

Тільки для тебе!

# Подорожник

№5 (158)  
2022

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Харчування

**Сонячний вітамін**

Психологія

**Почни з початку**

Салон краси

**Три шари тепла**



**REACT**  
PROJECT

**Повідомте  
про випадок  
порушення прав  
та отримайте  
безкоштовну  
допомогу!**



**Національна лінія телефону довіри  
з проблеми ВІЛ/СНІД:**

**0-800-500-451**

ON-LINE консультації Національної лінії  
телефону довіри з проблеми ВІЛ/СНІД:

**ICQ 271-324-528**  
**<http://helpme.com.ua>**

CHARITY FOUNDATION  
**UNITUS**  
community of caring hearts since 2000



**Альянс**  
громадського здоров'я

Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Викладені в даній публікації думки й точки зору є думками й точками зору організації, яка видає дану продукцію, і не можуть розглядатися як думки або точки зору МБФ «Альянс громадського здоров'я» і Глобального фонду.

**ПОДОРОЖНИК**  
№ 0 (156)  
2022

Журнал про здоров'я,  
кохання і гармонію

Видається з лютого 2005 р.  
Засновник – Миколаївський  
благодійний фонд «Юнітус».  
Фінансова підтримка –  
МБФ «Альянс  
громадського здоров'я».

Наша адреса: м. Миколаїв,  
вул. Погранична, 29-В.

Поштова адреса: а/с 146,  
м. Миколаїв, 54017.

E-mail: [unitus.ukraine@gmail.com](mailto:unitus.ukraine@gmail.com).

Свідоцтво про реєстрацію  
КВ 14481-3452ПР від 19.08.2008  
Міністерства юстиції України.

Редакторка **Наталя БАБЕНКО**.

Видається українською мовою.

Редакція не завжди поділяє  
позицію авторів.

За достовірність фактів,  
викладених у публікації,  
відповідальність несе автор.

При підготовці публікацій  
максимально зберігається  
авторський стиль.

Розповсюджується безкоштовно.

Редакційна колегія:

Людмила Маріанна Любомира Вікторія Ніна	Тетяна Ваненкова Анна Добринова
---	--

Підписано до друку 09.12.2022.  
Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.

Друк ФО-П Колесник Світлана  
Миколаївна.

Тел. +38 066 724 68 79.

Замовлення № 00.

Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

**У номері:**

**4** Думки вголос  
**Джерела нашої сили**

**6** Корисне меню  
**Вітамін Сонця**

**12** День за днем  
**Необхідна допомога**

**16** Поради психолога  
**Нове життя**

**21** Актуально  
**Довіряй, але перевіряй**

**26** Замальовки з природи  
**Усміхайтесь частіше, красуні**

**31** Тест  
**Чи уважна ви?**

**32** Салон краси  
**Тепло і стильно**

**36** Жінки в історії  
**Бунтарка де Сен Фаль**

Електронну версію журналу «Подорожник»  
читайте на сайті:

<https://react-aph.org>.



# Джерела нашої сили



Фото: <https://twitter.com/DefenceU/status/970672039429275648/photo/1>, <https://tsm.ua/cto/u-genshtabi-pershe-pidverdili-zvirenniya-kup-yanska-uzlovogo-cherez-ce-selische-okupanti-perekidali-tehniku-2166805.html>, <https://hmarochos.kiev.ua/2022/03/06/pid-chas-evakuaciyi-z-irpenya-rosijski-vijska-obstrilyali-chyivnyh-ye-zagybli/>

**Д**обігають кінця останні дні 2022 -го, на порозі – новий рік. Та, озируючись назад, ми можемо сказати, що з 24 лютого для кожного з нас почався особливий відлік часу, ми перегортаємо сторінки особливого календаря: місяць великої війни, другий... десятий... І всі наші спогади, почуття, помисли діляться на ДО широкомасштабного вторгнення і ПІСЛЯ.

Сотні тисяч українців здобувають для всіх нас свободу в окопах, на передовій.

Мільйони зірвалися з місця, рятуючи життя дітей і власне. Нас розкидало по різних містах і селах, по різних країнах, а то й континентах. Та всі ми знаємо, чого бажаємо у новому році, з чим пов'язуємо своє майбутнє, без чого не уявляємо життя. Перемога. Нам всім потрібна Перемога. І нас не зламати ні на фронті, ні в тилу. Єдність, взаємодопомога, віра у нашу Перемогу – з них ми черпаємо силу і енергію з перших днів протистояння з лютим і підступним ворогом, з російським

фашизмом. І вони ж нам допомагають гнати його з нашої рідної землі.

Наша Перемога з кожним днем все ближче. У безсилий люті ворог намагається не лише вдарити нас найбільючіше снарядами і ракетами, а й занурити у темряву, холод, голод. Нам тяжко, нам неймовірно важко тримати ці удари, але ми знаємо, що вистоїмо. Яку б ціну за це нам не довелося заплатити.

А ще ми щодня вирішуємо якісь свої особисті проблеми, копірсаємося у дріб-

них справах, пристосовуємося до нових обставин і викликів. І одночасно ми творимо Історію. Ми – учасники великої битви добра і зла. Колись про ці місяці нашого протистояння напишуть книжки, знімуть фільми, їх з науковою прискіпливістю досліджуватимуть історики.

Тож з Новим роком! Перемоги нам! До наступних зустрічей.

**Редколегія журналу «Подорожник».**



Ольга Ковалевська

# Вітамін СОНЦЯ

Вітамін D називають сонячним, тому що у нас в організмі він утворюється під впливом цього небесного світила. Влітку проблем з цим не виникає, а от у холодну пору року, коли ясних днів значно менше, дефіциту цього необхідного вітаміну нам допомагає уникнути правильно складене меню. Про це і розповідає медична директорка університетської поліклініки Чорноморського національного університету (м. Миколаїв), кандидатка медичних наук лікарка *Тетяна Яблонська*.

**-В**загалі-то це не один вітамін. Під терміном «вітамін D» вчені об'єднали кілька біологічно активних речовин – кальциферолів, які відіграють важливу роль у процесах, що відбуваються в організмі людини. Вони є активними учасниками обміну речовин і регулюють процеси засвоєння таких потрібних нам мікроелементів як кальцій і фосфати. Ці мінерали важливі для здоров'я кісток, зубів і м'язів. Та скільки б людина не отримувала кальцію чи фосфору, без присутності вітаміну D вони не засвоюються організмом.

**– Лікарі стверджують, що без вітаміну D людина була б слабкою, зі скривленим скелетом, діти б хворіли на рахіт, а дорослі ламали б руки і ноги через не засвоєння кальцію...**

– Так, вітамін D життєво необхідний. Адже, в сукупності з іншими вітамінами, він попереджає слабкість м'язів, підвищує імунітет (рівень вітаміну D у крові служить одним із критеріїв оцінки очікуваної тривалості життя людей з клінічною стадією ВІЛ-інфекції), необхідний для

**Кожне з трьох джерел вітаміну D дуже важливе для організму. Правильне харчування, доповнене прогулянками під сонцем і прийомом препаратів вітаміну D, сприяють підтриманню обміну речовин у кістках на потрібному рівні.**

функціонування щитовидної залози та нормального згортання крові.

«Сонячний» вітамін є добрим профілактичним засобом проти застудних захворювань, незамінний при лікуванні кон'юнктивітів. Результати показали, що люди з низьким рівнем вітаміну D в крові, частіше страждають від інфекцій дихальних шляхів у порівнянні з людьми з нормальними рівнями вітаміну D.

Незамінний він також для здоров'я шкіри. Так, доведена користь вітаміну D у боротьбі з таким складним та неоднозначним захворюванням як псоріаз. Застосування препаратів, що містять певну форму вітаміну D, разом із сонячним ультрафіолетом, дозволяє значно зменшити псоріатичну симптоматику, прибрати почервоніння і лущення шкіри, зменшити свербіж.





Вітамін D для організму виконує і ряд інших функцій: сприяє клітинному росту, відновлює імунітет, може боротися з деякими аутоімунними процесами, пригнічує ріст ракових клітин, тому його сьогодні активно використовують в антитанцерогенній терапії. Бере участь у генетичних процесах, підтримує нервову систему.



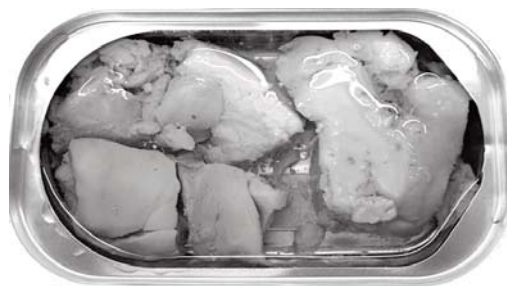
сонці, кольору та типу шкіри та самого випромінювання. Щоб отримувати потрібну кількість вітаміну, необхідно проводити достатню кількість часу (не менше кількох годин) на вулиці у світлу пору доби. Мінімальна тривалість сонячних ванн повинна становити 20–30 хвилин на день з 11:00 до 14:00. Однак влітку це варто робити обережно, адже саме в цей час сонце доволі агресивне. Не варто ставати «шоколадкою»: засмага – це захисна реакція шкіри на сонячне випромінювання.

