольга поєднує багаторічний підприємницький досвід, продюсерське мислення та сильне професійне оточення, щоб допомагати експертам перетворювати особистий бренд на системний інструмент розвитку та продажів.



OLGA_PILIPCHINETZ



Ольга Пилипчинець
© olga_pilipchynets

ІСТОРІЯ УСПІХУ ТЕТЯНИ ВАСИЛЮК У США. ЯК РОЗВИВАЄТЬСЯ LASER TIME У ТЕХАСІ

**ЖІНОЧА ІСТОРІЯ УСПІХУ ЗАВЖДИ НАДИХАЄ НА НОВІ
ЗВЕРШЕННЯ. ОСОБЛИВО ЯКЩО ГЕРОЇНЯ – УКРАЇНКА, ЯКА
ДОВОДИТЬ: ПРОФЕСІОНАЛІЗМ НЕ МАЄ КОРДОНІВ. У ЦЬОМУ
ВИПУСКУ ЖУРНАЛУ «НОВА Я» МИ ПОСПІЛКУВАЛИСЯ З
ТЕТЯНОЮ ВАСИЛЮК ПРО ШЛЯХ ДО СТВОРЕННЯ ВЛАСНОГО
БІЗНЕСУ В ТЕХАСІ, ВАЖЛИВІСТЬ ВИСОКИХ СТАНДАРТІВ ТА НОВІ
МАСШТАБНІ ПРОЄКТИ В ІНДУСТРІЇ КРАСИ**

**Як почався ваш шлях у сфері
лазерної епіляції та що привело
вас до створення власного
бізнесу в США?**

Мій шлях почався з практики та бажання глибоко розуміти технологію, а не просто виконувати процедуру. Після переїзду до США фактично довелося починати заново: підтверджувати професійність, вивчати вимоги та будувати власний бренд Laser Time у Техасі.

**Якими професійними
досягненнями ви пишаєтеся
найбільше?**

Для мене важливий перехід від спеціаліста до експерта, який передає знання іншим. Я стала Approved Texas Laser Hair Removal Training Provider, навчаю майбутніх фахівців, написала книгу Smooth Skin, Smooth Business та продовжую розвивати професійні й освітні проєкти.

**Як виникла ідея USA Laser Hair
Removal Championship?**

Я хотіла створити майданчик, де майстерність спеціаліста можна показати через реальну роботу. Так з'явився USA Laser Hair Removal Championship – проєкт, який об'єднує спеціалістів і професійних суддів та привертає увагу до стандартів роботи в нашій індустрії.

**Які принципи у роботі та
навчанні для вас ключові?**

Для мене професіоналізм – це не лише результат процедури. Це безпека, знання фізики лазера,



правильний підбір параметрів, клінічне мислення та відповідальність перед клієнтом. Саме цьому я навчаю своїх студентів.

**Якою бачите наступну
професійну сходинку?**

Моя мета – розвивати Laser Time, професійну освіту та Championship, працювати над власними методиками й дослідженнями та робити свій внесок у розвиток laser hair removal як професійної галузі у США й за її межами.

Матеріал підготувала:
Ліліанна Семенюта

КАШЕМІР І ШЕРСТЬ

ЗИМА ТА ПРОХОЛОДНА ОСІНЬ – ЦЕ ЧАС, КОЛИ РОЗКІШ МАЄ БУТИ ВІДЧУТНОЮ, А КОМФОРТ – БЕЗУМОВНИМ. ІНВЕСТИЦІЇ В ЯКІСНИЙ КАШЕМІР І БЛАГОРОДНУ ШЕРСТЬ СТАЮТЬ ГОЛОВНИМ СЕКРЕТОМ СТИЛЬНОГО ГАРДЕРОБА, ЯКИЙ ДАРУЄ ЗАТИШОК І СЛУЖИТЬ РОКАМИ.



Король сезону: як вибрати справжній кашемир

Кашемир – це не звичайна шерсть, а ніжний підпушок високогірних кіз, який у рази тепліший за овечу шерсть, але при цьому абсолютно невагомий і гіпоалергенний.

- **Тест на пам'ять:** стисніть виріб у руці. Якісний кашемир миттєво відновлює форму.
- **Щільність (Ply):** шукайте маркування «2-ply» (двошарова пряжа) – це запорука міцності та довговічності.
- **База:** почніть із класичної водолазки кольору кемел та вільного джемпера глибокого винного відтінку.
-

Гра фактур: розмаїття шерсті

Правильний осінній образ будуватиметься на контрастах текстур. Тонка мериносова шерсть ідеальна для ніжних базових речей, що не колючуться, альпака дарує тепло легким пальтам, а пухнастий мохер додає повітряного об'єму акцентним светрам.

