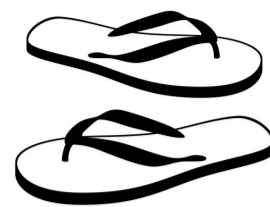
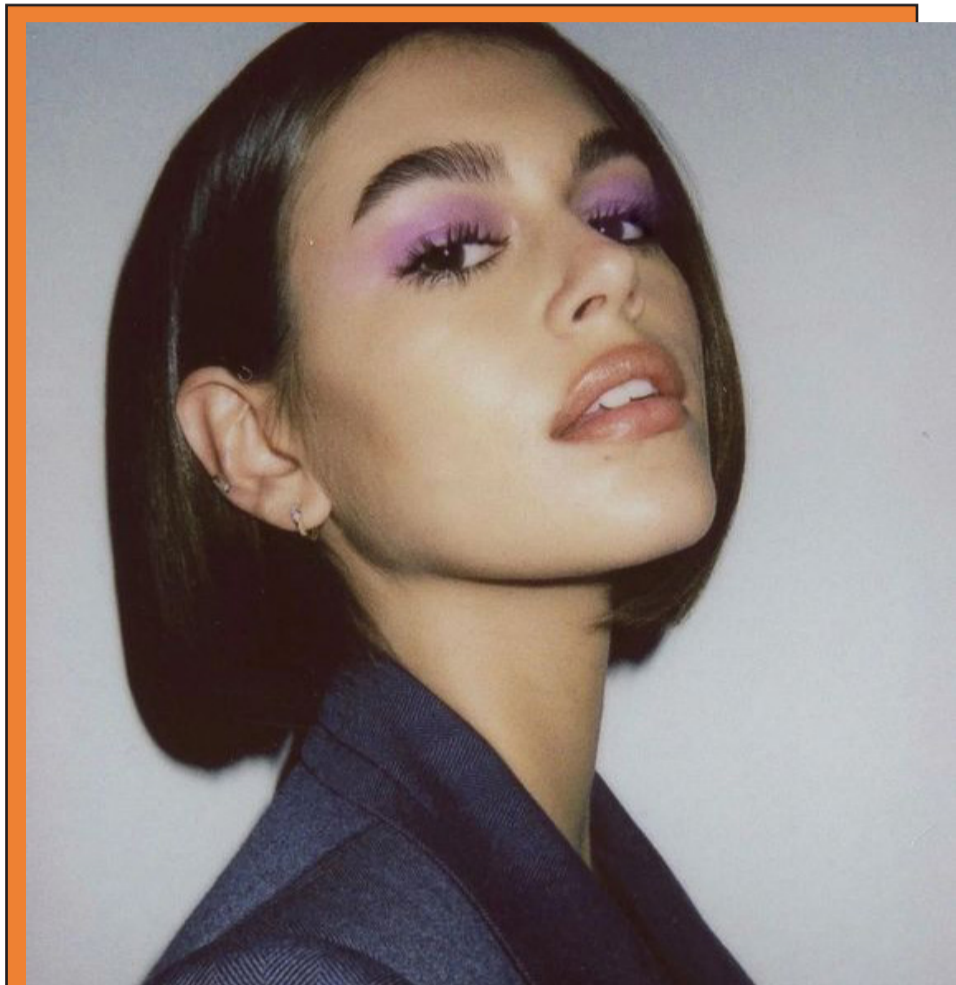


# SUNDAAL



## Тренди свіжіші, ніж вітамін А



### Аж на себе не схожа з личком гожим

Для кожної дівчинки важливо не тільки підібрати ідеальний лук. Значну роль відіграє також макіяж. Тому поговоримо сьогодні про б'юті тренди...

СТР. 2

### ЩОДЕННИК ПАЦІЄНТА

Це був початок грудня. Декілька днів раніше був зроблений вирішальний дзвінок, який мав стати першим кроком до полегшення. Після уроків я мала йти на перший сеанс, але перед цим моя мати зайшла до вчительки з мови, адже та просто хотіла поговорити з батьками. Це була досить дурна звичка цього ...

СТР. 4

### ЦІКАВІ ФАКТИ

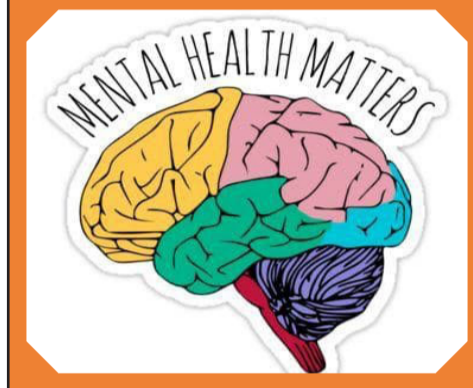
Звідки пішло звернення «бать» до батька?  
Бать – це спільнослов'янське слово, що є однокореневим (як це не дивно) зі словом «брат» і є зменшено-пестливою формою від нього. Пізніше почали використовувати як сімейну назву родича чоловічого роду (батька, дядька, дідуся і т.д)...

## Читайте на стр. 7

### Ментал Хелс чеєєєек

Ми вирішили промоніторити ментальне здоров'я наших підписників за допомогою простого, але цікавого опитування.

СТР. 4



### Підбірка фільмів

Ми знаємо, як важливо в наш коронний рік вміти насолодитися посиденьками вдома, щоб і цікаво, і приємно, і з друзями пообговорювати.

СТР. 8



### Залаштунки обкладинки журналу: як моделі потрапляють у кадр

Хто з вас не знає шоу «Топ-модель по-українськи» та її незмінну ведучу, модель, Аллу Костромічову? Бачили, як звичайні гарні дівчата проходять важкі випробування, щоб стати професіоналами своєї справи? Та чи знаєте ви, який круговерть подій у моделі в реальному житті? Не екранний досвід про свій вклад у світ фешн-індустрії розповім я, уже відома вам Альона Бабенко.

