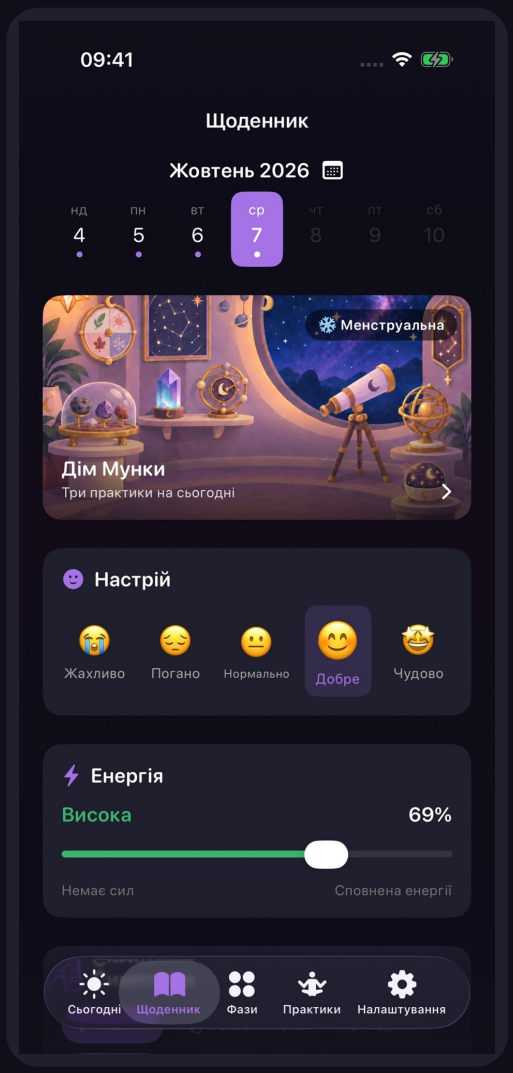
Твій цикл. Сезони всередині тебе.

Як користуватися Moonka з цікавістю, турботою про себе та без зайвого тиску.



Справжній інтерфейс. Приклади даних.



«Почнімо з того, як ти сьогодні. Решта може зачекати».

Твій маленький маршрут

Не треба освоювати все за вечір. Почни з одного запису, а решту відкривай, коли захочеться.

Сьогодні

День циклу, фаза, календар, підказка дня та огляд настрою й енергії.

Щоденник

Настрій, енергія, симптоми й короткі нотатки за обраний день. Тут же знайдеш Дім Мунки та картку контрацепції.

Фази

Чотири пори твого циклу. Тренування, харчування й поради для кожної.

Практики

Дихання, медитація, сканування тіла, особисті нотатки та листи вдячності.

Налаштування

Параметри циклу, нагадування, мова, тема, PIN-код, PDF-звіт і підписка.

Зміст

Відкрити потрібний розділ

Почати	3
Сьогодні й місячні	4
Календар	5
Щоденник	6
Тренди	7
Фази та рекомендації	8
Контрацепція	10
Розклад і відмітки	11
Дім Мунки	12
Місії та колекція	13
Практики	15
Дихання	16
Медитація	17
Сканування тіла	18
Нотатки й вдячність	19
Нагадування	20
Приватність	21
PDF-звіт	22
Apple Watch	23
Підписка	24
Налаштування	25
Щоденний ритм	26

Мунка підказує

Я за маленькі кроки. Сьогодні достатньо помітити: як я почуваюся?

У змісті можна натиснути назву розділу. Закладки PDF теж допоможуть знайти потрібну сторінку.

Познайомимося?

Під час першого запуску Moonka допоможе налаштувати цикл, контрацепцію та сповіщення. Усе можна уточнити згодом.

1. Згадай перший день

Вкажи перший день останніх місячних. Якщо не пам’ятаєш, залиш дату невідомою та додай її, коли матимеш точні дані.

2. Задай свій ритм

Обери звичну тривалість циклу й місячних. Цикл рахують від першого дня одних місячних до першого дня наступних.

3. Додай потрібне

За бажанням налаштуй метод контрацепції й нагадування. Дозвіл iOS на сповіщення можна дати пізніше.

4. Переглянь умови

Прочитай пояснення про приватність, межі прогнозів і доступ за підпискою. Ціну та пробну пропозицію перевіряй на екрані Apple.

Перший запис може бути коротким: дата, настрій, енергія. Чим точніші фактичні дати, тим корисніша історія.

Мунка підказує

Не вгадуй дату заради красивого кільця. Я почекаю на твою першу справжню відмітку.

Без дати місячних застосунок не визначає поточну фазу. Параметри можна змінити в Налаштуваннях.

Сьогодні: погляд на себе

Одна сторінка, щоб зорієнтуватися у циклі та вибрати маленьку дію на день.

1. Подивись на кільце

Число в центрі означає день циклу. Натисни кільце, щоб відкрити пояснення показників.

2. Відкрий фазу

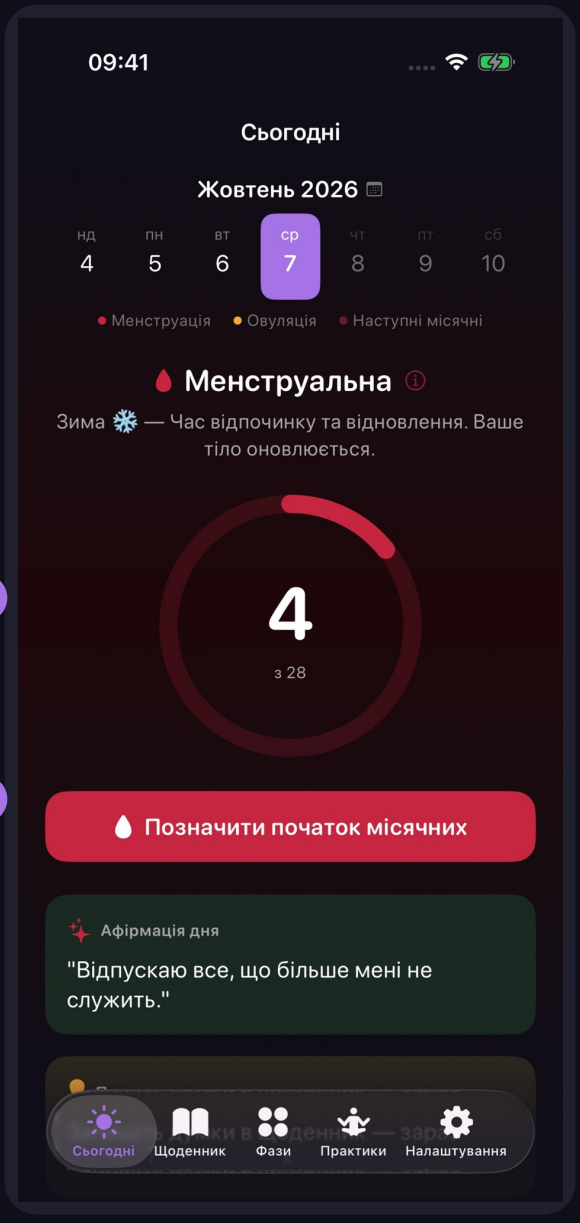
Назва та сезон підказують поточну фазу. Натисни інформаційну картку, щоб дізнатися більше.

