

# éclair

січень 2021

CHANEL FW-2021

Тренди минулого,  
теперішнього  
і майбутнього

---

Слово місяця:  
вивчаємо турецьку

---

Токсичні взаємини,  
чужа думка,  
ЛГБТ –  
наші терпкі думки

---

Чому “ХІД КОРОЛЕВИ”?

---

*у фокусі*

---

TIMOTI ШАЛАМЕ

Postmates

+

COACH

×

*M.B.*

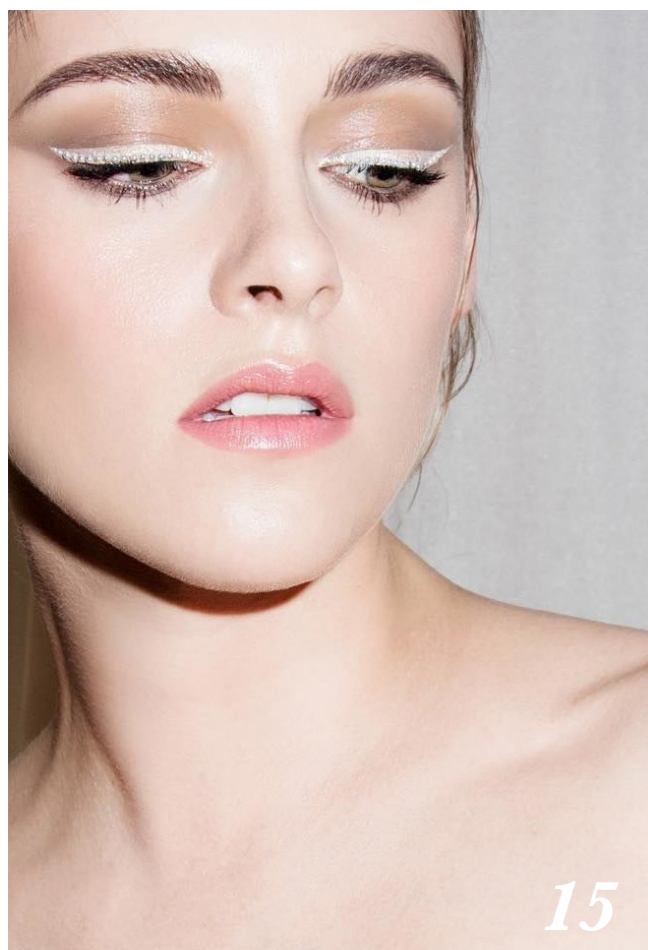


# éclair

## ЗМІСТ

### СМАК СТИЛЮ

- 8 Модний показ "Шанель": осінь-зима 2021
- 10 Якою мода була раніше
- 13 Мейк для початківців
- 14 Тренди



### НА СНІДАНОК, ОБІД І ВЕЧЕРЮ

- 16 Факти (яких ви точно не знали)
- 18 Слово Місяця



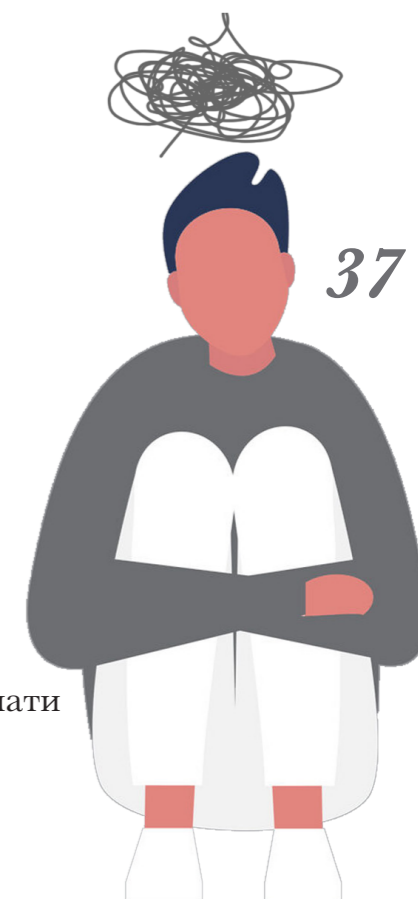
### У ФОКУСІ

- 21 Створення (та ремейк) Тімоті Шаламе



### ТЕРПКІСТЬ ДУМОК

- 32 Ознаки того, що вас використовують...
- 33 Скільки потрібно часу, щоб колишній перестав про вас думати
- 34 Нове знайомство з коханням
- 36 Як припинити турбуватися про чужу думку

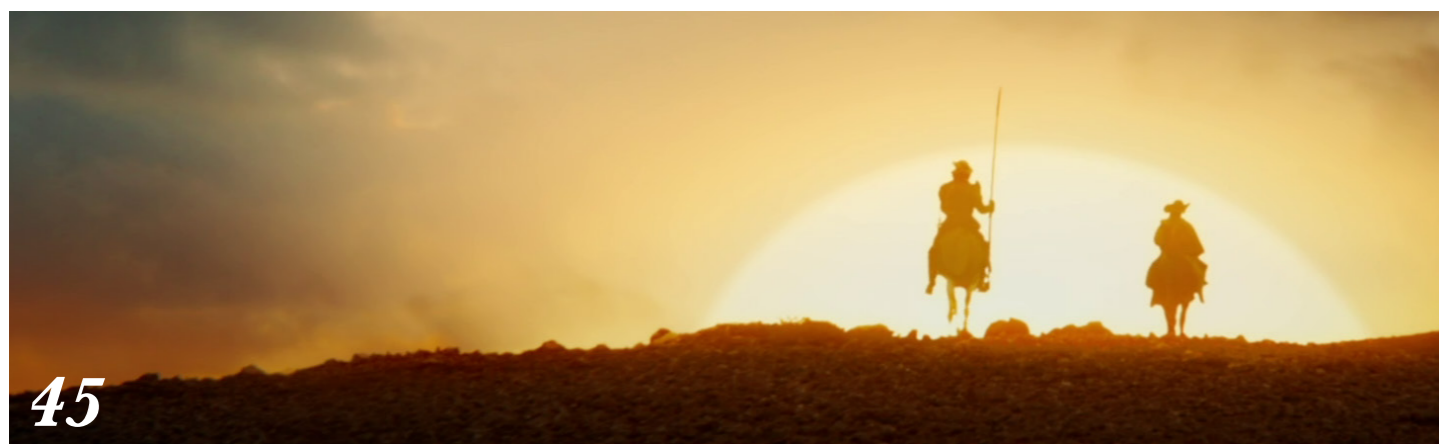


# éclair

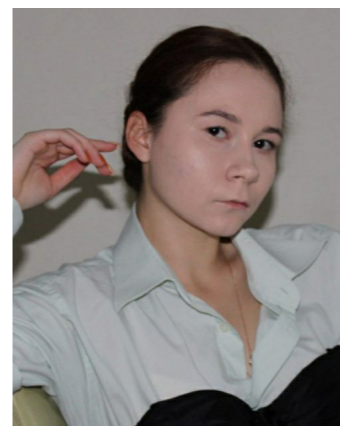
## ЗМІСТ

### СПОКУСА ВІЛЬНОГО ЧАСУ

- 40** Шах і Мат серіалам 2020
- 44** “Чоловік, який вбив Дон Кіхота”
- 46** Будь у тренді разом з Тік Ток
- 47** “Время и стекло” вже не заспіває
- 48** Підбірка естетичної музики
- 50** Що таке музика і що з нею робити



# КОМАНДА éclair



АЛІНА БОГОМОЛОВА

*Головний редактор,  
літературний редактор.*

Аліна впевнено та вправно скеровує роботу всієї команди, контролює усі процеси та результати.

Вона – не босс, вона – лідер!



АЛЬОНА БАБЕНКО

*Журналіст.*

Майстерність, відповідальність, а водночас і творчість, Альона забезпечує нас унікальними та актуальними текстами.

За трендами та новинками попкультури звертайтеся до неї!



КАТЕРИНА БОНДАРЕНКО

*Журналіст.*

Наповнення журналу темою психології – робота Каті. Вона старанно опрацьовує цікаву та важливу інформацію, з любов'ю розкриває тендітні теми... Все для вас!



КАТЕРИНА РЕПІК

*Художній редактор.*

Катя збирає для вас усю інформацію, підготовлену дівчатами, та “запаковує” її в унікальну, стильну та естетичну верстку. Усі дрібнички вона оформлює гармонійно та якісно.

### НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Богомолова Аліна, Бабенко Альона, Бондаренко Катерина, Репік Катерина

Україна, м. Київ, 01001, вул. Пушкіна, 5/28. Редакція: тел.: 044-345-276-1537. Рекламний відділ:

тел.: 044-758-386-5897; e-mail: [éclair.reklama@gmail.com](mailto:éclair.reklama@gmail.com)

Відділ поширення: тел.: 044-958-234-5646; e-mail: [éclair.distribution@gmail.com](mailto:éclair.distribution@gmail.com)

До друкарська підготовка: ООО «Юнівест Препрес», м. Київ, вул. Крижановського, 4.

Друк: ООО «Новий друк», м. Київ, вул. Магнітогорська, 1.

Виняткові права на розповсюдження журналу і продаж реклами на території України має ООО «Еклер Україна».

НОМЕР ПІДПИСАНИЙ ДО ДРУКУ 10.01.2021

# Модний показ «Chanel»: осінь—зима 2020—2021

ТЕКСТ АЛЬОНА БАБЕНКО ФОТО L'OFFICIEL

Романтика та верхова їзда. Саме так можна описати модний показ «Chanel», що проходив у Парижі. Чому верхова їзда? Адже люди з вищого товариства полюбляли таке дійство. Сама Коко Шанель не раз говорила, що полюбляє цей вид спорту!



Саме це відчуття й намагалася передати у своїй новій колекції «Chanel» Віржині Віар. Дизайнерка знову підкреслила, що не збирається робити революцій. Своє натхнення вона черпає з фото Карла Лагерфельда разом з однією з його муз Анні Пьяджо, а також з архівів Коко Шанель.

Завдяки пристрасті мадемуазель Коко до стрибків і образу Карла Лагерфельда, який зображений у чоботях для верхової їзди та «франковому» піджаку з жилетом, у колекції з'явилася низка легких і невимушених образів. Спідниці з високими розрізами чергувалися з брюками, які розстібалися на бічних швах. Довгі пальто з гудзиками тільки до пояса були сусідами з білими вільними блузками, а твідові жакети — з мереживними топами.



**CHANEL**



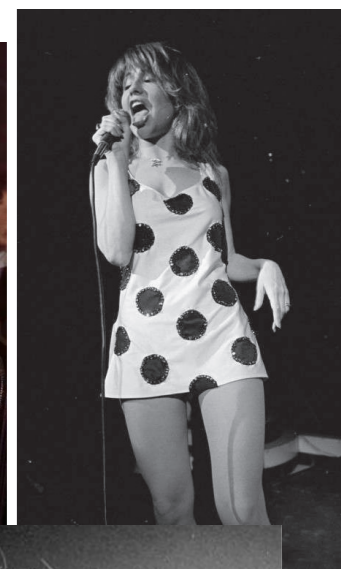
Свобода — це те, що має відчувати дівчина насамперед у виборі свого одягу, бути легкою та непринциповою. У новій колекції практично немає суконь, але є великий вибір брюк та спідниць. На заміну геометрії, увійшли округлені форми спідниць, пишні рукави на сукнях та блузках, приталені довгі пальта та свобода у виборі. Усе це хотіла донести і, звичайно ж, донесла Віржині Віар до присутніх на показі. Адже ніжність та вільність завжди в пошані.