Мистецтво догляду заради довговічності

Справжня розкіш вимагає делікатності. Прати вироби варто тільки на делікатному режимі у воді до 30 °С, сушити виключно в розправленому вигляді на рушнику, зберігати в складеному стані на полиці та вчасно видаляти ковтуни спеціальною машинкою.

Посядуйте практичність шерсті з м'якістю кашеміру – це ваш ключ до впевненості та бездоганного стилю в будь-яку погоду.



КАРТОПЛЯ:

ПЕРЕВАГУ ВІДДАЄМО ДРІБНІЙ, ВІДВАРЕНІЙ ТА ОХОЛОДЖЕНІЙ

ВИ ЦЬОГО ТОЧНО НЕ ЗНАЛИ! ВИЯВЛЯЄТЬСЯ,
КАРТОПЛЯ ЗБЕРІГАЄ СЕКРЕТИ!

Кілька правил безпечного поїдання улюбленого продукту:

1 У картоплі, яка зберігалася понад пів року, або в теплом місці, або в недостатньо затемненому приміщенні, або має ушкодження чи проростки, знімаємо дуже товстий шар шкірки. Так само чинимо з млявою і позеленілою. Бо соланін, що міститься в таких бульбах, – дуже токсичний. І якщо їсти таку картоплю щодня, то соланін, який виводиться понад 24 години, може накопичуватися. (Хоча в невеликих кількостях він знижує рівень глюкози та поганого холестерину).

Зрізаємо так шкірку ще й через пестициди, якими картопля оброблялася.

2 Максимально корисні способи приготування: на пару, запікання, у мікрохвильовці, відварювання шматочками. При цьому зберігається найбільша кількість поліфенолів – речовин, що захищають від запальних, серцево-судинних і нейродегенеративних захворювань.

(Один нюанс – більш рідке поре менше піднімає рівень глюкози в крові, ніж густе).

3 Їсти картоплю треба наступного дня після приготування. Коли вона відстояла в холодильнику 24 години. Тоді крохмаль, що міститься в ній, перетворюється на резистентний, доперетрав-

люється в товстій кишці, живлячи мікрофлору.

Приготована з картоплі страва має зігріватися при кімнатній температурі, тому що під час розігрівання на плиті, її глікемічний індекс буде вищим, ніж у свіжоприготованій.

(У зв'язку з цим треба порадити новорічному олів'є, яке продовжує доїдатися ще пару днів).

4 Купувати слід дрібні бульби. У них нижчий глікемічний індекс. І відношення кількості шкірки, в якій міститься все корисне, до м'якоти – найвище. І ще. Що яскравіше забарвлена картопля, то вона корисніша. (Вживання картоплі з жовтою та пурпуровою м'якоттю зменшує запалення та пошкодження ДНК сильніше, ніж з білою).

5 Глікемічний індекс молоді картоплі нижчий, ніж старої.

6 Корисна кількість на день – від 50 до 150 г. Або через день – від 100 до 300 г.

При цьому. Чоловіки після 50 років можуть дозволяти їсти картоплю і 5 разів на тиждень. А жінки в менопаузі – лише 2-3 рази. (Ім корисніші цілнозернові крупи).

7 Іноді хочеться або потрібна картопля «в мундирі». Вимочування в 5% розчині оцту протягом 10 хвилин знижує кількість пестицидів в шкірці на 45-70%.

Анжеліна Май



МАГІЯ ХРУСТУ ОСІННІХ СНЕКІВ

ОСІНЬ – ІДЕАЛЬНИЙ ЧАС ДЛЯ ЗАТИШКУ, АРОМАТНИХ ЧАЮВАНЬ І ДОМАШНІХ ПЕРЕКУСІВ. ЯКЩО ВИ ЩОЙНО ЗАМОВИЛИ ЕЛЕКТРОСУШИЛКУ (ДЕГІДРАТОР), ВІТАЄМО: ЦЕ НАЙКРАЩА ІНВЕСТИЦІЯ У ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ. ЗАБУДЬТЕ ПРО МАГАЗИННІ СНЕКИ З ПРИХОВАНИМИ ЦУКАРАМИ ТА ПІДСИЛОВАЧАМИ СМАКУ – ТЕПЕР ВИ САМІ СТВОРЮЄТЕ ІДЕАЛЬНУ ГАСТРОНОМІЮ.

ЩО ЗАКЛАДАТИ В СУШИЛКУ ПРОСТО ЗАРАЗ?

Початок осені – золота пора для дегідратації. Сезонні фрукти наповнені сонцем і цукрами, тому снеки виходять неймовірно ароматними.