3. Відміть місячні

Натисни «Позначити початок місячних» і перевір дату. Коли вони закінчаться, познач останній день кровотечі.

4. Прокрути нижче

Тут є підказка дня, типова картина гормонів, прогноз фертильності, контрацепція та графіки твоїх записів.



Реальний екран «Сьогодні»

Мунка підказує

Мій прогноз може помилятися. Твої фактичні дати важливіші за очікуваний день.

Гормональні показники є освітньою моделлю. Moonka не вимірює рівні гормонів і не встановлює діагноз.

Календар без плутанини

Забула відмітити місячні або помилилася датою? Історію можна доповнити й виправити.

1. Відкрий календар

У «Сьогодні» натисни календар біля місяця або дату у стрічці. Обери вигляд «Місяць» чи «Рік».

2. Додай минулий початок

Знайди потрібний місяць і день. Підтвердь дату початку місячних. Не створюй запис на майбутнє.

3. Виправ дати

Натисни на наявний запис і скористайся дією «Змінити дати». Для помилкового запису є видалення з підтвердженням.

4. Розрізняй два календарі

У «Сьогодні» ти змінюєш історію місячних. У «Щоденнику» обираєш день самопочуття; історія місячних там не змінюється.



Річний календар у світлій темі

Мунка підказує

Якщо пропустила день, повернися до нього спокійно. Сьогоднішня дата не повинна замінювати вчорашню.

Позначки календаря розрізняють фактичні місячні, прогнози та сьогодні. Орієнтуйся на легенду.

Як ти сьогодні?

Короткий щоденний запис допомагає помічати власні повторення. Можна заповнити лише те, що хочеться.

1. Перевір день

Обери сьогодні або минулу дату у стрічці чи календарі. Запис стосується саме цього дня.

2. Відміть самопочуття

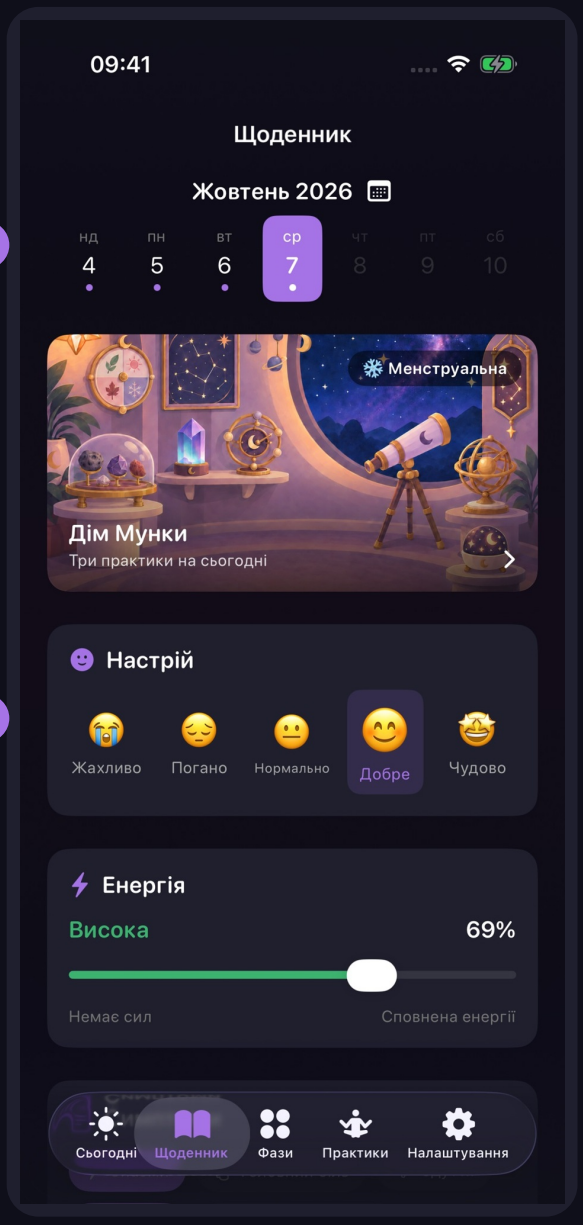
Обери настрій і посунь шкалу енергії. Став оцінку за власним відчуттям; тут немає правильної відповіді.

3. Додай симптоми

Торкнися потрібних міток. Через «Додати» створи власний симптом. Повторний дотик знімає вибір.

4. Збережи спостереження

За бажанням напиши коротку нотатку. Після змін натисни «Зберегти» й дочекайся підтвердження. Минулий запис можна відредагувати.



Дата, Дім Мунки, настрій та енергія

Мунка підказує

«Мало спала, енергія низька» вже корисний запис. Не потрібна ціла історія життя.

Видалення власного симптому прибирає його й зі старих записів. Якщо назва ще потрібна для історії, залиш її.

Помічай свій ритм

Графіки збирають твої відмітки настрою та енергії. Вони стають кориснішими з часом.

1. Знайди графіки

Прокрути «Сьогодні» або «Щоденник» до трендів. Відкрий детальніший перегляд.

2. Обери період

У деталях перемикай 1 або 3 місяці. Порівнюй дані за датою та за фазою циклу.

3. Розглянь конкретний день

Торкнися графіка або обери дату доступним елементом вибору. Перевір настрій, енергію й фазу цього дня.

4. Шукай повторення

Наприклад: чи збігаються дні низької енергії з недосипанням? Порівнюй графік зі своїми нотатками, а не з чужими нормами.



Графіки настрою й енергії у «Сьогодні»

Мунка підказує

Один важкий день не описує весь цикл. Дай своїм спостереженням трохи часу.

Пропущений запис не означає нульову енергію. Графік показує відмічені дані; збіг із фазою не доводить причину.

Чотири сезони всередині

Сезони допомагають запам’ятати фази. Твоє самопочуття може відрізнятися від опису, і це варто записувати.

Зима · менструальна

У застосунку позначена рубіновим кольором.



Весна · фолікулярна

У застосунку позначена зеленим кольором.



Літо · овуляторна

У застосунку позначене бурштиновим кольором.



Осінь · лютеїнова

У застосунку позначена фіолетовим кольором.



Мунка підказує

Сезон є метафорою, а не розкладом твого настрою. Обирай темп за своїм самопочуттям.

У вкладці «Фази» можна переглядати будь-яку фазу. Це не змінює дату місячних або поточний день циклу.

Підказки, які можна обирати

Відкрий «Фази», обери сезон і переглянь те, що цікаво саме зараз.