Взимку, коли сонячний день коротший, і через холодну погоду ми все менше часу проводимо надворі, кількість вітаміну D у нашому організмі знижується. Але ж цей комплекс поживних речовин необхідний для нашого здоров'я! Тож прогулюватись щодня хоча б по 15 – 20 хвилин просто необхідно.

А ще більшого значення набуває другий шлях утворення вітаміну D – за рахунок їжі. Холодної пори варто переглянути свій раціон і збагатити його необхідними продуктами.

Для успішного синтезу вітаміну D необхідна їжа, багата на холестерин (правильний, який не відкладається і не утворює бляшок) і провітаміни, тобто правильне збалансоване харчування. При цьому особливо «натискати» на продукти, що містять холесте-

не харчування. При цьому особливо «натискати» на продукти, що містять холесте-



## Перебування на сонці — не тільки приємне, але й корисне заняття, адже кожен сонячний промінчик сприяє виробленню вітаміну D.

– Звідки береться цей вітамін в організмі людини?

– Вітамін D можна отримати трьома шляхами.

До 80 – 90 відсотків його утворюється під впливом ультрафіолетових променів — сонячного світла. Виробляється він у шкірі, цей процес залежить від ряду факторів: часу перебування на

рин, не потрібно, достатньо дотримуватись харчового балансу, включаючи в раціон такі продукти як молоко, сир, сметану, твердий сир, тунець, вершкове масло, печінку тріски та іншої морської риби, яйця. З рослинних продуктів в першу чергу треба виділити гриби, петрушку, кропиви.

Українці, які зараз знаходяться закордоном, стикаються у супермаркетах деяких країн з продуктами, додатково збагаченими вітаміном D. Про це свідчить



маркування на упаковці. Рекомендована добова норма вітаміну D становить: для дорослих 2,5 – 5,0 мкг (мікрограм), для вагітних і мам, що годують, 10,0 мкг, для дітей 2,5 – 10,0 мкг.

На жаль, зрозуміти, що саме цього вітаміну нам не вистачало останні роки, «допомагає» якась хвороба.

– А як зрозуміти, що вітаміну D не вистачає? Які ознаки його дефіциту в організмі?

– Найбільш типові симптоми дефіциту вітаміну D: випадання та руйнування зубів, м'язова слабкість, хворобливе потовщення суглобів, втрата апетиту, безсоння, зниження ваги, постійна депре-

сія, погіршення зору, печіння у роті та горлі. Нестача кальциферола відбивається на шкірі дерматитами та алергічними реакціями.

За нестачі вітаміну підвищується ризик інфарктів та інсультів, починаються стрибки тиску.

Опорно-руховий апарат потерпає найбільше. Кальцій і фосфор не засвоюються, кістки стають крихкими, хрящі руйнуються. На цьому тлі розвивається остеопороз, артроз. А у дітей – це рахіт, деформації хребта, затримка росту та розвитку.

У групі ризику знаходяться, перш за все, люди різних професій, які ведуть нічний спосіб життя. Працюючи вночі та відпочиваючи в квартирах вдень, вони позбавляють себе сонячного світла, а отже, і синтезу вітаміну D.

Це також мешканці великих міст, за-



димленість яких перешкоджає проникненню необхідного ультрафіолету для синтезу вітаміну D. У цьому випадку, почасти, допоможе посилена дієта з включенням необхідних продуктів.

Люди похилого віку через малу рухливість і нечасті прогулянки на



– Нічого надприродного: дотримуватися харчового балансу і частіше бути на свіжому повітрі. Не захоплюватися кавою, яка вимиває кальцій, більше пити чаю, він багатий вітамінами і теїном – речовиною, аналогічною кофейну, але не шкодить нашому організму.

Вітамін D жиророзчинний, тому має властивість накопичуватися в організмі. І при надлишку може діяти навпаки – на шкоду. Втім, це обмеження стосується будь-яких вітамінів, лише баланс та гармонія всіх речовин в організмі допомагає йому функціонувати найефективніше. Керуйтеся принципом: менше сонця – більше продуктів-сировини для синтезу вітаміну D, більше сонця – зменшуйте, але не виключайте ці продукти з раціону.

Вітамін D у таблетках, капсулах і сиропях – третій шлях його отримання.

«Класика жанру» – риб'ячий жир десятиліттями вважався традиційною добавкою до раціону. Але прийом вітаміну D більш ефективний паралельно зі вжи-

свіжому повітрі отримують менше сонячних променів, до того ж шкіра літньої людини синтезує вітамін D вдвічі менше.

Суворим вегетаріанцям варто пам'ятати, що відсутність тваринної їжі не завжди належним чином замінюється їжею рослинною. Порада: збільшити кількість рослинної їжі, що містить необхідну сировину для синтезу вітаміну D – гриби, петрушку, люцерну, кропиву, хвощ. Не забувати, що засвоюється він найкраще в поєднанні з рослинними (або тваринними) жирами, тому найкраще заправляти салати з сирих трав та овочів оліями, що містять велику кількість вітаміну E: соєюю, бавовняною, нерафінованою соняшниковою або оливковою.

– **Що ж робити, щоб уникнути дефіциту вітаміну D?**



ванням кальцію. Останнім часом вітамін D став дуже популярною біодобавкою. Лікарі часто рекомендують його у випадках гострих респіраторно-вірусних захворювань, а також для профілактики важкого перебігу хвороб, пов'язаних із легенями. Біодобавки допоможуть усунути дефіцит вітаміну D в крові, тим самим налагодивши роботу імунної системи.

**Якщо ви у групі ризику, проконсультуйтеся із сімейним лікарем щодо тестування на рівень вітаміну D в крові. У разі потреби, лікар може призначити прийом вітаміну D як харчову добавку.**



– **То це може бути вирішенням всіх проблем, як у цьому нас запевняє реклама виробників біодобавок з вітаміном D...**

– Не все так просто. Ми говорили про наслідки дефіциту цього вітаміну,

але негативний вплив на здоров'я може мати і надлишок вітаміну D.

Отримати надмірну дозу вітаміну з сонцем неможливо: шкіра візьме стільки, скільки потрібно. Отримати передозування харчовими продуктами також важко. В основному інтоксикація зустрічається внаслідок перевищення доз синтетичного кальциферолу. Не варто займатися самолікуванням і приймати вітамін D просто тому, що

почалася зима. Високі дози цього вітаміну можуть бути шкідливими для здоров'я. Надлишок вітаміну D викликає гіперкальціємію, яка може призвести до порушення функції нирок, шлунково-кишкового тракту, не-

гативно впливати на серцево-судинну та нервову системи, на роботу мозку... Тому прийом вітаміну D повинен суворо контролюватися. Призначати препарати з його вмістом може тільки лікар. Перевищувати добову норму кальциферолу не можна.

Тож повторює: постійно приймати пігулки — це не вихід, навіть із профілактичною метою. Потребу у вітаміні D цілком можливо (і набагато корисніше і безпечніше) задовольнити природним шляхом. Для того, щоб мати

міцне здоров'я, необхідно правильно та збалансовано харчуватися, добре висипатися, дотримуватися здорового способу життя, більше перебувати на свіжому повітрі та підтримувати помірну фізичну активність. Запам'ятайте це і будьте здорові!



# Н еобхідна ДОПОМОГА

**Валерій Яремчук,**  
інфо-менеджер  
БФ «Надія та Довіра»

**Як працює Національна Гаряча Лінія  
з питань наркозалежності та ЗПТ**

**Кожне третє звернення, яке  
надходить на Національну Гарячу  
Лінію з питань наркозалежності  
та ЗПТ, – від жінки. Консультанти  
намагаються кожну вислухати і  
допомогти. Але є випадки, які  
назавжди залишаються в пам'яті.**

**Коли більше нікому допомогти**

– Допоможіть, будь ласка. Я в лікарні з переломом стегна, не можу навіть сидіти. Молодший персонал медзакладу мене ображає, обзиває. Але найбільше мене турбує не це. У мене закінчується

замісний препарат. Лікар медзакладу, на базі якого я отримую замісний препарат, вже одного разу мені привіз його особисто, але робити це постійно – не може. Самостійно прийти за життєво необхідними ліками я не можу.

