

Мені це
подобаетсяся!

Like

МОДА ЛЮБИТЬ
УКРАЇНСЬКЕ

blago[®]
developer

СТОСУНКИ
ПІД ЧАС
ВІЙНИ

«KOZAK
SYSTEM»
ІВАН

ЛЕНЬО:
«Я НЕ ЧЕКАЮ
ПЕРЕМОГИ,
Я ЇЇ
ЗДОБУВАЮ!»

KALUSH

ORCHESTRA:

«STEFANIA» — ПІСНЯ,
ЯКА У ВІЙНУ НАБУЛА
НОВОГО ЗМІСТУ

РУСЛАНА
КОПТЮХ

«НЕЗЛАМНА»



МЦ «РЕПОБОНА ЛТД»: ТУТ ЖИВЕ ТУРБОТА

КОМПЛЕКСНЕ ЛІКУВАННЯ — СПІЛЬНА РОБОТА СТОМАТОЛОГІВ РІЗНОГО НАПРЯМУ. ЗОКРЕМА — ХІРУРГА, ОРТОПЕДА, ОРТОДОНТА ТА ТЕРАПЕВТА. ЦЕ ОСНОВА ЛІКУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В НАШОМУ ЗАКЛАДІ



ХОПТА Роман Михайлович,
кандидат медичних наук, доцент
кафедри післядипломної освіти
ІФНМУ, лікар-стоматолог,
хірург вищої категорії.
Співвласник МЦ «Репобона»



НАШІ ПОСЛУГИ:

- СТОМАТОЛОГІЯ
 - Імплантологія
 - Лазерна терапія
 - Терапевтична стоматологія
 - Ендодонтія
 - Ортопедична стоматологія
 - Дитяча стоматологія
 - Ортодонтія
 - Хірургічна стоматологія
 - Пародонтологія
 - Остеопластика
 - Седація
 - Лікування зубів в медикаментозному сні
- ГІНЕКОЛОГІЯ
- УЛЬТРАЗВУКОВА ДІАГНОСТИКА
- КОСМЕТОЛОГІЯ
- ОЗОНОТЕРАПІЯ
- МАСАЖ



ТОВ «РЕПОБОНА ЛТД»
медичний центр



ТРАЧУК Людмила
Петрівна,
лікар-стоматолог
першої категорії
з 20-річним
стажем, лікар-
стоматолог-ортодонт.
Співвласниця
МЦ «Репобона»

м. Івано-Франківськ, вул. М. Підгірянки, 23,
тел.: (098) 720 30 40, (050) 490 80 60, (0342) 53 76 61

repobona.com.ua



НАД НОМЕРОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Головний редактор
Лариса Фреїшин

Літературний редактор
Мар'яна Микитин

Дизайн та верстка
Олександра Афанасьєва

Журналісти
Наталія Лозовик
Наталія Криль
Ольга Рега
Альона Kolibri

Фото
Олександр Зуєв
Андрій Монюк

Комерційний директор
Юлія Кміта
тел.: (050) 237 99 81

Відділ реклами
Анна Угорчак
тел.: (066) 389 93 19
Ольга Мельник
тел.: (050) 433 04 37; (097) 240 51 55
Лідія Когут
тел.: (066) 642 65 58; (096) 744 31 51
Людмила Небола
тел.: (050) 202 70 52
Тетяна Симчич
тел.: (066) 357 78 97

Свідоцтво про державну реєстрацію
ІФ №580-228 Р від 20.08.14

Загальний наклад
10 000 примірників

Друк
ТОВ «АРТ СТУДІЯ ДРУКУ»
м. Київ, вул. Бориспільська, 15
www.artprintstudio.com.ua
тел.: (067) 460 07 95

Редакція журналу «Like» не несе відповідальності за точність і достовірність опублікованої інформації, за наслідки, пов'язані з опублікованими матеріалами, а також за помилки, допущені в макетах, які надані замовником.

infolike@ukr.net www.like.if.ua

Мені це подобається!
Like

Слово редактора

«Як ти?», — ніжно на вібро бовкнув месенджер. Майже так само несподівано, удосвіта. Як тоді, пів року тому, 24 лютого...

Я була певна: найцікавіше завжди попереду. Проте клята війна змінила все й назавжди. Тепер майбутнє, навіть найближче — місяць, пів року чи навіть завтра, настільки ефемерне, що залишилося лише сьогодні. Тому потрібно приймати виклики навіть ті, котрі не обирали.

Тож ми у важкий час запустили глянець. Наш «Лайк» тепер житиме в новій реальності. Ми писатимемо про тих, хто боронить Батьківщину на мистецькому та волонтерському фронтах, про бізнес, який тримає тил, історії людей, котрі надихають, про нашу українську моду, яка стала мейнстримом у всьому світі.

І тепер у мене є відповідь на це сакральне «Як ти»? Я просто хочу жити і творити!

З любов'ю
Лариса Фреїшин

ЗМІСТ

- 6. Мода любить українське
 - 10. Плетений символ, або Як українська зачіска полонила світ
 - 18. Манікюр із трендовими національними мотивами
 - 24. Світові селебрیتی, які відвідали Україну під час війни
 - 30. KALUSH ORCHESTRA: з Україною в серці
 - 36. Іван ЛЕНЬО, «Козак Систем»: «Я не чекаю перемоги, я її здобуваю»
 - 42. Культурний фронт В'ячеслава Довженка
 - 48. Руслана Коптюх: «Академія Kreem permanent makeup — це наше відродження!»
 - 52. Валькірії тримають тил
 - 58. Про гордість, незламність та віру
 - 72. Мандри під час війни
 - 78. «Джазовці» для «азовців»
 - 86. Бути мамою під час війни
 - 94. Як допомогти собі адаптуватися до кризових умов
 - 100. Стосунки під час війни: як говорити, щоб вас почули
-



Like

Мені це
подобасться!

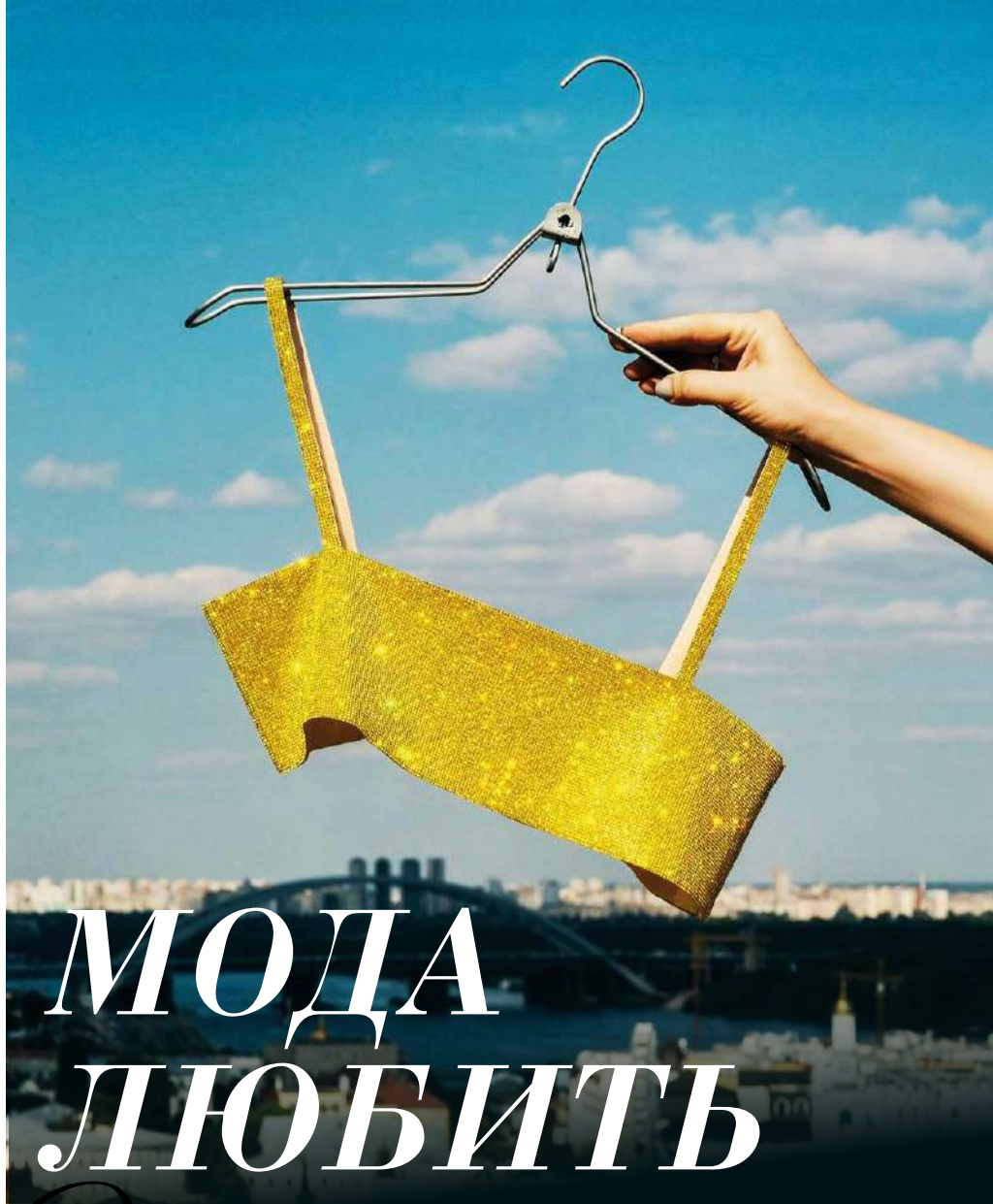


НЕЗАЛЕЖНІСТЬ

У КОЖНОМУ З НАС!



Сукні: **Вустановка** м. Івано-Франківськ, вул. Незалежності, 38, тел.: (050) 721 44 55



МОДА ЛЮБИТЬ

Українське

МОВА, МУЗИКА, ОДЯГ — КОЖЕН КУТОЧОК СВІТУ
ОГОРНУЛА УКРАЇНСЬКА СИМВОЛІКА. СЬОГОДНІ
ВБРАННЯ З НАЦІОНАЛЬНИМИ МОТИВАМИ — НЕ
ТІЛЬКИ СИМВОЛ УКРАЇНСТВА. ЦЕ МАНІФЕСТ: НАШОЇ
БОРОТЬБИ, НЕСКОРЕНОСТІ, ГОРДОСТІ ЗА СВІЙ
НАРОД І СВОЮ КРАЇНУ.