Тренування

Переглянь запропоновані види руху та їхні пояснення. Обирай інтенсивність за самопочуттям.

Харчування

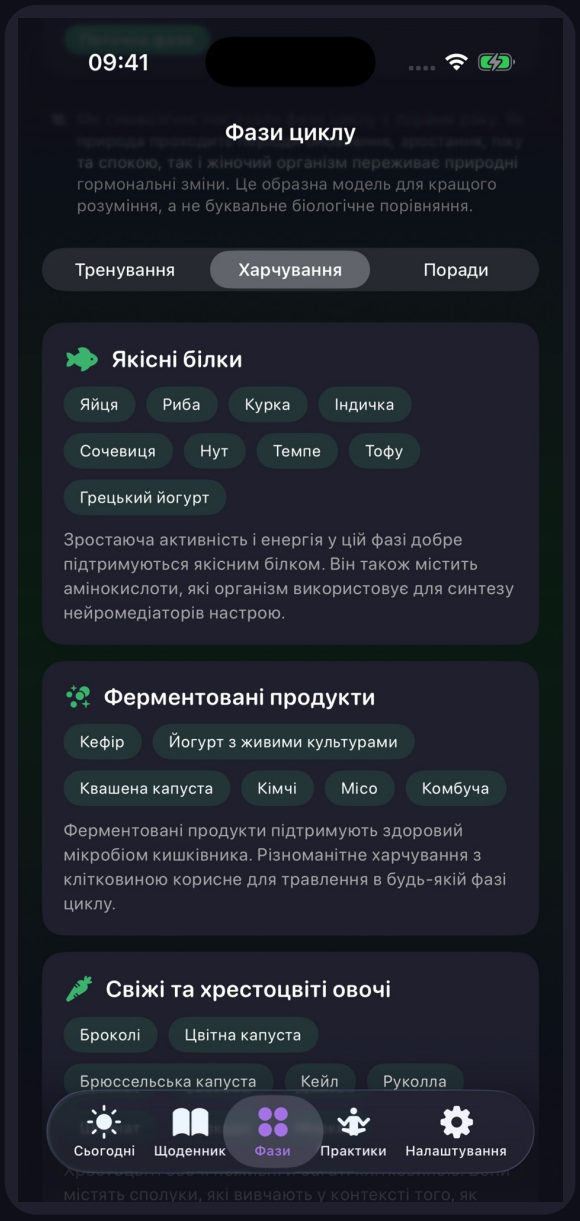
Подивись групи продуктів і приклади. Це ідеї для різноманітності, а не обов'язкова дієта.

Поради

Тут є підказки щодо роботи, спілкування й турботи про себе. Візьми одну, яка підходить твоєму дню.

Пояснення й джерела

Натисни заголовок фази для деталей. Унизу розділів відкривай джерела. Прогноз овуляції та фертильності можна розглянути зі «Сьогодні».



Приклад розділу «Харчування»

Мунка підказує

Не потрібно підлаштовувати все життя під фазу. Можна просто взяти одну доречну ідею.

Прогноз фертильного вікна не підтверджує овуляцію й не є методом контрацепції. При гормональній контрацепції його інтерпретація обмежена.

Твій метод, твої відмітки

Moonka допомагає вести облік використання контрацепції. Схему застосування задаєш ти за інструкцією до свого методу.

Де додати

Відкрий «Налаштування» «Контрацепція» «Додати метод». Картка у «Щоденнику» також веде до налаштування.

Що вказати

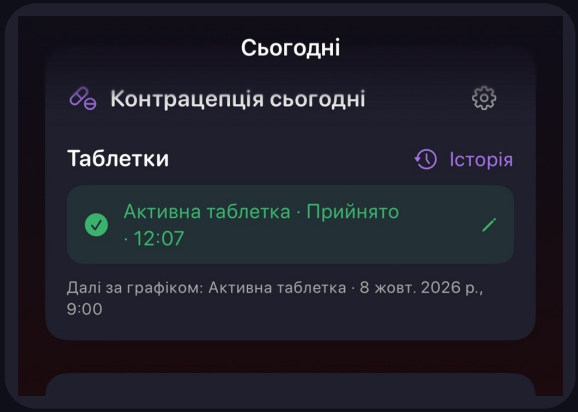
Обери метод, назву та примітку. Якщо пам’ятаєш фактичну дату початку, вкажи її. Дата початку обліку зберігається окремо.

Які методи є

Таблетки, пластир, вагінальне кільце, гормональна чи мідна спіраль, імплант, ін’єкції, презервативи та інший метод.

Окремі випадки

Для презерватива записуй факт використання й дату. Для методів із розкладом налаштуй потрібні дії; для довготривалих методів зберігай важливі дати.



Картка таблеток у «Сьогодні»

Облік, а не призначення

Ти задаєш свою схему. Moonka зберігає відмітки, важливі дати та нагадує про заплановані дії.

Мунка підказує

Якщо не пам’ятаєш дату встановлення чи початку, так і залиш. Відсутня дата чесніша за випадкову.

Moonka не обирає метод контрацепції та не оцінює його ефективність для тебе.

Розклад без зайвих здогадок

Відмітка показує, що ти зробила. Нагадування показує, що було заплановано. Це різні речі.

1. Налаштуй схему

Для таблеток задай активні дні, плацебо або перерву, початок упаковки й час. Для інших методів обери потрібні дати дій.

2. Відмічай факт

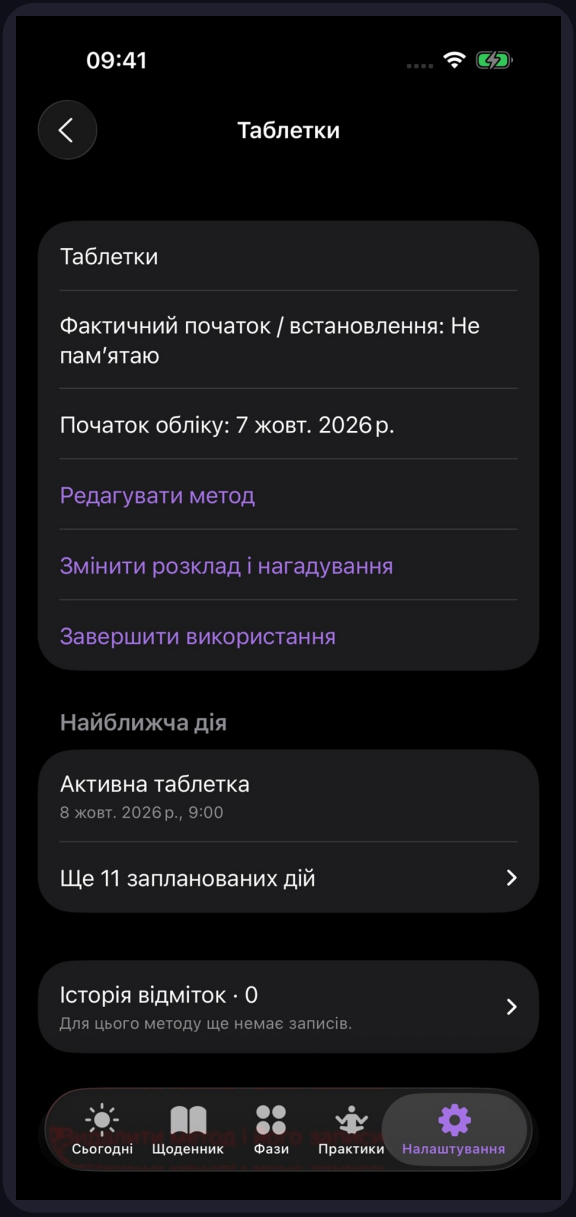
У картці дня познач виконану дію або пропуск. Перевір фактичний час. Помилкову відмітку можна виправити чи скасувати.