– Це звернення стало справжнім викликом для команди Національної Гарячої Лінії з питань наркозалежності та ЗПТ, – розповідає керівник проекту Андрій Яровий. – Ми розуміли, що до нас звернулася по допомогу людина, якій більше нема до кого звернутися.

Ми вирішили залучити до вирішення цієї ситуації наших партнерок з Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА».

Регіональна координаторка цієї організації провела роз'яснювальну роботу з медперсоналом, пояснила, яка відповідальність за розголошення діагнозу. Також вона домовилась про те, щоб жінка отримала ліки для самостійного прийому.

Приїхала за замісним препаратом пацієнтка ЗПТ на таксі. В майбутньому замісний препарат погодилася привозити сама активістка.

– Наша мета – допомога конкретній людині. Якщо для того, щоб вирішити певне питання потрібно залучити партнерів – ми завжди це робимо, – пояснює Андрій Яровий.

## Турбуючись про інших

Досить часто на Національну Гарячу Лінію телефонують члени родини наркозалежних та пацієнтів ЗПТ, і в більшості випадків – це жінки.

– Наші консультанти завжди дуже детально розповідають про замісну під-



тримувальну терапію, її дію. Але ми твердо переконані, що в першу чергу в змінах у житті має бути зацікавлений сам наркозалежний.

До нас на Гарячу Лінію звернулася молода жінка. Вона плакала у слухавку і розповідала, що її коханий був учасником програми і вони під обстрілами покидали рідне місто. Проте, переїхавши до Києва, чоловік ставати на програму не поспішав.



бінетів видачі ЗПТ. Проте в призначений день чоловік на зустріч не прийшов.

«Це прогнозований результат, на жаль, подібні випадки – не рідкість. Тут, скоріш за все, йдеться про співзалежність, коли поруч з намаганням допомогти – почуття жалю, претензії, страхи, невдоволення, відчуття відсутності щастя та порожнеча», – пояснює Андрій.

### Шанс змінити життя

До нас на Гарячу Лінію зателефонувала жінка і розповіла, що вже довгий час вживає наркотики і не може покинути. Вона цікавилася, що можна зробити?

Наші консультанти розповіли про програму замісної підтримувальної терапії, про надзвичайно лояльні умови, коли вже з перших днів людина отримує препарат для самостійного прийому.

Потім жінка подзвонила до нас і подякувала. «Я отримала шанс змінити життя. Хтось казав, що програма ЗПТ – це милиця для тих, хто хоче покинути. Я б сказала, що це – крила, які повернули мене до життя», – зазначила вона.

«Ви розумієте, я в чужому місті, вагітна, мені скоро народжувати, а грошей у нас немає взагалі. Він ходив, цікавився участю в програмі ЗПТ, але там лист очікування. Як нам бути?», – плакала в слухавку жінка.

Наші консультанти були розчулені почутою історією. Попри правило, що про участь у програмі ЗПТ має питати сам залежний, ми допомогли домовитися з кейс-менеджеркою одного з ка-

**Нагадуємо, що звернутися на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ можна за телефоном 0-800-507-727 (дзвінки безкоштовні) або онлайн на Fb-сторінці або з допомогою телеграм-бота OST-Hotline-bot. Наші консультанти на зв'язку з 8.00 до 23.00.**

## УВАГА! БОТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ З ПИТАНЬ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ OST-Hotline-bot







# Нове

Анна Добринова,  
психолог

## Життя у новому році

– Скільки разів давала собі обіцянку розпочати нове життя? Важко порохувати... Ще змалку загадувала бажання на Новий рік. Та й у дорослої майже щоразу якісь думки щось змінити були...  
– І що?  
– А нічого. Новий рік перетворююався на старий, і життя теж тривало старе, – жартує моя співрозмовниця.

Дуже часто ми, сповнені бажання та рішучості змінити своє буття на краще, впевнено обіцяємо собі: «Все, ось ще трохи повалеюся на дивані, а з понеділка (першого числа наступного місяця) як піднімусь, та як візьмусь!» Але проходить вівторок і середа, п'яте-десяте число місяця, а зміни так само далекі, як і раніше. Чому так відбувається? Даваймо розберемося.

Новий рік вважається найкращим моментом для початку нового життя. Адже це як початок усіх 12-ти місяців, усіх понеділків, загалом, нового циклу. Традиційно весь світ – від урядів до окремих людей – підбиває підсумки і планує майбутнє.

Та ще є дитяче переконання, яке живе в глибинах нашої підсвідомості, що на Новий рік бажання збуваються – все це, здавалося б, має сприяти внесенню змін у наше життя. Та ось ця традиційність може бути і пасткою, що чекає нас на самому старті, так би мовити, звершень. Люди – істоти соціальні і всі так чи інакше підкоряються стадному почуттю. Особливо це видно саме під Новий рік. Всі бігають магазинами, ну, і я побіжу. Всі стирчать у салонах краси – і я туди ж. Вітають родичів – обов'язково зателефоную, хоча цілу вічність із ними не спілкувалася та згадала про їхнє існування лише зараз.

Ну і почну, як це багато хто робить, нове життя або хоча б внесу корективи до старого. Ось тут я раджу зупинитися і замислитися, а чи справді ви цього хочете або просто на вас вплинув ефект натовпу? Звичайно, не все у вас так добре, як хотілося б: накопичилася втома, як наслідок – невдоволення собою та

**Щоб розпочати щось нове, треба закінчити старе. Навагтеся і зробіть все неприємне, але потрібне: розірвіть стосунки, які зайшли в глухий кут, запломбуйте, нарешті, зуб, що постійно ниє, змініть набридлі шпалери у кімнаті, віддайте комусь старі сукні.**



своїм життям. Але до чогось ви звикли, до чогось пристосувалися, а з чимось навіть змирилися. Не так радісно, але спокійно, все як у людей і навіть порушувати усталений порядок і спокій?! От якби Святий Миколай, Санта Клаус, чарівник на якомусь гвинтокрилі або, зрештою, чорт із гоголівських

«Вечорів на хуторі поблизу Диканьки» зайнялися би покращенням вашого життя, тоді інша справа...

Мріяти, звичайно, не шкідливо, але без внутрішньої мотивації, «за компанію», під впливом загального настрою, навіть починати щось змінювати у своєму житті не варто – увесь запал згасне разом із новорічними вогнями.

Але, припустимо, що старе життя вас дійсно «дістало» і ви насправду хочете змін. Яких – усіх і одразу, почати, як кажуть із чистого аркуша чи змінити якісь конкретні моменти? Відповідь, на жаль, на поверхні не лежить, а невиразне бажання «чогось хочеться, не розумію кого» породжує лише спонтанні рішення та сумбурні дії, які, як правило, закінчуються невдачею.

Тому сядьте зручніше і постарайтеся відповісти на низку конкретних питань. Що відбувається у вашому житті зараз? Чому ви знаходитесь там, де знаходитесь і як у цій ситуації опинилися? Чого ви хочете і для кого хочете? Для себе, мами-тата, довести щось друзям чи ворогам? Як ви зрозумієте, що досягли бажаного? Що вам дасть це досягнення? А що станеться, якщо ці зміни не відбудуться?

Може, або, навіть, варто відповідати на запитання письмово – так ви зможете повертатися до них, щоб ще раз усе обміркувати та глибше розібратись у проблемах. І, звичайно ж, бути чесною, хоча, правду кажучи, щоб зізнатися самій собі в багатьох речах, часто треба проявити неабияку сміливість.

Далі потрібно конкретно сформулювати – саме чого ви хочете. «Хочу кращого (красивого, веселого або навпаки, спокійного, забезпеченого, – потрібне підкреслити) життя» – це абстрактне бажання, більше мрія, ніж щось реальне. Краще давайте все робитимемо по-науковому і керуватимемося правилами теорії постановки та виконання цілей, які вже багато років успішно застосовуються у бізнесі і цілком підходять у цьому конкретному випадку.

Для повного щастя нам, звичайно, потрібно багато чого: міцне здоров'я,

**Багато психологів запевняють: якщо ви замислились про якісь важливі зміни у житті, займіться ними у найближчі двадцять чотири години. Якщо не почнете – навряд чи потім на них зважиться.**



матеріальне благополуччя, особисте життя, сім'я, спілкування... Але давайте не розкидатимемося, з безлічі бажань залишимо у списку «моє нове життя» тільки найважливіші моменти. Потім сформуємо з них одну-дві цілі, на яких необхідно зосередитись, і плануємо способи та терміни їх досягнення.

Чітке формулювання мети вже саме по собі є частиною рішення. Існує таке поняття – «smart-мета». Воно передбачає, що мета повинна бути конкретною, вимірюваною, реально досяжною, визначеною за часом і повинна вести до важливого результату. Наприклад, у вашої дитини проблеми з навчанням, і ви хочете їй допомогти. «Бути більше часу з дитиною» – неправильно поставлена мета, вона не приведе до жодного результату, тому що тут немає ні конкретики, ні чітких критеріїв оцінки. Інша річ, наприклад: «У другому півріччі щодня увечері протягом години допомагати дитині з уроками».