Українська фешн-індустрія зазнала змін після нападів росії. Частина дизайнерів залишили гламур і створюють колекції, збираючи кошти для гуманітарної допомоги постраждалим, інша — кинула всі сили, щоби пошити якісну військову форму та потрібні речі для тероборони.

Поп-ап стори українських дизайнерів у всьому світі викликають жвавий інтерес публіки. Всесвітньо відомі інфлуенсери та моделі роблять яскраві виходи в речах наших брендів. Інтерес до виробів українських дизайнерів — це прояв підтримки, який задає тренд та впевненість, що окремі програми й івенти наступного тижня моди ближче знайомитимуть публіку з українською модою.

Українські дизайнери не лише взялися піднімати економіку нашої країни з перших днів війни, але й почали створювати нові колекції.



Вишиванка — символ української ДНК

Так вважає дизайнерка Юлія Магдич, яка за час війни в Україні пошила нову колекцію патріотичних вишиванок. За її словами, вона відчула, що саме тепер її нова колекція буде актуальною, як ніколи. «Моя найважливіша місія — створювати одяг незалежно від часу, моди та трендів, відшукуючи та переосмислюючи ДНК української вишивки», — пояснила вона.



А нещодавно в розкішній білій сукні із синіми квітами від Yuliya Magdych позувала 73-річна Мей Маск — мама засновника компанії SpaceX та Tesla Ілона Маска.



Модні головні убори українського бренду Ruslan Baginskiy обожнюють Мадонна, Сінді Кроуфорд, Кайя Гербер та інші знаменитості.

Зовсім нещодавно дизайнер випустив патріотичні бейсболки. Кожен екземпляр створили у Львові, куди переїхало виробництво після початку війни, а весь прибуток від продажу йде на підтримку українських оборонців. Такі головні убори можна придбати в 33 країнах світу, крім росії та білорусі. На своїй інстаграм-сторінці бренд зазначає, що національні кольори України стали «символом свободи, мужності, хоробрості та рішучості».

«Мода має силу об'єднувати людей і дає змогу демонструвати свою позицію без слів, — говорять у RUSLAN BAGINSKIY. — Будьте мужніми, як Україна».



Саме з таким девізом у березні бренд української дизайнерки Катерини Сільченко «The Coat» випустив ексклюзивну колекцію патріотичних кросівок. Лімітовані білі снікери із синьо-жовтими елементами виготовили в Італії на спецзамовлення, а виручені кошти команда передала до благодійного фонду.

Саме таке взуття обрала для себе Олена Зеленська під час зустрічі з Джилл Байден в Ужгороді. Уже вкотре для офіційних виходів перша леді України обирає цей бренд.

«Ой у лузі червона калина»

Український бренд Bevza випустив сережки у вигляді китиці калини, надихнувшись народною пісню. Цей аксесуар уперше представили на Тижні моди в Нью-Йорку, усього за 10 днів до повномасштабного вторгнення росії в Україну.

«Мода — це найкращий і найкрасивіший спосіб заявити, що Україна була і є окремою країною. Я не витрачаю багато часу на роздуми, як реалізувати натхнення в колекції, бо це так природно, я бачу це щодня», — поділилася дизайнерка Світлана Бевза.



Україна — світовий тренд

Із перших днів війни світ підтримує Україну. Знаменитості з усього світу демонструють свою позицію щодо цієї ситуації. Вони обирають одяг та аксесуари в національних кольорах українського прапора, що свідчить про їхню підтримку України. На знак солідарності імениті дизайнери створюють одяг у синьо-жовтих відтінках. Chanel, Balenciaga, Gucci та інші велетні світової моди публічно показують, що світ за нас.




Альона KOLIBRI



SAINT LAURENT



A woman with a floral crown of pink roses, wearing a yellow lace dress, large hoop earrings, and multiple necklaces and rings. She is sitting outdoors with a cactus in the background.

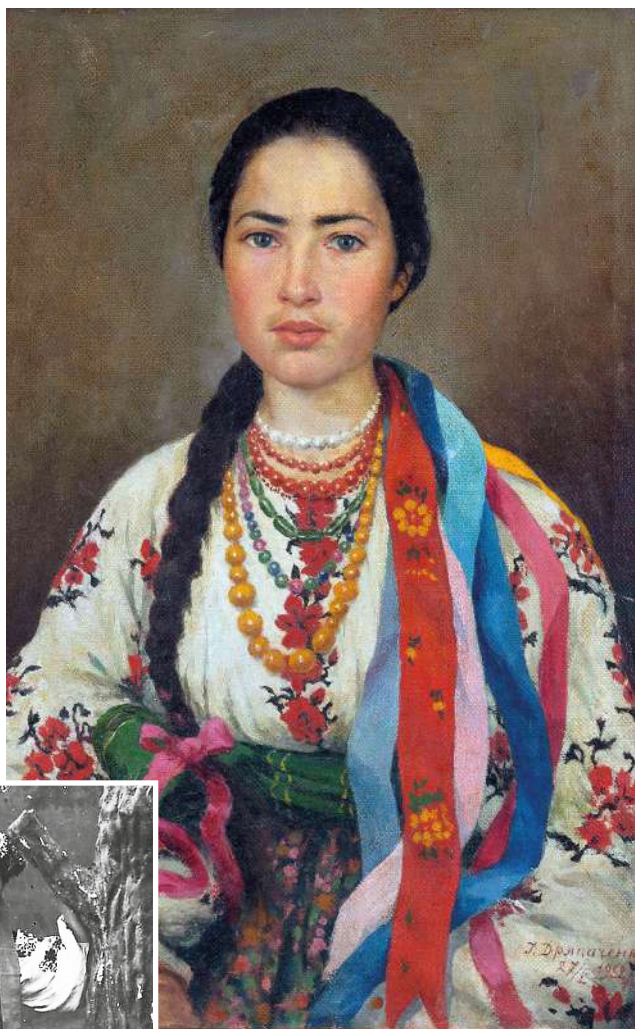
ЯК
УКРАЇНЬСЬКА
ЗАЧІСКА
ПОЛОНИЛА
СВІТ

Глестені
СИМВОЛ

ДІВОЧА КОСА — ТО КРАСА ДІВЧИНИ, ТО СИМВОЛ ЧЕСТІ, ГОРДІСТЬ І ВЗІРЕЦЬ ШЛЯХЕТНОСТІ



Найбільша краса — дівоча коса. Заплетене волосся — коси — це сакральна зачіска українок давнини. Нею приворожували хлопців, пишалися та складали пісні. Коса давала змогу дійти гармонії між трьома початками, з'єднуючи їх в одне. Ці пасма символізували сутність дівчини — її розум, тіло й почуття. У косу зазвичай вплітали стрічку, тканину, мотузку, які носили магічний характер, додаючи закладки й амулети, щоби посилити їхню дію.



«КОСИ — ЦЕ
САКРАЛЬНА
ЗАЧІСКА
УКРАЇНОК»

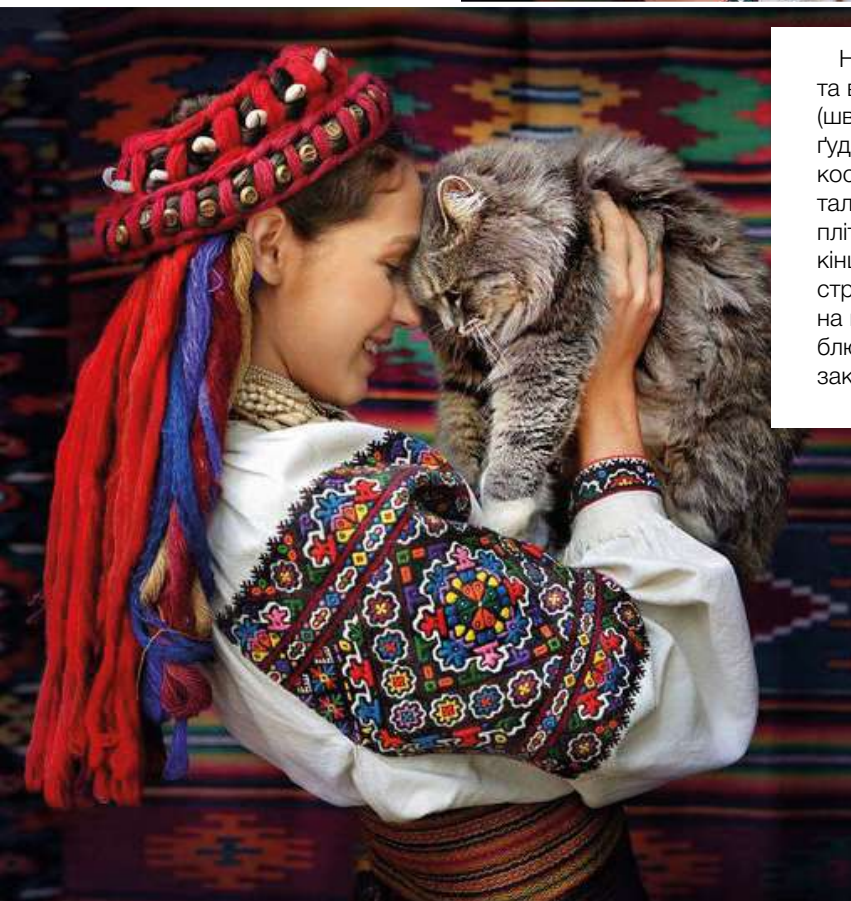


Із косою могла ходити лише дівчина, жінкам така зачіска була суворо заборонена. Косу обрізали під час весілля. Такий обряд знаменував повне підпорядкування дівчини своєму чоловікові. Інколи косу просто розплітали, не обрізаючи, а волосся ховали в очіпок. Із ним жінка повинна була ходити протягом усього життя. Якщо цього не робила, її звинувачували в невірності своєму чоловікові.

Дівочу вроду завжди оспівували в українських звичаях та традиціях. І вона була не лише в довгій косі, а й у внутрішніх якостях українок — терпеливості, силі волі, вірності, щирості та доброті. Певно, саме тому українських жінок вважають найкрасивішими зовні й у душі. Звичаї щодо заплітання коси відрізнялись у кожному куточку України. Зокрема, у деяких місцевостях Прикарпаття довгий час побутовав стародавній звичай подовжувати природне волосся штучними косами з червоної бавовняної нитки (волічки).