3. Переглядай історію

Відкрий метод, розгорни «Історію відміток» і обери місяць. Там же знайдеш наступну заплановану дію.

4. Змінюй облік обдумано

Редагуй метод і розклад, за потреби плануй зміну з іншої дати. «Завершити використання» зберігає історію; видалення методу прибирає його дані.



Розклад та історія методу: український інтерфейс

Мунка підказує

У подорожі перевір часовий пояс розкладу. Moonka дає змогу залишити його або змінити схему.

Нагадування методу налаштовуються окремо. Можна обрати прихований текст і повтор для таблеток. Після пропуску керуйся інструкцією до препарату або порадою фахівця.

Заходь, я вдома

У «Щоденнику» натисни картку «Дім Мунки». Тут маленькі практики поступово наповнюють кімнати предметами.

Оглянь кімнату

Наближай сцену жестом або кнопками масштабу, переміщуй її та повертай загальний вигляд кнопкою скидання.

Торкнися предмета

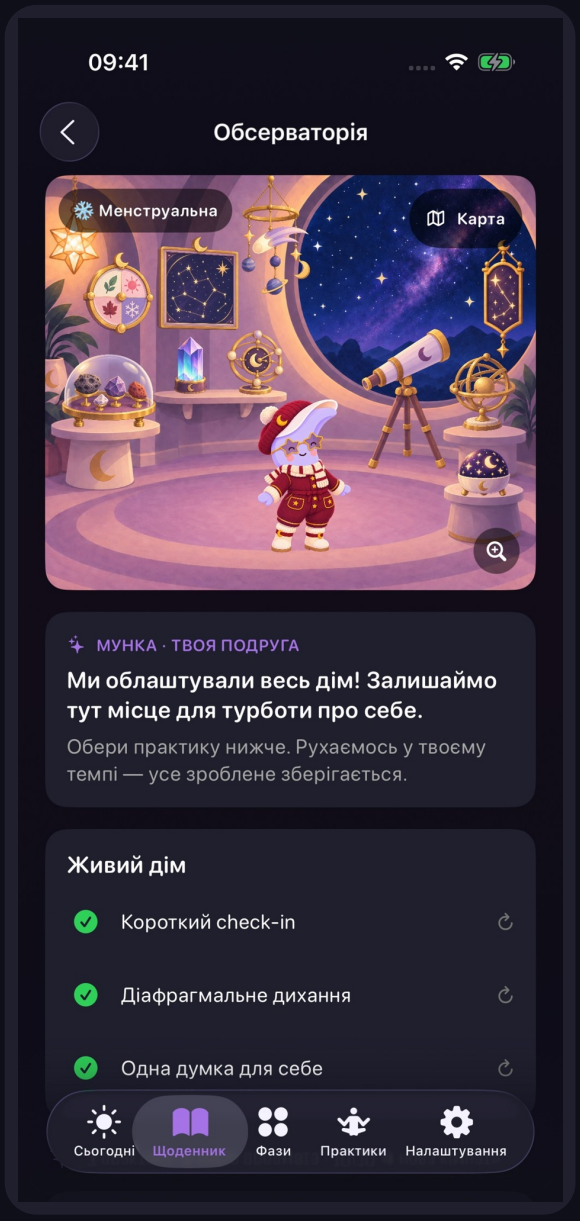
Відкритий предмет можна розглянути й прочитати його опис. Колекція нижче допоможе знайти його ще раз.

Відкрий карту

Через «Карту» переходь між доступними кімнатами. Закрита кімната показує, що потрібно відкрити перед нею.

Зазирни у вікно

У кімнаті є деталі та інтерактивні об’єкти. Досліджуй їх у своєму темпі, без обов’язку щось завершувати.



Обсерваторія: реальний український екран

Мунка підказує

Можна зайти просто подивитися на зорі. У гостях у мене не буває контрольних робіт.

Кімнати відкриваються послідовно: Обсерваторія, Бібліотека, Кімната каміння, Оранжерея.

Три маленькі дії

Мунка пропонує практики з урахуванням відповіді про твою енергію. Почати можна з найменшої.

1. Обери запас енергії

Натисни «Мало», «Достатньо» чи «Багато». Якщо не хочеться відповідати, можна пропустити питання.

2. Відкрий місію зі списку

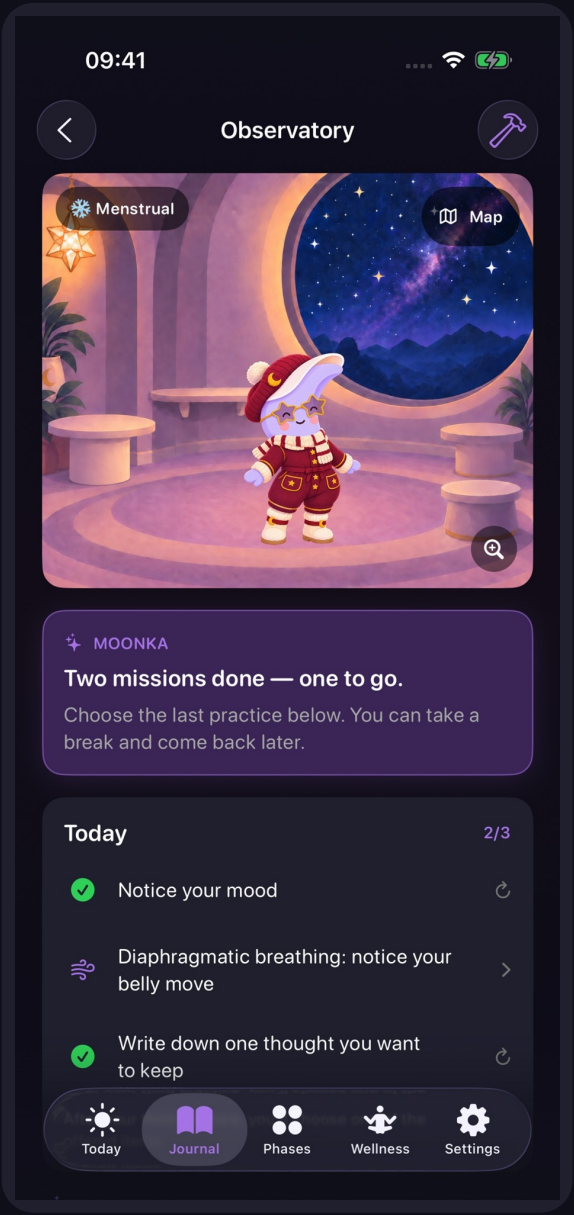
Натисни на потрібну дію у Домі Мунки. Застосунок відкриє відповідний запис, дихання, медитацію або іншу практику.