# ЯКОЮ МОДА БУЛА РАНІШЕ

ТЕКСТ АЛЬОНА БАБЕНКО

Поки ми захоплюємося модою ХХ століття, тогочасним дівчатам доводилося видумувати все нові й нові лайфхаки краси й підлаштовуватися під стильні тенденції все краще й чіткіше. Тому пропонуємо зазирнути з нами в далекі 60-ті.

Раніше не виробляли такої кількості косметики, як у наш час. До того ж, багато продуктів були універсальними, багатофункціональними. Наприклад, туш у брусочку для вій та брів. Зараз ми маємо для очей окрему туш для верхніх та нижніх вій. Брови фарбуємо олівцями, тіннями, закріплюємо гелем. Тоді ж ці всі товари замінювала компактна коробочка. Пензлик, який йшов в комплекті був поганої якості, тому тогочасні дівчата замінювали його дитячою зубною щіткою. У народі її називали «поплюйка», адже для того, щоб фарба лягла на вій, на неї потрібно було поплювати. Щоб вій здавалися густішими, використовували розсипчасту пудру. На жаль, 60-ті відзначилися тим, що вийти на вулицю без макіяжу, вважалося недопустимо. Якість макіяжу відходила на задній план.



Наступний атрибут справжньої красуні й господині — зубний порошок. Такий засіб був зовсім недорогим. Ним чистили не тільки зуби, а й біле взуття та столові прибори.

Коли стало модно активно наносити макіяж, обов'язковим елементом були чорні стрілки й помада. Однак не все так просто. Помаду часто доводилося варити самим. Стильними тоді були помади з перламутром, особливо рожеві. Водночас вважалося непристойним залишати сліди на чашці. Жінки й тут знайшли вихід: потрібно спочатку облизати край стакану, а потім обережно відпити.

А що ж із зачіскою? Тут усе ясно! Найбільш стильною зачіскою була «бабета» і її різновиди. Другий варіант — легкі в догляді геометричні стрижки. Крім того, почали використовувати перуки й шиньйони.

Макіяж нанесений, зачіска зроблена. А що ж вдягнути? Читай далі!

Любов жінок завоювали мініспідниці. Якщо спідниця була занадто короткою, дівчат відправляли перевдягатися додому. До кінця десятиліття увійшов у моду строгий брючний костюм чоловічого крою: прямий або приталений жакет, прямі або злегка розкльошені брюки й тупоносі туфлі з невисокими підборами. За право носити брючний костюм радянським жінкам довелося поборотися так само, як колись за мініспідниці. Дівчат у брюках або шортах не пускали в клуби, ресторани та інші громадські місця.

А взуття не забули? На початку десятиліття широкого поширення набули туфлі на підборах 5–6 см. Таке взуття залишало сліди на асфальті, а самі жінки відчували дискомфорт під час ходьби. Проте згодом підбори стали обов'язковим жіночим атрибутом, тож у таких туфлях ходили навіть узимку.

Тому знайти свій стиль і вдосконалити його є лоскотливим завданням у будь-яку епоху. Дізнавайся більше про світ моди в наших наступних випусках!

# МЕЙК ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

ТЕКСТ ІРИНА МАСЛО

Сьогодні хочу поговорити з тобою про макіяж. Думаю, що кожна дівчинка рано чи пізно починає фарбуватися, тому ця тема актуальна завжди! Не всі ми візажисти з народження й досвід приходить із часом. Тому нижче я поділюся з тобою порадами для новеньких.

1 Для початку тобі потрібно всього чотири пензлі – для рум'ян і пудри, нанесення й розтушовування тіней.



2 Аби тобі було легше підібрати кольори для макіяжу, дізнайся свій кольоротип зовнішності. Найпростіший спосіб: прикласти папір до обличчя й подивитися в дзеркало, якого відтінку шкіра. Якщо рожевого, твій тип холодний. Якщо жовтуватий, тоді теплий.

3 Шкіра має бути підготовлена для нанесення косметики. Якщо вона погано зволожена, пересушена або недостатньо очищена, ні про який бажаний результат не може бути й мови.

4 Коли купуєш тональну основу, тестуй її правильно на денному світлі. І головне – рівномірно її наносити.



5 Сучасні тенденції в макіяжі прагнуть до максимальної природності. Брови не виняток! Не треба їх сильно вимальовувати. Для денного варіанту підійде прозорий або з легким відтінком гель. Для вечора можна використовувати спеціальні тіні для брів.



6 Ніколи не купуй занадто світлий або темний консилер. Він навпаки підкреслить недоліки, тому виглядатиме не зовсім гарно.

7 Не використовуй матову помаду на сухі губи, тому що вона буде підкреслювати всі недоліки та виглядатиме непривабливо. Зроби скраб для губ, щоб відлущити омертвілі частинки, зволож губи бальзамом і тільки потім фарбуй матовою помадою.

8 Пудра здатна приховати проблеми зовнішності тільки тоді, коли її мало. Тож не треба наносити забагато, бо тоді вона сама стане проблемою.



9 Слідкуй за модними тенденціями, б'юти блогерами, ходи на курси візажу, розвивайся і ставай краще.



FENTY BEAUTY  
BY RIHANNA



FENTY BEAUTY  
BY RIHANNA



# ТРЕНДИ ОДЯГ



Як мовилося в одному популярному серіалі: «Зима близько». Разом із зимовим настроєм, нам на п'яти наступають ще й нові тренди. Éclair готовий поділитися з вами секретиками моди та допомогти створити свій лук на мільйон.

Отож, почнемо! Чи чули ви таке слово, як кейп? Якщо ні, то відкриваємо завісу. Кейп — трендова річ у 2020-21. Це пальто, що має вирізи для рук. Модні дизайнери використовують його на своїх показах і всіляко радять доповнювати образ саме цим елементом. Звичайно, краще, аби кейп був з натуральних матеріалів, що зробить його ще привабливішим та якіснішим. Неважливо, хто його одягне. Чи бабуся, чи дівчина, адже обидві виглядатимуть дуже елегантно в будь-якій віковій категорії.

Ідемо далі. Ретро повертається! Хто сказав, що в'язані жилети віють старістю? Вони доволі стильні, і в цьому нас переконують покази таких брендів, як: «Dior», «Lacoste», «Prada»... вони вже їх застосовують у своїх луках та радять носити в повсякденному житті. Жилети практичні, теплі та гарні, адже їх можна вдягати як під сорочку, так і на голе тіло, зі спідницею, джинсами та навіть брюками!

1970-ті. Епохою стали європейські студентські 70-ті з їхніми короткими спідницями-трапеціями, жакетами квадратної форми, укороченими шкіряними куртками, гольфами, кепі, шовковими блузами і стійкими квадратними каблучками. Шукайте натхнення у вінтажних магазинах і фільмах Жана-Люка Годара! Це виглядає не просто модно. Це ще й привід для тематичної фотосесії з друзями.

А як щодо костюму зі спідницею? Давно забуте старе знову тренд! Виглядає дуже жіночно, підкреслює талію та впишеться майже всюди. Для бізнес-леді — це найкращий варіант виглядати стильно у своєму офісі.

І на кінець, тканина, від якої захоплюватиме подих у світі моди. Оксамит. Шляхетний, розкішний, готичний... Оксамит, ключовий матеріал естетики 70-х, є супермодним у 2021. Фаворитом стане аристократичний однотонний. Нехай це буде сукня або костюм у відтінках індиго, шоколаду або червоної смородини.

# ТРЕНДИ МАКІЯЖ

**ПУХНАСТІ БРОВИ («МИЛЬНІ БРОВИ»)**. Сенс у тому, щоб вкласти всі волоски наверх гелем або милом.

**ІДЕАЛЬНІ БРОВИ**. Якщо тобі не подобається натуральний вигляд брівок і ти хочеш додати їм трохи яскравості.

**ШИММЕР & ГЛІТТЕР**. Візажисти радять цього сезону не жалкувати блискіток та глітерних тіней. З блискучими тінями ти сягатимеш удвічі більше. Макіяж залишається в гарному стані весь вечір. А виною всьому є серіал «Ейфорія», де всі персонажі мали яскравий макіяж.

**«ПАВУЧІ ЛАПКИ»**. Тут тобі знадобиться чимало туші, адже сенс цього тренду в тому, щоб зробити твої вії схожими на павучі лапки.

**НЕОХАЙНО НАНЕСЕНІ ТІНІ**. Візажисти використовують цю техніку для створення гранжових образів, що поєднуються з повсякденними образами.

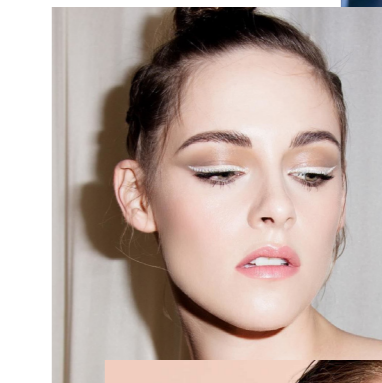
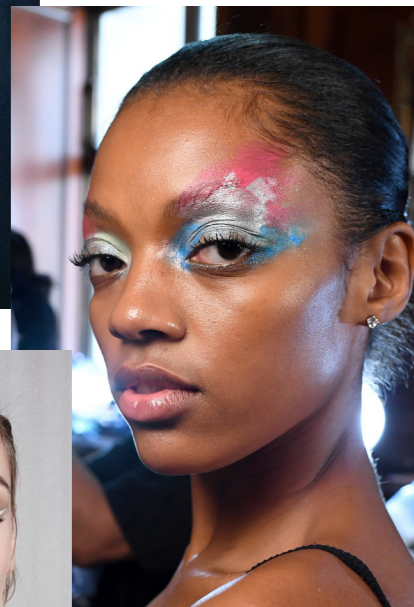
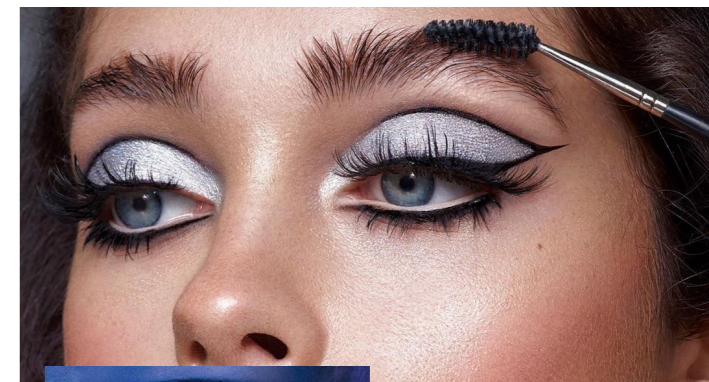
**БІЛИЙ ОЛІВЕЦЬ ДЛЯ ОЧЕЙ**. Крістен Стюарт, Ріанна та інші зірки запевняють, що білі стрілки підійдуть для денного та вечірнього макіяжу. Щоб увиразнити погляд, наведи лінію вій чорним олівцем.

**РІЗНОБАРВНІ ТІНІ**. Якщо ж хочеш візуально збільшити очі, лови ще одне поєднання кольорів. Найтемніший наносимо на кінчик складки, найсвітліший — у куточок. Білим олівцем наведемо слизисту. Після цього нанесемо чорні тіні на краєчок лінії росту вій та розтушуємо маленьким пензликом. Альтернатива — чорний олівець або підводка.

**АНИМЕ-ВІІ**. На черзі туш. Верхні вії фарбуємо методом підкручування. Нижні скріплюємо в маленькі пучки з допомогою пінцету.