На Гуцульщині дівчата вплітали в косу нитку (шварку), на яку нанизували гудзики. Для закріплення коси на голові її густо оплітали червоною вовною (попліткою) або прив'язували кінці кіс на тім'ї червоною стрічкою, яка закінчувалася на потилиці. Зачіску оздоблювали живими квітами — закосичували.



Сьогодні дівчата все частіше використовують у своїх зачісках традиційні народні елементи. Красиве плетіння — це та зачіска, яка завжди найкраще прикрашала жіночі образи, роблячи зовнішність більш жіночною, елегантною й чарівною.

Проте якщо дивитися пильніше, то саме коса знаменитої української письменниці Лесі Українки надихнула колишнього прем'єр-міністра України, а нині опозиціонерку Юлію Тимошенко заплітати косу навколо голови. Цим вона створила світовий тренд на цю зачіску. Коса навколо голови полонила модні подіуми та знайшла своїх прихильниць у всьому світі. Тенденцію підхопили та донесли до Голлівудських пагорбів. І тепер різні варіації кіс ми можемо спостерігати на головах провідних американських акторок.

КОСА НАВКОЛО ГОЛОВИ ЗНАЙШЛА СВОЇХ ПРИХИЛЬНИЦЬ У ВСЬОМУ СВІТІ





Цього сезону важко придумати моднішу зачіску, ніж плетіння: і світові зірки не втомлюються нам це доводити. Багато знаменитостей користуються цією трендовою зачіскою як на публіці, так і в повсякденному житті. Коса на одне плече, дрібні косички, коси з вплетенням квітів, ниток, пірсингу тощо. Усесвітньо відомі Леді Гага, Адель, Нікі Мінаж та інші зірки також носять коси та публікують фото з цією зачіскою у своїх соціальних мережах.

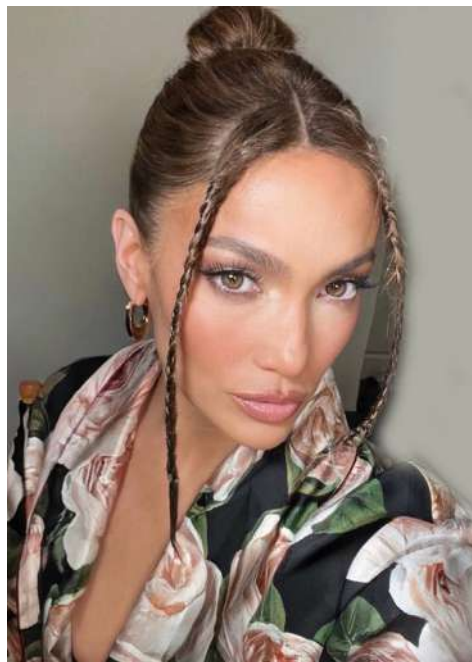


Кім Кардаш'ян одна з перших перейняла тренд на дві тонкі косички, що починаються від самого чола. Зачіска так сподобалася зірці, що вона обирає її для модних заходів. А часом робить таке ж плетіння і своїй доньці.

Невідомо, чи Кеті Перрі підглядела цю зачіску в Кім, чи все-таки надихнулася чимось іншим, факт очевидний: дві косички явно в тренді. Рита Ора теж затята прихильниця плетіння. Щоправда, співачці, для якої слово «помірність» не знайоме, прикрасила й без того модну зачіску перлинами. Блискучо й дорого.



Наймоднішою зачіскою 2022 сміливо можна назвати коси в стилі «бохо». Прямий проділ, дві тонкі косички вздовж обличчя й розпущене волосся — з такою невігадливою й ефектною зачіскою виходить у світ і позуюють на фотосесіях блогерка й дизайнерка К'яра Ферраньї. Натомість акторка і співачка Дженніфер Лопес додала бохо-косам шик.



У сучасному світі жінок волосся — це візитна картка. Довге волосся — це символ жіночності, ознака доброго здоров'я, краси і внутрішньої сили. Сама ж зачіска стала способом самовираження, бо свідчить про смаки та характер її власниці. А догляд за волоссям перетворився в справжнє мистецтво, оскільки любов до себе й догляд за собою — це, безумовно, кращі прикраси кожної жінки.

Альона KOLIBRI

ПРОЦЕДУРИ, ЩО ТВОРЯТЬ ДИВА

Мрієте про ніжну і пружну шкіру, яскравий погляд, свіжий рум'янець та ідеальні лінії обличчя й тіла? І гадаєте, що все це складно та можливо лише хірургічно? А от і ні! Щоби виглядати, наче з обкладинки улюбленого глянцю, тепер не обов'язково лягати під ніж. Адже сучасна косметологія пропонує чимало новітніх ефективних методів боротьби зі старінням чи незначними недоліками. Та головне — ці процедури мінімально травматичні й дають швидкий та довготривалий ефект. Важливо — довіритися справжньому професіоналу.



як-от різноманітні чистки шкіри та пілінги. В арабських країнах абсолютно інший підхід: тут віддають перевагу значній корекції губ, носа та сідниць. Серед улюблених омолоджувальних методик також «Full Face». А для якості шкіри обирають Prophailo+profaund. Також є популярною процедура ін'єкцій плацентарного екстракту в шкіру обличчя та тіла для збереження молодості. Пуповина — джерело мезенхімальних стовбурових клітин, які застосовують у лікуванні захворювань серця, для вирощування нових судин, шкіри, відновлення печінки та головного мозку. Вартує таке оновлення майже сім тисяч євро за процедуру. І що цікаво: майже половина пацієнтів, які звертаються по допомогу до косметолога, — чоловіки. Натомість у країнах Європи майже 90% — це представниці прекрасної статі».

«Dr. VICTORIA-ADELINA» — досвідчений, висококваліфікований лікар-косметолог із двома вищими медичними освітами. Сьогодні вона працює не лише в Івано-Франківську, але й у самісінькому центрі Парижу та Кувейті. Тож добре знає секрети краси та головні тренди світової б'юті-індустрії.

«В Україні одні з найпопулярніших процедур — контурна пластика губ та ботулінотерапія. А ось французи більш схильні до природної краси, а відтак — обирають ін'єкції ботоксу та біоревіталізацію. І звісно, у топі всі доглядові процедури, які дарують прекрасне відчуття омолодження та чарівності,



ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ТА ДОВІРА: моїми пацієнтами вже стали понад 10 тисяч жінок та чоловіків з усього світу.


ЯКІСТЬ І БЕЗПЕКА: працюю тільки із перевіреними препаратами преміумкласу, такими як Juvederm, Stylage тощо.

КВИТОК В УСПІШНЕ МАЙБУТНЄ: лише за останній рік моїми випускниками стали понад 30 студентів, які вже працюють за кордоном. Навчання на 90% складається з практики й лише на 10% — з теорії. Після нього спеціалісти отримують відповідний сертифікат та посібник.



ШИРОКИЙ СПЕКТР ПОСЛУГ:

- ПРОФЕСІЙНИЙ ДОГЛЯД
- КОНТУРНА ПЛАСТИКА ГУБ, НОСОГУБНИХ СКЛАДОК, ПІДБОРІДДЯ ТА ВИЛИЦЬ
 - ПРОФІЛЬ ТА «КУТИ» ДЖОЛІ
 - ЩІЧКИ МОЛОДОСТІ
- КОМПЛЕКС МЕТОДИК ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ — «FULL FACE»
 - БОТОКС
 - ВИВЕДЕННЯ ФІЛЕРА
 - БІОРЕВІТАЛІЗАЦІЯ
 - МЕЗОТЕРАПІЯ
 - ПЛАЗМОТЕРАПІЯ
- ЛІКУВАННЯ ГІПЕРГІДРОЗУ ТА БРУКСИЗМУ
 - БЕЗОПЕРАЦІЙНА КОРЕКЦІЯ НОСА, СІДНИЦЬ ТА СОСКІВ

м. Івано-Франківськ, вул. Слобідська, 28  /doctor_adelina_lips

NATIONAL NAIL-ART 2022

Здається, під час війни додати собі настрою майже неможливо.

Тим не менш, якщо ви в безпеці, хочеться відчувати та повернути приємні ритуали з мирного життя. Адже зараз важливо знати, що ви живі, та хоч якось будувати плани на майбутнє.

Якими б складними не були часи, українські жінки хочуть бути красивими завжди та скрізь. Один із варіантів підтримати себе морально — зробити манікюр. Така, здавалося б, дрібничка, проте створює настрій і дає наснаги. Особливо патріотичний! Власне, такий модний дизайн — це чудовий спосіб підняти бойовий дух собі та тим, хто поруч.



МАНІКЮР ІЗ ТРЕНДОВИМИ НАЦІОНАЛЬНИМИ МОТИВАМИ

Манікюр теж може підтримувати країну. І «морально», і «фізично». Коли ми робимо процедуру в салоні, то забезпечуємо роботою майстра — конкретну людину, підтримуємо малий бізнес та економіку країни. Деякі салони краси працюють у власних підвалах, щоб у разі повітряної тривоги бути в безпеці.

Зазвичай літній манікюр — це вибухово яскраві кольори, сміливі візерунки й експерименти з довжиною та формою нігтів. Що ж, цього сезону війна внесла деякі корективи в нейл-моду. Жовто-блакитний прапор, тризуб, вишиванка та гілля калини — ось наймодніші теми манікюру в українському та патріотичному стилі. Журнал Like вирішив зробити для вас добірку дизайнів, які тепер у тренді.

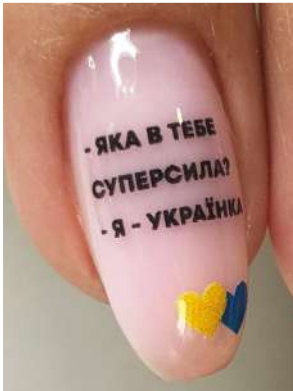
УКРАЇНА КВІТУЧА

Листочки, квітки й колоски — символи квітучої України на синьо-жовтому тлі. Символіка на манікюрі уподібнена до прекрасної природи країни. Намалюйте на нігтях колосся — суцвіття пшениці. Пшеничні поля асоціюються з урожайною землею та жовтим кольором на прапорі. Дуже доречний варіант для літа 2022.



ПЕРЕМОЖНІ ДЕВІЗИ

«Доброго вечора, ми з України»,
«У чому твоя суперсила? Я — Укра-
їнка!» — війна породила свої крилаті
фрази. Коли слова зайві, промови-
стим може бути й манікюр. Адже
тренд на влучні девізи зберігається
кілька сезонів поспіль.