3. Виконай умову

Збережи запис чи заверши потрібну практику. Самого відкриття екрана недостатньо для відмітки виконання.

4. Обери предмет

Після трьох виконаних місій з’являється вибір нагороди. Можна отримати один предмет на день; повтор практики не дає повторної нагороди.



Місії дня: приклад англійського інтерфейсу

Мунка підказує

Якщо сил мало, обери «Мало». Колекція може зачекати, а твоя пауза вже має значення.

Звичайний запис у Щоденнику не обов’язково завершує місію. Для зарахування відкривай дію зі списку Мунки.

Твоя колекція затишку

Предмети залишаються у колекції, а сезонні образи й аксесуари допомагають персоналізувати Мунку.

40 предметів у чотирьох кімнатах

Кожна кімната має 10 предметів. Коли зібрано 10 із 10, відкривається наступна кімната.

Розглядай знахідки

Прокрути до «Колекції предметів» і торкнися відкритої речі. Для закритої побачиш підказку про доступ.

Зазирни у «Шафу сезонів»

Переглядай сезонні й додаткові образи та аксесуари. Обирай серед доступних; закриті елементи показують умови відкриття.

Після повної колекції

Кімнати залишаються твоїм живим домом. Можна продовжувати практики й досліджувати простір, навіть коли всі предмети вже зібрані.



Колекція предметів Оранжереї

Мунка підказує

Не треба збирати все якнайшвидше. Вибирай те, що тобі подобається, і повертайся, коли захочеш.

Образи сезонів пов’язані з фазою циклу. Доступ до конкретного образу чи аксесуара видно у шафі.

Що підійде зараз?

У вкладці «Практики» є чотири входи. Обирай за бажанням, а не за обов’язком.

Дихання

Коли хочеться короткої паузи та зрозумілого ритму. Є навчання й анімована практика.

Медитація

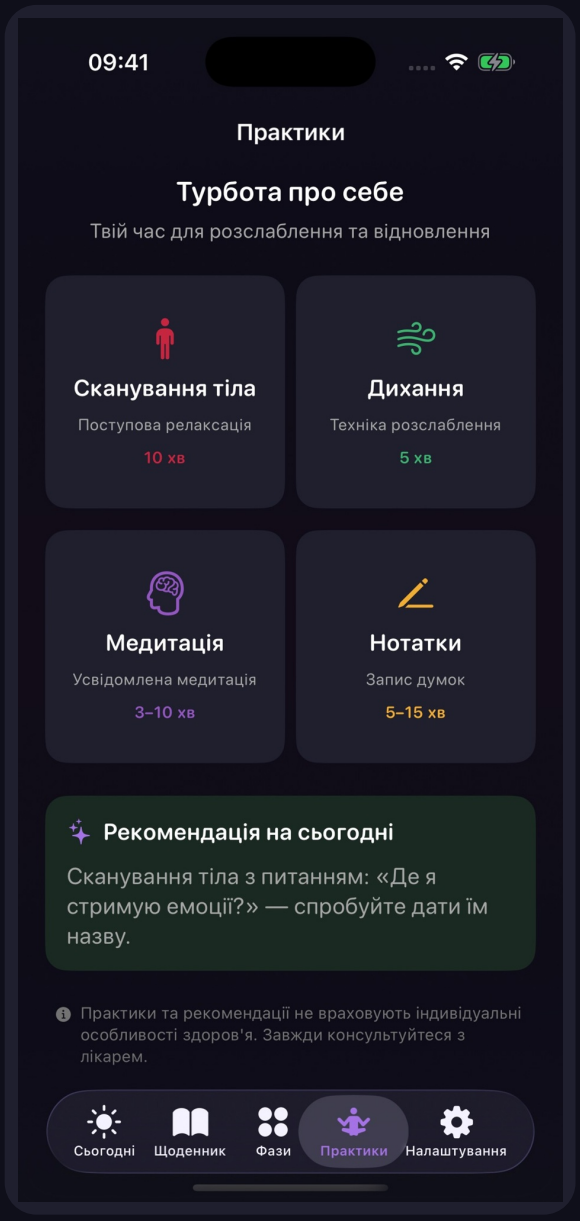
Коли хочеться кількох хвилин уваги до себе. Можна обрати тривалість і звук.

Сканування тіла

Коли хочеться послідовно помітити відчуття у різних частинах тіла.

Нотатки

Коли думки просяться на папір. Є особисті записи й листи вдячності; рекомендація дня підкаже одну з ідей.



Чотири практики та рекомендація дня

Мунка підказує

Тобі не потрібно проходити всі практики. Обери одну або відпочинь без застосунку.

Пояснення, застереження та джерела доступні у навчальних частинах. Якщо практика викликає дискомфорт, припини її.

Подих за подихом

У «Практиках» відкрий «Дихання» та обери техніку. Спершу можна переглянути вкладку «Навчання».

Чотири техніки

Квадратне дихання, 4-7-8, діафрагмальне дихання та почергове дихання ніздрями.

Почни практику

У вкладці «Практика» натисни «Почати». Стеж за підписами вдиху, видиху й затримки, а не лише за рухом кола.

Обери комфортний ритм

Налаштування часу дозволяють змінити тривалість вдиху, затримки й видиху та повернути початковий ритм.

Завершуй у своєму темпі

Використовуй доступні кнопки зупинки й повтору. Для місії дотримуйся її умови завершення.



Анімована практика квадратного дихання

Мунка підказує

Тут немає змагання на найдовшу затримку. Дихай м’яко, без зусилля.

Якщо з’являється запаморочення чи дискомфорт, зупини практику й повернися до звичайного дихання. Прочитай застереження обраної техніки.

Кілька хвилин із собою

Відкрий «Практики» «Медитація». Навчальна частина пояснює, як почати без особливої підготовки.

1. Обери тривалість

У звичайній практиці доступні 3, 5 або 10 хвилин. Для місії може бути задана конкретна тривалість.