**НЕЙЧУРАЛ Б'ЮТІ**. Уже неактуальне надміру припудрене обличчя, довгі стрілки та виразний контурінг. Почнемо з тонального крему. Використовуй невелику кількість, щоб вирівняти тон шкіри. Не потрібно створювати ефект «маски». Кращий вигляд буде мати ледь помітний, неясковий контурінг. Він зробить риси обличчя більш м'якими.

**ПРОЗОРИЙ БЛИСК ДЛЯ ГУБ**. Цей засіб незмінно популярний уже аж 20 років! Завдяки глянцевої основі, помада візуально збільшує губи. До того ж це просто і яскраво.



ТЕКСТ АЛЬОНА БАБЕНКО, ЄВА ДРАЧ



# ФАКТИ ФАКТИ ФАКТИ ФАКТИ ФАКТИ ФАКТИ ФАКТИ



## Чому плитка шоколаду «Ritter Sport» має квадратну форму?

Знаменита квадратна плитка з'явилася в 1932 році, коли Клара Ріттер, власниця сімейного бізнесу з виробництва шоколадних плиток, помітила, що в країні набирають популярність спортивні куртки з квадратними кишнями.

На сімейній раді вона оголосила свою ідею: «Давайте зробимо шоколадну плитку, яка вміщувалася б у кишеню будь-якої спортивної куртки, водночас не ламалася б і мала вагу звичайної плитки шоколаду». Шоколадний квадрат одержує ім'я «Ritter's Sport Schokolade». У 1952 році до керівництва компанії приходять син Альфреда і Клари Альфред Отто Ріттер. Саме він робить головний крок в історії «Ritter Sport»: повністю концентрується на квадратній формі. На початку 70-х вводиться колірне кодування пакування: кожен сорт шоколаду отримує свій колір (примітно, що на цю ідею наштовхнуло поширення кольорових телевізорів).

## Чому текілу п'ють із сіллю і лаймом?

Кажуть, що пити текілу почали таким способом після того, як у Мексиці в XIX ст. лютувала страшна епідемія грипу. Мексиканські лікарі допомагали хворим своєрідними ліками. Вони рекомендували пити текілу із сіллю й лаймом.

Чи так це було насправді, тепер уже ніхто не скаже. Проте інша версія звучить більш правдоподібно: сіль і лайм змінюють своєрідний запах текіли та підкреслюють її оригінальний смак.

## Чому птахи не падають, коли сплять на гілці?

Звичай під час відпочинку тварини займають позу, у якій вони можуть максимально розслабити м'язи. Проте для більшості птахів спокійний сон навпаки можливий лише з напругою ніг, які допомагають їм стійко, не втрачаючи рівноваги, сидіти на гілці або жердині. Ці м'язи довгими сухожиллями з'єднані з кістками пальців. Коли птах сідає, м'язи скорочуються, сухожилля натягаються, і пальці стискаються. Під час сну птах не може випрямити ноги (уві сні його тіло нерухоме), тому пальці не відпускають опору.



## Чому макарони називають пастою?

Слово «pasta» перекладається з латинської мови як «тісто». Саме так називаються багато борошних виробів італійської кухні, крім, хіба що, піци.

Італійці заслужено вважаються у всьому світі «головними макаронниками всіх часів і народів». Італійська енциклопедія виробів із пасты «Atlante delle paste alimentari italiane» описує понад сто різних їхніх сортів. Місцеві жителі не втомлюються повторювати, що «паста – це архітектура смаку».



## Чому на старовинних весільних фотографіях усі сумні?

У XIX столітті фото в умовах сонячного світла займало понад дві хвилини. У похмуру погоду взагалі чотири. Зрозуміло, що застигнути на такий термін перед камерою можна і з усмішкою.

Проте тут вмикався ще і психологічний чинник. Фотографування в ту епоху було дорогим і рідкісним. Для багатьох весільне фото було першим і останнім знімком у житті, тому люди не розуміли, як триматися перед камерою. Звідси виразне напруження на обличчях і в позах. Люди розуміли, що з цього знімку їх знатимуть правнуки, тому намагалися виглядати максимально презентабельно.

Тому ніяких ріжок і язиків на фото.

## Чому дивитися в очі кішці не радять навіть ветеринари?

Ви будете здивовані, але грати в баньки з вусатими-смуғастими не радять ветеринари. Зір кішок влаштований зовсім не так, як у людей. Коти бачать усю картинку відразу, не фокусуючись на чомусь окремо. «Приціл» вони беруть лише під час полювання. Це означає, що концентруючись, наприклад, на очах доброго господаря, кіт може піддатися природним інстинктам і атакувати. Ба більше, ви дивуєте свого kota: чого це мій чоловік вирішив силою помірятися? І довго реакція не забариться.

Сам по собі погляд кішки нічим нашкодити людині не може. Проте якщо ви все-таки захочете викликати kota на поєдинок, тоді тримайте обличчя подалі.



# СЛОВО МІСЯЦЯ

ТЕКСТ КАТЕРИНА РЕПІК

«*Ya kamoz*» [ / *ja ka 'toz* / ] (турецька) — «блиск» (українська).

У Берліні у 2007 році відбувся конкурс на найкрасивіше слово у світі «The most beautiful ABC of the world». Переможець — турецьке слово «якамоз», загальне значення якого «блиск». Якщо конкретніше, то слово має два чарівних пояснення:

- 1) фосфоресценція в морі, спричинена біоломінесцентними динофлагелятами;
- 2) відблиск місячного світла на воді.

А тепер детальніше про кожне значення.

Фосфоресценція, біоломінесцентні динофлагеляти... Занадто складно? Тоді скажемо простіше. Це ті самі пляжі Мальдів, що магічно сяють. А точніше, сяйво, яке випромінюють особливі мікроорганізми, що зветься динофітові водорості, або перидінеї. Не будемо заглиблюватись у біологічні особливості різновиду, адже мова йде про... мову. Одне просте турецьке слово так точно описує таке складне і прекрасне природне явище. Воно настільки зачаровує, що про нього навіть писав турецький поет: «Фосфоресценція, розкидана навколо, — це моя лампа. Ми плавали, як подвійний човен: він плаває, я плаваю».

Що ж, у другому значенні нічого такого загадкового немає. Однак воно не менш гарне. Місячні відблиски на морських хвилях, на річковій поверхні... Це явище не менш привабливе, аніж сяючі водорості. Йому присвячують картини, пісні, вірші та ін. Згадаймо живопис Архипа Куїнджі, пейзаж «Місячна ніч на Дніпрі».

Також легендарну композицію Генрі Манчіні «Місячна річка», найбільш відому у виконанні Одрі Хепберн для кінострічки «Сніданок у Тіффані» (1961). Багато сучасних артистів використовують у своїх піснях місяць та його сяйво і як художні тропи, і як основні теми.

Щодо кінематографу, не так давно ввійшов в історію американський драматичний фільм «Місячне світло» (2016) як один із визначних і найкращих стрічок десятиліття.

Тож занотуйте собі «якамоз» — таке не хитромудре турецьке слово з глибоким, магічним значенням.



iPhone 11

## Just the right amount of everything.

New dual-camera system. All-day battery.<sup>1</sup> The toughest glass in a smartphone. And Apple's fastest chip ever.

Reserve in store

Upgrade online



# СТВОРЕННЯ (ТА РЕМЕЙК) ТІМОТІ ШАЛАМЕ

Він миттєво знайшов суперзірковість і мистецьке визнання. Тепер з унікальною відвертістю актор покоління розкриває, як це — досягти повноліття в нашу дуже перевернуту епоху.

ТЕКСТ ДЕНІЕЛЬ РАЙЛІ ФОТО РЕНЕЛЛ МЕДРАНО, GQ

Наступного дня після «Оскара» у 2018 році все, що змінилося, перевернулося знову. Попередні місяці Тімоті Шаламе провів, набираючи популярність. Він знявся у фільмі «Назви мене своїм ім'ям», який здобув визнання критиків, а також став миттєвим об'єктом культового захоплення. Його виступ зробив хлопця у 22 роки наймолодшою людиною, номінованою на кращого актора за 80 років. Одночасно його перетворили на рідкісний попсмаколик — ним мріють поласувати молоді жінки, старші чоловіки та всі демографічні прошарки між ними.

Він без зупину подорожував церемоніями нагородження з ранньої осені від Нью-Йорка до Лос-Анджелеса, практично виживаючи в першокласних вітальнях та вестибюлях готелів «Bowery» та «Sunset Tower». Проте наступного дня після «Оскара», як тільки годинник пробив опівніч, а його карета перетворилася на гарбуз, Шаламе повернувся туди, де був до початку цілої фантазії. Він знову в Нью-Йорку, без кредитної картки, квартири та будь-яких планів щодо його часу та уваги. Сторонні особи, які були свідками

повернення, могли розцінювати цього 22-річного хлопця як власника багатства та сили, але він раптово залишився лише зі своїми копійками, що становили, можливо, 50–60 центів. Актор замовчував той факт, що мав бути з родиною та друзями, чий життя він обтяжував своїм новим багажем. Звичайно, вони ніяк не могли зрозуміти хімічну реакцію, яка щойно відбулася. Ці люди все ще були воднем і киснем, а Тімоті Шаламе раптом став водою.

Й ось, на три тижні він зник серед шпалер Нижнього Іст-Сайда. Зокрема, шпалер маленької квартири, яку французький вуличний художник JR зберігав для відвідування співавторів. Шаламе ховався від потворної нью-йоркської погоди пізньої зими й робив єдине, про що міг подумати. Учив тексти. «Король» став би його першим фільмом із моменту здобуття популярності, тож він хотів повернутися до акторської майстерності після таких тривалих розмов про нього. Ба більше, йому потрібно було викреслити невпізнаний образ, який інтернет уже починав робити з Тімоті Шаламе.

Я вперше зустрів Тімоті на самому початку розквіту слави, коли всіх нас знайомили з актором, який мав і рідкісний талант, і ту природність, що звучить, наче блиск діамантів у мультиках. Я написав історію для цього журналу про той перший розділ історії сходження кінозірки. Це другий розділ: історія того, що сталося з того часу. Це ще не було очевидним, але ці три тижні в Нью-Йорку у 2018 році стали початковою лінією того, що складало б 30-місячний період чотирьох нових фільмів і двох нових кампаній «Оскара». Не обійшлося й без деякої освіжної романтики, невпинного усвідомлення заплутаного образу себе як глобальної кінозірки, що формується, і постійних спільних зусиль, щоб виявити себе як молодого актора й людину в безперервному центрі уваги.

Цього літа ми говорили про все це на невеличкому екранованому ґанку звичайного будиночку у Вудстоці, коли Шаламе згадував ці три тижні.

*«Мій світ перевернувся, — сказав він. — Але якби я розважився та забувся зі своїми друзями, однаково відчував би те саме. Я намагався поєднати ці дві реальності. Однак я не думаю, що взагалі усвідомлював це. Цей дисонанс був справжнім. І слава Богу. Тому що я відчуваю, що якби я негайно до цього пристосувався, я був би психопатом чи щось подібне».*

На тому ж ґанку я знову і знову ставив йому одне і те ж запитання: якими були останні два з половиною роки для нього як для людини? Його реакцією став багатогодинний монолог, який я б охарактеризував як напружений. Він висловив чисту подяку за велику удачу. Проте хлопець також показав розгубленість і напругу. Тімоті в моменті, коли переживає, що все, що він говорить, робить чи думає, буде виглядати або звучати неправильно.