СТР 3



## У СОРОЦЦІ НАРОДИВСЯ



### Як підкреслити свою красиву красу ще красивіше, або тренди цієї осені

Фешн-індустрія сьогодні захоплює всі соціальні мережі. Саме тому ти можеш не хвилюватися, якщо не слідуєш за новинками моди, адже фото та стрічку в інстаграмі ти точно гортаєш часто. Отож, почнемо! Одне з головних досягнень модних тенденцій 2020-21 – це те, що вони не мають гендеру. Зараз популярності набирає свобода самовираження. Хочеш – одягай чоловічі речі, а хочеш – жіночі, проте ти в будь-якому випадку зможеш виглядати стильно. Знаєш, який матеріал буде молодим вічно? Шкіра, любі читачі. Шкіра – це модно завжди, і 2020 тут точно не виняток. Асиметричні шкіряні спідниці та кроп-топи нікого не

залишать байдужим. Не говорячи вже про шкіряні плащі, які завершать образ ділової та зайнятої дівчини. Однак чим же розпочати цей самий образ ділової та зайнятої дівчини? Брючний костюм – тренд зима/осінь 2020-21, який чудово доповнить ваш гардероб, і неймовірно пасуватиме вашому образу стильної бізнес-леді. У ньому можна піти не тільки на ділову зустріч, але й на побачення та навіть вразити майбутню свекруху під час першого знайомства! А перед тим, як зустрітися з мамою свого нареченого, треба спочатку знайти цього щасливчика. Чим же привернути

його увагу? Штани банани, масивні жакети й навіть жіночі смокінги зроблять акцент на талії і круто підкреслять твій стиль. Проте, що робити, якщо штани й костюми не додають тобі бажаної жіночності? Тоді вінтаж та ретро саме для тебе, красуне. Не очікувала? Ну от. Не пройшло й декілька років, як суєтні в горошок знову актуальні, і широковідомі модельєри, як-от: Дріс Ван Нотен, Кристоаль Баленсиага, Пер Бальма, Кароліна Еррера – знову повернули цей тренд на подіуми. Чи ви таке чули? Мотузка, замість пояса. Дивно, але саме так дизайнери рекомендують підкреслювати свою чудову талію!

Тому май на увазі: знайди собі мотузку вдома або ж попроси тата пошукати в гаражі. Що ж скажемо про взуття? У моді масивні підбори, які підкреслять бруталність, та головне – комфорт. Спортивний стиль взуття, модні кросівки, що мають креативний принт та модель, які підкреслять вашу оригінальність та яскравість. Усіма улюблені мартінси також користуються популярністю в сучасній молоді, адже це стильно, практично та, як кажуть: «До всього підходить». У наступному випуску напишемо про те, з чим краще їх поєднувати. Не пропускай наші новини та будь найстильнішою!

А. Бабенко

### Фотомодель у домашніх умовах

Привіт! Мене звати Альона Бабенко, я студентка Київського університету імені Бориса Грінченка. Я працюю у модельній сфері, тож трохи розуміюся на нормах крутого кадру. Якщо цікаво, моє материнське агентство називається «Mi models». Тож сьогодні я поділюся з вами власними правилами, як зробити «вау» фото без професійної модельної підготовки. Ви можете подумати: «Боже, хто вона така, щоб щось мені радити!». Нехай так. Ці рекомендації я пишу для дівчат та хлопців, які соромляться фотоапарату, проте хочуть зробити чудове поповнення в профілі інстаграму. Щоб ті, кому ви заздрите, згризли собі всі нігті, а друзі невгамовно відсилали сердечки в коментарі. Перше правило гарного фото:

• вирівняй спину, адже горбатою/им ти не знайдеш свого принца або принцесу, і фото вийде негарним. Відчуй себе втіленням вроди, стань так рівно, наче ось тебе викликали на стипендіальну комісію і ти тепер маєш ту саму омріяну стипендію. Друге правило: • розслабся, не стресуй, адже фото вийде так, наче в дитинстві мама попросила сфотографуватись у квіточках, а в тебе бажання втекти додому й дивитися мультики. Поводь себе природньо, адже, ти прекрасна/ий та особлива/ий. Третє правило: • не соромся показати свої емоції, те, що ти відчуваєш. Відкриваю вам секретик. Готові? Можеш увімкнути свою улюблену музику, щоб грала на фоні. Так



І. Масло

процес піде ще краще!

Четверте правило:

• ніяких ліктьових, спрямованих прямо в камеру; максимально розслаб руки й природньо їх зігніть, але не так, наче ти йдеш розбиратися з гонниками на районі;

П'яте правило:

• дівчата, аби ваші фігури вийшли, як в інстасамки в тік тоці, робимо цікаву штуку: живіт у себе, а все інше назад (ну ми знаємо, що інше!). Хлопці, не соромтеся своєї статури та м'язів, які менше, ніж трилітрова банка, адже ви точно маєте свої сильні сторони. Наприклад, гарне обличчя, крутий стиль, сонячна усмішка або навіть вміння мило виробляти кривуляки на фото.

Правило шосте:

• усміхайся, адже люди спочатку звертають увагу на очі та усмішку. Тому вмикаємо режим обличчя «після стоматолога» або «мама, дивись, у мене щось у брекетах застрягло».

І пам'ятай, що ти унікальна особистість, і ніхто не вийде на фото, так, як ти! Якщо не віриш, спитай у мами. А взагалі, будь собою і кадр у тебе в кишені! Точніше в профілі. Естетичне чи смішне, модельне чи звичайне – неважливо. Головне, що на ньому будеш саме ти!