Досягнення великої мети вимагає великих зусиль і часу. Тому доцільно важкі та багатокомпонентні завдання розбити на невеликі – з видимим результатом та певним терміном виконання. Наприклад, ви вирішили розпочати нове життя у новому місті. Спершу, напевно, варто з'їздити туди і переконатися, що у вас буде робота, що життя в цьому місті дійсно таке комфортне, як



**Візуалізуйте ваші бажання! Уявлена у деталях картина чогось, що хочеться мати, допоможе змиритися з тимчасовими фінансовими обмеженнями.**

ви про це чули. Якщо місцевість вам знайома, можна відразу переходити до другого етапу – оцінки ринку нерухомості. Наступні кроки – пошук квартири відповідно до ваших вимог та можливостей, огляд тощо.

Під час виконання завдань «нового життя» постійно відстежуйте досягнутий вами прогрес і фіксуйте результати у щоденнику, комп'ютері або соціальних мережах. Список «перемог» надихне на нові зусилля і допоможе в хвилину слабкості. А ще придумайте систему заохочень і після кожного успіху чимось балуйте себе.

Джерела сил та натхнення для досягнення поставленої мети можна знайти у людях: якщо хтось із знайомих, наприклад, кинув курити, то зможете і ви. Знайдіть однодумців серед друзів



або в інтернеті – людей зі схожими цілями та завданнями. Організуйте групу підтримки! Ви можете отримати розуміння і допомогу від близьких вам людей.

Ну, а якщо на шляху до мети «зірвалися», то поставтеся до цього як до зриву, а не як до повного провалу. Не звинувачуйте себе, а спокійно проаналізуйте, чому це сталося і продовжуйте домагатися бажаного.

Також психологи радять при плануванні «нового життя» відмовитися від мети, якої ви вже безуспішно намагалися досягти. Ймовірно, ця мета була неправильно сформульованою чи нереалістичною, так що на вас, швидше за все, знову чекає розчарування. Але якщо дуже хочеться, то спробуйте розбити цю мету на етапи і сформулювати перший етап як окреме завдання.

Тож які можна зробити висновки з усього сказаного? А вони такі: нам треба зрозуміти, що з першого січня починається лише новий календарний рік, кожного першого числа – наступний місяць. З понеділка починається тиждень, але не нове життя. Воно почнеться, коли ви відчуєте, що горите бажанням і рішучістю змін, готові до них і морально, і фізично. Ось це обов'язкові умови успіху, а не дата.

Наш мозок влаштований так, що відкладені справи він автоматично не сприймає як важливі. Чим довше триває «розгойдування», тим далі ці справи відсуваються у списку уявних пріоритетів з

перших місць на другі, треті і далі. І коли підходить термін, ви з подивом розумієте, що зовсім не бажаєте жодних змін: що це за дурість така була?!

Якщо ви дійсно хочете змін, то не відкладайте їх у довгу скриньку, а почніть прямо зараз. Так-так, як тільки прочитаєте ці рядки, так і вперед із силою. Зараз немає часу? Завтра не буде сили. А післязавтра взагалі на землю впаде метеорит, а ви так і не відмовилися від солодкого, не почали вранці бі-



гати у парку, не кинули курити... Та багато чого із запланованого не встигли!

Поспішайте жити та вносити зміни у своє життя! Зважтеся на перший крок. Нехай це буде маленький крок, але, роблячи його щодня, ви наближаєтеся до бажаної мети.

Подолайте страх змін. Звичайно, те, що ви маєте зараз, добряче набридло, але воно все знайоме, а нове невідомо чим ще обернеться.

На жаль, життя не дає жодних гарантій на успіх, але, навіть, якщо вам не все вдасться, будь-які зміни на краще – це вже як ковток свіжого повітря, це новий досвід, нові шляхи та можливості. ■



**ДОВІРЯЙ, АЛЕ ПЕРЕВІРЯЙ:**

**ЯК НЕ ПОТРАПИТИ НА ГАЧОК**

**ФЕЙКІВ ТА ПРОПАГАНДИ**

Війна в Україні й досі триває — також і в інформаційному просторі. Російська Федерація розповсюджує маніпулятивні та неправдиві меседжі, намагаючись таким чином сформувавши власну, альтернативну реальність, в якій Україна вже давно програла всі битви «величній державі».

Пропонуємо прості правила, які допоможуть вам навчитися фільтрувати інформацію та вберегти себе від неправди та маніпуляцій.

### 1. Довіряйте офіційним українським джерелам.

Якщо ви побачили новину бачити про успіхи, або ж, навпаки, поразки української армії, важливі оголошення нібито від керівництва країни, за можливості перевірте цю інформацію на офіційних державних ресурсах. Їх легко розпізнати, адже офіційні сайти державних відомств та структур, зазвичай, закінчуються на gov.ua (англійською government — уряд).

Наприклад, Офіс Президента — [www.president.gov.ua](http://www.president.gov.ua),

Верховна Рада України — [www.rada.gov.ua](http://www.rada.gov.ua).

**Якщо ви маєте акаунти в соціальних мережах, підпишіться на сторінки перших осіб держави, наприклад, на профіль Президента або мера вашого міста, аби мати можливість**

**оперативно слухати і читати всі їхні звернення.**

Тим, хто зареєстрований в мережі Телеграм, також стануть в нагоді Телеграм-канали або боти від офіційних структур.

Наприклад,

канал Держспецзв'язку [https://t.me/dsszzi\\_official](https://t.me/dsszzi_official),

Служба безпеки України <https://t.me/SBUkr>,

Національна поліція України [https://t.me/UA\\_National\\_Police](https://t.me/UA_National_Police) та інші.

**Синя галочка поряд із назвою профіля в соцмережах — ознака того, що цей профіль верифікований. Тобто — дійсно належить офіційним структурам або посадовцям, і не є фейковим.**

### 2. Не сприймайте всерйоз всі чутки.

Люди нерідко обирають довіряти чуткам та пліткам — тільки через те, що ці чутки вони почули від когось «свого», від людини, якій довіряють найбільше. В народі цей спосіб передачі інформації називають «баба бабі сказала».

Навіть якщо новини подібного характеру транслюють вам ваші близькі або родичі, це зовсім не означає, що вони є правдою.

Фільтруйте все, що ви чуєте і читаєте, і навчіть цього інших.

### 3. Дбайте про безпеку персональних даних.

Це правило актуальне не лише в часи війни, а й завжди. Уважно перевіряйте, які дані ви виставляєте в мережі інтернет та пересилаєте третім особам. Подбайте про те, щоб ваші паспортні дані, номер телефону, електронна пошта, домашня адреса не перебували у відкритому доступі або в розпорядженні сторонніх людей.

Створюйте надійні паролі до своїх акаунтів. Записуйте або запам'ятовуйте їх, щоб мати доступ до своїх профілів в будь-який час. Якщо ваш пристрій дозволяє це, встановіть подвійну аутентифікацію — наприклад, коли увійти в акаунт можна, не лише просто ввівши пароль, а також і підтвердивши свою особу, через відбиток пальця, код з sms-повідомлення тощо.

**Якщо ви знаходитесь на тимчасово окупованих територіях або в зоні ведення бойових дій, подбайте про те, щоб у ваших соцмережах не було чогось, що могло б «скомпрометувати» вас в очах окупанта. Перегляньте свої переписки, видаліть зайві фотографії та відео, контакти сторонніх осіб із записної книжки, адреси та фото своїх близь-**

**ких. Можна також тимчасово закрити свій профіль у фейсбуці — тоді інформацію на вашій сторінці зможуть бачити лише ті, кого ви додали в друзі.**

Ні в якому випадку не давайте в руки стороннім особам свій паспорт або інші документи. Навіть якщо особа, яка просить передати ваші документи, представляється волонтером і обіцяє швидко допомогти вам із вирішенням ваших питань.

Винятком можуть бути офіційні установи, куди ви прийшли за конкретною послугою — наприклад, відділення банку, де співробітник може попросити надати паспорт для звірки даних.

### 4. Довіряйте лише перевіреним ЗМІ.

На жаль, розповсюджувати маніпулятивну інформацію та неправдиві новини можуть не лише російські пропагандистські ресурси, а й, здавалося б, українські медіа, які працюють не на користь України.

Різні ЗМІ можуть переслідувати різну мету: хтось — донести до аудиторії правду, а хтось — набрати якнайбільше переглядів для статті завдяки скандальному заголовку.