Він багато відступав (*«Зачекайте, дозвольте мені спробувати це ще раз»*). Він переривався і вимикав запис (*«Вибачте, вибачте, вибачте, це тільки для вас ...»*). Тімоті сказав, що для мене важливо знати контекст його досвіду, а не дрібниці, аби вдало поспілкуватися.

Актор живе в тому ж світі, що і всі ми. Лише з можливістю обожнювання та зворотного удару до 11 років. Він, здається, одразу довіряє власним інстинктам, водночас замислюючись над багатьма думками в той момент, коли переконаний у них. Це виснажливо. Іноді, коли Тімоті, у футболці та шортах, підіймався й ходив навколо маленького екранованого ґанку, перебираючи волосся, я відчував, як шестерні рухаються аж до диму. Йому так відчайдушно хотілося здобути це право висловити те, що він насправді мав на увазі, відчуті непомилкові почуття, жити, як треба, бути правильним для близьких людей. Йому хотілося розуміти, що він знає, може й має це робити, незважаючи ні на що.

Тімоті орендував будинок на липень, як невеличку втечу, а також як можливість. Він планував зіграти Боба Ділана в новому біографічному фільмі. Невідомо, коли будуть зйомки, з огляду на все, але наразі він мав більше часу для себе, ніж за останні роки. Це означало час, щоб трохи здмухнути пил із Вудстокської Диланалії.

*«Це не схоже на те, що я страждаю від відсутності зв'язку, — сказав він, — але це, справді, таке відчуття, ніби я підключаюся до чогось тут».*

Приїхавши, він виявив, що в його будиночку є стіна, присвячена Ділану, а саме альбомам, які чоловік записав напередодні таймауту у Вудстоку наприкінці 60-х. Тімоті зазнав насолоду, коли побачив цю стіну свого першого дня у «Airbnb». Всесвіт давав знаки.



Він знав, яким може виглядати будиночок — як молодий актор, який сприймає себе занадто серйозно, «ставиться до себе як до художника». Однак хлопець цілий місяць розривався між Вудстоком та Нью-Йорком на седані «Honda», який він орендував у «Enterprise». Увесь час Ділан був у центрі уваги. Тімоті записався на вечірку, але залишався безпомічно одержимим. Він щедро його цитував. Актор зосередився як на мистецтві, так і на персонажі. Шаламе дивувався тому, як художник міг бути таким відкритим, маючи вражаючий вплив і водночас тримаючи реальну людину затемненою за музикою, героями пісень та мовою. У місті ми проводили час, гуляючи по Грінвіч-Вілледж. Тімоті одягнений у маску для обличчя, що приховує особистість, фетровий капе-

люх та сонцезахисні окуляри, які здатні шукати старі адреси Ділана в плащі-невидимці. Він бігав від місця до місця, підіймався й опускався по сходах із записками, які робив під час читання мемуарів співака «Хроніки: Том перший», заглядаючи у вікна. Хлопець був 24-річним актором, який скористався паузою між другою і третьою фазами своєї кар'єри. Тому він щодня важко думав про те, як грати наступні декілька років.

Тімоті також орендував будинок у Вудстоці, щоб мати трохи місця для себе. Він прагнув приватного життя, щоб спробувати щось і злажати. Здійснювати невеликі помилки зараз, поза увагою, коли це лише він, коли ще молодий, щоб потім не довелося про це турбуватися. Одного разу хлопець підвівся й бахнув порожню пляшку з водою зі столу



так, що вона лягнула об екран ганку. **«Я хочу знати, як це звучить!»** — він закричав. Тімоті ще не зробив багато помилкових кроків, тому йому стало незручно, насторожено, що колись він це втілить.

Місяць здавався контрольованою пожежою. Найневиннішим способом...саме в цьому сенс Вудстоку. Тімоті вдалося спокійно потренуватися на гітарі та гармоніці, приготувати собі «жахливу пасту», дозволити собі простір для подальшого зростання. Так багато речей було в центрі уваги. Однак у цій хатинці він міг деякий час посидіти на дивані і знову ознайомитися із «складкою на подушці», з якою втратив зв'язок за останні декілька років. Тиша. Стабільність. Сонячне світло проходить крізь дерева. Він міг трохи подихати. Трохи поспати. До цього часу йому все було так добре. Хоча злагода занепокоїла його. Коли ста-

ється щось несподіване? Не там. Він видалив інстаграм зі свого телефону. Він перестав публікувати у твіттері. Він знову читав. Слухав альбоми до кінця. Сповільнявся. Як це було, прожити ці останні два з половиною роки? Це було схоже на багато речей, але тут, наприкінці, просто було приємно спати.

На початку 30-місячного циклу, який привів до Вудстока, Тімоті передав ключі від студії JR і поїхав до Європи на зйомки «Короля». Роль не була схожа на жоден із фільмів, про які він щойно отримав повідомлення. **«Ось я на знімальному майданчику з усіма цими угорськими чоловіками з шрамами на обличчі, і вони кажуть: "Ти в центрі пострілу, ти крутезний! І ми знаємо, що ти намагався вдягти всю цю вагу, але, наприклад: ти носиш всю кольчугу."** Якщо вони зняли



*кольчугу, моє горло досі таке велике ...».* Там він намагався тримати в перспективі цю нову славу, нове підтвердження, нову спокусу до его, і все це в той час, коли його вписують у центр «чогось, що називають довбаним Королем».

Повернувшись того літа в Нью-Йорк, хлопець знову пропустив атмосферу черговим незручним поверненням. Одного моменту актор опинився на полі бою найбільшої бюджетної драми, яку він ще не переживав, наступного Тімоті був «знову в Нью-Йорку, на А/С/Е у Port Authority, щось типу: що в біса відбувається?». Це було закономірністю протягом останніх декількох років. Спокійне інтенсивне занурення в завдання, «стукіт втраченої мети», як він це назвав, коли робота закінчилася.

Так само сталося восени 2018 року з «Маленькими жінками»: возз'єдналися з Гретою Гервіг, Сіршою Ронан та командою з «Леді Бьорд». Просто була легкість, з якою він приєднався до них, «словниковий запас дружби», що фігурував там. До сьогодні кар'єра Тімоті була наповнена такою дружбою, особливо між поколіннями. Навіть випадковий спостерігач міг зрозуміти це. Ці наближення до досвідчених людей у його житті. Армі Хаммер. Кід Каді. Грета Гервіг. Коли я попросив Гервіг прокоментувати тенденцію, свідком якої вона була, від «Леді Бьорд» до «Маленьких жінок», вона написала замітку про «мого друга Тімоті»:

*«Мені зараз важко, бо я його друг, бачити його стратегічно ... Я люблю розмовляти з ним. Ми можемо подзвонити і проговорити годину й більше, навіть не підозрюючи про це. Просто перескакуючи від теми до теми, жартуючи.»*

Це дивна прогалина, у якій він опиняється. Змушений бути більш прискореним, ніж більшість 24-річних, хоча ще не бачив достатньо життя, щоб

повністю відповідати людям, з якими найбільше любить проводити час. Під час нещодавнього візиту до його бабусі в Нью-Йорку вона здивувала його словами: *«Я б хотіла, щоб ти частіше тусувався з людьми свого віку. Мабуть, це так дивно».* Це змусило його засміятися. Навіть жінка це помітила. Можливо, вона має рацію. Проте як Тімоті міг суперечити орбіті цих творчих геніїв, якими він так давно захоплювався і які були наповнені стількома знаннями?

Узимку 2019 року чергова кампанія «Оскар» знову спричинила почуття дезорієнтації. Усе, як сказав Тімоті, було точно так само, як і вперше, крім нього самого. Він поставив би цей незаперечний спектакль, але, можливо, такий, який вразив би виборців «Оскара» трохи менше, ніж той перший поцілунок із незнайомцем. Тепер актор був у тих самих кімнатах, що й раніше, на тих самих обідах і вечерях та коктейльних вечірках, потискував руку тим самим членам Академії, які з'являлися усюди, щоб трохи погризти найсвіжіший бісквіт, гарчачи на нього зловісними речами, як-от: *«Ти ще не маєш мого голосу»* ...

*«Я справді не знаю, як говорити про це, чоловіче, — сказав він мені, — тому що мій досвід у цьому центрі. У цих речах просто трохи темної енергії, і цього разу я відчув, що можу це побачити. І все-таки я думаю: чому це не відбувається точно так само?»*

Його не номінували за «Прекрасного хлопчика», але свіже повітря надходило, як це завжди здавалося, на знімальний майданчик наступного фільму, «Французький вісник» Уеса Андерсона. Сюжет розповідає про вигаданий англомовний журнал (за мотивами «The New Yorker» середини століття) і структурно організований, як сам журнал, із короткими кадрами на початку фільму та триптихом довгих фільмів наприкінці. Тімоті

грає в другій частині кінострічки, у якій йдеться про лідера студентських протестів у стилі травня 68 року на ім'я Зеффірееллі та журналіста середнього віку (Френсіс Макдорманд), призначеного доповісти про свою справу.

*«Я бачив Тімоті в “Леді Бьорд” і “Назви мене своїм ім'ям”, — писав мені Андерсон, — і я ніколи не мав незручностей, щоб хоч на секунду думати про когось іншого в цій ролі. Я знав, що він абсолютно підходить, і плюс він говорить французькою мовою. Схоже, що, можливо, насправді вийшов із фільму Еріка Ромера. Десь приблизно 1985 року. Повільний поїзд із Парижа, ранець, пляж на 10 днів у негоду. Він не будь-який тип, але нова хвиля мала б для нього щасливе місце».*

Бумерангом додому після сюрреалістичних пригод у світі — це було для нього хорошою й обґрунтованою справою. Протягом тих тижнів, коли ми розмовляли, Тімоті проводив час зі своїми рідними, надсилав бабусі продукти в період карантину й щодня спілкувався зі своєю сестрою.

А в Нью-Йорку ми з ним постійно натрапляли на привидів. Одного дня, коли ми перетнули Вест-Сайдське шосе на Х'юстон-стріт, він махнув рукою на атлетичний комплекс на Пер 40, де підлітком грав у футбол. Хлопець побіг до торговельного автомата там, щоб захопити пляшку води. Коли він розкрив гаманець, щоб заплатити, виявилось, що в нього лежали лише двадцятки. *«Погана метафора! Погана метафора!»* — закричав актор, відскакуючи від автомата, ніби це була одна з найбільших загроз його самотності. Це був такий нешкідливий момент, який для мене гудітиме з надзвичайним резонансом, коли я думатиму про другий розділ у майбутньому. Усе те, що можна було очікувати, відбулося протягом перших двох із

половиною років із моменту прибуття комети, і тим не менше, він так підозрював її.

Ось як ще я запам'ятаю його з цього моменту. Тімоті сидів на тому ґанку у Вудстоці (вітерець та птахи на деревах, сонячне світло в листі), шукаючи вищої сили. Або, принаймні, висловлюючи відкритість як нерелігійна особа, до ідеї якоїсь центральної керівної сили у Всесвіті. Адже, зауважуючи останні події, вона має бути. Або ж ми просто довбануті, так? Деякі з цих пошукових речей, які він сказав мені, можуть бути помилковими, коли людина трохи крутиться.

Проте це було зовсім не це. Ми мали такий спокій. Ми мали таке задоволення розкішшю, якою його життя й кар'єра наповнювалися дотепер. Так, Тімоті шукав, але він твердо тримався на контролі.

Ліхтарик у темряві. Хтось рухається вперед із великою впевненістю в невідоме, із широко розплющеними очима, заплющеними ротами та вухами, що слухають більше, ніж коли-небудь раніше. Уже зникли зразки того, якою має бути така людина, як він. Уже не було дорослих, які не були б просто дітьми лише трохи старшими. Не було принципівих схем, як скласти кар'єру. Так багато, чого змінилося. Були лише голова й серце, і відчуття в цей момент.