А. Бабенко



### Залаштунки обкладинки журналу: як моделі потрапляють у кадр

Хто з вас не знає шоу «Топ-модель по-українськи» та її незмінну ведучу, модель, Аллу Костромічову? Бачили, як звичайні гарні дівчата проходять важкі випробування, щоб стати професіоналами своєї справи? Та чи знаєте ви, який круговерт подій у моделі в реальному житті? Не екранний досвід про свій вклад у світ фешн-індустрії розповім я, уже відома вам Альона Бабенко.

Робота моделі – це не тільки хода по подіуму та фотосесії! Перед цим дівчата та хлопці мають потрапити в агентство, пройти відбір, відсидіти на уроках із правильної ходи та позування. Народитися гарним та з відповідними параметрами, не означає, що ти вже одразу можеш стати моделлю. Тож крок за кроком, абзац за абзацом розповім свою історію. Як же майбутня модель взагалі з'являється в агенстві? Не ловлять же їх на вулиці з пропозицією спробувати себе в цій сфері (жартую, адже зі мною так і трапилося). Тож розкажу вам про «Mi models». «Mi models» – це моє материнське модельне агентство, яке розташовується в Києві,



на Хрещатику. Воно співпрацює з багатьма відомими журналами та фотографами.

Отож, для початку модель, яку знайшов скаут, приводять до директора на кастинг, де заповнюється анкета. У ній вказується твій вік, параметри та особливості шкіри (веснянки, шрами, татування, пірсинг тощо). Потім тебе фотографують, аби зрозуміти чи підходиш ти цій організації. Якщо твій типаж є задовільним, тебе відправляють на перший сніп та відео, де ти ходиш та кажеш, яке твоє материнське агентство.

Окрім робіт для журналу, робили ще кадри на плівку та знімали бекстейдж. Також був запрошений французький фотограф Томас Ховард. Усе це проходило на локації басейна КПІ. Цей досвід можна вважати безцінним, починаючи лише із самої підготовки. Над нами працювала команда журналу «Harper's bazaar Україна». Фотографувала мене та інших моделей команда українських професіоналів: Марія Церковна та Макс Зубчишин.

Окрім робіт для журналу, робили ще кадри на плівку та знімали бекстейдж. Також був запрошений французький фотограф Томас Ховард. Усе це проходило на локації басейна КПІ. Цей досвід можна вважати безцінним, починаючи лише із самої підготовки. Над нами працювала команда журналу «Harper's bazaar Україна». Фотографувала мене та інших моделей команда українських професіоналів: Марія Церковна та Макс Зубчишин.

А. Бабенко

## ВІЗУАЛЬНА ГРА ЗІ СЛОВОМ

### Ментал Хелс чееееек

Ми вирішили промоніторити ментальне здоров'я наших підписників за допомогою простого, але цікавого опитування.

В опитуванні взяли участь 94 людини: 77 жінок та 17 чоловіків у середньому від 18 до 20 років, тобто наша молода й перспективна аудиторія. Більшість опитаних – студенти, деякі також поєднують навчання та роботу. Щодо статусу, 28% мають стосунки, 50% – хочуть знайти свою половинку, і лише 22% – без партнера й задоволені цим. За психологічним портретом більшість описали себе як амбівертів та інтровертів, за темпераментом – сангвініки, флегматики та холеріки.

Ми запитали також про чинники, які впливають на психологічний стан наших опитуваних. Це найперше соцмережі, які більшість використовує в усіх сферах життя: у роботі, навчанні, дозвіллі, соціалізації, саморозвитку. Після визначення портрету нашого середнього анкетованого учасника, ми проаналізували аудиторію на

симптоми тривожності: 70% лякаються та губляться у своїх турботах, проблемах, буденних справах; 76% нервують, якщо все відбувається не так, як було заплановано; 57% напружує та приносить дискомфорт соціальна активність та взаємодія з іншими людьми; 69% відчують фізичні прояви хвилювання (нудота, запаморочення, задишка, часте серцебиття); 60% страждають від звичок, які проявляються в знервованому стані; 46% постійно відчувають свою недостатність у певній сфері або загалом у житті. Отже, у середньому 63% опитаних переживають тривожність сильніше та частіше за норму. Однак на запитання «Як гадаєте, чи є у вас проблема тривожного розладу?» ми отримали такі відповіді: «Мені здається, так» – 44%; «Не знаю» – 29%; «Ні, у мене все прекрасно» – 21%; «Так, але я над цим працюю і вмію це контролювати» – 6%. Тепер бачимо різницю між



реальною тривожністю та усвідомленою тривожністю більш, ніж у 10%. Головна проблема – неосвіченість у темі тривоги, тривожності та тривожного розладу. Ми перевірили й це:

- 22% обізнані про тривожний невроз (тривожний розлад);
- 23% знають симптоми тривожності;
- 19% вивчали різновиди та ступені тривожного розладу;
- 18% займаються профілактикою тривожності тільки за необхідності;
- 4% займаються регулярною профілактикою тривожності.

Здебільшого учасники анкети або не впевнені у своїх знаннях, або ж взагалі не освічені в темі тривожності і тривоги. Брак інформації і неусвідомлення наявності проблеми – основні причини дефіциту профілактики й лікування. Тому слідує за своїм ментальним здоров'ям, і нехай дрібниці вас не турбують.

К. Репік

### Щоденник пацієнта

Це був початок грудня. Декілька днів раніше був зроблений вирішальний дзвінок, який мав стати першим кроком до полегшення.