ДО ДНЯ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Головні символи держави без слів визначають приналежність до нації красивих та сміливих. І мають виграшний вигляд у манікюрі. Особливо актуальні прапорці на акцентних нігтях, зроблені синім і жовтим штрихом. Тло може бути й нейтральним, і яскравим — синьо-жовтим.



ПАТРІОТИЧНИЙ ФРЕНЧ

Кольоровий френч є однією з глобальних тенденцій у манікюрі 2022. А поєднання блакитних і жовтих відтінків у ньому — витончене й ніжне.



З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ

Мабуть, не лишилося в Україні людини, що не відчувала би цієї особливої, пристрасної й міцної любові до своєї країни. Тому синьо-жовті серденька стали популярним мотивом у манікюрі 2022.



Патріотичний манікюр неймовірно різноманітний та оригінальний. Кожного з нас тішить та наповнює гордістю по-своєму. Саме ці унікальні почуття можна передати через стильний та розкішний дизайн нігтів — бо саме тоді, коли ми говоримо вголос про любов до Батьківщини, ми відчуваємо єднання й силу!

Не професійним доглядом єдиним,

АБО ЯК
ПРАВИЛЬНО
ДОГЛЯДАТИ
ЗА ШКІРОЮ



Медвідь Світлана
Володимирівна,
лікар-косметолог

В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Щоденний догляд за шкірою вдома є надзвичайно важливим, адже в разі посилить ефект від косметологічних процедур. Саме завдяки йому ви завжди матимете здорову і свіжу шкіру.

Ефект від домашнього догляду не тільки не зникає з часом, а навпаки — накопичується. У цьому вам допоможуть очищувальні, тонізуючі засоби, маски, скраби/гоммаж, сироватки і креми.

Проблеми зі шкірою, як-от висип, сухість та лущення, тьмяний колір, глибокі зморшки — це результат неправильного або геть відсутнього догляду за обличчям. У цій справі

важлива регулярність, незалежно від вашого місцезнаходження, втомив тощо. Шкіра обличчя потребує живлення та зволоження, як і весь ваш організм.

Домашній догляд потрібно підбирати за типом шкіри, відповідно до віку та пори року. Якщо ж не знаєте або вагаєтесь, які засоби підійдуть вам, завжди можете прийти на безплатну консультацію!

м. Івано-Франківськ,
вул. Галицька, 139а, 2-й поверх,
Клініка «Відновлення»,
тел.: (066) 106 33 42

СТУДІЯ & ШКОЛА КОЛОРИСТИКИ

ІРИНИ РЯЗАНОВОЇ —

ОДИН ІЗ ЛАНЦЮЖКІВ УКРАЇНСЬКОГО БІЗНЕСУ

СТУДІЯ КРАСИ
RYAZANOVA
color bar



... який сьогодні, як ніколи, потрібно підтримувати й розвивати. Попри обставини, які склались у житті, завжди можна віднайти бажання та спосіб рухатись уперед. І звісно, втілювати в реальність свої мрії. Навіть ті, які були до початку повномасштабної війни. А водночас міцно тримати економічний фронт країни. Яскравий приклад цьому — засновниця студії та школи колористики Ірина РЯЗАНОВА.



«Це не просто слова, їх підтверджують наші дії. Так, волею випадку, мої авторські курси здобули визнання за кордоном і сьогодні успішно проходять у Варшаві на постійній основі. Я пишаюся своєю командою, яка не припиняла своєї роботи в Івано-Франківську. А школа колористики за цей період дала можливість опанувати нову професію дівчатам із різних куточків України.

Підтримуючи нашу економіку, ми допомагаємо нашим захисникам та захисницям, завдяки яким виконуємо свої громадянські обов'язки, даруємо красу та навчаємо майстрів своєї справи. Я щиро радію, що в такий непростий час може приносити користь людям. Адже нам усім треба рухатися далі, уперед — до перемоги!»

 /ryazanova_colorbar

ЗДОРОВ'Я ВАМ І ВАШОМУ ВОЛОССЮ!

Більше дізнатися про навчальні курси «Студії краси Ірини Рязанової» можна на сайті www.ryazanova.if.ua

м. Івано-Франківськ, вул. Володимира Великого, 10Б

 /R-CB colorist school  /rcb.colorist.school



СВІТОВІ СЕЛЕБРИТИ,

*ЯКІ ВІДВІДАЛИ УКРАЇНУ
ПІД ЧАС ВІЙНИ*

1. БО ВІЛЛІМОН



Бо Віллімон — драматург, відомий як сценарист американського серіалу «Картковий будинок». Приїхав до України, щоби зафільмувати наслідки жорстокості росіян і розповісти всьому світу правду про геноцид українців та героїчний опір українського народу.

«Мені пощастило ніколи в житті не стикатися з війною так близько, не доводилося бувати в містах одразу після боїв. Це мій перший досвід. Я думаю, коли люди обирають напасти на інших із такою люттю — це найгірший прояв людства, протизаконне вторгнення. Проте дуже надихає те, як жителі Бородянки вже упорядковують і відновлюють своє місто: ти бачиш, як люди очищають вулиці, як бригади будівельників розбирають завали, як люди намагаються робити ремонт... І на в'їзді до міста ми бачили велику двокілометрову чергу машин із людьми, які намагаються повернутися додому. Серед цього спустошення є надія й натхнення, як і в самих українцях», — поділився Віллімон.

2. КЕРРІ ФУКУНАГА

Керрі Фукунага — американський кінорежисер, сценарист та кінооператор, творець фільму «Джеймс Бонд — 007: Не час помирати». Уже побував у багатьох містах України, зокрема, у Краматорську, де путінська армія завдала ракетного удару по вокзалу. Цікаво, що в Харківській області, поки волонтери роздавали їжу, Керрі врятував песика. Чотирилапий опинився під завалами, а Фукунага дістав його звідти.

«Я приїхав із країни, яка тепер розділена — як ніколи у своїй історії. Тому мене так вразила солідарність українців. Вони разом, які б відмінності їх не розділяли до війни. Вони відчувають, що ведуть битву за добро проти зла, жертвують усім, рятують усіх, кого можуть», — розповів він.



3. ШОН ПЕНН

Шон Пенн — режисер та актор. Наразі знімає документалку про російсько-українську війну. Він один із перших голлівудських режисерів, які допомагають Україні з перших днів війни.



«Президент Зеленський та український народ стали історичними символами мужності та принциповості. Україна — кінчик списа для демократичних обіймів мрії. Якщо ми дозволимо їй боротися наодинці, наша душа, як і Америка, буде втрачена», — зазначив Шон Пенн.



4. АНДЖЕЛІНА ДЖОЛІ

Голлівудська зірка, Посол доброї волі ООН Анджеліна Джолі приїхала до України, щоби на власні очі побачити ситуацію та зустрітися з людьми, яких зачепила війна, насамперед із дітьми. Вона побачила хлопчиків і дівчаток, які постраждали від обстрілу вокзалу в Краматорську, а також поспілкувалася з волонтерами та евакуйованими з Донбасу на вокзалі.

«Коли я була у Львові кілька днів тому, мені показали «особливий камінь», який знайшла маленька дівчинка. Вона гралася ним і не усвідомлювала, що насправді то був уламок від бомби», — написала вона.

«Я пишаюся тим, що бачу стійкість, мужність і гідність українського народу. Жахливо спостерігати, який вплив війна має на ціле покоління українських дітей», — слова Анджеліни Джолі в Daily Mail.

5. БЕН СТІЛЛЕР

Голлівудський актор та посол доброї волі ООН Бен Стіллер приїжджав до України. За час свого візиту він встиг поспілкуватися з українськими переселенцями, відвідати декуповані міста та села Київщини, а також зустрітися із Володимиром Зеленським.



«Передусім ваша країна дуже красива! Мені приємно приїхати сюди вперше в житті. Київ, Львів — чудові міста. Передаю вам багато підтримки та любові. Дуже шкода приїжджати сюди за нинішніх умов, але я бачу людей, бачу, як вони повертаються до звичного життя, бачу їхню стійкість. Це надихає нас у США, тож я дуже радий, що приїхав», — відзначив Бен Стіллер.

«Я спілкуюся з людьми, що постраждали від війни. Вони розповідають, як вона змінила їхні життя. Війна та насилля руйнують доли у всьому світі. Ніхто не залишає свої оселі від хорошого життя. Пошук безпеки — це право, яким повинні мати змогу скористатися всі!» — сказав Стіллер.

6. ЛІВ ШРАЙБЕР

До повномасштабного вторгнення росії в Україну актор, режисер та співзасновник фундації Bluescheck Ukraine Лів Шрайбер не часто спостерігав за нашою країною. Однак війна все змінила. Тепер він один із голлівудських акторів з українським корінням, який активно підтримує українців.



«Під час мого короткого перебування в Україні, я відчував, що війна демонструє все найкраще в людях. І це те, що ми мали підтримувати, що я мав підтримувати. Я хотів бути частиною цього. Певною мірою як актору і як людині з постійною кризою ідентичності мені подобається така сторона моєї особистості. Мені подобається, що українська частина мене підтримувала, була сильною, витривалою та сміливою. Хочу ідентифікувати себе саме з нею», — наголосив він.



Лів Шрайбер висловив слова підтримки українським захисникам: «Ці чоловіки прощалися зі своїми сім'ями і йшли на битву, де

противник значно переважає їх кількісно та зброєю. Вони йшли для того, аби відстояти своє право голосувати за власних лідерів, вирішувати, якою мовою хочуть розмовляти та яких свобод прагнуть для своїх дітей. Вони були готові віддати свої життя».

7. БОНО, U2

Лідер легендарного рок-гурту «U2» Боно приїжджав до України та виступав у Київському метро. 5 березня на офіційній сторінці колективу в Instagram з'явився допис з українським прапором, словами від музикантів та посланням Тараса Григоровича Шевченка.

«Український народ вчить решту світу тому, як виглядає свобода, як вона відчувається і, найголовніше, як вона діє. Хуліган у сусідньому кварталі не переможе. Моє дружнє послання Тараса Шевченка: «Мертвим, живим і ненародженим, моїм землякам, які живуть в Україні та за її межами», — йдеться в дописі.



8. ТІМ КЕННЕДІ

Тім Кеннеді — відомий американський боєць змішаних єдиноборств, ведучий, топовий військовий, який брав участь у спецоперації з ліквідації міжнародного терориста, керівника «Аль Каїди» Усами бен Ладена. Тім Кеннеді вирушив прямо на передову, де зустрівся з бійцями ССО «Азов» та інших підрозділів, які боронять південь України.