*«Можливо, я більше ніколи не зроблю чудовий витвір мистецтва, але я просто відчуваю, що впевнений у тому, як намагаюся підходити до речей зараз, як встановлюю кути», — сказав актор на веранді у Вудстоці. «Коли ти думаєш про Ділана. Коли ви замислюєтесь над тим, що Джоель Коен сказав про стрімкість мистецтва, я просто такий: довіртесь ударам власного барабана. Зробіть це найкраще. Дайте своєму артистизму найкращий знімок».*





**BREITLING BOUTIQUE**  
BÖRSENSTRASSE 2-4  
FRANKFURT

  
**BREITLING**  
1884



**#SQUADONAMMISSION**



The Breitling Cinema Squad  
Charlize Theron  
Brad Pitt  
Adam Driver



# ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ВАС ВИКОРИСТОВУЮТЬ У ВЗАЄМИНАХ

ТЕКСТ КАТЕРИНА БОНДАРЕНКО

**З**дорові стосунки побудувати дуже складно. Це робота, у якій часто зацікавлена, на жаль, тільки одна людина. Іноді стирається баланс між «брати» й «давати», тому виходить так, що ви тільки віддаєте, а натомість нічого не отримуєте. Це означає, що вас використовують. Сьогодні ми розглянемо найголовніші ознаки нещасливих взаємин.

## **Регулярні докори за минулі помилки**

Помилки властиві всім. Нагадувати про них, щоб спричинити почуття провини іншої людини — це маніпуляція. Якщо ваш партнер так робить, знайте — це НЕ нормально.

## **Постійні переконання партнера про те, як буде краще**

У будь-якій ситуації ваша половинка наполягає на потрібному їй рішенні з формулюванням «так буде краще всім», не обґрунтовуючи це? Звичайно, не виняток, що поруч із вами унікальна й суперрозумна людина, яка вміє передбачувати найрізноманітніші результати подій. Однак, імовірно, усе не так чудово. Це знову маніпуляція. Попросіть аргументувати свою думку. Якщо відповідь можна прирівняти до «Ой, всьо», ви знаєте, що робити.

## **Ваша самооцінка стрімко падає**

Взаємини — це допомога один одному в розвитку. Знання своїх переваг і вміння працювати з недоліками формують здорову самооцінку. Завдання партнерів — підтримувати один одного на цьому шляху. Якщо ви забули, коли востаннє чули від коханої (го) про свої плюси, але можете нескінченно перераховувати випадки, коли вам розповідають про ваші мінуси, біжіть. Вас використовують.

## **Рідні за вас переживають і намагаються відкрити вам очі**

Ми часто літаємо в хмарах і ідеалізуємо партнера, одягнувши «рожеві окуляри». Якщо батьки і друзі нама-

гаються до вас достукатися і зняти з вас ваші фантазійні зависи, прислухайтеся. А ще краще — запитайте, чому вони так думають. Факти допоможуть довести або спростувати їхню думку.

## **Партнеру нецікаві ваші досягнення**

Байдужість до ваших злетів і падінь, але частіше злетів, — байдужість до вас. Можливо, він бачить вас як прекрасну господиню, психолога, маму, але не кохану. Можливо, вона вас бачить як милого друга, симпатичного коханця, але не хлопця для серйозних стосунків.

## **Партнер не готовий або не хоче вам допомагати**

Партнер не завжди спроможний нам допомогти. Але зовсім інша справа, коли він не хоче й навіть не намагається це зробити. Якщо ви помічаєте, що на прохання про допомогу ви отримуєте відмову з боку другої половинки, це пряма ознака того, що вас використовують.

Якщо хоч в одній ознаці ви помітили приклад зі своїх стосунків, добре задумайтесь. Чи потрібне воно вам? Не варто витрачати час і нерви на людину, якій на вас байдуже. Любіть себе й не давайте нікому вами користуватися.



# СКІЛЬКИ ПОТРІБНО ЧАСУ, ЩОБ КОЛИШНІЙ ПЕРЕСТАВ ПРО ВАС ДУМАТИ

ТЕКСТ КАТЕРИНА БОНДАРЕНКО

**І**ноді в житті настає той період, коли ви розлучаєтесь зі своїм партнером. Нещодавно він був джерелом насолоди й натхнення, але цей час закінчився, і ви більше не пара.

Розлука з людиною, з якою ви мали дійсно близькі стосунки, — це завжди, якщо не болісно й тоскно, то, як мінімум, сумно і прикро. Буває також, що ініціатива виявляється з боку лише одного партнера, тому для нього це відчувається як полегшення.

У будь-якому випадку вам потрібно зібратися та знайти в собі опору. Важливо пробачити себе й партнера за те, що зробили й не зробили в стосунках. Беріть із собою в майбутнє те, що вкладали в ці взаємини й те, що в них навчилися.

Для того, щоб відвикнути й перестати думати один про одного, знадобиться час, а точніше, щонайменше три місяці. А щоб зцілитися від любовного розриву — 11 місяців. Ні більше, ні менше.

Коли дим від напруження емоцій розсіюється, ми помічаємо такий висновок, що ще ніколи не відчували себе настільки вільними. Озираючись назад, ми чітко розуміємо, у чому готові піти на поступки в стосунках, а в чому ні. Це і є головний підсумок будь-якого розриву — він робить нас сильнішими.

Кохайте й будьте коханими.



# Нове знайомство з коханням

ТЕКСТ АЛІНА БОГОМОЛОВА

**XXI** століття — час небаченої раніше свободи вибору й самовираження. Нині теми ЛГБТ-орієнтації суспільством сприймаються, як ніколи, легко й невимушено. Тому логічно, що популярність вільного показу своїх вподобань набирає все більших обертів. Не могли обминути це питання й ми. *Éclair* відверто поспілкувався з професійною психологією **Маринною Олегівною Циганок**, яка розповіла про причини того чи іншого вибору, проблеми, з якими стикаються покоління на межі правди й серйозні наслідки підліткових експериментів.



**Кого серед гомосексуалістів більше? Хлопців чи дівчат?**

**МАРИНА:** Однаково. Проте дівчата зізнаються швидше.

**Вони зізнаються в тому, що бажають спробувати одностатевий зв'язок чи в тому, що вже мали його?**

**М:** Зізнаються й у тому, що мають таке бажання й у тому, що познайомилися з певним досвідом.

**З чим це пов'язано?**

**М:** Переважно це проблеми в сім'ї. Адже не завжди є розуміння, не часто можна поспілкуватися на цю

тему й зустріти підтримку, яку б хотілося одержати. Тому вони шукають стосунки з тими, хто стане для них опорою. Тоді підлітки можуть зізнатися про свої спостереження особі тієї ж статі. Як виявляється.

**Це лише певний фізичний контакт чи повноцінні взаємини?**

**М:** Взаємини. Вони нічим не відрізняються від спілкування гетеро пари. Гомосексуалісти так само зустрічаються, ходять на побачення, переписуються і т. ін. Єдина різниця — партнери однієї статі. Це не хвороба, яка смертельно лякає. До того ж, на це впливає підлітковий вік — час

експериментів. Якщо раніше це питання ніде не розглядалося і взагалі було табу, то сьогодні це активно поширюється. Знімають фільми й серіали, пишуть матеріали в новинах. Як правило, це дає гомосексуалістам право заявити про себе й показати таким способом. Це ніби виклик старшому суспільству. Не всі можуть про це говорити. Хоча молодь спокійно розповідає про свої вподобання, бо не бачить у цьому нічого поганого і страшного. Але не всі поки що можуть відкритися суспільству.

**Яка ймовірність того, що гетеро підліток інформує про те, що він/вона гомосексуальної орієнтації лише заради уваги до себе?**

**М:** Насправді, складно відповісти. Підлітковий вік — період відкриттів. Я більш, ніж впевнена, що ті, хто нині пробують одностатеві взаємини в подальшому однаково будуть змінюватися. Це нормально, адже кожен підбирає те, що комфортно йому. Водночас важливо враховувати, як людина сприймає себе і свої зацікавлення, чи готова вона далі з цим працювати, жити й ділитися з оточенням.

**У наш час можливо й таке, що зізнаються у своїй орієнтації заради хайпу.**

**М:** Цікаво те, що більшість із них мають довготривалі взаємини. Не день і не два. Тут йде мова про роки.

**З одним партнером?**

**М:** Так.

**Це людина експерименту чи вибір, що ґрунтується вже на попередньому досвіді?**

**М:** Хтось експериментує й повертається до гетеро. Однак багато, хто залишається в одностатевих взаєминах.

**Якщо особа спробувала себе в гомо зв'язку й розчарувалася, наскільки ймовірно, що вона почне ставитися негативно до ЛГБТ-спільноти?**

**М:** Залежить від свідомості людини. Тобто,

наскільки ми готові це сприймати і проговорювати. Є гетеро, які насправді є прихованими гомосексуалістами. Іде мова про таємні вподобання людей, які водночас засуджують інших такої ж орієнтації. Ці люди насамперед не сприймають себе самих. Вони створюють звичні родини, де чоловік із жінкою й дітьми. А в подальшому змінюють свої пріоритети й обирають одностатєвого партнера. Хоча спочатку це було страшно уявити. Це реалії нашого життя. Це дійсність, до якої треба спокійно й нормально ставитися. У цьому немає нічого поганого. Просто комусь подобається один типаж, комусь — інший.

**Чому люди, які вже мають найпоширенішу модель родини (чоловік і жінка), змінюють партнера?**

**М:** Уяви собі чоловіка років 40. 20 років тому сказати, що ти гей, було злочином. Соціумом він сприймався як хворий. Треба було себе переступити, аби зізнатися, у першу чергу, собі самому.

**З якими питаннями до Вас приходять пацієнти щодо своєї орієнтації?**

**М:** З різними. Буває й таке, що ми копірсаємося в одній проблемі, і лише згодом знаходимо цю істину. Траплялися випадки, коли заходили здалеку, наприклад: «А от як Ви ставитеся до такої от спільноти». Я нормально ставлюся, бо мені абсолютно ніякої ролі не відіграє вибір партнера. Підліткам необхідно це почути від старших людей. Бо вони бояться, хвилюються, нервують щодо реакції оточення.

Отже, любі читачі, дуже важливо поважати вибір інших і підтримувати близьких у будь-яких питаннях. Тому кохайте й будьте коханими. І звичайно, чекайте ще більше терпких тем у наступних випусках *Éclair*.

# ЯК ПРИПИНИТИ ТУРБУВАТИСЯ ПРО ЧУЖУ ДУМКУ

ТЕКСТ КАТЕРИНА БОНДАРЕНКО

**М**айже кожного з нас завжди хвилює думка інших. «Мені так подобається це плаття, але люди, напевно, подумают, що воно занадто коротке...», «Він сказав, що мені не варто навіть думати про модельну кар'єру, адже я дуже товста, тому я навіть не буду пробувати...» і безліч подібних прикладів.

Чому ж нас так турбує чужа думка? Є багато причин, але перша з них, — це наша біологія. У кожного є інстинкт виживання, сформований мільйони років тому, коли печерні люди мушили підтримувати зв'язок із племенем, щоби просто зберегти своє життя. У процесі еволюції думка інших стала питанням гордості, его і значущості в соціумі. Завдяки тому, що про нас вважають, ми знаходимо певний статус у суспільстві. Чим вища в нас популярність, тим більше шансів ми маємо на успіх. Це стосується і позитивної, і негативної популярності. Ви можете бути добрим чи злим в очах інших людей — результат буде приблизно однаковим.