Після уроків я мала йти на перший сеанс, але перед цим моя мати зайшла до вчительки з мови, адже та просто хотіла поговорити з батьками. Це була досить дурна звичка цього педагога, тому що вона совала свого носа туди, куди взагалі-то й не мала. Простіше кажучи, далі мені всього лише залізи в душу, до чого я не була готова. Плакати перед психотерапією дуже іронічно, не вважаєте? Коли мене просять розповісти, чому ж я тоді вирішила, що мені потрібна допомога спеціаліста, я гублюся. Не побувши в цьому стані, людям важко зрозуміти, але я спробую пояснити. Ти просто стоїш із друзями в «Сільпо», і тут раптово, ніби падає завеса: «Я нікому тут не потрібна». І стоячи з ними, ти усміхаєшся й мило розповідаєш щось, але варто відволіктися, як ця тривога дедалі більшає. Чи коли ти дивишся в дзеркало, й очі наливаються слізьми просто через

те, що ти собі не подобаєшся. Чи коли після якоїсь маленької сварки в тебе в голові крутиться лише одне слово: «Боляче». Ти не живеш; ти просто існуєш і не знаєш, що буде. Це тільки частина з причин. Наразі мені важко згадати всі, та й, чесно кажучи, не дуже хочеться. За декілька хвилин до сеансу я була вже на місці. Знаєте, мої бачення щодо кабінетів психотерапевтів були дуже стереотипні. Не було ніякого ліжка, на якому ти лежиш, дивлячись на стелю. Не було також і холодної непривітної атмосфери. Звичайна світла кімната зі зручними кріслами та невеличким кавовим столиком з олівцями й папером.

Мати була в кабінеті першу половину сеансу, надалі ми з терапевткою залишилися удвох. Не пройшло, напевно, і десяти хвилин, як я знов ревіла. «Сльози вказують, що ми чіпаємо те, що болить», — якось так мені пояснили. Мені було дуже мало цього часу, я хотіла ще. Це було вперше, коли доросла людина повірила в те, що мені погано. Чим я пишалася на той момент, так це своєю свідомістю. Лікарка була

здивована моєю обізнаністю та тим, як я правильно формулювала думки й терміни. Ну, не дарма ж я хотіла піти на терапію понад рік. Я тримала в руках серветку, що дала мені терапевтка (як обачливо, ставити там одразу цілу коробку таких). Під кінець сеансу я запитала, чи справді в мене є проблеми. Це питання не вимагало відповіді. Попередньо мені поставили тривожний розлад, якщо дуже простими словами, то це коли тобі страшно, і ти напружений з причинами й без. Покинувши приміщення я відчула, що мені має стати краще. Що мені,

нарешті, вірять.

За декілька сеансів у мене виявили депресивний розлад, із яким на той час я існувала близько року. Тепер я розумію, що в депресії немає обличчя. Адже якби я не казала, що маю такий діагноз, ніхто б і не здогадався.

Це був дійсно чудовий досвід.

Є. Трач

Психологічна наука демонструє щораз вищий інтерес до питання тривожності особистості. У наукових дослідженнях, де ця проблема займає головне положення, чітко відображається інтерес до неї. Одразу зазначимо, що треба розрізняти тривогу як стан і тривожність як властивість особистості.

Тривога – це сумний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривога відрізняється від страху тим, що стан тривоги зазвичай безпредметний, тоді як страх припускає наявність об'єкту (людини, події або ситуації), що його викликав, людини.

Тривожність – це схильність людини до відчуття стану тривоги. Найчастіше тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних наслідків її успіху або невдачі.

Тривога і тривожність тісно пов'язані зі стресом. З одного боку, емоції тривожного ряду є симптомами стресу. З іншого боку, початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний рівень тривожності, тобто корисна тривожність.

Варто підкреслити, що проблема тривожності вперше була поставлена й розглянута в працях З. Фрейда. Він вважав, що тривога виникає внаслідок витіснення потягів (сексуальних потягів). На думку психолога, якщо під час розрядки сексуальної енергії виникають перепони, то ця енергія буде продовжувати тримати тіло у фізичному напруженні, яке, у свою чергу, трансформується в тривогу. Узагалі, будь-який потяг за З. Фрейдом може викликати тривогу за умови, що його задоволення означатиме порушення інших життєвих потреб. Зокрема, значення, яке Фрейд надавав тривожності, можливо, найбільш яскраво виражено в його лекції 1917 р.: «...без сумніву, що проблема страху – вузловий пункт, у якому сходяться найбільш різні та найважливіші питання, таємниці, рішення якої повинне пролити яскраве світло на все наше душевне життя». Класичною роботою З. Фрейда з проблем тривожності вважається книга «Гальмування. Симптом. Тривожність», яка була перекладена російською мовою і видана під назвою «Страх». Дотепер практично жодне дослідження з тривожності, яке виходить на Заході, не обходиться без прямого або непрямого посилання на цю книгу.

Проте, К. Хорні вважає, що будь-який потяг здатний викликати тривогу, якщо його реалізація означатиме порушення інших життєвих інтересів або потреб. Тривожність виникає внаслідок страху перед витісненими потягами. Так, ворожі чи агресивні імпульси, які витісняються зі свідомості, є головною психологічною силою, яка спричиняє тривогу.