**5. Будьте обережні з тим, що ви фотографуєте і кому надсилаєте.**





Ця порада особливо актуальна для мешканців тих міст та сіл, у яких ведуться активні бойові дії. В жодному разі не знімайте на фото та відео будинки та вулиці, особливо, якщо на них стоїть техніка ЗСУ, та не передавайте ці знімки третім особам. Так діють корегувальники вогню, і ви можете стати таким корегувальником, самі того не усвідомлюючи.

Навіть невинний, на вашу думку, знімок, який ви завантажите в соцмережі або перешлете друзям в онлайн-чат, може стати мішенню для наведення ворожого вогню.

Подібні випадки вже були зафіксовані, наприклад, у Києві в березні — тоді мешканець однієї

з багатоповерхівок виклав у спільний чат знімок, який зробив зі свого балкона. Він сфотографував українські танки, які стояли навпроти. Згодом його будинок та околиці обстріляли.

### 6. Не розповсюджуйте неперевірені дані далі.

Якщо до вас дійшла інформація, в правдивості якої ви сумніваєтеся, не передавайте її далі. Не вводьте в оману ваших близьких, адже кожен з нас сприймає новини в такі складні часи, як зараз, по-різному. Сумнівна інформація може спровокувати стресовий стан та паніку, тож подбайте про своє оточення.



Текст: Олександра Горчинська.



## ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ

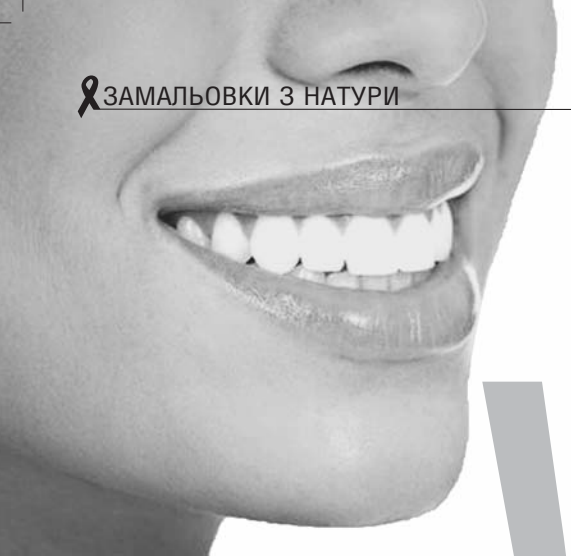


### БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЇ ЩОДО:

- ЗДОРОВ'Я
- ПСИХОЛОГІЧНИХ ПИТАНЬ
- ЮРИДИЧНИХ ПИТАНЬ

[WWW.HELP24.ORG.UA](http://WWW.HELP24.ORG.UA)





**Микола Красуля,**  
практичний психолог-методист, координатор проекту REAct «Права – Докази – Дія» в Криворізькому регіоні

# В СМІХАЙТЕСЬ

## ЧАСТІШЕ, КРАСУНІ

І ноді навіть ніяково самому собі пригадувати, як розпочався мій шлях у ВІЛ-сервісі наприкінці червня далекого 2004-го року. Молодий, зелений, довголиций 22-річний юнак, який на той час виконував обов'язки заступника директора з виховної роботи однієї зі шкіл Кривого Рогу, почув від своєї на-

укової керівниці, що в проєкт Зменшення шкоди потрібен психолог.

Зателефонував, наступного дня приїхав на співбесіду. Пам'ятаю, як вперше у житті відчинив великі металеві входні двері, пофарбовані в синій, Криворізького центру профілактики та боротьби зі СНІДом, і, піднімаючись

сходами на другий поверх, тричі перехрестився. Не від сподівань, а від страху перед установою.

Перші виходи на аутич-маршрути, мої розширені до неможливості зіниці, бо побачив життя з іншого ракурсу. Перші знайомства з дівчатами-«трасовичками», які не кваплячись, «від стегна» прогулювались Нікопольським шосе, заглядаючи в кабінки фур, завжди припаркованих на відстій прямо навпроти вікон СНІД-центру, санстанції та медколеджу. До речі, про «Ракурс» та про «Журнал здоров'я». Саме з перших років роботи в БФ «Громадське здоров'я» м. Кривого Рогу я познайомився з журналістами нашої містечкової телерадіокомпанії «Рудана». Тема ВІЛ-інфекції постійно була актуальна та розліталась як гарячі пиріжки, по різних авторських програмах та новинарнях.

Одного осіннього прохолодного дня проходили зйомки чергового авторського проєкту ТРК. Ми супроводжували журналістку та оператора на об'їзній трасі – робочому місці дівчат. Завдання соціального працівника було типовим як для цієї ситуації: домовитись з камерою розповісти про «свій бізнес». Обличчя обіцяли заблюрити. Вже після другого інтерв'ю журналістку стали оволодівати сумніви, які на початку приходять до всіх, хто вперше стикається з ВІЛ-сервісом, що це якась підстава і такого не може бути. М. вирішила самостійно, без попередньої допомоги

провідника, домовитись з працівницею секс-індустрії про інтерв'ю.

Попереду в метрах трьохсот від нас як раз стояли дві красуні. М. – гарна, статна, рудоволоса журналістка на підборах... самостійно пішла узбіччям вперед. Випередивши нас, за сотню метрів біля неї пригальмувала «копійка»: «Роботаєшь?!». Відшила. Крокує тією ж звабливо-жіночою ходою далі. До дівчат ще трохи, як їй дорогу перекриває нове сіре авто: декілька слів, чуємо «ні», ще декілька слів і через пару секунд нашу журналістку вже через вікно силоміць тримають за руку та пропонують сісти в авто. Якби не крос оператора, ця б прогулянка могла б закінчитись інакше...



З моменту порятунку настала емоційна кульмінація зйомок. Хвилиний випадок заставив М. поглянути на секс-роботу вже зовсім під іншим кутом. Перелякана, але втішена нами, бо «М. всім дасть фору і взагалі вона дівча-вогонь», було





відзняте третє й четвєрте інтерв'ю.

Вже тоді й журналістка, й оператор одразу помітили: як би дівчатам в розмові не на камеру було складно, в об'єктиві вони завжди тримають марку, поведуться максимально позитивно, регочуть та жартують.

Пригадую нашу постійну клієнтку. Я був шокований, коли побачив Олю на трасі, бо був знайомий з нею раніше: її рідний брат був моїм підопічним, коли я працював в центрі соціально-психологічної реабілітації для неповнолітніх. Вона часто разом з бабусею навідувала С. Коли Олечка приходила до центру СНІД за презервативами, зігрітися чаєм або ми зустрічались на трасі, вона весь час скаржилась на життя, безгрошів'я, на те, що постійно щось лікувала. Але тільки-но бачила клієнта – жодних проблем, лише позитив. Клац – і її наче підмінили. Оля завжди казала: «Хвора, кульгава й кисла я не потрібна клієнтам. Їм таких жінок вдома вистачає!»

Якось до «Громадського здоров'я» м. Кривого Рогу 2011-го року приїхав відомий південноафриканський фотограф Брент Стіртон з метою документальної фотожурналістики в рамках проекту «Відкриті особи». Пам'ятаю його зустріч з нашою клієнткою Марією. Наркотична залежність, постійні стусани від клієнтів. Але вона з усіх сил намагалась сподобатись фотографу. Для нього вона оголила

себе, залишившись у спідньому. Не зважаючи на свій важкий фізичний стан, безодню відчаю, Марія палила цигарку, позувала на письмовому столі та посміхалась: куточки рота були направлені вниз, але вона була справжньою леді, легкою і невимушеною. Вона намагалась сподобатись незнайомцю.

За підсумками самого престижного міжнародного конкурсу фотожурналістики – World Press Photo Contest 2012 – результати якого оголосили 10 лютого 2012 року в Амстердамі, приз в номінації «Проблеми сучасності (серія)» був відданий саме світліні з Марією (фото внизу).

Завдяки моніторингам, супервізійним візитам, я маю змогу побачити різні проекти та дівчат секс-працівниць в різних ку-



точках нашої країни. Секс-працівниці для мене стали відкритою для спілкування групою. Мить тому дівчина ще була похмурою, але вже уважно мене сканує, оцінює, мить – і вже щебече якусь життєву байку, стріляє оченятами. Для встановлення діалогу – «Милок, угасти папироскай!» Почує відмову, бо не курю, швидко дістане з ридикюля свою сигаретку та з кокетством попросить «дать огонька». Підмалює губки, підправить таланти. «А, ти психолог?!»: трошки про проблеми, бо я вже свій, залежність від алкоголю, сімейні чвари, подорожі по Україні та світу. Бажання бути потрібною і на якийсь час коханою розвіюють повідані мені проблеми. Азартна посмішка змішується з сумом в очах, сідаючи в авто клієнта.