Як же зробити так, щоби чужа думка більше вас не турбувала? Звичайно, в один момент припинити це неможливо. Для цього потрібно перепрограмувати свій розум. Пропоную познайомитися з міркуваннями, які підштовхнуть вас і допоможуть у досягненні цієї мети.

## **Не можна догодити всім**

Часто ми намагаємося всім сподобатися, зробити так, щоби кожному було зручно й не стати знехтуваним. У кожного свої смаки, пріоритети, цінності в житті. Ми всі різні й це нормально. Марно намагатися догодити всім.

## **Не думайте про те, що подумают інші**

Ми проводимо багато часу, турбуючись про те,

що люди думають про нас. Однак більшу частину часу вони взагалі не надають значення враженням про інших осіб, особливо незнайомих. Люди егоїстичні. Зрозумійте, що ви найважливіша людина тільки у своєму житті.

## **Не потрібно порівнювати себе з іншими**

Ніхто не ходив у ваших туфлях, ніхто не бачив того, що бачили ви. Вас неможливо порівняти ні з ким, тому перестаньте порівнювати себе з іншими. Кожен із нас індивідуальність, усі ми особливі по-своєму. Ви не маєте бути ніким, крім себе. Адже ніхто не зрівняється з вами.

## **Прислухайтесь до своїх думок**

Одна з головних причин нашої стурбованості думкою інших — негативна інформація, що летить на нас зі ЗМІ. Ми відчуваємо себе нещасними, пригніченими й негідними, тому що думаємо, що всі вважають нас недостатньо хорошими. Проблема починається з нас, і її рішення теж починається з нас. Припиніть оцінювати інших людей, їхні тіла, їхній вибір, їхній одяг... Як тільки відчуваєте, що починаєте негативно міркувати про іншого, зупиняйте себе.

## **Налаштуйтеся на позитивне мислення**

Думати негативно легше, ніж позитивно. Почніть відстежувати свої негативні переконання і придумування найгірших сценаріїв. Часто щось погане, про що ви думаєте, ніколи не станеться. Ви просто себе катуєте. Якщо ви думаєте, що щось, дійсно, може піти не так, розберіться з цим, а не сидіть і лякайте себе. Ви обов'язково впораєтесь!

## **Те, що люди думають про вас — це не ви, а їхнє відображення**

Ми всі бачимо світ через нашу власну перспективу і сприйняття. Коли люди негативно

вас оцінюють, вони говорять частіше про себе, ніж про вас. Переважно мова йде навіть не про вас, а про перенаправлення агресії з іншої сфери їхнього життя, і ви просто потрапили «під гарячу руку».

## **Не бійтеся бути самими собою**

Цю фразу сьогодні повторюють з усіх боків, але мало, хто мовить, що вона означає. Справжнє «я» — це та людина, якою ви хочете бути тоді, коли вам не потрібно нікому подобатися. Ваше справжнє «я» — це людина, яка говорить свою правду, а не загальноприйнятю думку тільки для того, щоби не зіпсувати відносини. Справжнє «я» — це людина, яку ви ховаєте від світу, тому що жакливо боїтеся, що оточення відкине вас. Якщо ви приймете своє справжнє «я» й почнете проявляти себе кожен день, багато, хто, дійсно, може від вас відвернутися. Але рано чи пізно з'являться нові люди, які любитимуть вас за те, яким ви є насправді.

## **Зосередьтеся на своїх потребах**

Відкинувши весь внутрішній негатив, у вас є можливість почати зосереджуватися на своїх потребах і з'єднатися зі своїм істинним «я».

Щоби сконцентруватися на своїх вимогах, поверніть собі контроль над власним життям. Ми росли, постійно намагаючись догодити іншим, але тепер настав час зосередитися на тому, щоби догоджати собі. Ви можете забезпечувати любов та похвалу до себе, купувати якісні речі й годувати смачною їжею. Як тільки ви звикнете піклуватися про себе, ви відчуєте себе в безпеці.

Почніть із того, щоби зрозуміти свої бажання і створити умови для комфортного життя:

- **Дайте відповідь на питання: що ви найбільше цінуєте в житті? Сім'ю? Чесність? Успіх?**

- **Складіть список із п'яти пунктів, на яких ви хочете зосереджуватися в житті.**

- **Чи проводите час із людьми, яким подобається ваше справжнє «я»?**

- **Приберіть зі свого життя людей, з якими вам некомфортно і в спілкуванні доводиться прикидатися. Поруч точно є ті,**

**для яких важливі саме ви, а не ваш образ для соціуму.**

- **Приберіть негатив і все те, що змушує вас почувати себе марним.**

- **Оточіть себе речами, які допомагають відчувати безпеку й достаток.**
- **Вийдіть із соціальних мереж хоча б на годину. Переважно те, що люди викладають в інтернет, не відповідає дійсності. Замініть гортання стрічки на читання книги й перегляд захопливого телешоу. Згодом ви зможете повернутися до соцмереж і видалити з друзів усіх, хто спричинив у вас почуття невпевненості.**

- **Наповнюйте себе позитивом і продуктивністю.**

Однак найважливіший секрет — пізнавайте себе. Слідкуйте за собою, своїми думками, почуттями, діями, аналізуйте їх. Запитуйте у себе: «Чому я зробив(ла) саме так?», «Чому мені сподобалося саме це?», «А чи варто триматися цієї думки?» тощо. По-перше, так ви зрозумієте, хто ви є насправді та зможете прийняти себе, а згодом і полюбити. Єдина людина, яка була, є і буде з вами завжди — це ви самі, отож варто з цією людиною міцно здружитися. По-друге, як-то кажуть, «попереджений — озброєний». Якщо ви знатимете себе, свій спосіб мислення та сприйняття світу, ви легко зможете ідентифікувати проблеми, негативний вплив, позитивні та негативні риси. А пізнання та прийняття — шлях до контролю над собою, своїм життям і, врешті-решт, своїм щастям!

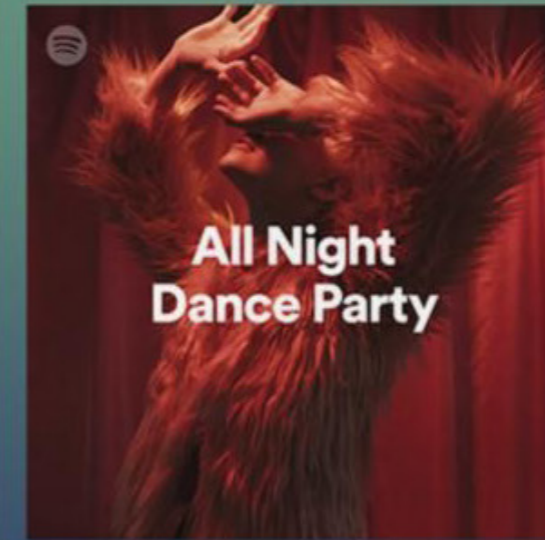
Пам'ятайте, що життя занадто коротке, щоби витрачати його на занепокоєння думками інших про вас. Подумайте краще про те, як зробити своє повсякдення й себе радісніше, щасливіше й цікавіше. Станьте самому собі найкращим другом. Ці стосунки вас точно не розчарують і не підведуть!

**Me:**

**I want to  
be more of  
a morning  
person.**

Music for every mood.

**Also me:**



607,175 FOLLOWERS  
PLAYLIST



# ШАХ І МАТ СЕРІАЛАМ 2020

ТЕКСТ АЛІНА БОГОМОЛОВА

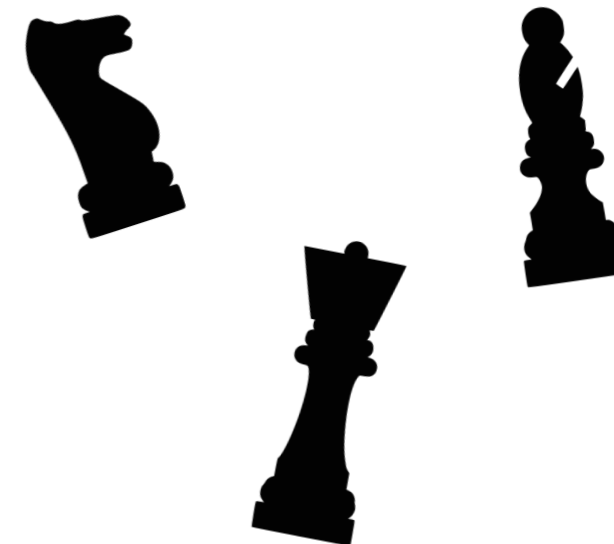


Багато хто, якщо й не дивився, але точно ловив на слуху назву стрічки, що доволі швидко набула гучної слави. *«Хід королеви»* здобув найбільше переглядів серед мінісеріалів виробництва «Netflix». Динамічний сюжет, талановиті актори, прийнятний візуал, особлива історія — загалом усе, що потрібно для успіху. Однак сьогодні ми познайомимося глибше з кожною клітинкою на цій дошці кінематографічного творіння.

## Сюжет

Серіал знятий за мотивами роману Уолтера Тевіса «Хід королеви», що вийшов у світ 1983 року. Чому саме історія шахістки? Сам автор у дитинстві любив грати в шахи із сестрою та ровесниками з двору. Уолтер розповідає, що всі герої його книг (чоловік відомий також за романами «Людина, що впала на Землю», «Шахрай», «Більярдист» і т. ін.) самотні невдахи, які й обирають собі хобі для одинаків. Ці два чинники гармонічно склалися в історію сироти Бет Хармон.

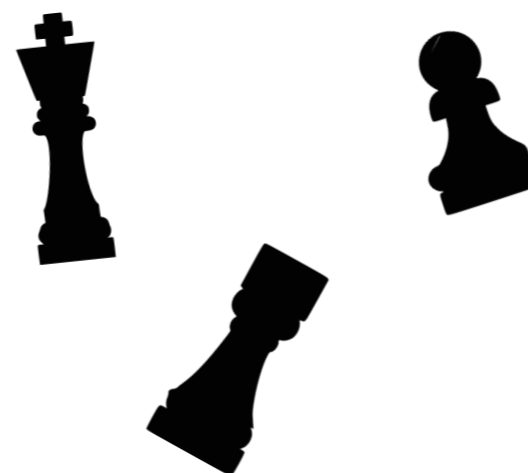
«Хід королеви» розповідає про дорослішання Бет у будинку для сиріт, формування особистості в новій родині та становлення професіонала не лише на турнірах, а й під час самої підготовки. Зустрівшись із дивовижним світом шахів у підвалі прибиральника, дівчинка з кожною грою все більше поринала в логіку ходів та структуру технік. Однак аби запам'ятати все вивчене за день, Бет водночас довелося познайомитися з цупкими руками наркотичного ефекту. Перед сном героїня приймала «вітамінки», що давали працівники будинку, і на стелі відтворювала дошку зі своїми діями. Цей момент, до речі, вкрив усі гумористичні пабліки в соцмережах, адже оригінальні користувачі чого тільки не ліпили на ту стелю, замість шахів.



## Головна роль

Фантастично гіпнотична Аня Тейлор-Джой була обрана на роль Бет Хармон ще до написання сценарію. Надзвичайна гра як акторська, так і шахова, проковтнула глядачів із перших хвилин серіалу. Аня поділилася, що цей персонаж дуже нагадує її саму, а тому відчула до нього особливе зацікавлення. Наприклад, актриса брала безпосередню участь у створенні зовнішнього вигляду своєї героїні.