На думку О. Кондаша, тривога – це неприємний психологічний стан, спричинений передчуттям небезпеки, чи загрози, яку людина не здатна чітко усвідомити, уявити. Згідно з поглядами класиків теорії навчання і представників її більш сучасних відгалужень, тривожність і страх – дуже близькі явища. І тривожність, і страх – емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони, у свою чергу, створюють підґрунтя для широкого репертуару інструментальних, оперантних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда, і виникають (у разі закріплення неадаптивних форм) невротичні і психічні порушення. Розгляд страху як фундаментальної, природженої

## Тривога і тривожність: науково-професійний погляд

емоції найбільш яскраво виражений у роботах засновника біхевіоризму Дж. Уотсона, який, крім страху, до числа таких первинних емоцій відносив також гнів і любов. Проблема природженості базових емоцій і, насамперед, страху широко обговорювалася в психологічній літературі на межі століть, але відгомони цієї суперечки відчутні й досі. Нагадаємо, що згідно з біхевіоральними поглядами, емоції – специфічний тип реакцій, перш за все вісцелярних (тих, що належать до внутрішніх органів). Саме таке розуміння лягло в основу поглядів Уотсона, що дозволили йому зробити відомий висновок про те, що страх з'являється із самого моменту народження. Як стимули, що викликають реакції (такі як страх) у новонароджених, він розглядав завдяки позбавленню опори, використанню шуму, гучних звуків, а також дотиків, наприклад, легкий поштовх дитини під час засипання або пробудження.

емоційних хвилювань (страху, смутку, сорому, гніву, інтересу, провини тощо). Тривога часто розуміється як відчуття невизначеної чи безпредметної загрози людині як соціальній істоті, коли можуть зазнати небезпеки її цінності та положення в суспільстві. Тобто, тут під тривогами розуміється хвилювання через можливість фрустрації соціальної потреби. Так, розглянуті теорії дозволяють зробити висновок про те, що позиції у вивченні тривожності різні. Однак тривожність переважно розглядають як властивість особистості, яка негативно впливає на її психічне здоров'я. Тривожність досліджується більшістю авторів у тісному зв'язку зі страхом, оскільки страх є об'єктивним вираженням тривоги. Проте одні дослідники вказують на тривожність, як первинну реакцію, інші – на страх як чинник, що викликає стан тривоги.

Г. Омельченко,  
професійний психолог

Хочемо зазначити, що серія досліджень, зроблених К. Ізардом, засвідчує, що тривогу можна визначити як емоційний паттерн, який складається з декількох відносно незалежних афективних факторів, тобто тривога являє собою комплекс



## ДОЗВІЛЯ? ДОЗВОЛЯЄМ!

### Підбірка фільмів для твого топового листопада

Ми знаємо, як важливо в наш коронний рік вміти насолодитися посиденьками вдома, щоб і цікаво, і приємно, і з друзями пообговорювати.

Осінь – це пора, коли тобто найбільше хочеться зіграти свій вільний час чашкою чаю за переглядом подихо захоплювальної кінострічки.

Тож хочемо показати вам підбірку 5 фільмів, від яких неможливо відірватися! Тримайте:

- Крок за кроком (2020) – комедійна драма від кінокомпанії «NETFLIX». Головною героїнею фільму є молода дівчина Квін Аккерман (грає Сабріна Карпентер). Це наполеглива та амбіційна відмінниця, що турбується про своє майбутнє й хоче вступити до престижного коледжу, який колись закінчив її покійний батько. Проте на співбесіді дівчина збрехала, тож тепер їй потрібно виграти в танцювальному конкурсі. Оскільки, вона знає абсолютно нічого з навичок хореографії, їй допомагає найкраща подруга з часів дитсадка, танцівниця Джаз (Ліза Коші). Як же дівчата зібрали команду і які перешкоди стали

на їхньому шляху, дивіться далі!

- Листи до Джульєтти (2010) – романтична драма від режисера Гері Вініка. Софі (Аманда Сейфрід) – журналістка щотижневої газети «The New Yorker» поїхала з коханим Віктором у псевдомедовий місяць. Чому ж псевдо? Бо чоловікові була важлива доля свого ресторану та його кар'єра, а тому він часто нехтував Софі. Пізніше жінка випадково виявляє «лист Джульєтти» без відповіді, написаний Клер Сміт (Ванесса Редгрейв). Героїня вирішує допомогти Джульєтти знайти свого Ромео, із яким вони розійшлися 50 років тому. Підтримуючи Клер, Софі, натомість допомогла ще й собі. Цікаво, як? Тоді, я думаю, тобі треба переглянути цей фільм.

- Вік Адалін (2015) – романтична фантастична мелодрама, зрежисована Лі Толандом Крігером. Адалін (Блейк Лайвлі) – звичайна дівчина зі, здавалося б, звичайною долею. Народилася в 1908 році, жила, кохала, вийшла заміж, народила доньку. Однак одного дня її повсякденість перевернулася з ніг на голову. Через сильну зливу

героїня потрапила в жахливу аварію. Після реабілітації виявилось, що вона перестала старіти. Це дуже обтяжує жінку, тож Адалін була змушена покинути коханих людей, що для неї стало ще важчим рішенням. За цей час її спіткало багато подій, людей. Хочеш дізнатися яких? Ну тоді я раджу якнайшвидше сісти за перегляд!

- Від родини не втечеш (2018) – комедія родом із Франції. Головним героєм є Валентин (Дені Бун), що працює паризьким дизайнером, але соромиться свого минулого. Усе йде так, як потрібно, Валентин із Констанцією (Лоранс Арне) пойдуть укладати омріяну угоду. Але все зміниться, коли чоловік взнає новину, що з його провінції їде його сім'я. І тоді все не просто піде, а побіжить шкереберть, адже всі дізнаються, який Валентин насправді. Цікаві переплети життя в жартівливому ключі, що ще потрібно? Як кажуть: «І смішно, і грішно». Готовий лопнути від сміху? Тоді мерщій вмикай! Тимчасові труднощі (2018) – російська драма від режисера Михайла Расходнікова. Події відбуваються в роки СРСР. У центрі уваги опинився хлопчик на ім'я Саша Ковальов (Ріналь Мухаметов). Він народився з

вродженою хворобою ДЦП, на що батько (Іван Охлобистін) відреагував двоєко. Проте все жиктказавхлопчику,щовінтакий, як усі, та й узагалі це всього лише «тимчасові труднощі»! Чоловік змушував



сина з дитинства робити те, що для нього було важко через його хворобу. Унаслідок такого відношення Саша зненавидів свого батька. Час йшов, хлопчик виріс і став відомим мультиміліонером. Але чи пробачив він тих, хто його ображав та змушував страждати? Чи забуде він: «У СРСР інвалідів немає»? Важка та водночас чудова історія життя звичайної робітничої сім'ї з незвичайною долею. Приємного перегляду та гарного настрою!