- **Яблука та груші:** класика жанру. Обирайте щільні кисло-солодкі сорти. Нарізайте слайсами та готуйте чіпси.
- **Сливи:** ідеальні для створення домашнього чорносливу чи пряних слив.
- **Гарбуз і томати:** вересень – пік для в'ялених помідорів (чудове доповнення до м'ясних снеків) та гарбузових чіпсів.
-

ФРУКТОВА МАГІЯ

Сушіння фруктів вимагає дотримання кількох простих правил, щоб чіпси хрустіли, а не гнулися.



Головні правила:

- **Товщина:** нарізайте скибочки рівно – по 3–5 мм. Тонші перетворяться на «папір», товщі – не досушаться всередині.
- **Захист від потемніння:** щоб яблука й груші не темніли, замочіть їх на 5 хвилин у воді з лимонним соком (на 1 л води – сік половини лимона).
- **Температура:** оптимально для фруктів – 50–55 °С. Не поспішайте і не підвищуйте температуру до 70 °С, інакше спалите вітаміни.

АРОМАТНІ ЯБЛУЧНІ ЧІПСИ

Інгредієнти: щільні яблука, сік половини лимона, 1 ч. л. меленої кориці.

Приготування: наріжте яблука кільцями, видаливши серцевину, збризніть лимонною водою та викладіть на піддоні в один шар. Рясно присипте корицею.

Режим: сушіть при 55 °С приблизно 8–12 годин. Повністю хрусткими чіпси стають після повного охолодження!

М'ЯСНІ СНЕКИ (ДЖЕРКИ)

Домашнє сушене м'ясо обходиться дешевше і виходить у рази якіснішим за магазинне.

Яке м'ясо обрати? Головне правило – мінімум



жиру. Жир у сушилці не сохне, а з часом прогоркає. Ідеально підходить нежирна яловича вирізка, курячий чи індичий філейний балик.

Алгоритм приготування:

- **Заморожування:** покладіть м'ясо в морозилку на 1 годину перед нарізанням – злегка підморожений шматок набагато легше нарізати тонкими смужками (3 мм).
- **Напрямок волокон:** нарізайте поперек волокон, щоб сніки легко ламалися під час їжі.
- **Температура:** м'ясо вимагає вищої температури – 65–70 °С протягом 6–10 годин.



ПРЯНІ ЯЛОВИЧІ ДЖЕРКИ В АЗІЙСЬКОМУ СТИЛІ

Інгредієнти: 800 г яловичої вирізки, 4 ст. л. соєвого соусу, 1 ст. л. вустерського соусу, 1 ч. л. сухого часнику, 1 ч. л. копченої паприки, чорний перець, щіпка чилі та 1 ч. л. меду.

Приготування:

- Наріжте очищене від жиру м'ясо тонкими слайсами.
- Змішайте всі інгредієнти для маринаду, занурте туди м'ясо й поставте в холодильник мінімум на 6–12 годин (краще на ніч).
- Промокніть зайву вологу паперовим рушником.
- Викладіть смужки на решітки та сушіть при 70 °С близько 6–8 годин.
- Готовність: джерки мають бути гнучкими, пружними, але не сирими всередині.



ЗОЛОТІ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ НОВАЧКІВ

1. Придбайте силіконові килимки: вони потрібні, якщо ви захочете сушити крихлі ягоди, пастилу або трави (на решітках із великими отворами вони проваляться).
2. Міняйте піддони місцями: приблизно в середині процесу сушіння міняйте нижні та верхні піддони місцями для рівномірного обдуву.
3. Правильне зберігання: забудьте про поліетиленові пакети – використовуйте скляні банки з щільними кришками або вакуумні пакети, щоб уникнути вологи й цвілі.
4. Експериментуйте: не бійтеся додавати улюблені спеції – м'ясо любить прованські трави, а фрукти гармоніюють із кардамоном та імбиром.

Смачних і затишних вам кулінарних експериментів!