Переглядаючи всі турніри, мабуть, багато, хто боявся навіть кліпнути, аби не пропустити жоден хід гравців. Проте ж як узагалі можна відтворити ці всі техніки, не займаючись шахами? Аня відповідає, що мала бажання брати уроки гри, але не володіла достатнім обсягом часу. Через напружений графік роботи актриса вивчала ходи одразу на знімальному майданчику. У цьому їй допомогли навички хореографії, адже дії на дошці стали для неї просто танцями пальців. Завдяки чудовій короткочасній пам'яті дівчина швидко відтворювала потрібні ходи і спокійно видихала після закінчення зйомок.



### *Картинка*

Події розгортаються в 50-60-их роках минулого століття. У кожній серії доволі естетично передано найголовніші елементи. Упродовж серіалу можна спостерігати, як змінюється зовнішній вигляд головної героїні. Вона з одноманітної сірої мишки перетворюється на привабливу тендітну дівчину, що точно розуміється на моді. Вбрання, що з кожною серією розпалює ще більше захоплення від стильного й гарного підбору одягу, насправді є ще матеріальним відображенням внутрішніх хвилювань Бет. Аня Тейлор-Джой наполягла, щоб героїня мала руде волосся, яке нині користується незвичайною прихильністю з боку молоді, тому мала аж чотири перуки з різними зачісками.

Загалом кожного персонажа дуже круто проявили через зовнішність. Зациклений на навчання та розвитку Гаррі Белтік, що ходить, як зараз кажуть, «у дідовому гардеробі»; впевнений та яскравий Бенні Вотс у шляпі та шкіряному плащі; завжди прекрасна та презентабельна мама Альма в гарних жіночних вбраннях. Сучасне покоління з нетерпінням чекає чергової моди давно промайнулих років, тому спостерігати за кожним героєм по-своєму приємно та цікаво.

Інтер'єр, від якого інколи серце б'ється потужніше. Хоча основна аудиторія серіалу й не жила в 50-60-их роках, однак локації точно навіюють атмосферу минулого століття. У таких місцях хочеться не просто побувати, а і сфотографуватися й постити знімки в усіх соцмережах. Настрій ретро закручує у вирі візуального задоволення.

### *Історія*

Незважаючи на подругу-сироту Джолін, близнюків-шахістів Мета й Майка, маму Альму та конкурентів Бена й Гаррі, героїня відчуває себе самотньою. І не просто відчуває, а знає, що рано чи пізно всі вони підуть із її життя. Саме тому вона знаходить безпеку в шахах, де все передбачено, і можна контролювати кожен крок. Поруч із самотністю молода й обдарована шахістка бореться зі своїми демонами залежності. Алкоголь, наркотики... наркотики, алкоголь... Дівчина невпевнена у своїй перемозі без чарівних таблеток, не знає, як залити горе лише сльозами й без пляшки. Бет нібито не відчуває себе повноцінною в цьому важкому світі поразок та розчарувань без додаткових речовин. Окрім цього, героїня ще і хвилюється через те, що вона це вона. Тобто має жіночу стать. Бет підкорює багатьох своїх конкурентів своєю чарівною жіночністю і, звісно, рідкісними здібностями гри. Проте дівчина вважає, що стає відомою лише тому, що інші хлопці. І вона єдина серед їхнього колективу шахістка. Особлива, бо дівчина. І все. Більше вона не цікава. Бет хоче довести світові й самій собі, що гідна зватися чемпіонкою, бо заслуговує це своїми діями.

Це історія боротьби не лише на клітинах дошки, а й на рівні клітин всередині людини. Хоча героїня й каже, що в неї нема жодних слабкостей у грі. Однак життя — це теж гра, у якій треба зустрітися зі своїми недоліками і зробити вибір. Крок за кроком удосконалюватися для досягнення мети чи пливти за течією страхів і спокус. Чи зможе Бет приборкати свої пагубні бажання? Чи справді таблетки допомагають їй вигравати? Чи повернуться друзі минулого, аби підтримати героїню? У відповідях на ці запитання вам допоможе перегляд серіалу.

# «Чоловік, який вбив Дон Кіхота»

ТЕКСТ КАТЕРИНА РЕПІК

*«Чоловік, який вбив Дон Кіхота» (Іспанія, Велика Британія, Франція, Португалія).*

*Жанр — трагікомічне фентезі.*

*Режисер фільму — Террі Гілліам.*

*Прем'єра відбулася у 2018 році.*

*У головних ролях: Адам Драйвер, Джонатан Прайс, Жоана Рибейру, Ольга Куриленко.*

*Стрічка вільно ґрунтується на романі Мігеля де Сервантеса «Дон Кіхот».*

*Фільм здобув нагороду премії «Маґрітт» у номінації «Найкращий фільм спільного виробництва».*

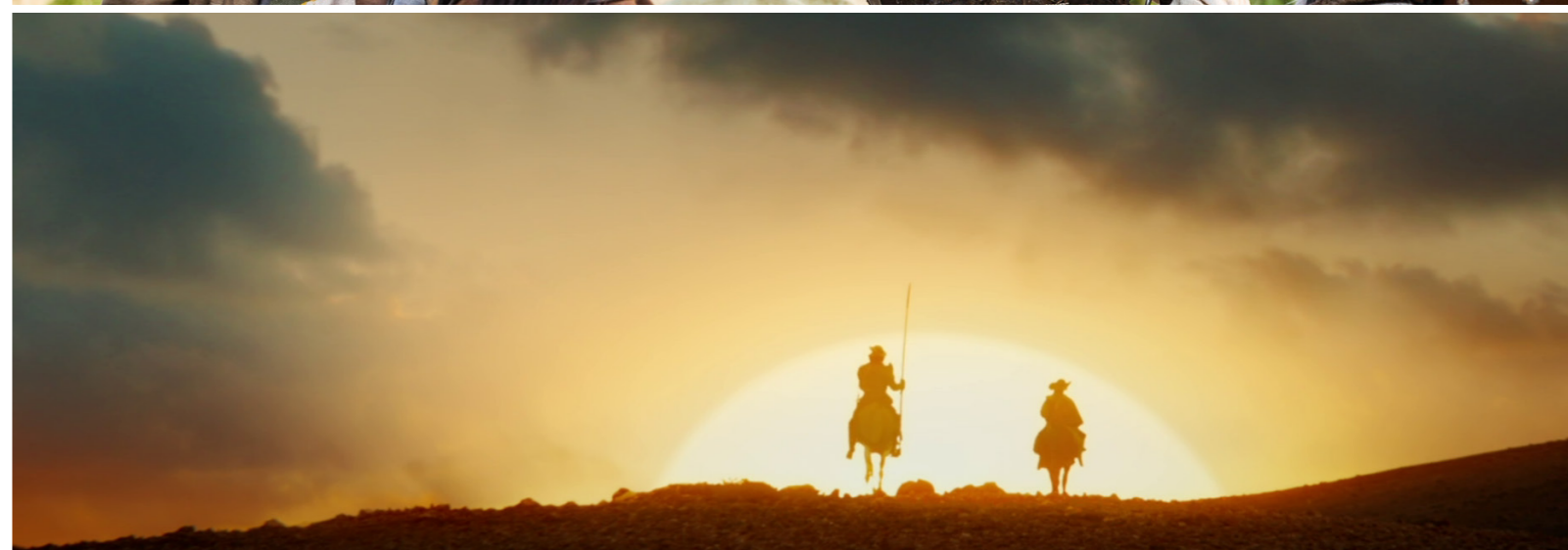
Стрічка розповідає історію пригод перспективного рекламного режисера Тобі Грісоні в просторі та часі. У процесі зйомок рекламного ролика про Дон Кіхота, Тобі опиняється в тій же іспанській місцевості, де він знімав свою дипломну роботу багато років тому. Чоловік зустрічає старих знайомих, поринає в спогади. Один із його давніх приятелів, старий швець Хав'єр з'їхав із глузду і вважає себе Дон Кіхотом Ламанчським. Однак зустрівши Тобі, дідусь не згадав у ньому молодого режисера, а впевнено вирішив, що він вірний друг Кіхота, Санчо Пансу. Так Грісоні опиняється у вирлі пригод і поступово губиться серед реальності та вимислу, теперішнім та минулим, XXI і XVII століттями.

На початку фільму глядачу прозорі всі сцени та події, тому може здатися, що сюжет передбачливий. Проте поступово і впевнено події розвиваються та плутаються настільки, що глядач цілком може загубитися. Так само, як і головний герой. На певному етапі взагалі не зрозуміло, що ж відбувається. Однак трагічна та несподівана кінцівка прояснює цю плутанину і справляє сильне враження, незалежно від того, позитивне чи негативне.

Варто зауважити, що творцям стрічки вдалося створити атмосферу Іспанії часів Дон Кіхота завдяки якісним костюмам, декораціям, макіяжу, монтажу, саундтреку тощо. Важливим чинником є відмінна акторська гра, що тонко межує з «перегріванням», хоча це саме те, що було необхідно для такого шаленого сюжету.

Загалом фільм здобув середню оцінку як від критиків, так і від аудиторії (наприклад, результат на авторитетному порталі «Rotten Tomatoes» — 63% позитивних рецензій).

Цікавий факт про кінострічку: вона назавжди увійшла в історію як сумно відомий приклад так званого «виробничого пекла». Режисер Террі Гілліам намагався створити її протягом 29 років. Цей процес супроводжували численні юридичні та фінансові проблеми, а у 2002 році навіть був знятий документальний фільм «Загублені в Ла-Манчі» (реж. Кіт Фултон, Луїс Пепе) про спроби створення «Чоловіка, який вбив Дон Кіхота».



# БУДЬ У ТРЕНДІ РАЗОМ З ТІКТОК

ТЕКСТ АЛЬОНА БАБЕНКО

*Чи чули ви про цю соціальну мережу? Ні? Не може бути такого! ТікТок – китайська програма, де люди з різних континентів створюють короткі відео або проводять онлайн-трансляції. Раніше цей додаток був відомий під іншою назвою. Можливо, ви пам'ятаєте «Musical.ly».*

ТікТок зараз – це найпопулярніша платформа в Азії. Хоча досить великих обертів за 2019–2020 набрала в країнах СНД та Європі загалом. Застосунок дає змогу користувачам створювати музичні, танцювальні, комедійні та інші відео тривалістю до 15 секунд. Кількість користувачів програми сягнула 500 млн з 150 країн. Авдиторія має можливість переглядати музичні відео та створювати фонограму до пісень. Окрім цього, ти можеш знімати короткі кліпи, редагувати їх та використовувати вбудовані ефекти, фільтри та стікерпаки. Щоб створити музичне відео, користувач має обрати фонову музику з плейліста програми, що містить велику кількість напрямів: хіп-хоп, попмузика і т. ін. Після запису 15-секундного відео ти можеш його поширити, аби інші люди могли теж побачити твою творчість.

Водночас додаток надає користувачам право закрити свій акаунт, роблячи його приватним. У цьому випадку, до перегляду контенту доступ мають лише обрані фоловери. Також користувачі можуть дозволити всім (або й не зовсім) надсилати їм коментарі та повідомлення. Та й це ще не все! Додаток також радує фанів такими кнопками як «duet» та «react». Функція «duet» означає, що споживачі можуть створювати нові відео з уже наявними, а «react» – це здатність розміщувати новий кліп у менший фрейм, який можна перетягнути на вже записане відео.