А. Бабенко

### Фільм «Після». Провал чи шедевр?

11 квітня 2019 року відбулася прем'єра фільму «Після», що був знятий режисеркою Дженні Гейдж за мотивами першої книги із серії, авторкою якої є Анна Тодд. Нещодавно, 2 вересня 2020 року вийшло продовження історії під керівництвом уже іншого режисера Роджера Камбла «Після. Глава 2 (Після сварки)».

Глядачі розділилися на дві команди: ті, хто читали книги, та ті, хто, відповідно, не читали. Здебільшого ті, хто гортав сторінки перед переглядом, були незадоволені фільмами. Натомість інша команда глядачів була в захваті. Я належу до групи читачів, тож пропоную розглянути відмінність між книгами та їхню екранізацією.

На перший погляд фільми вийшли такими романтичними, милими, адже в них йде мова про сильну любов та пристрасть. Однак книги інші: сюжет є набагато відвертішим. І це так круто. Ти ніби присутній у кожному моменті їхнього життя, бачиш, як вибудовується цей зв'язок між героями, спостерігаєш перехід від ненависті до глибокого й шаленого

кохання. Ти також розумієш, як вони змінюються і впливають один на одного, усвідомлюєш, що кожен із них по-різному сприймає події. І все це в динаміці! Книжки зосереджені на їхніх стосунках і думках один про одного. Точніше Тесси про Гардіна. У фільмах це виглядає більш «лайтово».

Багато подій не розкриті, пропущені досить важливі сцени та дуже мало книжної пристрасті. Найбільш боляче мені було за те, що зовсім не показали тієї справжньої дружби між Тессою та Лендоном. Також є багато неточностей та змін у сценарії. Наприклад, Лендон має зовсім іншу зовнішність, а Трістана, який мусив бути хлопцем, замінили на дівчину.

З приводу акторів. У книгах Гардін дійсно дуже грубий, нахабний, невірноважений та не вміє показувати свої почуття. Йому хочеться стати краще, але це виходить неспросто. У фільмах, на мою думку, актору Гіро Файнс-Тіффіну не вдалося повністю розкрити свого персонажа. Насправді, це є досить великою проблемою. Актори або

перегравали (особливо в другому фільмі), або недогравали. Єдині, хто майже на всі 100 % упорався зі своєю роллю — це Ділан Спроус, який грав Тревора та Інанна Саркіс, яка грала Моллі. Отже, фільми не виправдали очікувань читачів. Захопленість людей, які не гортали книги досить виправдана, оскільки вони не знають про всі ті недоліки та пропущені моменти. Будемо сподіватися, що третя екранізація, яку планують знімати,

буде краще за попередні. У цій частині сюжет набирає ще більших обертів: з'являється батько Тесси (встигаємо його побачити наприкінці другого фільму), який покинув їх із мамою. Якщо не хочете чекати третьої екранізації, завжди можна звернутися до оригінального тексту. Рекомендую!

К. Бондаренко

### Цей серіал – історія невдачі

Саме так охарактеризував своє творіння Хав'єр Гомес Сантандер, сценарист одного з найуспішніших серіалів у світі. Жодна маска Сальвадора Далі тепер не сховає акторів від нестримної слави. Жодна «Белла чао» не заглушить оплески фанатів режисерам, продюсерам, сценаристам та іншим членам команди. І жодне пограбування не вважатиметься таким довгоочікуваним, як п'ятий сезон «Паперового будинку».

Перед тим, як зайняти своє місце на піку глядацьких симпатій, досягти звання «найпопулярніший неангломовний серіал на платформі «Нетфлікс» та стати лауреатом премії «Еммі», на «Паперовий будинок» звалилася цегла провалу. Перегляди були все нижче й нижче, тому ніхто не сподівався, що робота над серіалом продовжиться. Поки його не купив «Нетфлікс» і не почав транслювати по всьому світу, а не лише в Іспанії. Проте й тут не обійшлося без проблем. Які ж невдачі спіткали команду під чай зйомок? Грандіозні й неочікувані. УВАГА СПОЙЛЕРИ (3-4 сезон). Памятаєте серію, де з чарівного дирижабля падали тисячі купюр? Це якраз той самий знімальний день, який закарбується в голові кожного, хто брав у цьому участь. Спочатку гроші неправдоподібно падали, тому доводилося перезнімати один і той самий кадр декілька разів. А збирати ті самі паперові купю доводилося вручну, аби знову кидати їх на здоровезний вентилятор. Поки той не забився від великої кількості купюр. Ще раз фізкультура зі збирання грошей. Раптом хтось знайшов геніальне рішення прибирати реквізит пирососом, який зовсім негеніально розривав гроші всередині турбіни. Справжнє свято з конфетти, що раніше було трьома мільйонами євро. Проте веселощі на цьому не закінчилися! Мабуть, хмарам стало сумно спостерігати за спробами, як неспросто зняти простий політ грошей, тож вирішили поплакати прямо на знімальний майданчик. Купюри з бажаного прибутку стали брудною ганчіркою.