2. Почни відлік

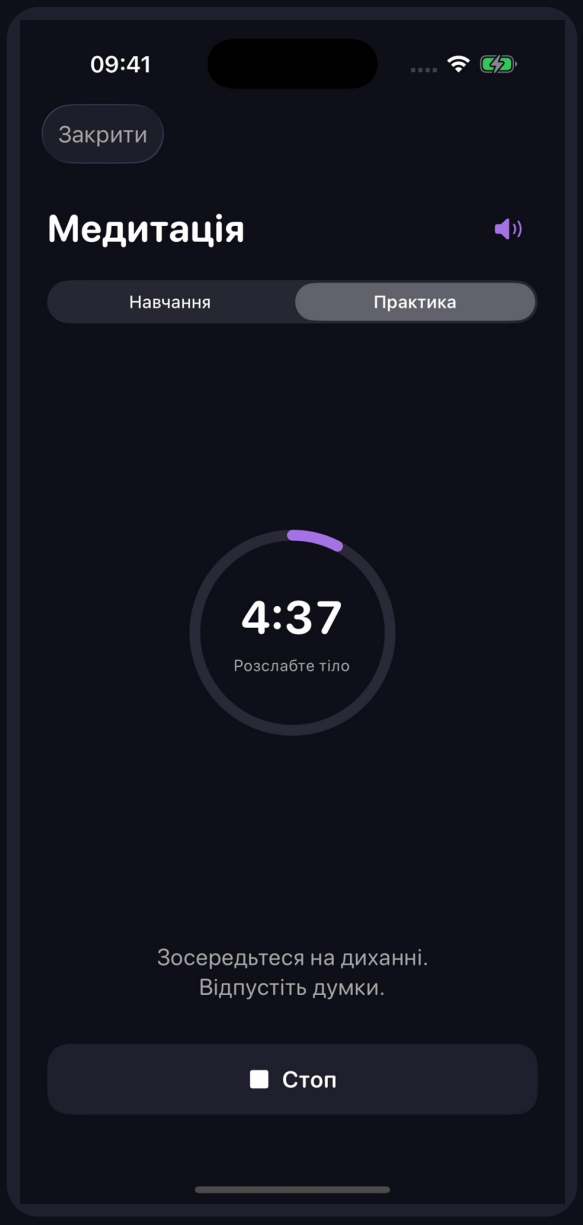
Натисни «Почати», сядь зручно та стеж за простими підказками на екрані.

3. Налаштуй звук

Торкнися значка звуку, якщо хочеш увімкнути або вимкнути фонову музику.

4. Завершуй спокійно

Можна натиснути «Стоп» або дочекатися завершення таймера. Для зарахування місії потрібне виконання її тривалості.



Таймер медитації у темній темі

Мунка підказує

Якщо відволіклася, просто поверни увагу до дихання. Починати відлік заново не потрібно.

Під час активної практики екран залишається ввімкненим. Ліцензії музики є в «Налаштування» «Про застосунок».

М’яка увага до тіла

«Практики» «Сканування тіла» «Практика». Сеанс проводить через 12 кроків і триває близько 10 хвилин.

1. Прочитай навчання

Переглянь опис і застереження. Обери зручне положення, у якому можеш спокійно залишатися.

2. Натисни «Почати»

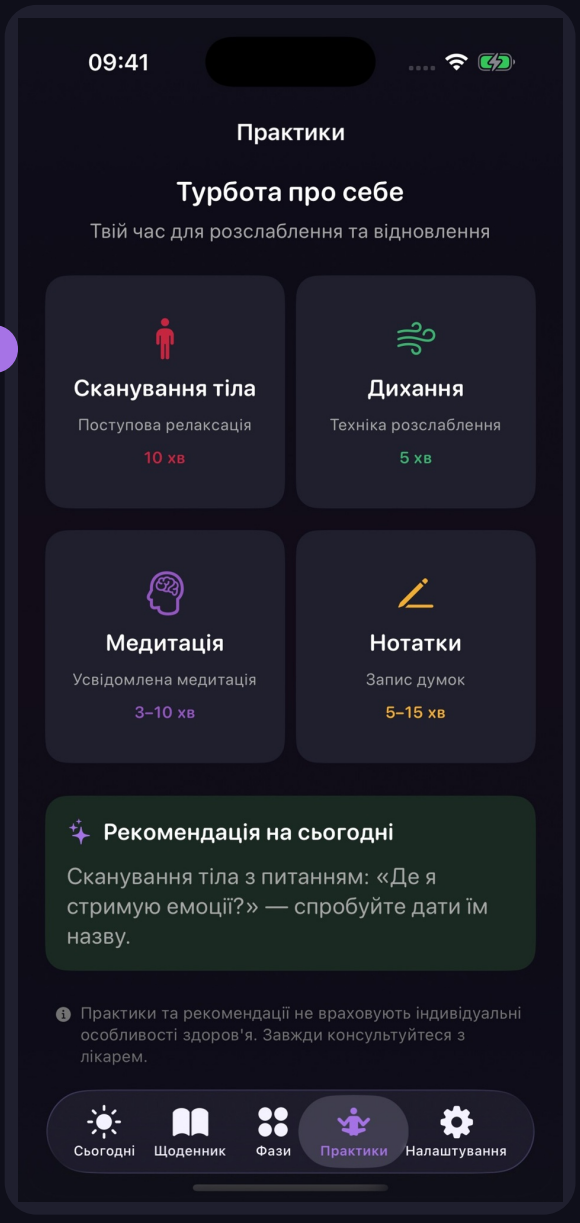
На екрані з’являтимуться назва ділянки тіла й коротка текстова інструкція. Помічай відчуття без потреби їх змінювати.

3. Керуй темпом

Є пауза, продовження, перехід до наступного кроку та повернення до попереднього.

4. Заверши практику

Наприкінці натисни «Завершити». Для місії перевір, що застосунок показав виконання.



Де відкрити сканування тіла

Мунка підказує

Навіть «нічого особливого не відчуваю» є спостереженням. Не потрібно шукати незвичайні відчуття.

У цій версії орієнтуйся на текстові підказки на екрані. Під час активних кроків екран залишається ввімкненим.

Думки можна залишити тут

Відкрий «Практики» «Нотатки». Тут є два окремі простори: «Особисті» та «Лист вдячності».

Особисті записи

Натисни плюс, додай назву та текст. Підказка дня може допомогти почати, але писати за нею необов’язково.

Лист вдячності

Обери відповідну вкладку, натисни плюс та вкажи адресата. Шаблонні підказки можна згорнути. Лист залишається у застосунку й автоматично нікому не надсилається.

Пошук та редагування

Шукай записи за текстом, відкривай і доповнюй їх. Збереження відбувається під час редагування; перед виходом перевір підтвердження. Видалення потребує окремої дії.

Де короткі нотатки дня?

У «Щоденнику» нотатка прив’язана до дати самопочуття. У «Практиках» ти створюєш окремі особисті записи й листи.