Секс-працівниці – найкращі життєві психологи. Вони з легкістю вміють відчутти й почутти. Вміють втішити й підтримати, розвеселити. Хто б мені ще, як не Аня з Рівного, розповіла, який був у неї вчора фанійний «попний секс» та як сьогодні постійний клієнт щедро віддячив її за гарну розмову.

Просто заплатив за розмову.

Кривий Ріг. Все те ж Нікопольське шосе. Сльотава погода. Фури. Танюшка. Вона вже з десяток разів накрутила кола біля машин, жестовою мовою демонструючи далекобійникам те, що вміє та пропонує. Попиту на послуги немає. Водії вбачають в ній представницю найдавнішої

професії. Але Танюшка – мудра жінка. З кишені вона дістала хустинку, акробатично стала на підніжку, потім на іншу й елегантно протерла бічні дзеркала заднього виду.

І все: для водія вона вже цінна хазяєчка! Заревів двигун, і наша Таня вже бажана і потрібна. Разом з губами всміхаються її очі. Перший обмін компліментами такий, що навіть дощ перейшов в лапятий сніг.

Десь на Прикарпатті. На обрії траси я загледів пані по торбині в кожную руку, яка



швидко крокувала до мобільної амбулаторії. Добігла, поставила на землю ноші: «Ну що? Як справи? Де там ваш перевіряючий? Ой, здрасьте. Я вибачаюсь, і яка холера вас з Києва принесла? Слухайте, я тільки від Василя. Любовничка мого. Ну це так я називаю свого давнього клієнта. Так ми так гарно посиділи! Він мене



щедро віддячив. Накупила на всі гроші своїм малим й чоловікові смаколиків, нам з чоловіком на вечерю дива яку рибину (показує). Слухайте, а ви мене зараз протестуєте, то може трошки підвезете по трасі вниз? Я торби своєму Юрці віддам, а сама ще побіжу до міста, бо в нас з Тасью ще лазенька з турками на вечір замовлена».

Тож дорогі дівчата, секс-працівниці! Ви не на словах особливі. Якогога більше усміхайтесь негарздам! Пам'ятайте: усмішка дарує здоров'я! Під час посмішки працюють аж до 53 лицьових м'язів! Діти посміхаються до 400 разів на день; стаючи дорослими люди втрачають це відчуття щастя і посміхаються в середньому до 15 разів на день. Тож будьте дорослими дітьми та не втрачайте здатність дарувати позитив.

ру в крові.

Посмішка завдяки зменшенню стресу та тривоги сприяє покращенню сну, що цілком впливає на нервову систему. Вона покращує кровообіг в організмі.

Кому, як не вам, відомо, що саме усмішка робить людей більш привабливими, приємними у спілкуванні, покращує стосунки між людьми. Посмішка – це той простий і доступний засіб, який може допомогти покращити здоров'я, стосунки з оточуючими та мати радість від життя!

І пам'ятайте: посмішка більш приваблива, ніж відмінний макіяж. В ході дослідження було встановлено, що 69% чоловіків вважають більш привабливими саме тих жінок, які посміхалися, а не тих, на кому був ідеальний макіяж від модного стиліста. ■

Коли ви навіть в поганому настрої усміхнетеся – ви дасте мозку сигнал щастя! В мозку починається продукція гормонів ендорфінів і настрої покращується! А коли людина похмура – вона починає відчувати себе нещасною. Тож, посмішка добре впливає на психологічний стан людини, на ментальне здоров'я.

Саме із цих причин посмішка допомагає зняти стрес і втому. Зниження стресу покращує фізичний стан людини – нормалізується кров'яний тиск, покращується травлення, нормалізується рівень цук-



**Одна категорія людей завжди напеготові – майже ніщо не може їх здивувати, приголомшити. До іншої належать люди розсіяні та неухажні, які губляться у найпростіших ситуаціях.**

**Цей простий тест – швидше гра, ніж привід для серйозних висновків, але все ж він може змусити вас над чимось замислитися.**

**Відповідайте на запитання «так» чи «ні».**

1. Чи впливає ваша неухажність на успіх задуманого?
2. Чи часто вас розігрують друзі та близькі люди?
3. Чи можете ви займатися одночасно якоюсь справою та слухати те, про що говорять навколо вас?
4. Чи знаходили ви колись на вулиці гроші чи ключі?
5. Чи обережні ви, коли переходите вулицю, чи дивитесь уважно на всі боки?
6. Чи можете детально згадати фільм, який подивилися два дні тому?
7. Чи дратуєтесь, коли хтось відриває вас від читання книги, газети, перегляду телевізора чи іншого заняття?
8. Чи дотримуетесь правила: «Рахуйте гроші, не відходячи від каси»?
9. Чи швидко ви знаходите у квартирі потрібну річ?
10. Чи здригаєтесь, якщо вас раптово хтось погукає на вулиці?
11. Іноді ви плутаєте одну людину з іншою?
12. Чи можете ви пропустити потрібну вам зупинку, якщо захоплені розмовою?
13. Чи можете швидко назвати дати народження ваших близьких?
14. Чи легко ви прокидаєтесь?

**15.** Чи знайдете ви у великому місті без сторонньої допомоги те місце (музей, кіно-театр, магазин), де побували торік?

По **1** балу оцінюйте відповіді «так» на запитання: **2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15** та відповіді «ні» на запитання: **1, 7, 10, 11, 12.**

**Підсумуйте отримані бали.**

**11** балів та більше. Таку людину можна назвати уважною. Вам можна лише позаздрити.

Від **5** до **10** балів. Ви досить уважна людина, яка не забуває нічого важливого. Але інколи ви щось можете забути, бути розсіяною, а це обертається прикрими непорозуміннями. Хоча подібне з вами трапляється нечасто, і ви здатна у відповідальний момент зосередитися та уникнути промаху.

**4** бали та менше. Ви дуже розсіяна людина, яка має через це багато проблем у житті. І ви не надто засмучуєтесь, вважаючи себе просто мрійливою, і не приділяєте уваги різним дрібницям. Але чи можна назвати дрібницею, приміром, незакритий вчасно кран, коли ви «залили» сусідів знизу? Чи не краще перебороти свою неухажність, виховати зібраність та постійно тренувати пам'ять?

(За матеріалами інтернет-ресурсів)



Помиляються ті, хто вважають, що взимку головне, щоб було тепло, а що ви вдягли і який при цьому маєте вигляд – не важливо, тим більш нині, у такий складний час. Адже хочеться за будь-якої пори року, за будь-якої погоди бути стильною і привабливою!



# Тепло і стильно

Неллі,  
модельєр-дизайнерка

Тож як вдягтися взимку так, щоб було комфортно, не мерзнути і при цьому не мати вигляд як капуста?

Є дуже простий спосіб це зробити. Варто лише створити багат шаровий образ. Спішу заспокоїти тих, хто вже

встиг подумати, що це досить складна теорія, втілення якої вимагає багато зусиль і часу. Варто лише продумати три основних шари одягу, і тоді не мерзнутимете за будь-яких вітрів і морозів.


Перший, базовий (не спідня і не



термобілизна!), як правило, склада-

ється з речей, що відводять вологу від тіла, можуть бути із шовку, поліестеру. Це – різноманітні тонкі светри, гольфи, топи, футболки, сорочки, сукні...

Другий, середній, можна вважати ізоляційним, саме він і зігріває. Складається з більш щільних светрів, толстовок, кардиганів, худі, флісів. Сюди ж входять джинси, комбінезони, спідниці...

Завдання третього, зовнішнього, шару – захистити від вітру, дощу, хурделиці. Відповідно й виготовляється верхній зимовий одяг з водонепроникних тканин. Дублянки, куртки, 



пуховики стануть у нагоді пізньої осені та зими, а, можливо, і ранньої весни.

Тож вибирати ці речі потрібно відповідально, бо коштують вони, як правило, чимало, і купуються не на один рік.

Найголовніше завдання стилістичного прийому під назвою «багат шаровість» – із мінімальної кількості речей, максимально комбінуючи їх, створити різноманітні модні образи на кожен день.

Варіантів для комбінування речей – безліч. Головне правило, стверджують

лазку; водолазку, сорочку об'єднати з жилетом, піджаком, кардиганом.

Невід'ємні атрибути зимового жіночого гардеробу – в'язані та трикотажні речі: костюми зі спідницями, брюками та шортами, сукні, светри, джемperi, туніки. Особливої актуальності нинішньої зими набувають джинсові комбінезони, сорочки, джинси вільного крою, кльош. У тренді одяг із деніму кольору темного сапфіру, чорного та сірого відтінків.