бідним. Підтримуйте своїх колег. Поводьтеся, як джентльмени. Будьте непереможними. Слідкуйте за своїм здоров'ям», — йдеться в повідомленні.

9. ЕЛЛІ ГОЛДІНГ

Британська виконавиця Еллі Голдінг, яка відвідала другий Саміт перших леді та джентльменів у Софії Київській, поділилася з підписниками своїми враженнями від візиту до столиці України.



«Ці вихідні я приїхала до Києва як гість президента Зеленського та першої леді Олени Зеленської, щоби виступити на Саміті перших леді (і трохи заспівати, бо під час перебування там я вивчила гарну та потужну пісню українською мовою «Червона калина», пісню опору). Це була найбільша честь. Я вирішила особисто бути там, щоби віддати шану хоробрості та стійкості українського народу. У нічному поїзді до Києва я дивилася у вікно та бачила нескінченні поля... нагадування про те, що Україна — житниця світу, цей бастион культури, науки та людяності також є колискою опору, мужності та відданості. Я не можу передати, якою емоційною була ця подорож. Тепер дуже багато чого неможливо виразити словами, але я солідарна, благоговію й поважаю народ України», — поділилася у своєму Instagram Голдінг.

«Будьте пристрасні до добра: служіть іншим. Допмагайте своїм сусідам. Будьте добримися батьками. Простягайте руку допомоги

Підготувала Ірина СТЕФАНЮК




ОЛЕКСАНДР ЗУЄВ

фотограф

ТВОЇ ЯСКРАВІ СПОГАДИ
У СТИЛЬНИХ СВІТЛИНАХ

тел.: (063) 226 60 36

 /zuyev_oleksandr

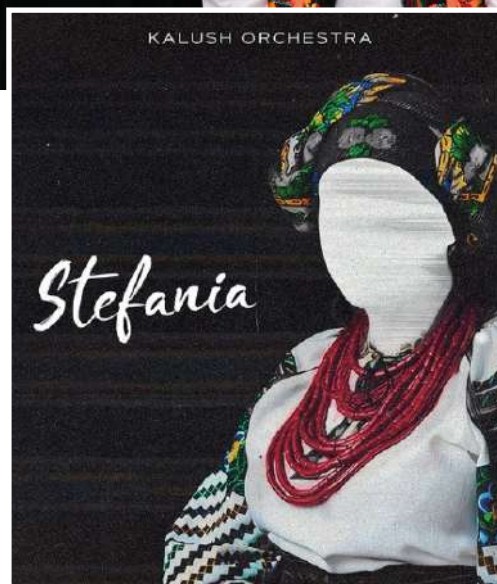




З УКРАЇНОЮ В СЕРЦІ

Співати на сцені Євробачення від імені країни, яку розриває війна та ще й здобути тріумфальну перемогу... Місію, що спочатку здавалася мало здійсненною, вони виконали на всі сто, а то й двісті відсотків. А їхня «Stefania», написана задовго до повномасштабного вторгнення російських військ на нашу землю, сьогодні стала для багатьох символом боротьби та незламності. Про доленосний виступ на туринській арені, чому вирішили продати кришталевий мікрофон та чого чекати від KALUSH ORCHESTRA далі, — в ексклюзивному інтерв'ю розповідає фронтмен гурту **Олег ПСЮК**.





Пісня про маму Стефанію, яку тепер співає весь світ, сьогодні набула нових змістів — як ставитесь до цього?

«Стефанію» ми написали ще задовго до повномасштабної війни, це була пісня про мою маму просто. Однак після вторгнення росії до України вона почала набувати багато нових значень. Чимало людей почали сприймати її як про Україну-мати. У такий спосіб ця пісня стала дуже близькою українському народу.

Чому кліп на неї вирішили знімати в містах, які понівечили загарбники?

Тому, що саме такою ми зараз бачимо українську матір, українські міста, Україну загалом. Хотілося показати все так, як є. Тим паче знали, що цей кліп матиме значний резонанс. Хотіли все це показати європейцям.

Як вплинула повномасштабна війна на Вас та загалом на гурт?

Так, як і на всіх, — негативно. І на гурт теж. Раніше ми часто виступали в Україні, а тепер, у принципі, не до концертів. На творчість вплинула. Та на все загалом.

Підготовка до Євробачення — складний процес. А як це відбувалось в умовах воєнного стану?

Три хвилини на сцені — це три місяці підготовки. Дуже щільної. Особливо там, у Турині. Це безліч репетицій і репетицій перед репетиціями. Дуже багато прогонів. Усе це дуже виснажливо. Плюс сотні інтерв'ю. Це була гра на виснаження.

Якою була місія «Калуш Orchestra» у Турині?

Саме та, яку ми виконали на 100%. Це заклик допомогти «Азовсталі» й Україні, повернути увагу до нашої країни у всіх аспектах і, звісно, перемога.

Заклик зі сцени врятувати оборонців «Азовсталі» міг коштувати участі в шоу. Чому такі сказали ті слова?

Так, це було небезпечно для нас. Проте ми зважили всі плюси й мінуси, і зрозуміли, що в будь-якому випадку на Євробачення можна піти й ще раз, а життя наших людей набагато цінніше.



Як ставитеся до того, що Євробачення-2023 прийматиме не Україна?

Дуже жаль. Ми робили все можливе, щоби привезти наступний конкурс в Україну. Шкода, що так виходить. Та маємо надію, якщо не цього разу, то наступного наші українські виконавці зроблять усе, щоби Євробачення таки відбулось у нашій країні.

Ви розіграли свій Кубок переможця на аукціоні на підтримку ЗСУ. Не шкода було розлучатись із трофеем?

Ні, навпаки. Нам було вкрай важливо якомога більше допомогти Україні. І це був просто ще один аспект цієї допомоги. Цей кубок стояв би в нас десь там, на полиці, а так ми реально принесли велику користь країні — продали його за 900 тисяч доларів. Тому нам приємно.





Яка місія в усьому світі?

Наша ціль зробити так, щоб українська музика була популярна не тільки в Україні, а й у цілому світі. Тому ми їздимо й показуємо нашу культуру, музику, усе. Маємо надію, що невдовзі досягнемо мети.

Ви заснували власну волонтерську організацію. Як вона працює?

Так, на третій день повномасштабного вторгнення Росії я створив волонтерську організацію. Ми допомагаємо людям із прихистком, транспортом, ліками. У нас є група в телеграмі, куди кожен, хто потребує підтримки, може зайти і, власне, попросити про неї.

Хто опікується групою, поки Ви в роз'їздах?

Я й опікуюсь. Я ж постійно онлайн і також у мене є помічниця, моя Софа, яка теж увесь час на зв'язку. Ми завжди це менеджеримо разом.

Про те, що Ваше серце зайняте, було відомо й до перемоги в Турині. Чому мало говорили про це?

Про Білоброву мало? Та мені здається, не-мало, гляньте мій інстаграм. Я доволі часто там про неї розповідаю.



Ви принципово писали реп українською навіть тоді, коли вітчизняні виконавці здебільшого переходили на російську. Чому?

Так, українською мовою писати реп я почав ще задовго до 2014 року. Завжди пропагував український реп, і переконував інших теж так робити. А вже зараз, це стало мейнстримом, хоча я один з перших почав читати реп рідною мовою.

Ви, схоже, стали ще й законодавцями моди — рожеву панаму тепер носять у всьому світі. Чому саме цей аксесуар став візитівкою гурту?

Узагалі ідеї, щоби зробити такий атрибут, не було. Це вже трапилось якось походу, випадково. Першу рожеву панаму я купив на секонд-хенді для зйомок у кліпі «Не маринуй». І це так усім сподобалося, що я прям подумав — чому б не зробити з цього сталий образ.

Чого чекати від «Калуш Orchestra» найближчим часом? Які плани на майбутнє?

Ми готуємо нові пісні, уже є демки, вибираємо, коли і яка вийде. Підпишіться на інстаграм «Калуша» й там ви прочитаєте всю детальну інформацію про наші плани першими. Невдовзі оголосимо. Можу вам лише сказати, що готуємо щось дуже й дуже цікаве!

Розмовляла Наталія ЛОЗОВИК

Чим Олександрі вдалося підкорити Вас?

Чесністю. А ще кажуть — протилежності притягуються. Це, мабуть, про нас історія. Вона просто тиха, спокійна дівчина. Це саме те, що мені потрібно.

Сьогодні «Калуш Orchestra» надзвичайно популярний гурт, а це означає, що менше часу удвох. Чи не побоюєтесь, що це може зруйнувати стосунки?

Та ні, чому це має руйнувати стосунки? Усе залежить від людей. Стосунки можуть зруйнуватися навіть тоді, коли двоє живуть на хуторі, а може бути все прекрасно там, де такий бурий хайп.

Як Ваша мама поставилася до своєї несподіваної популярності після виходу пісні про неї?

Для неї це було доволі таки незвично. І... цікаво. Напевно, це такий цікавий досвід. Проте вона дуже радіє, що пісня, яка присвячена їй, виграла Євробачення.