ТікТок – це найлегший спосіб просунути свій контент, сингл або сніпет. Кожен популярний артист має зараз акаунт, де просуває власну продукцію: анонси кліпів, пісень та просто відеоматеріали для поширення бренду. У додатку є топчарти з музикою. Тому кожен артист (особливо співак), що демонструє свій товар хоче, щоб його звук залітав у «реки»(рекомендації).

Тож сьогодні Éclair хоче розповісти нашим читачам про найгарячіші музичні тренди ТікТок.

Сингл Lrsi «Токсик» – трек, що увійшов у топ-3 найпопулярніших звуків. Знято 36 тис. кліпів. Пісню випустила дівчина, що має особливий сценічний образ із цікавою зовнішністю та довгими нігтями зеленого кислотного кольору. Про які, до речі, співає у своєму треці: «Мої нігті кольору токсик». Має шалену та невгамовну аудиторію фанатів, тому цифра кліпів росте з кожною годиною!

Трек Rozalia «Пятно» посідає п'яте місце в топі. Дівчина, що раніше залітала в реки зі звуком «Собака села и заплакала». Співачка має циганське коріння, яке й використовує для сценічного образу, адже її порівнюють із діснеївською принцесою Жасмін. Нереально, але під цей звук знято майже 200 тис. кліпів. Пісня FOUSHEE «Deer end» – невимовно естетичний сингл, що набув за короткий час неймовірного розголосу. Виконавиця брала участь у «Голосі країни». Нині кількість кліпів знятих під її трек сягає майже 3 млн. Насправді, це дуже велика цифра. Під цей сингл знімають свої короткі відео зірки зі всього світу. Трек TINI LIN&babyLaurenne «Последний танец» із трагічною історією, від якої досі перехоплює подих. Виконавця цієї пісні більше немає в живих. TINI LIN написав частину треку ще влітку, але не встиг закінчити... Дівчина, що зустрічалася зі співаком, вирішила на пам'ять про свого хлопця дописати куплети та все ж випустити цей трек.

**Ось така підбірка від нашого журналу. Ти ще й досі не зареєстрований в ТікТок? Тоді треба це виправляти. Давай слідкувати за новинками разом!**

# «ВРЕМЯ И СТЕКЛО» вже не заспіває

ТЕКСТ АЛЬОНА БАБЕНКО

Ще донедавна дівчора бавилася під музику Позитива та Додо, а зараз стає відомо, що група завершила своє існування. Чи не забагато гуртів розпалися? Усім відомо, що у 2017 році поставили паузу в музичній кар'єрі їхні наставники та продюсери — дует «Потап і Настя». Фанати й досі не можуть у це повірити. Чутки, що «Время и стекло» хотіли завершити спільний проект, подорожували вже давно, але ніякої офіційної інформації від зіркової групи не було.

Давайте згадаємо, як усе починалося! У 2010 році Олексій Потапенко з Іриною Горовою створили продюсерський центр «MOZGI Entertainment», де першим музичним проектом став гурт «Время и Стекло». Першим до складу групи увійшов Олексій Завгородній, котрий уже певний час працював із Потапом, а після проведення інтернет-кастингу та кастингу в Києві приєдналася Надія Дорофеева.

17 листопада 2010 року «Время и Стекло» презентували свій перший сингл «Так выпала Карта», написаний Потапом. За 10 днів ролик посів п'яте місце за кількістю переглядів у рубриці ютубу «Світові музиканти». Тоді група не мала великої популярності, але, звичайно ж, були хіти, які всі ми досі слухаємо та любимо.

От у 2015 році, після синглу «Имя 505» у групи й почався творчий підйом. Перші місця в топах М1, премії та нагороди, мільйони переглядів у ютубі та інстаграмі. У червні альбом увійшов у топчарти «iTunes». Через два роки солісти гурту як тренери беруть участь у телепередачі «Голос. Діти» на «1+1», де показують себе не лише досвідченими виконавцями, а й хорошими наставниками.

Після всіх «любимых имен» під «гармошку», одягнених «в юбку покороче», 10 березня 2020 року «Время и Стекло» презентував свій новий кліп на пісню «Назавжди/ніколи». Після цього Надія та Олексій оголосили про припинення творчості та проведення прощального туру містами України під назвою

«Фінальні титри». Через пандемію коронавірусу виступи перенесено на жовтень. Здавалося б «ты меня не тролль», але одразу два останніх концерти гурту відбулися 30 жовтня в київському Палаці «Україна». Остаточною роботою «Время и стекло» є пісня «Last Dance», що означає «Останній танець». Як не сумно про це говорити, але солісти запевняють, що це не кінець, а початок індивідуальної кар'єри. Позитив та Надя кажуть, що розійшлися в теплих стосунках і не припиняють спілкування, завжди підтримуючи один одного!

Це були чудові часи, чудова музика. Шанувальники Позитива й Наді завжди будуть слухати їхні пісні та слідкувати за зірками в соціальних мережах. Надія Дорофеева вже розпочала свою сольну кар'єру і дуже заінтригувала публіку синглом «Gorib». Позитив привітав співачку з прем'єрою, а сам водночас займається своїм розвитком у гурті «Mozgi».





# Підбірка естетичної МУЗИКИ

*Кожна жіночка, чоловік, дівчина, хлопець та зовсім мале дитя слухає музику вдома. Нехай по радіо чи телевізору, чи навіть у своєму модному телефоні. Музика – це не просто звуки з навушників. Це стан душі. Людина слухає пісні, коли їй сумно, весело, страшно, спокійно... або коли в неї просто є настрій поспівати. Наш журнал хоче допомогти вам знайти ідеальну музику, щоб розслабитися, полежати... або ж зробити прибирання вдома не таким нудним та сірим.*

## ARIANA GRANDE

Перше, коронне місце, ми віддаємо всіма обожнюваній Аріані Гранде з її альбомом, що досі тримається в чартах на перших місцях, — «Positions». До нього увійшли 14 треків, у тому числі з виконавцями Doja Cat («Motive»), The Weeknd («Off the table») та Ty Dolla \$ign («Safety net»). 23 жовтня співачка випустила кліп на титульний трек «Positions», у якому вона грає президента США.

## FOUSHEE

Друге місце займає Fousheé із синглом «Deep End». Цей трек буквально заповнив усі онлайн-платформи, такі як: ТікТок, інстаграм, а також чарти у яндекс музиці та «iTunes». Підходить для любителів спокійної музики, які насолоджуються часом порелаксувати та ні про що не думати.

## MARIAH CAREY

Третім місцем нагороджуємо Мераю Кері із синглом «All I want for Christmas is you». Це чудовий вибір для любителів різдвяної музики з нотками пряників та мандарин. Нікому не секрет, що через 31 день наступить 2021, а ця пісня допоможе ще довго зберігати новорічний настрій, який весело аплодуватиме в такт слів на верхівці ялинки.

## BILLIE EILISH

Четверте місце віддаємо Біллі Айліш із синглом «Therefore I am». Прекрасний вибір для людей, що люблять глибокий звук, динамічні, але не голосні переходи в музиці. Ну і, звісно, це новий ковток повітря для шанувальників творчості цієї чарівної виконавиці. Як ми знаємо, вона заповнила мільйони сердець не лише у фейсбуці, а й у десятках країн світу. Це дає нам право називати її першокласною артисткою, що робить якісний контент для своїх фанатів.

## YURI

П'яте, фінальне, місце очолює Yurі із синглом «Dry flower». Це відмінний вибір для любителів музики з дорам та лакорнів. Чудово розслабляє, незважаючи на те, що пісня в стилі рок, вона доволі спокійна, лірична та легко передає всі переживання виконавця.

*Сподіваємося, вам сподобався наш топ неперевершених пісень, які допоможуть гарно провести вихідні та відпочити від усього, що тривожить.*

*Нехай ця музика стане вишенькою на торті вашого вільного часу!*



# Що таке музика і що ж з нею робити

ТЕКСТ АЛЬОНА БАБЕНКО

Що таке музика? Розгляньмо цей момент докладніше. Музика — різновид мистецтва, у якому з допомогою звуків можна передавати почуття й настрої. Усі ми знаємо, що кожна пісня має свій, притаманний їй, темп, ритм, мелодію. Музика має властивість діяти на наш настрій. Тому не дивно, що інколи пісні доводять до сліз або навпаки роблять вас ще більш радісними.

У психіатрії використовують музикотерапію, адже завдяки їй можна впливати на здоров'я людини. Деякі музиканти кажуть, що під час живого виконання музика навіть має лікувальні властивості. Однак звуки потрібно підбирати правильно, оскільки є мелодії, що поширюють оптимізм, а бувають і такі, що містять у собі багато агресії. Наприклад, звуки впливають на розум і можуть наповнювати нас люттю, тривогою, розчаруванням. Водночас доведено, що музика позитивно діє на кору головного мозку. Вона може нам допомогти впоратися зі стресом і депресією, зняти нервову напругу та розслабитися. Як пишуть у книжках та кажуть композитори, найбільшу користь людям може принести класичні й народні мотиви.

Нині застосування музичних композицій для лікування стає все більш поширеним. Чи ви чули, що таке музика Рейки? Музика Рейки — це одне з явищ медитації, де використовують мелодії. Найбільшого застосування зазнала класика. Крім того, є цілий напрям у медицині, що називається «музичною фармакологією». Його суть полягає в тому, що можна вилікувати різні хвороби, просто слухаючи певні мелодії.

У всій сучасній культурі немає нічого більш модернізованого й розвинутого, ніж музика. Ця індустрія дуже різноманітна напрямами, стилями й жанрами, починаючи від легкого релаксу до важкого року. Завдяки своїй багатогранності, музика є невід'ємною частиною нашого повсякдення. Особливо

це стосується молоді та підлітків. Сучасному поколінню важко уявити, що раніше дістати музичний запис було фактично нереально, і люди відстоювали величезні черги заради улюбленої касети. Іноді це перетворювалося в контрабанду.

Нині в молоді можуть бути найрізноманітніші захоплення, починаючи спортом і закінчуючи плетінням із лози. Однак музику люблять і слухають усі, без винятку. Певну роль інколи відіграє те, чим ви захоплюєтесь. Адже в будь-якій молодіжній компанії є одностайності, і тут мова йде не тільки про клуби фанатів якогось жанру, а і про просте людське спілкування.

Завдяки музиці, ти можеш розвивати себе в різних напрямках. Мелодичність допоможе тобі займатися танцями, адже будеш краще відчувати ритм та старатися правильно адаптувати тіло в русі. Також через музику ти розвиваєш навички речитативу, бо щоб гарно та нормативно співати, потрібно чітко вимовляти слова. Для цього проводять уроки скоромовок та псевдодикторства.

Наприклад, зіркові співаки та танцюристи, які своєю творчістю підіймають рейтинг української естради та просувають самотутню вітчизняну культуру на міжнародний ринок. Звідси й ще одна грань музики. Це яскравий спосіб, аби заробити чималі гроші та здобути величезну популярність. Якщо ти маєш талант і бажання, можеш себе розвивати, знайти індивідуальний стиль, свою родзинку, за яку твої майбутні фанати тебе любитимуть та слухатимуть.

Тому музика має на нас не лише величезний емоційний та психологічний вплив, а ще й надає вам характеристику особливої особистості, дає поштовх до самореалізації як окремого індивіду, так і частини соціуму. Тож слухайте музику, насолоджуйтеся своїм плейлістом та чекайте смачних підбірок пісень від вашого солодкого Éclair!

LIFT TO FEEL THE WEIGHT OF THE TANK



TESLA 0 engines | 0 emissions | 100% electric

# COVID-19 INSURANCE

## UP TO ₹50,000/-

on Purchase of LG Home Appliance\*



## BETTER THAN THIS OFFER