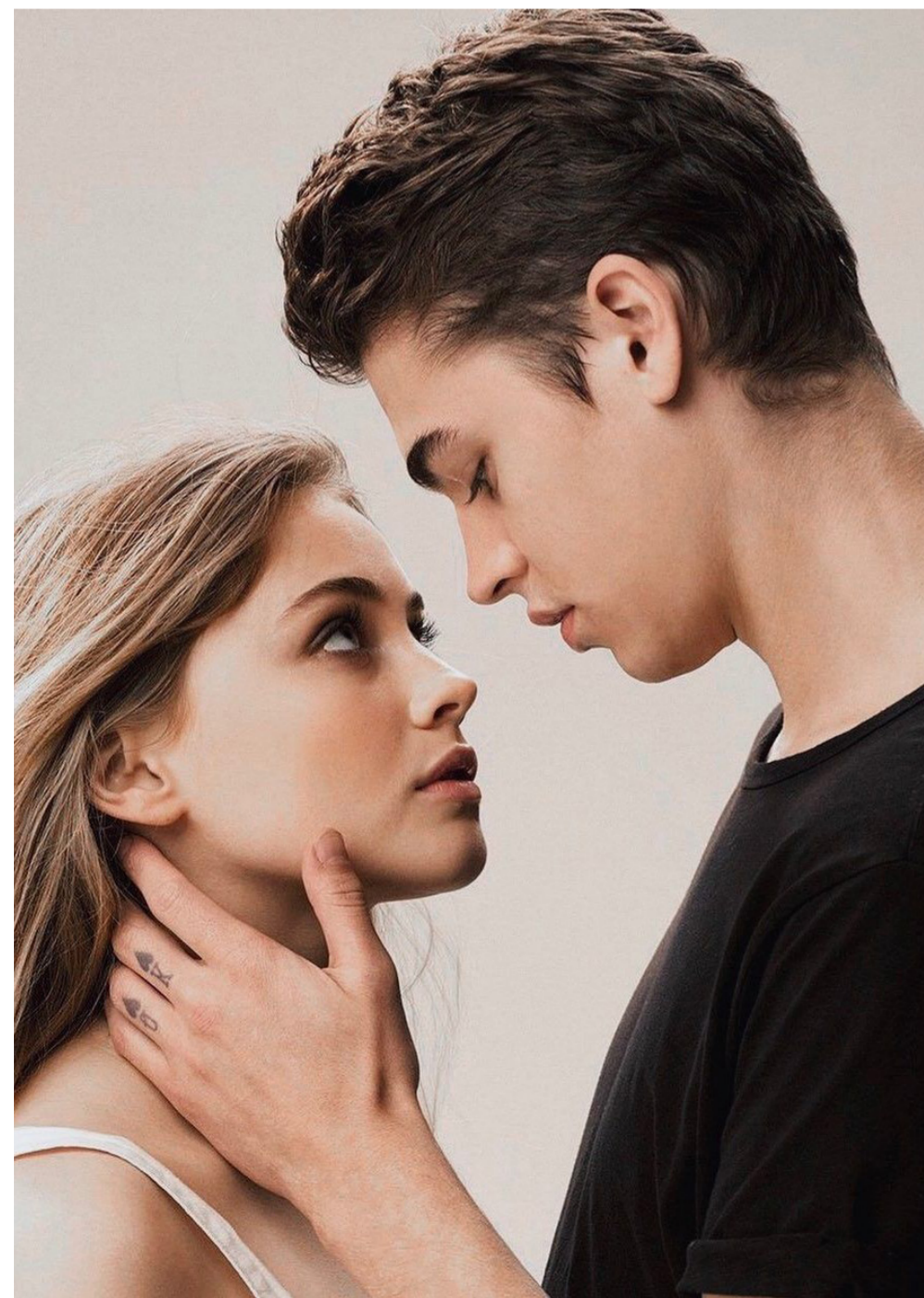
Брудною ганчіркою відчувала себе й масовка, яка годинами стояла й чекала кінця роботи. Нарешті, сонце усміхнулося своїм яскравим, але зовсім непотрібним промінням, адже дублі з похмурою та ясною погодою виглядали досить дивно. Тож режисер Хесус Кольменар потроху схилював із розуму, проклинав усе, на чому світ стоїть, поки світ, мабуть, не злякався й провів перемови з сонцем. Знову небо покрилося темним відтінком, тому команда швиденько налаштувалася знімати. Так само, як і нова проблема налаштувалася влізти в процес. Замість зелених екранів, де потім вмонтували обличчя Професора, з'явилася реклама. Якщо ви дивитесь серіал і вважаєте рекламу на сайті недоречною, просто згадайте, як знімали той серіал і спокійно дочекайтеся її кінця. Декілька хвилин на екрані обійшлися творцям годинами роботи й тоннами нервів. Хто ще не бачив цього моменту, знайте, що ця феєрична сцена дійсно варта тієї скаженої роботи! А як вам невимовно круті кадри в заповненому водою сховищі з золотом? Уявляєте, скільки там було сюрпризів? Можете не думати, зараз усе розповім! Насправді, аби наповнити водою сховище, його макет просто погрузили в басейн. Далі спрацьовує магія ілюзії, нібито рідина піднімається, а не навпаки декорація опускається. Наступного дня золоті злитки, мабуть, втомилася й вирішили влаштувати собі невеличкий чіллаут, поплававши в басейні. Додаткове завдання, а саме прикрутити злитки до полицок, тоді отримали всі члени команди. Проте програма «Очманілі ручки» на цьому не завершилася. Полицки почали ржавіти. Логічним рішенням було протерти їх засобом проти ржавиння. Наприклад, фосфорною кислотою, що залишає плями, які теж не мали стати зірками екранів усього світу. Перефразовуючи відомий народний вислів, скажу, що ці зйомки точно можна описати «як не скачки, то балачки». Під тиском води золоті злитки почали