Приклад початку запису

«Сьогодні мені стало легше після прогулянки. Хочу залишити собі цей маленький спогад».

Мунка підказує

Можна написати лише: «Сьогодні мені допомогла тиша». У мене немає мінімальної кількості слів.

Якщо з’явилося повідомлення про помилку збереження, скористайся «Повторити» та перевір результат перед закриттям.

Нагадування у твій час

Обери, які сповіщення потрібні, та зроби їх непомітними для сторонніх.

Звичайні нагадування

У «Налаштуваннях» увімкни сповіщення та обери час. Прихований режим замінює чутливі подробиці нейтральним текстом.

Фертильне вікно

Для нагадувань про прогнозоване фертильне вікно є окремий перемикач. Без даних циклу розклад прогнозів не формується.

Нагадування методу

У налаштуваннях контрацепції окремо увімкни нагадування методу, прихований текст і, за потреби, повтор для таблеток.

Якщо сповіщень немає

Перевір дозвіл: «Параметри» iPhone «Сповіщення» Moonka. Також переглянь режими зосередження та підсумок сповіщень iOS.

Два окремі розклади: загальні сповіщення Moonka та нагадування конкретного методу контрацепції.

Мунка підказує

Обери час, коли тобі справді зручно відмітитися. Я не хочу забирати твою увагу посеред важливого.

Сповіщення є нагадуванням, а не підтвердженням виконаної дії. У картці дня перевір, чи збережено відмітку.

Твої записи під твоїм контролем

Особисті записи зберігаються локально на пристрої. Застосунок можна додатково захистити від відкриття сторонніми.

Захисти вхід

У «Налаштуваннях» знайди розділ безпеки та створи PIN-код. На сумісному пристрої доступний біометричний вхід.

Бережи PIN

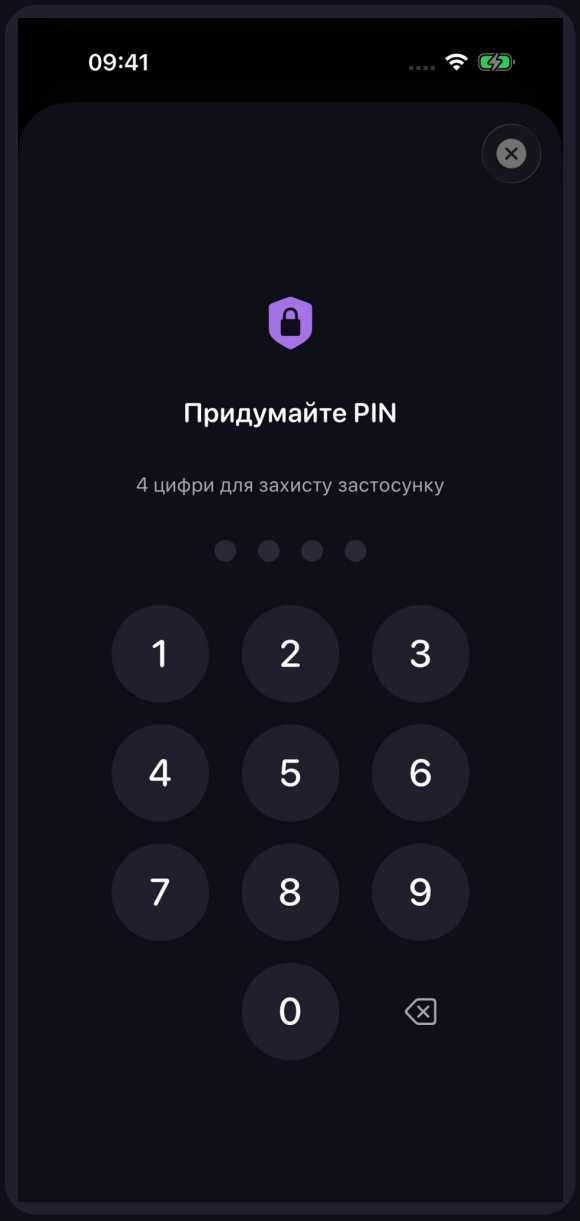
Запам’ятай код і не залишай його у відкритій нотатці. Для вимкнення блокування потрібно підтвердити доступ.

Перевір перед передаванням

Якщо створюєш звіт, переглянь його вміст і лише тоді обери, кому передавати файл.

Видаляй обдумано

«Видалити всі дані» стирає особисті записи та прогрес Мунки. Спершу збережи потрібний звіт. Сам PDF не відновлює базу записів.



Налаштування чотиризначного PIN-коду

Мунка підказує

Твої думки можуть залишатися тільки твоїми. Ніхто не зобов’язує ділитися щоденником.

iPhone та iPad не синхронізують записи автоматично. Обери основний пристрій для ведення історії. Видалення даних не скасовує підписку Apple.

Звіт для розмови з лікарем

Збери фактичні відмітки в одному PDF. Це зручна історія спостережень, яку можна переглянути перед консультацією.

1. Відкрий експорт

«Налаштування» «Звіт для лікаря». Цей розділ розташований біля параметрів циклу.

2. Обери період

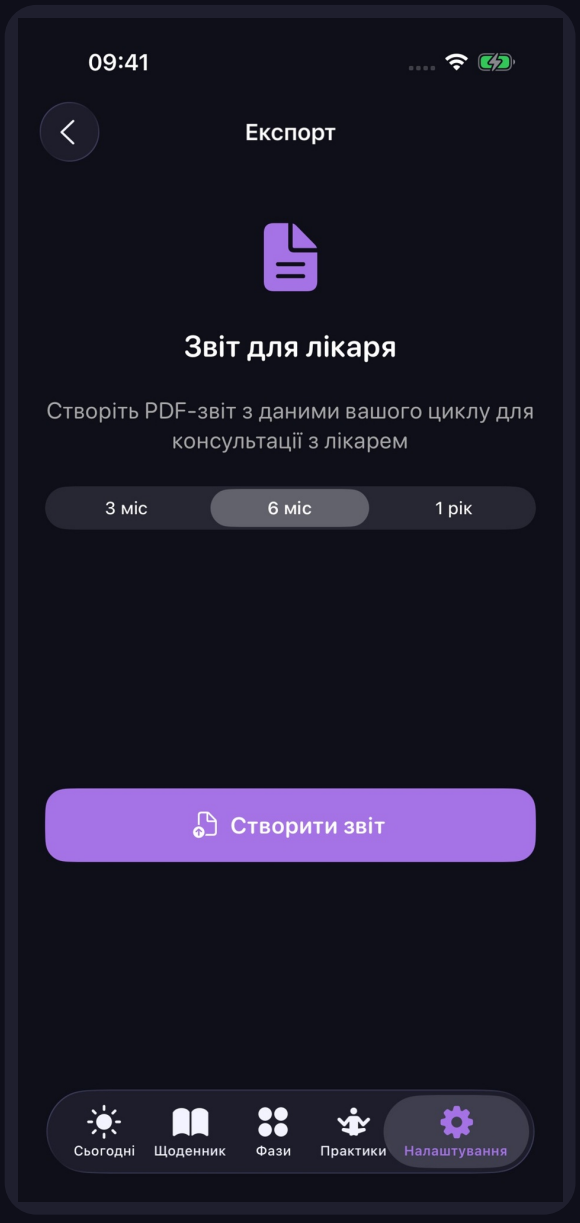
Доступні останні 3 місяці, 6 місяців або 1 рік. Натисни «Створити звіт».