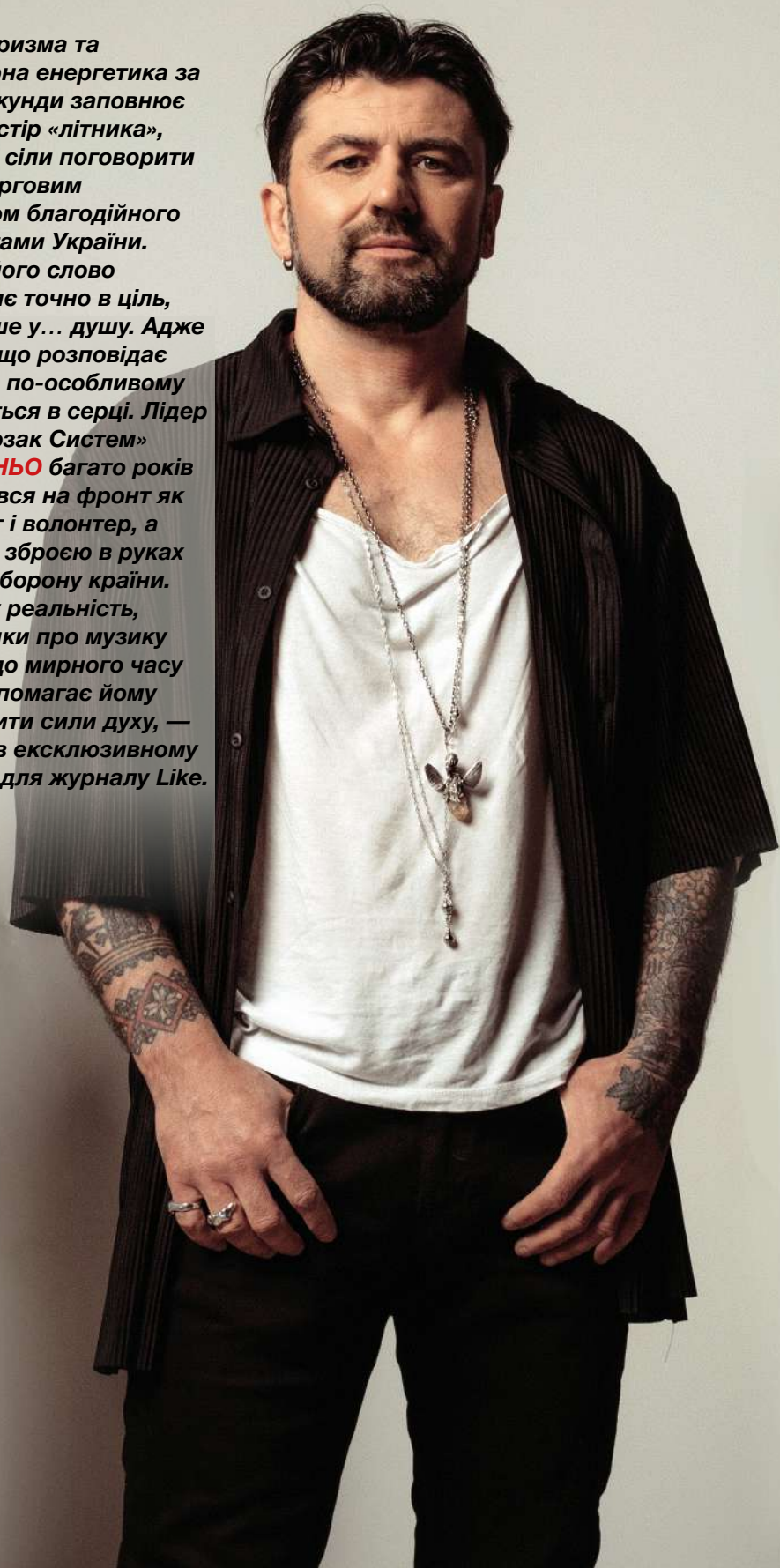
У вас було багато успішних творчих колаборацій, а з ким би хотілось заспівати сьогодні?

Хочемо заспівати спільну пісню з Емінемом. Якщо в когось є його контакт — напишіть, нехай маякне!



«Я НЕ ЧЕКАЮ ПЕРЕМОГИ, Я ЇЇ ЗДОБУВАЮ!»

Його харизма та неймовірна енергетика за лічені секунди заповнює весь простір «літника», на якому сіли поговорити перед черговим концертом благодійного туру містами України. І кожне його слово потрапляє точно в ціль, чи точніше у... душу. Адже все, про що розповідає сьогодні, по-особливому відгукується в серці. Лідер гурту «Козак Систем» **ІВАН ЛЕНЬО** багато років навідувався на фронт як музикант і волонтер, а нині — зі зброєю в руках тримає оборону країни. Про нову реальність, чому думки про музику відклав до мирного часу та що допомагає йому не втратити сили духу, — читайте в ексклюзивному інтерв'ю для журналу Like.



Спочатку було незвично бачити Вас у формі. Чому так вирішили?

Скажу банально: просто не було іншого вибору. Ця війна не залишила напівтонів. Або ти з українським народом, або просто зникаєш із лица землі. Це війна еволюційна. Війна на виживання. Тут було питання тільки в тому, ким ти збираєшся бути ефективнішим — волонтером, медиком, снайпером, артилеристом чи стояти на блокпосту в лавах сил ТРО. Що обереш, не має значення, усі ці професії або зайнятості однаково корисні, однаково правильні.



Ви доєдналися до лав патрульної поліції?

Я не військовий, ніколи ним не був, навіть військову кафедру не закінчував. Двічі в житті стріляв з автомата. Проте війна з російською, московською імперією — це абсолютно священна війна для кожного українця. У перші дні я залишився в столиці і приєднався до батальйону Василя Коряка — позивний «Танцор». І до сьогодні цей батальйон перебуває на передовій, це один із бойових підрозділів патрульної поліції. Я ж, оскільки несучу за собою ще й от цю гуманітарну місію — граємо з «Козак Систем» благодійні концерти — маю можливість відлучатися на деякий час.

Повномасштабне вторгнення стало шоком для багатьох українців. Для Вас також?

Шоком точно ні. Морально я був готовий до цього. Адже за три місяці до вторгнення Пентагон попереджав Україну й українців, що ця війна буде, вона невідворотна. Така кількість



зброї, техніки і війська, яке зосереджувалося на кордонах України з росією, не могла бути просто так, ніякі це не навчання. Та і шлях звільнення України від російської окупації, а в нас була велика кількість колаборантів і прислужників москви, які працювали на всіх гілках влади і в силових структурах зокрема, розпочався ще на Майдані. Майдан відкрив скриньку Пандори в хорошому розумінні цього слова. І те, що відбувалося на сході пізніше, з 2014 року, це була абсолютно повноцінна війна, така, як і тепер. Просто в окупанта на той момент не було сили волі зайти далі на нашу територію. А вже зараз ця війна є абсолютно відкритою, повномасштабною. І ніяке це не звільнення України від так званих нацистів чи націоналістів. Це є чистої води геноцид. Будь-хто з українців, хто вважає себе українцем, для російської імперії підпадає під знищення. І зрозуміло, що в таких умовах і я, і всі мої друзі, і всі абсолютно нормальні люди України стали, скажімо так, на супротив, на

оборону своєї країни. Я спеціально не кажу «до зброї», тому що не всім можна навіть цю зброю давати до рук, слухай, це теж наука. Однак так чи інакше всі стали до оборони країни.

Ви багато років навідувалися на фронт і до цього, але тепер там інша реальність. Яка вона?

Гарне запитання. Дивись, коли я приїжджав на схід країни з «Козак Систем» у 2014 році, ми все-таки приїжджали як гумантарії, небадужі громадяни, музиканти, яким боліло, що наші воїни тримають мирне небо, що вони гинуть, що половина країни не підтримує їх або принаймні не розцінює цю війну як якусь небезпечну, вважаючи це якимось АТО... А зараз це зовсім по-іншому. Я тепер дивлюсь на війну зсередини. Я дійсно є учасником війни. Очевидно ніяким не героєм, але я є частиною якраз оцього мілітарного складу української армії. І дивлюся вже тепер на ворога як військовий.





Чим займаєтеся наразі?

Продовжую бути патрульним. Продовжую бути в батальйоні Василя Коряка. Оскільки зараз на передовій із кожного батальйону перебувають по 15–16 осіб, у першу хвилину я не потрапляю. Цілком природно, мабуть. Є професійні військові, а я, зрештою, публічна людина насамперед і моя місія якраз надихати людей на те, у чому вони сумніваються. Переконувати в тому, що якщо вже навіть я взяв до рук зброю, якщо вже я не боюся бути на передовій, навіть на кілька днів, то повірте, це не жарти, не якась політична гра чи щось тимчасове. Це абсолютно серйозно. Або ми їх, або... ми їх!

А які саме завдання виконуєте на фронті?

Маю величезну кількість проектів паралельно, де разом із друзями, бізнесменами ми точково допомагаємо деяким батальйонам, як патрульної поліції, так і ЗСУ. Із 2014-го я знаю багато військових і це означає, що до мене є довіра. Я можу бути присутнім у штабі і знаю, що потрібно тій чи тій бригаді. Коли до мене звертаються різні люди з бажанням допомогти, знаю, до кого цю допомогу спрямувати і як це зробити, щоби вона потрапила саме за адресою й була ефективною. Якщо, умовно кажучи, у тебе є фура гуманітарних підгузників, то їх не треба скеровувати до 59-ї бригади. Туди треба або пікапи, або те, що потрібно наразі. Перший місяць війни я достатньо плідно працював, у мене був і є до сьогодні свій екіпаж, своя патрульна машина,

ми супроводжували величезну кількість вантажів. Здебільшого це була зброя. Пізніше була евакуація — супровід із гарячих місць, заїзди в Бучу, Ірпінь, Бородянку... Потім охорона траси Київ–Одеса, бо на той час це була єдина траса, якою можна було доставляти будь-які вантажі до Києва. Не знаю, як ще відповісти на запитання, чим я займаюсь. Я займаюся війною.

Найстрашніші моменти, які закарбувалися в пам'яті, це перші кадри з деокупованих міст та сіл. Що найбільше вразило Вас?

Те, що й усіх. Усе те саме. Я не буду в цьому оригінальним.

Чи так Ви уявляли собі обличчя ворога?

Я дуже добре знаю історію України, тому саме так і уявляв. Тому з перших днів війни в себе у фейсбуці буквально кричав: люди, хто перебуває на межі бойових дій, чіє село в 5, 10 км від них, будь ласка, евакуюйтесь. Якщо ви не залучені до військових дій і не є волонтером або кимось, хто дотичний до військових операцій, будь ласка, виїжджайте з цих місць. Адже ви наражаєте себе на небезпеку, а потім наражатимете на небезпеку і військових, які намагатимуться вас звільнити. Я всього цього очікував, ну знаєте, плюс-мінус. Хоча можливо аж таких звірств... ні.



Війна триває. Люди, особливо тут, у тилу, втомлюються...

Саме для цього ми й поїхали в тур. Ми довго вагались, їхати чи ні, бо особисто мені не до співів і не до концертів. Але будь-який концерт можна провести в такому дусі, щоби це не було заради покайфувати, а заради об'єднати енергією, подарувати її одне одному, подарувати віру в завтрашній день, впевненість у завтрашньому дні. Хтось сильніший морально, хтось слабший. Якщо в тобі є сила — ділися нею. Нам люди дякують після цих концертів саме за те, що ми їм вселяємо надію на перемогу. У багатьох опускаються руки. Важко людям пояснити, що якщо у вас опустяться руки, то прийде окупант і він вам ці руки відріже. Це страшно, але це правда. І ти мусиш про це казати. І так, дійсно, не просто передати дух війни жителям, скажімо, Ужгорода, але ти мусиш це робити, бо тил дуже важливий. Люди в тилу мають працювати для перемоги. 95 % успіху у війні залежить саме від тилу й тільки 5 — від військових. Військовий без тилу безпомічний.