втрачати свою форму. Так це описав один із членів команди: «Нам уже просто померти хотілось». Злитки були схожі на родзинки». Хоча насправді заснути й не прокинутися бажали спеціалісти з монтажу, які виправили кожен деформований у декораціях. А зараз, завдяки незламній цілеспрямованості та потужній працьовитості команди, заснути не можуть мільйони глядачів, які ковтають серію за серією. Цей серіал нікого не зміг залишити байдужим. І я не лише про тих, хто просто плакав та сміявся разом із головними героями. «Паперовий будинок» вмотивував соціум на боротьбу за свої життя та інтереси. Мітинги за соціальні права в Чилі, Лівані та Франції; виступи за просування демократії, фемінізму

та захист доквілля. Навіть на футбольних матчах вболівальники вдягалися як персонажі серіалу! Маска Далі з червоним комбінезоном тепер стали символами сили та боротьби, а пісня «Белла чао» гімном перемоги. Усі, хто працював і працює над цим проектом, можуть пишатися собою, адже вони створили не просто черговий продукт для кіноманів, а справжній посыл для всього світу. З нетерпінням чекаю п'ятого сезону й раджу подивитися всім усюди! Написано на основі перегляду фільму «Феномен: Паперовий будинок»

А. Богомолова



**А може, досить  
Поливати мертві квіти?  
А може, хто попросить?  
Та ні, зриває вітер віти.  
А може, хтось у сон запросить?  
Ні, краще самому душею  
спочити,  
Краще сидіти тихенько,  
мовчати,  
Краще на вухо ніщо не  
шептати.  
Краще у тиші себе колисати  
І серіал думками складати.  
Краще взагалі не чіпати  
Мертві квіти. І не страждати.**

А. Шевченко

**Якщо гортати щоденник із  
думок,  
нічому не вчить жоден клятий  
урок.  
Колекцій думок та пам'яті  
плівки,  
будую себе з огорож – хоч у  
дірки.  
Самостійно вже звикла я  
зводити стелі, манити (не всіх)  
у свої тихі тунелі,  
колоти словами. Жалі – не  
зважаю,  
тони там самотньо, я не  
зважаю.**

Ю. Матвієнко

**А може, досить  
Поливати мертві квіти?  
А може, хто попросить?  
Та ні, зриває вітер віти.  
А може, хтось у сон запросить?  
Ні, краще самому душею  
спочити,  
Краще сидіти тихенько,  
мовчати,  
Краще на вухо ніщо не  
шептати.  
Краще у тиші себе колисати  
І серіал думками складати.  
Краще взагалі не чіпати  
Мертві квіти. І не страждати.**

Новий Пілігрим



QR-посилання на наш телеграм-чат, де ви можете спілкуватися і ділитися своєю творчістю

## ОГОЛОШЕННЯ ПРО РОБОТУ

Менеджер по роботі з партнерами у Jooble

Так, працювати в ІТ без технічних навичок реально!  
Почни свою кар'єру у продуктивній ІТ-компанії Jooble вже зараз!

### Задачі

- Щоденна комунікація з партнерами іноземною мовою шляхом листування.
- Переклади та наповнення сайту вакансіями партнерів.
- Пошук релевантних майданчиків для розміщення зовнішніх посилань на сайт Jooble.
- Побудова відносин з партнерами.

### Вимоги

- Рівень англійської або німецької С1.
- Навички ведення переговорів та комунікації.

Let's make career, honey!

Кейс-чемпіонат Servier Care Challenge

Пропонуй ідеї додатку, що допоможе мільйонам пацієнтів та вигравай цінні подарунки!

### Що буде?

- Французька компанія Servier запрошує студентів фармацевтичних та медичних факультетів на кейс-чемпіонат

### Переваги для учасників

- Можливість відвідати 4 вебінари.
- Консультації з менторами.
- Прокачка професійних знань та навичок командної роботи.

### Вимоги для кандидатів

- Розумітися на потребах пацієнтів з гіпертензією.

### Призи

- Планшети.
- Розгляд кандидатури на вакансії до Servier Україна.
- Сертифікат.

Кейс-чемпіонат уже розпочався і триватиме до 22 листопада включно!

Кейс-чемпіонат Hack the process  
Лови шалену можливість для студентів сфери ІТ від Банку Credit Agricole!

### Що треба зробити?

- Апгрейдити складний процес до простого та автоматизувати його.

### Які ролі ти можеш обрати?

- Бізнес-аналітик (BA).
- Менеджер Проекту (PM).
- Розробник (DEV).
- Інженер з інтеграції та автоматизації (DevOps).

### Призи

- Грошова винагорода та сувеніри від Банку Credit Agricole.
- Оплачуване стажування в головному офісі банку з можливістю працевлаштування.
- Менторська підтримка від експертів.
- Сертифікат про вирішення ІТ-кейсу з автоматизації бізнес-процесів.

Дедлайн прийому рішень

- 29 листопада.

Бізнес очима власника: від стартапу до IPO

Кілька років тому фахівці компанії Deloitte розробили Його для таких студентів, як Ти!

Так, саме онлайн-спецкурс лекцій від експертів різних галузей!

Ти просто must взяти участь, якщо хочеш дізнатися:

- Як обрати свою нішу і впевнено зайти на ринок?
- Як не загубитися у стосах законів і приходити в податкову як на свято?
- Як набрати команду мрії?
- Як робити великі гроші на улюбленій справі?

### Тривалість

- 20 листопада - 18 грудня.
- Щовівторка та щоп'ятниці о 16:00.

### Де?

- Прямий ефір у Zoom.