Ідеально впишуться до гардеробу сезону зима – 2023 спідниці довжини максі, карго, джери зі шкіри. Шкіряні речі цього зимового сезону – на піку популярності. Не відстають від них і стьобані речі, причому не лише представники верхнього одягу (пальто, куртки, пуховики), а й нашого другого шару – теплі стьобані комбінезони, сарафани, брюки, жилети.

Ми плавно підійшли до третього шару. Які ж тут модні тенденції? Як і раніше, серед предметів верхнього одягу, найпопулярнішим залишається пуховик. І хоча мода на пуховики досягла стабільності, однак щороку з'являються нові оригінальні моделі. Так, нинішньої зими особливо популярним є пуховик із поясом. Пояс підкреслює талію та підходить як під короткі пуховики, так і під довші. Носити такий пуховик можна як зі спідницями та сукнями, так і з джинсами та брюками.

Пуховик-ковдра, всупереч поширеній думці про те, що об'ємний пуховик зробить фігуру ще об'ємнішою, впевнено зміцнює свої позиції у модному зимовому гардеробі. Обумовлено це, насамперед, його універсальністю. Як

правило, такі пуховики двобортні, тому зберігають ще більше тепла у негоду. Великий теплий комір водночас служить ще й капюшоном. Що ж стосується фігури, то вже доведено, що саме великі речі роблять її візуально тоншою, не дарма радять жінкам, які бажають виглядати стрункішими, купувати речі на розмір більше.

Короткий пуховик – гарний варіант для прогулянки сонячної погоди взимку. Він зручний та практичний, оскільки не обмежує руху. Але у вітряні, морозні дні його варто вдягати, лише якщо ви пересуваєтесь автомобілем.

Я вже говорила, що стьожка у зимовому одязі – модна тенденція нинішньої зими. А стьобаний пуховик, набагато тонший за класичний, прикрашений різноманітними простроченими візерунками – цікава альтернатива пальто. Він стане чудовим доповненням до зимового гардеробу, якщо в ньому вже є ... інший пуховик, призначений оберігати вас від крижаного вітру і сильних морозів.

Це ж стосується і джинсових пуховиків, які знову в моді і витісняють тка-


нинні пуховики та розкішні, але непрактичні варіанти з оксамиту.

Але є ще один вид верхнього зимового одягу, який, здавалося б, відійшов



у небуття, а тепер тріумфально повертається на модний олімп (з модою таке трапляється!).

Йдеться про куртки-парки, пік популярності яких припав на семидесяті роки минулого століття. Теплі подовжені куртки вільного крою до середини стегна, що підганяються по фігурі за допомогою шнурка на кулісці. Тільки тепер їх шийють з інших, сучасних тканин, просочених спеціальним складом, що захищають від вітру і вологи.

А модельєри-дизайнери пропонують зимові парки довжиною до середини голілки. Такі моделі ще тепліші, а вигляд мають не менш стильний. Їх пропонують носити з джинсами, спортивними штанами, лосинами. 



стилісти – комбінувати різні фактури та довжини, щоб речі гармонійно доповнювали одна одну. Пропонують починати з найтоншого шару і продовжувати, додаючи більш щільні. Пропонуються кілька найстильніших багат шарових поєднань, актуальних цього сезону. Наприклад, щоб утеплитись, під сукню можна вдягти тонкий светр або водо-







А тепер кілька слів про незамінний зимовий аксесуар, який зігріє шию. Його ще можна вдягти на голову замість шапки чи платка. До шарфа цього сезону у стилістів особливі вимоги: він має бути об'ємним і яскравим. Якщо ж ви все-таки не наважуєтесь кардинально змінити свої погляди на зимові тренди і надаєте перевагу нейтральним відтінкам, то з кольором ще можна поекспериментувати, але шарф точно повинен бути об'ємним! І чим довший – тим краще.

Якщо коротко, то стилісти сформулювали дуже просте правило створення вашого зимового образу: «Об'ємному – об'ємне!»

Іншими словами, до об'ємних пуховиків підходять об'ємні шарфи та шапки. Тоді буде і тепло, і стильно! ■



Оксана Валентинова

# Б у нтарка ДЕ СЕН ФАЛЬ

**Довірливі стосунки з колежанками у Нікі не склалися. А все тому, що юнкам, здебільшого з провінції, з робітничих родин, доводилося долати неабиякий шлях і докласти чимало зусиль, щоб потрапити до модельного бізнесу. А тим більш, щоб їх помітили серйозні видання і їх фото з'явилися на їх сторінках. Це був шанс витягти щасливий квиток до забезпеченого життя.**



**Т**ож вони вважали, що робота моделі для Нікі – забаганка, розвага, каприз багатії спадкоємиці: її дитинство проходило у родових замках бабусі та дідуся, зростала – у розкішній квартирі в Нью-Йорку. Тим більш, ще й переходила їм дорогу, з'являючись на обкладинках відомих видань: в шістнадцять років вона знялась для журналу Life, в двадцять два – для Vogue. Її світлини також публікували Harper's Bazaar і Elle.

Що ж, юні моделі мали всі підстави так думати

Марі-Аньєс де Сен Фаль народилася 29 жовтня 1930 року в Нейї-сюр-Сен, О-де-Сен, неподалік Парижу, у родині французького банкіра, чи то графа, чи то герцога (різні дослідники вказують різні титули) Андре-Марі Фаль де Сен Фалья та багаторої американки Жанни Жаклін Харпер.

Незабаром після народження Марі-Аньєс її батько через початок Великої депресії заклав свій бізнес у Франції, і сім'я поїхала до США. Немовля залишили під опікою бабусі та дідуся по материнській лінії, що жили в Неврі. А через три роки Марі-Аньєс привезли до США. Згодом у сім'ї її стали називати «Нікі», під цим ім'ям вона й стане відомою на весь світ...

Та звідкіля ж було колежанкам знати про справжнє, приховане від сторонніх очей, життя Нікі де Сен Фаль?! Атмосфера у будинку була гнітючою. Мати – справжній деспот, вважала, що чим жорсткіші методи виховання, тим краще для всіх, тож діти зростали у суворому католицькому середовищі. Єдине місце, де Нікі почувалася

вільно, була кухня. Попри погрози матері, дівчинка частенько за обідом кривлялася, щоб її відправили їсти на кухню з черношкірими слугами.

Мине багато часу, і в своїх мемуарах Нікі напише, що вона з одинадцяти років страждала від сексуальних домагань свого батька. Зізнайся вона в цьому раніше, їй би ніхто не повірив – її батьків у вищих колах суспільства вважали дуже освіченими і порядними.

У сім років її віддали до школи в монастирі Святого Серця на Манхеттені. У 1941 році була виключена зі школи за незадовільну поведінку, і жила у бабусі та діда в Принстоні, недовго навчалася у державній школі. Через рік її знову повернули додому, навчалася там у школі Брірлі, але не дуже довго – відрахували за розфарбовування червоним кольором фігових листків класичних скульптур, що прикрашали навчальний заклад. Після школи Брірлі навчалася у монастирській школі в Сафферні, штат Нью-Йорк, і знову була відрахована. Закінчила школу Олдфілдс у Гленко, штат Меріленд. За десять років дівчина так і не змірилась із задушливою атмосферою католицьких шкіл. А якщо додати до цього ще й ситуацію вдома... Вже всесвітньо відома скульпторка в одному з інтерв'ю якось проговорилась, що їй здається дивом, що змогла вижити в ті роки. А на початку 80-х в своїй автобіографії Нікі була ще більш відвертою, описуючи дитинство з матір'ю-садисткою та батьком-педофілом, наруги та тортури брата і сестри, які згодом наклали на себе руки. Вона зізнавалася, що мистецтво врятувало її від того душевного пекла, в якому жила багато років...

Не дивно, що дівчина прагнула всіма силами якомога швидше стати самостійною. Звідси й робота у модельному агентстві, і шлюб у вісімнадцять зі своїм ровесником Гаррі Метьюзом.

Вони зустрілися випадково у потязі, що прямував до Принстона, пригадали, що познайомилися у дитинстві, коли їм було по 11—12 років. Розговорилися і з'ясували, що у них багато спільного: обоє почувалися самотніми у своїх респектабельних заможних родинах, де ніхто не підтримував їх прагнень і вважав невдячними і нерозумними (Нікі тоді мріяла про артистичну кар'єру, Гаррі –

Нікі була успішною моделлю



про музичну), обоє намагалися якомога швидше вирватись із своїх родинних кіл.