Під час цих виступів ви ще і збираєте кошти...

Це наше основне завдання. Ми наразі здаємо «емоційну» кров. Відіграємо ці концерти, просто віддаючи себе людям повністю. Але паралельно ми дійсно просимо їх поділитися бодай гривнею, тому що ця гривня буде не стільки буквальною, скільки символічною, це така частка емпатії, такого персонального внеску в загальну перемогу. Бо неможливо бути осторонь війни, наразі точно неможливо. Це війна проти одвічного окупанта. Як можна стояти осторонь, як можна сумніватися в тому, що ця війна когось не зачепить?

Хоча тепер не зовсім до музики, все одно нові пісні з'являються...

Скажу чесно, їх пише наш трубач Сергій Соловій. Це він написав «АЗОВ-СТАЛЬ». Я ж, коли перебуваю там, на передовій, часто з ним на зв'язку й передаю якісь емоції. Сергій достатньо емпатична людина, він включений, як і всі «козаки», тому в нього виходить написати ось такі речі. Принаймні «АЗОВ-СТАЛЬ» — повністю його імпульс і його робота.

А у Вас щось нове пишеться чи чекає до перемоги?

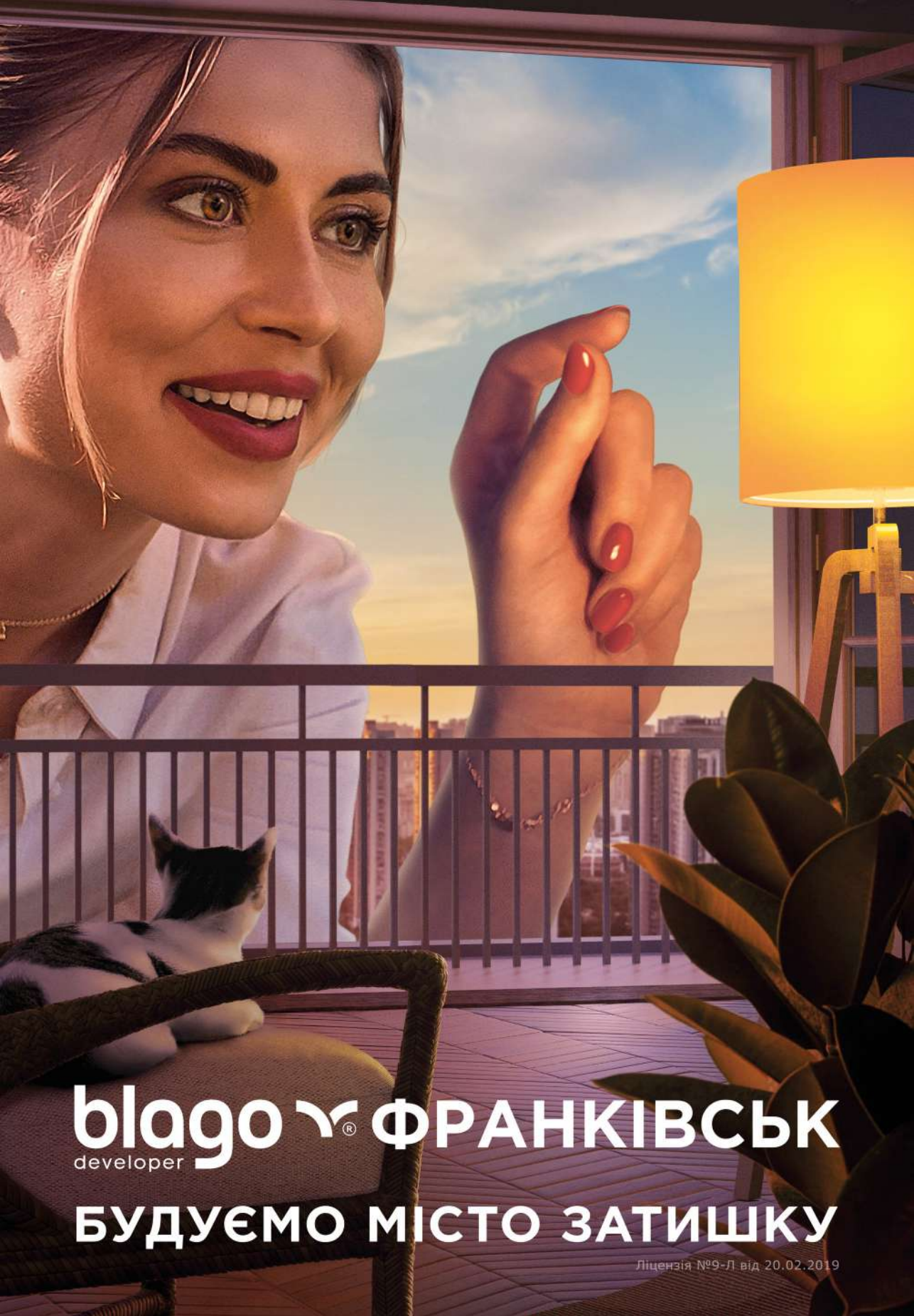
Ні, не пишеться. Я не знаю, доки воно чекає. Я взагалі не ділю час. Я не чекаю перемоги, а в хорошому сенсі цього слова її здобуваю!

Якою, на Ваш погляд, має бути вільна й незалежна Україна?

Країна людей, які пройшли горнило боротьби, які цінують кожен сантиметр своєї землі, свою мову, культуру, знають свою історію, знають, хто ворог, розвиваються, цікавляться світом, але все одно продовжують бути патріотами своєї землі.

Розмовляла Наталія ЛОЗОВИК





blago  **ФРАНКІВСЬК**
developer

БУДУЄМО МІСТО ЗАТИШКУ

Ліцензія №99-Л від 20.02.2019



Моє особисте знайомство з цим актором відбулося торік, ще до повномасштабної війни, на сцені Театру на Подолі... Свобідний Дон Жуан із «Камінного господаря» — неймовірно харизматичний, органічний і цікавий. І лише після цього я нарешті зважилася переглянути легендарних «Кіборгів». Той самий «Серпень» — командир, учитель історії й націоналіст. Це його слова «Розплачуватись за минуле, захищати теперішнє й нести відповідальність за майбутнє» вже в лютому цього року почали знову активно репостити в соцмережах. Про те, чим живуть нині оборонці культурного фронту країни, хто вони — «хороші руські» та чому ми — «Народ Військо», говоримо із заслуженим артистом України, відомим актором театру й кіно В'ЯЧЕСЛАВОМ ДОВЖЕНКОМ.

Як змінилося Ваше життя після 24 лютого?

Особливо не змінилося, хіба що рідні опинилися в реальній небезпеці. Моє ставлення до війни в країні з 2014 року було незмінним. І з 24 лютого я просто спостерігав, як своє ставлення змінюють люди, які сумнівалися або не хотіли бачити того, що в нас відбувається. Для них, звичайно, це стало справжньою шоковою терапією. Приємно, що багато моїх знайомих перейшли на українську мову і стали більш свідомими. На жаль, це вийшло в такий жорстокий спосіб, але саме після цієї дати наше суспільство дуже консолідувалося і всі раптом зрозуміли, що ми одне в одного є.

Який день був найскладнішим емоційно?

Перший тиждень. Бо так трапилося, що я був без коліс, без засобу пересування. Усі пороз'їжджалися і я опинився, ніби на острові, — не міг ні до кого добратися, був наче відрізаний від суспільства. І це найбільше гнітило. Хотілося швидко кудись добігти, стати корисним, записатися до лав ЗСУ, хоча мене й не взяли (*сміється*)...

А Ви пробували?

Пробував, звичайно. Однак мені сказали: «Ви наше надбання, тому сидіть, ми без вас впораємось». Як би це не образливо було в той момент, але потім я зрозумів, що кожен має займатися своєю справою й не плутатись під ногами в хлопців, які це роблять справді професійно.

Відчуття провини, мовляв, роблю недостатньо, гнітило в ті дні багатьох. Чи було у Вас таке?

Ні, мені вже, слава Богу, 45. Я не хлопчик маленький, а свідома людина й розумію, що є військові, які вміють це робити професійно. І є люди цивільні, які обслуговують наше військо. Я не бідкався, що замало роблю, адже потрібно було просто швидко зрозуміти, що конкретно ти можеш зараз робити, щоби бути корисним. Ми всі працюємо на перемогу. Коли до мене звертаються хлопці зі ЗСУ чи Добробатів, що їм щось потрібно, я, звісно, тут же починаю максимально швидко зв'язуватись із волонтерськими організаціями, усіх контактувати між собою, щоби це було якомога продуктивніше й пи-

тання вирішувалося оперативно. Усі мої знайомі з акторського цеху сьогодні роблять усе, щоби наші воїни отримували необхідне — від моральної підтримки до речей, яких потребують постійно, авто чи спорядження. Волонтеримо, як можемо.

На початку війни багато зірок робили заклики до колег у московії. А Ви вірите в «добрих руських»?

Це абсолютно була безглузда ідея. До мене почали телефонувати: «Давай, звертайся, у тебе є там друзі якісь, колеги»... Немає. Я не бачив жодного сенсу звертатися до них. Коли наші люди сидять у сховищах реальних, вони — у сховищах віртуальних, у сховищах від своєї совісті... Усі, хто хотів щось робити, максимально зробили це в перші дні. Висловили своє слово, хтось попав в опалу, хтось був змушений взагалі виїхати з країни. Той, хто не зробив цього тоді, значить і не хотів нічого робити. І підіймати це питання, як дурневі намагатися пояснити, що він дурень. Тому я звернувся не до русні, а до колег в Україні, щоби вони не займались дурницями, не дзвонили мені й не провокували на те, щоби я заходився слиною й намагався доводити хворому, що він хворий.



У червні Театр на Подолі вперше від початку повномасштабної війни розпочав свою роботу...