3. Переглянь результат

PDF містить параметри циклу, історію місячних, настрій, енергію й симптоми. Перевір дати та потрібний період.

4. Збережи чи поділися

У попередньому перегляді натисни кнопку поширення. Обери «Зберегти у Файли» або потрібний спосіб передавання.



Період звіту та кнопка «Створити звіт»

Мунка підказує

Перед прийомом можна записати одне питання, яке хочеш обговорити, і знайти у звіті потрібні дати.

Звіт не є діагнозом або повною резервною копією. Не розраховуй, що він міститиме всі особисті тексти чи історію контрацепції.

Moonka на зап’ясті

Apple Watch показує короткий огляд циклу та допомагає відмітити місячні без довгого пошуку телефона.

1. Відкрий на iPhone

Заверши налаштування Moonka й відкрий застосунок на спареному телефоні. Потім відкрий Moonka на годиннику.

2. Подивись огляд

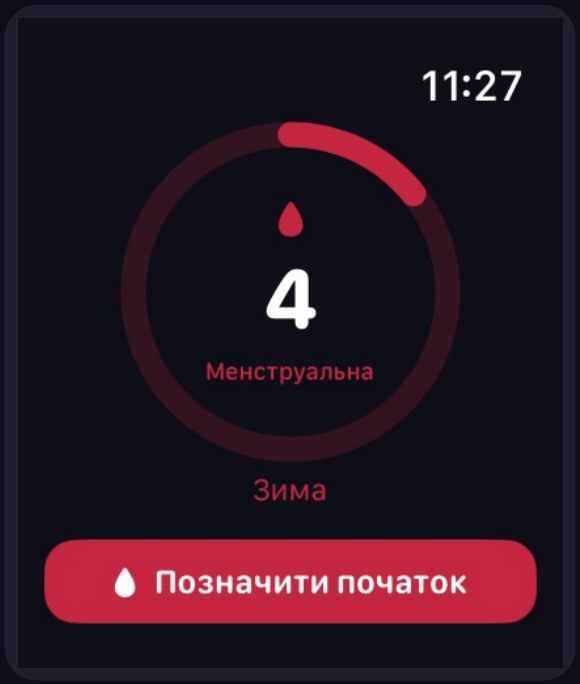
На годиннику видно день циклу, фазу й сезон; залежно від даних також відлік до місячних і прогноз фертильності.

3. Торкнися кільця

Відкрий коротку інформацію про фазу. Мова надходить із налаштувань Moonka на телефоні.

4. Підтвердь відмітку

Кнопка дозволяє позначити початок або завершення місячних. Перевір підтвердження; дія в черзі ще не означає збереження на iPhone.



Реальний український екран Apple Watch

Мунка підказує

Якщо дані застаріли, відкрий Moonka на телефоні та запроси оновлення на годиннику.

Watch отримує дані зі спареного iPhone й потребує доступу до Moonka. Це не автоматична синхронізація між iPhone та iPad.

Підписка без несподіванок

У застосунку передбачено місячний і річний плани. Повний доступ залежить від активної підписки або доступної пробної пропозиції.

Перевір перед підтвердженням

На екрані підписки переглянь план, ціну у своїй валюті, період оплати й умови пробного доступу. Чинні умови показує Apple.

Пробний доступ

Якщо для твого облікового запису є пропозиція, екран покаже її тривалість і подальшу оплату. Повторна проба може бути недоступною.

Відновлення покупки

Якщо вже оплачувала доступ, натисни «Відновити покупку» та використовуй той самий обліковий запис Apple.

Керування та скасування

Відкрий «Параметри» iPhone твоє ім'я «Підписки» Moonka. Видалення застосунку або даних не замінює скасування підписки.

Докладніше про скасування підписки: офіційна інструкція Apple.

Відкрити підтримку Apple

Мунка підказує

Спочатку прочитай умови. Обирай план лише тоді, коли він тобі підходить.

Якщо не хочеш продовжувати пробний період, Apple радить скасувати підписку щонайменше за 24 години до його завершення.

Маленькі зручності

Moonka можна налаштувати так, щоб тобі було зручно повертатися.

Мова та тема

Доступні українська, англійська, румунська й російська. У «Налаштуваннях» обирай темну або світлу тему.

Параметри циклу

Тут можна уточнити дату останніх місячних, звичну тривалість циклу та місячних. Після зміни перевір календар і прогноз.

Власні назви

Для місячних і фертильного періоду можна задати свої назви. Це змінює відображення, а не медичний зміст прогнозу.

Підказки та документи

«Про застосунок» «Показати підказки знову» повертає коротку екскурсію. Там же є версія та ліцензії музики. У Налаштуваннях доступні політика приватності, умови й застереження.

Після змін параметрів циклу чи сповіщень натисни «Зберегти» та перевір підтвердження.

Мунка підказує

Якщо забула, де що лежить, просто поклич мене на екскурсію ще раз.

Для підтримки є перехід до Instagram @moonka_app. Опиши дію й проблему; не потрібно надсилати весь щоденник.

Твій ритм на кожен день

Користуйся Moonka настільки часто, наскільки вона тобі допомагає. Пропуск дня не забирає цінність попередніх записів.

Коли маєш хвилинку

Перевір дату, відміть настрій та енергію. Симптоми й одна коротка нотатка додадуть контекст.

Коли хочеться паузи

Відкрий одну практику або Дім Мунки. Для колекції починай місії саме зі списку Мунки.

Час від часу

Подивись на тренди за місяць, перечитай кілька записів і перевір, чи зручний час нагадувань.

Коли потрібна допомога

Якщо не зберігся запис, повтори збереження. Якщо не працює доступ, віднови покупку. При питаннях щодо здоров'я звертайся до фахівця, а за допомогою із застосунком - до підтримки.

Пояснення меж прогнозу: NHS

Ілюстрації інтерфейсу з наявних знімків вересень-жовтень 2026. Мова окремих прикладів зазначена під знімком. Деталі можуть відрізнятися у твоїй версії.

Мунка підказує

Я поруч, але ти задаєш темп. Одного маленького спостереження вже достатньо, щоб почати.

Moonka є інструментом самоспостереження для користувачок 16+. Вона не замінює медичну консультацію та не дає гарантій прогнозу.