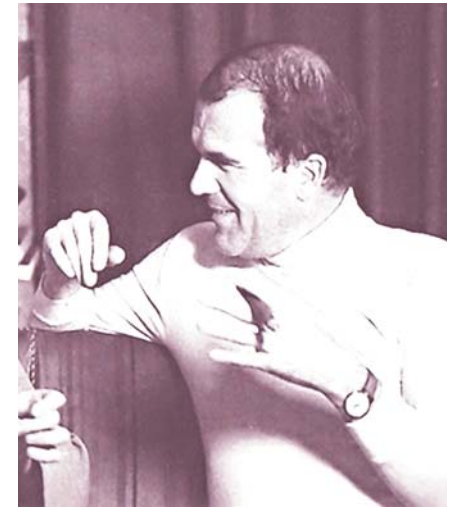
Невдовзі вони стали жити разом, уклавши шлюб у червні 1949 у Нью-Йорку. Пів року Нікі відбивалась від матері, яка наполягала на вінчанні у католицькій церкві. І все ж таки здалась. Ось цього вже протестантська родина Гаррі йому не пробачила: обірвала з ним всі зв'язки, заодно позбавивши коштів для існування.

Молода сім'я, в якій народилася дочка, відверто бідувала. Аж ось їм посмінулася доля – Гаррі несподівано отримав якийсь спадок. І вони швиденько чкурнули подалі від усіх своїх родичів – до Європи. З Парижем у Нікі були пов'язані приємні спогади: в дитинстві вона часто гостювала тут без батьків, і це були чи не найсвітліші моменти її життя.

Гаррі навчався диригуванню, а Нікі вступила до театральної школи. Нерідко вони залишали маленьку Лору одну (Гаррі розкладав навколо ліжечка доньки шматочки саямі, щоб прокинувшись, вона могла поїсти). Якось у будинку стався витік газу, і сусіди ледве встигли врятувати Лору.

Під час канікул Метьюзи об'їздили всю Францію, мандрували Іспанією та Італією. Молоді, закохані, щасливі. До того моменту, коли Нікі начебто не застала Гаррі з коханкою...

Вона прийняла велику дозу снодійного, але вижила. Згодом чоловік знайшов у Нікі під матрацом схованку з ножами, бритвами та ножицями і відправив її до психіатричної клініки в Ніцці.



Гаррі Метьюз

Її – лише двадцять три, у неї серйозний нервовий зрив та важка депресія. Методи лікування таких недугів тоді були варварськими: Нікі призначили електрошокову терапію та інсуліновий шок. А вона продовжувала винаходити нові способи самогубства та ховати під подушкою ножі і ножиці. Навряд чи цей курс лікування завершився б успішно, якби не знайшовся лікар, який обходився без електрошоку, але застосовував арт-терапію.

Саме він запропонував Нікі зайнятися художньою творчістю. Тепер, прогулюючись алеями парку клініки, вона збирала все, що траплялося під руку – камінці, шматочки дроту, гілки, квіти, а потім робила з них експресивні колажі і розбризувала зверху на них фарбу. І відходили чорні думки, відчуття тривоги і безнадійності.



Коли через шість тижнів її виписали з клініки, Нікі вже знала, чим хоче займатись.

За цей час Гаррі встиг кинути навчання у музичній школі і почати роботу над своїм першим романом.

Вони знову були разом, переїхали до Іспанії і у двадцять п'ять вдруге стали батьками: народився син Філіп. Цей період був важливим і у творчому житті Нікі: У Барселоні вона побачила знаменитий парк Гуель архітектора Антоніо Гауді. Враження були настільки сильними, що через багато років знана скульпторка і художниця скаже: «Гауді визначив мою долю та мою мрію. Я уявляла притулок від турбот, притулок радості». Їй були близькі його ідеї використання несподіваних матеріалів та технологій. Захотілось і собі створити щось подібне, поєднати природний ландшафт з рукотворними спорудами.



Нікі захопилася скульптурою

Якось у Парижі, куди Нікі відправилась у справах модельного бізнесу (не полишала це заняття всі ці роки, адже від батьківського статку не отримала жодної копійки), вона познайомилася з американо-французьким художником Х'ю Вайсом, який переконав її продовжувати малювати у тому наївному стилі самоучки, яким вона починала одразу після переїзду з Нью-Йорку. Він став її вчителем і наставником, і вже через два роки у Швейцарії відбулася перша виставка її картин, написаних олією. В той же час вона познайомилася з Жаном Тінгелі, знаменитим завдяки своїм кінетичним скульптурам, створеним із різних механізмів та сміття. І вперше зайнялася скульптурою, попросивши Тінгелі допомогти з виготовленням каркасу з арматури, який вона покрила штукатуркою та розфарбувала. Ліпила фігурки великих жінок з пишними стегнами та гіпертрофованими грудьми, які танцюють, стрибають. Розфарбовувала їх яскравими кольорами, декорувала мозаїкою і дзеркалами. Сьогодні це – найвідоміші твори де Сен-Фаль – скульптури Nanas («Нана»), схожі на древні тотеми. Вони є в багатьох містах світу, у вигляді вуличної скульптури, як частина міського ландшафту, в музейних і приватних колекціях.

Тінгелі ж представив Нікі Понтусу Хултену, директору стокгольмського Музею сучасного мистецтва. Протягом наступних кількох років той запрошував її для участі у різних виставках та купував для музею її роботи. Саме для виставки у цьому музеї Нікі зробила найбільшу «Нану» – гігантську фігуру

вагітної жінки, яка лежить. На одному з її масивних стегон було написано: «Нехай соромиться той, хто подумав погано про це». Усередині скульптури знаходилися дискотека, кінотеатр на дванадцять місць, молочний бар в районі її грудей, ставок з рибою, музей підроблених картин і «мозок» скульптури, створений Тінгелі з механізмів, що рухаються. Щоб потрапити всередину, потрібно було пройти... Ви здогадалися – між її ніг. Не дивно, що супроводжували виставку спочатку скандал, а потім успіх: більше ста тисяч відвідувачів. Через три місяці всю споруду було демонтовано. Голова стала експонатом постійної колекції музею, а частина невеликих фрагментів скульптури була розпродана як сувеніри.



«Розстріляні картини» принесли Нікі славу

Не забув Хултен про Нікі і тоді, коли очолив Центр Жоржа Помпиду в Парижі. Творче життя Нікі де Сен Фаль пішло вгору, чого не можна було сказати про сімейне. У 1960 році Нікі та Гаррі роз'їхалися за взаємною угодою, діти жили з батьком, мати час від часу їх відвідувала. Крім Лори і Філіпа дітей ні у Нікі, ні у Гаррі більше не було.

(Гаррі Метьюз став відомим американським письменником, автором романів, поетом. Багато перекладав з французької художньої літератури. Після розлучення з Нікі, кілька років зустрічався з редакторкою одного французького журналу. Але одружився лише у шістдесят два)

Найбільша «Нана» в Музеї сучасного мистецтва





роки, на французькій письменниці Марі Ше, з якою і прожив чверть століття до своєї смерті у США, у Флориді).



Нікі і Жан

Того ж 60-го року де Сен Фаль пов'язала своє життя з Тінгелі, який на той час теж розлучився з дружиною-художницею. Нікі переїхала до Жана в його будинок-майстерню на Монпарнасі. І невдовзі отримала від нього перший коштовний подарунок – рушницю. З неї вона обстрілювала у їхньому саду мішечки з фарбою, прикріплені до поверхні колажів. Фарба була всюди – на ляльках, фігурах святих, якомусь мотлосі, старому взуттю, уламках меблів, що були розкидані на підготовленій заздалегідь поверхні. Відвідувачам теж пропонувалось постріляти, доки вони не вирішать, що замовлена ними картина вже готова. Серія

«розстріляних картин», що отримала назву Tirs («Тир»), зробила Нікі знаменитою, вона стала найвідомішою жінкою у мистецькому середовищі 1960-1970-х років.

Спільне життя Нікі і Жана було бурхливим, відзначеним численними скандалами і взаємними зрадами, проте відносини тривали кілька десятків років. Нікі завзято відстоювала право жінки бути самою собою і йти по життю нарівні з чоловіком.

Офіційний шлюб уклали лише 1971 року. Їхня співпраця не переривалася до самої смерті чоловіка в 1991 році, навіть після того, як подружжя розлучилося (за два роки до цього).

Наймасштабнішим проектом став сад скульптур Таро у Тоскані, в ста кілометрах від Риму. Двадцять чотири роки Нікі втілювала в життя давню мрію про свій парк Гуель: гігантські різнокольорові скульптури, декоровані мозаїкою та дзеркалами, вкриті позолотою. Під час спорудження парку художниця жила в ньому в прямому сенсі – всередині скульптури «Імператриця» знаходилася її студія. На створення саду мрії пішли всі зароблені гроші. Ба більше – вона поплатилася своїм здоров'ям. Шкідливі барвники, які використовувала скульпторка для своїх барвистих об'єктів, лікарі назвали причиною захворювання легень. Двадцять років тому Нікі де Сен Фаль перегорнула останню сторінку свого життя. ■



В саду Таро



«Нани» Нікі Де Сен Фаль