Роза Донець



НЕСПОДІВАНИЙ БЕСТСЕЛЕР, АБО КНИГА, ЯКОЇ МАЙЖЕ НЕ МАЛО БУТИ

У 1888 РОЦІ АНГЛІЙСЬКОМУ ПИСЬМЕННИКОВІ ДЖЕРОМУ К. ДЖЕРОМУ БУЛО ДВАДЦЯТЬ ДЕВ'ЯТЬ. ВІН НАПИСАВ КІЛЬКА П'ЄС, ЯКІ НІХТО НЕ СТАВИВ, І БЕЗЛІЧ ГУМОРИСТИЧНИХ ОПОВІДАНЬ, ЩО МАЙЖЕ НЕ ПРИНОСИЛИ ЗАРОБІТКУ. ДРУЖИНА ЧЕКАЛА НА ДИТИНУ, ГАМАНЕЦЬ БУВ МАЙЖЕ ПОРОЖНІМ, ТОМУ В ГОЛОВІ ПОСТІЙНО КРУТИЛАСЯ ТРИВОЖНА ДУМКА: ПОТРІБНО НАПИСАТИ ЩОСЬ СЕРІОЗНЕ, КОРИСНЕ, ТАКЕ, ЩО ТОЧНО КУПУВАТИМУТЬ.

Ідея прийшла несподівано. Путівник Темзою! Кожен поважний лондонець хоча б раз орендував човен і вирушав угору за течією з кошиком провізії. Цікавих місць на берегах вистачало, старовинних легенд – теж. Джером уявив солідний том із гравюрами, картами та поважною назвою: «Повість про Темзу: історичні та мальовничі пам'ятки». Саме те, що треба.

Він сів до роботи й почав старанно переписувати з енциклопедій дати заснування абатств, імена королів, висоту церковних шпилів. Виходило доволі нудно. Сам Джером, перерхнувши написане, починав позіхати. Тоді він вирішив додати «трохи гумору». Якусь кумедну історію про те, як двоє друзів взяли в човен гнилі апельсини, або як третього посадили на весла, а він навідріз відмовився гребти.

Джером настільки захопився цими вставками, що історичних фактів ставало дедалі менше, а гумористичні сценки стрімко розросталися. Замість опису подорожі Темзою часів Генріха VIII з'явився розділ про те, як герої намагалися відкрити бляшанку з ананасами. Замість переліку приток – історія про те, як один із них упустив весло у воду, кинувся його рятувати й перекинув човен.

Коли рукопис був готовий, Джером із жахом зрозумів: від початкового задуму майже нічого не залишилося. У книзі було близько десяти сторінок історичних довідок і двісті п'ятдесят сторінок безглузвих, але напрочуд живих діалогів. Він відніс рукопис видавцеві з почуттям провини. Той перегорнув кілька сторінок, затримався на сцені встановлення намету, усміхнувся, а потім голосно розсміявся над історією про шотландську пісню

під дощем.

– Послухайте, а викиньте всю цю історичну мішанину. Залиште лише човен і собаку, – сказав видавець, витираючи сльози від сміху.

– Але ж це ніби путівник! – несміливо заперечив Джером.

– Тепер це буде книга, яку люди даруватимуть друзям на Різдво. І назву треба простішу. Наприклад... «Трос у човні, якщо не рахувати собаки».

Джером зітхнув і погодився. Він був переконаний, що книга розійдеться накладом у кілька тисяч примірників і швидко забудеться. Але вже в перший рік продали пів мільйона примірників.

Видавець одразу зажадав продовження. Джером спробував написати «Трос на велосипедах» – вийшло непогано, але вже не те. Потім він створив серйозну п'єсу, глибокий роман і філософське есе, проте все це зазнало невдачі. Публіці був потрібен лише той самий несподіваний бестселер.

Іронія долі полягала в тому, що книга, яку автор спочатку вважав майже випадковою помилкою, пережила десятки поколінь читачів і стала класикою світової літератури.

Тож якщо у вас давно живе історія, яку ви все відкладаєте на потім, – можливо, саме час її написати. Хто знає, можливо, вона теж стане несподіваним бестселером.

А якщо вам на будь-якому етапі створення знадобиться допомога, напишіть нам.

Таїсія Вершиніна,
авторка, літредакторка
в «Письменицькому Ател'є»
f Таїсія Вершинина

ТВІЙ ЖОВТНЕВИЙ ОБРАЗ ЗА ЗНАКОМ ЗОДІАКУ

*Жовтень уже розправляє
золоті крила, запрошуючи нас
загорнутися в затишні речі й
насолодитися своєю неповторною
історією. Цей стильний гороскоп
підкаже кожній із нас, який образ
найкраще відобразить внутрішній
стан і характер у розпал осені.*

Овен

(21 березня – 19 квітня)

Шкіряна косуха та шарф кольору
стиглої вишні.



Вам потрібні вогонь і динаміка, щоб
цей жовтень підкорився вашому ритму. Зухвала шкіряна
куртка поверх м'якого трикотажу захищає від різких
вітрів, а глибокий винний відтінок шарфа заявляє про
вашу пристрасну натуру. Для вас це образ лідерки, яка
не чекає погоди біля моря, а сама задає сезонний тон.

Телець

(20 квітня – 20 травня)

Вовняне пальто оверсайз і кашеміро-
вий светр.



Ваша стихія в жовтні – безкомпроміс-
ний тактильний комфорт і розкіш фактур. Довге пальто
відтінку топленого молока в поєднанні з найніжнішим
кашеміром створює навколо вас кокон абсолютної без-
пеки. Цей стиль означає, що ви обираєте неспішність,
стабільність і впевненість у кожному своєму кроці.

Близнюки

(21 травня – 20 червня)

Класичний тренч і акцентна шийна
хустка.



Ви легкі на підйом і постійно пере-
буваєте в русі, тому ваш вибір – паризький шик із лег-
ким відтінком авантюризму. Тренч складного крою та
яскрава хустка відображають вашу багатогранність і
здатність миттєво змінюватися. Це образ інтелектуал-
ки, яка грає з модою так само легко, як і з ідеями.



Рак

(21 червня – 22 липня)

Об'ємний пухнастий карди-
ган і шовкова спідниця міді.



Ви майстерно балансуєте
між крихкістю та внутрішньою
силою. Контраст затишного крупного в'язання
та струмливого шовку підкреслює вашу витон-
ченість і глибину почуттів. Для вас це вбран-
ня – броня з м'якості, яка говорить про вашу
здатність відчувати цей світ тонше за інших.

Лев

(23 липня – 22 серпня)

Жовтень – ваш персональ-
ний подіум, і ви не збираєтеся
залишатися в тіні. Розкішне



пальто насиченого карамель-
ного тону притягує погляди здалеку, а шкіряні
рукавички додають образу королівської поста-
ви. Цей стиль означає безумовне лідерство й
право сяяти за будь-якої погоди.

Діва

(23 серпня – 22 вересня)

Бездоганний брючний костюм і структуроване пальто.

Ваша естетика в жовтні – це чиста архітектура та суворе елєгантність. Прямі штани зі стрілками, ідеальна водолазка та пальто прямого крою відображають ваш порядок у думках і справах. Це образ жінки, яка тримає під контролем кожну деталь своєї реальності.



Терези

(23 вересня – 22 жовтня)

Сукня міді з осіннім принтом і байкерські черевики.

Ви художниця, яка вічно шукає ідеальний баланс контрастів. Жіночна сукня в поєднанні з масивним взуттям і довгим шарфом символізує гармонію між романтикою та практичністю. Цей стиль транслєє вашу легкість, творчий смак і вміння знаходити красу на стику протилєжностей.



Скорпіон

(23 жовтня – 21 листопада)

Приталєне чорне пальто та оксамитовий акцент.

Ваш жовтневий образ заворює та інтригує з першого погляду. Суворе пальто графтового чи вугільно-чорного кольору в поєднанні з глибокими текстурами створює ауру загадковості. Для вас це уніформа володарки осінньої ночі, яка керує прихованими течіями життя.



Стрілець

(22 листопада – 21 грудня)

Міська парка з хутряною опушкою та трєкінгові черевики.

Ваша спрага пригод не вщує навіть під проливним дощем. Стильна парка, щільний денім та ультратомфортне взуття створені для нескінченних прогулянок парками, що шелестять листям. Цей стиль означає абсолютну свободу пересування та готовність вирушити назустріч будь-яким горизонтам.



Козеріг

(22 грудня – 19 січня)

Довге пальто-халат із запахом і шкіряний шопер.

Статус, елєгантність і бездоганний смак визначають ваш жовтєнь. Розкішне пальто глибокого шоколадного відтінку, перехоплене ремєнем на талії, перетворює вас на героїню класичного кіно. Це образ жінки, яка впевнено будує свою імперію без зайвої метушливості.



Водолій

(20 січня – 18 лютого)

Кардиган із геометричним принтом та вінтажний денім.

Вам чужі нудні стандарти та мейнстрім. Об'ємний кардиган із нестандартним принтом і вільні джинси заявляють світу про ваш унікальний погляд на реальність. Для вас цей стиль – маніфєст незалежності, свободи самовираження та чистого креативу.



Риби

(19 лютого – 20 березня)

М'яке пальто пастєльних тонів і затишний берєт.

Ваш образ зітканий із поезії, туманів і снів про осінь. Пальто відтінку пильної троянди чи лаванди та м'який палантин огортають вас ауру романтичної меланхолії. Цей стиль означає, що ви живете в гармонії зі своїм внутрішнім світом, перетворюючи кожен день на кінокадр.

Нехай цей місяць подарує вам натхнення, комфорт і безліч теплих моментів у кожному образі.



Гєра Елладова,
астрологія