Так, і перша вистава, яку ми зіграли на основній сцені, була комедія. Спитаєте, чи має бути зараз мистецтво? Я вважаю, що обов'язково має бути мистецтво. Чи має лунати сміх сьогодні? Обов'язково має лунати сміх. Згадайте дві картини одного автора, маю на увазі Репіна. Одну, де бурлаки тягнуть баржу, і другу, де козаки пишуть листа. Саме таким підходом, саме гумором ми перемогли ворога в перші дні. Тому що почали меми народжуватися про так звану «велику другу армію світу», тому що ми їх висміяли настільки, що їм уже соромно за самих себе. Ну звісно, тим, хто хоч якось там вміє думати. Це теж наша зброя. Інформаційна війна — це теж війна. Коли ми сміємося з них, то значить у нас не все так погано. І свою промову після тієї вистави я теж закінчив мемом, що русні обов'язково прийде... показую знак «peace» і кажу «да» (сміється).



Що сьогодні відбувається в професійному кіножитті?

Наприкінці червня я побував на благодійному фестивалі українського кіно в Чернівцях. Там представляли художній фільм «Будинок «Слово» режисера Тараса Томенка, у якому я зіграв одну з головних ролей. Стрічка про Розстріляне відродження — українських митців, яких репресувала радянська влада. Символом того терору став багатоквартирний будинок «Слово» в Харкові, у який, так якось символічно, цієї весни «прилетіло». Я вперше переглядав цю картину і скажу вам, наскільки сучасно це все зараз дивиться. По суті, сто років тому люди страждали так само за те, що хотіли мати свою культуру, свою мову і свою країну. Ви не уявляєте, як глядацька зала 15 хвилин аплодувала стоячи, поки йшли титри. Я востаннє таке відчував після «Кіборгів». Дуже зайшла тема глядачам, хоча вона про культурний простір сторічної давності, український культурний фронт, який знищили безжально, безпардонно, грубо, ну як це русня вміє взагалі робити.

Чи є наразі якісь нові пропозиції?

Якщо ми говоримо про кіно — ні, зараз усе перебуває в стоповому режимі. Фінанси заморожені, тому що, не дай Бог що, підуть на інші потреби, усі це розуміють. Усі переймаються й дуже чекають того моменту, коли дозволять розморозити ці ресурси й почати щось реально робити. Адже є дуже багато проєктів, які так і не встигли дозняти. Щодо телеіндустрії — там інше питання. Багато хто запитує, коли буде продовження «Дільничного з ДВРЗ» та інших. Усім хочеться дивитися наші, українські серіали. Тепер дуже страждають ті канали, які знімали так звані копродукції і вірили в те, що є хороші руські. Я завжди в таких випадках розкакую анекдот про двох кумів, які сидять собі й один каже: «Ну шо ж так куме, не всі ж руські погані, є ж хороші росіяни». А той відповідає: «Я ж не заперечую, я так от і бачу: Дніпро тече і гроби по Дніпру, хороші росіяни в хороших гробах, погані — у поганих» (**сміється**). От ті, хто вірив що все буде «харашо» і знімав таке, звісно, зараз у програті. Їхня продукція попитом взагалі не користується. Глядачі хочуть бачити наш український контент.



Про український контент. У березні з'явилося кілька крутих роликів, об'єднаних назвою «Народ Військо». Що це?

Десь на п'ятий день повномасштабного вторгнення я зустрівся нарешті з моїм добрим другом Андрієм Шараскіним (*ред.* — «Кіборг» з позивним «Богема», український актор та режисер) і в нас була дуже конструктивна бесіда. Що мені сподобалось — Андрій, уже



як досвідчена в плані війни людина, одразу почав пропонувати плани на майбутнє. Із цієї розмови виникла ідея робити певний інформаційний контент під назвою «Народ Військо» і я з задоволенням її підтримую й де тільки можна поширюю цю історію. Головний її меседж, який має звучати й після того, як ми перемаємо, що це заслуга не однієї якоїсь людини. Весь нонсенс і сенс нашого суспільства в тому, що ми стали, як один організм. І русні ніколи цього не збагнути, у принципі, апіорі. Ми так круто вміємо самоорганізовуватися в час, коли в нас такий зашквар відбувається. Ми є саме «Народ Військо». А потім народився такий формат віршиків у стилі Котляревського, історично-жартівливих про Чорнобаївку, острів Зміїний...

І ці історії людям зайшли...

Вони дуже добре зайшли. Тепер дуже багато приходять запитів, у тому числі, як це не смішно звучить, і від освітян. Кажуть, що це дуже круто, що можна було б це показувати старшокласникам, потім, коли зробимо цілий цикл про кожний регіон України. От у такій ненав'язливій формі показувати, наскільки ми поколіннями сильна і крута нація.

А що б хотілося зробити після перемоги Вам?

Ви знаєте, я так багато всього переоцінив у цей час. У мене немає таких планів, як то пишуть — після перемоги обійму дітей чи друзів. Дітей я, слава Богу, бачу й обіймаю. Із друзями, слава Богу, зідзвонююсь і поки що, тьфу-тьфу-тьфу, усі найближчі живі-здорові. Дуже хочеться працювати, бути знов корисним у плані мистецтва. І я серйозно подумую над якимось авторським проектом. Навіть той же «Народ Військо» — можна зробити цілу програму, не в плані відеоматеріалу, а, можливо, авторських читань, з якими можна їздити, гастролювати, доносити це до людей на майданчиках театральних. Усі мої міркування зараз спрямовані на те, щоби працювати. Адже треба буде відбудувати нашу державу, треба буде виховувати нове покоління і виховувати його передусім якісною українською культурою.

Ми всі як один віримо в перемогу. А що вона означає для вас?

Відповідь на це запитання століттями змінювалася. Коли виступаю десь на людях,

завжди цитую Степана Андрійовича. Людина мріяла про такі часи, коли настане день і хтось один скаже «Слава Україні», а мільйони у відповідь — «Героям Слава». От цей день настав. Але чи настав мир? Ні. У кожному сенсі, у кожному столітті ми маємо проблеми з отаким сусідом. Я розумію, що поки росія не розвалиться як імперія, ми не зможемо спокійно дихати, не переймаючись про майбутнє наших дітей. Тому для мене перемога настане тоді, коли я дізнаюсь не просто про те, що путлер здох чи ще щось, а коли побачу, що російській імперії кінець, що в нас більше не буде такої загрози збоку. От тоді настане той день, коли я вийду на вулицю, вільно вдихну і скажу: «Слава Богу, що можна жити далі!»

Розмовляла Наталія ЛОЗОВИК



ГОТОВІ КВАРТИРИ
В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКУ

blago[®]
developer



ПРО ПІДТРИМКУ
ЖІНОЦТВА ТА ЗСУ,
ПРОФЕСІЙНИЙ
РОЗВИТОК У
НЕПРОСТИЙ ЧАС
— ГОВОРИМО
ІЗ ВЛАСНИЦЕЮ
СТУДІЇ
ПЕРМАНЕНТНОГО
МАКІЯЖУ
**KREEM
PERMANENT-
MAKEUP**

*РУСЛАНЮ
КОПТЮХ*

НЕЗЛАМНА:

*АКАДЕМІЯ
КРЕЕМ
PERMANENT
MAKEUP—
ЦЕ
НАШЕ
ВІДРОДЖЕННЯ!*



Краса врятує світ?

Це, звісно, гучні слова, але навіть наша маленька студія в час війни максимально себе проявила. Як ми мобілізувалися, скільки людей нам повірили. Це вже історія й дай Бог, щоби вона більше ніколи не повторилася. А взагалі я хочу подякувати всім нашим жінкам, які в такі непрості часи не здаються, знаходять у собі сили ще й навчатися, опанувати нову професію. Це ж треба мати дуже міцний стержень, міцне осердя. І наші жінки його мають. Це як внутрішній меч. Ми надзвичайно сильні духом. І пишаємося тим, що ми Українки.

Повномасштабна війна стала для всіх неабияким викликом. Чи швидко вдалося адаптуватися до нових умов?

Я працювала. Увесь час. Буквально з другого дня повномасштабної війни працювала на допомогу ЗСУ, сама-самісінька залишилась у студії, але працювала, щоби залишитися вдома, в рідній Україні. По 12–15 годин денно працювала і працюю, щоби максимально бути корисною. Щоби моя дитина не боялась, а вірила в нашу перемогу, тому що ми Незламні.





Українські жінки — прекрасний та надійний тил, але що мотивувало волонтерити Вас?

Ми цвіт нації. Я вирішила працювати «по змозі»: клієнти платили за послуги стільки, скільки могли. До мене на процедури приходила шалена кількість жінок, чоловіки

яких сьогодні воюють... Приходили жінки — мами військових, сестри, дружини — принесли списки, за якими ми шукали та закупували все необхідне.

Я часом навіть плакала. Одна клієнтка казала: «Я не знаю, де він, не знаю, коли повернеться, але я повинна бути для нього красивою». Коли жінка розуміє, що вона повинна бути гарною попри все, це дуже мотивує й надихає. Серце розривалось після таких слів. Ми усвідомлювали, що маємо максимально цвісти для наших чоловіків. Тим паче, всі кошти від послуг йшли на допомогу.

Гріла навіть думка, що ти працюєш на ті на колінники чи берці, які берегтимуть ніженки солдата, чи спальники й каремати, на яких йому буде хоча б трохи м'якше спати... Мовчу вже, як важко було знайти бронезилет, розгрузки. Це мотивує не падати духом, прокидатися рано, дякувати Богу і ЗСУ і йти до роботи, щоби допомагати.

Найбільшою підтримкою для мене є мама й дитина, які не дозволяють впасти силами, адже це страшна праця, повірте (зараз я лікую хребет). Моя мамуся завжди мене підтримує, вона мої плечі, а дочка — душа. А ще в нас з'явилася радість — собачка Шанель.



Чи вистачає тепер часу й сил на підтримку ЗСУ?

Ми й надалі волонтеримо й допомагаємо ЗСУ. Однак, звісно, уже не в таких об'ємах, як тоді. Будь-які ресурси вичерпуються, тож у певний момент я зрозуміла: щоби мати змогу й далі підтримувати військових, нам потрібно знову повноцінно працювати. І прийшов час відкрити Академію перманентного макіяжу. Адже коли ми збільшуємо кількість робочих місць, то підіймаємо економіку. А це не менш важливий фронт. Я переконана, що за будь-яких умов не варто здаватися і притягувати до себе негатив. Треба налаштовувати себе на правильні думки й рухатись уперед. Тож настав час відкрити **Академію KReEM Permanent Makeup**.

Відкривати щось нове завжди ризиковано, особливо в такий час. Як наважилась?

Для мене це не вперше. Я вже втретє починаю власну справу й щоразу з якимось випробуваннями. Насправді, я дуже сильна жінка, хоча і втомилась нею бути. І точно Незламна. Як наша Україна!

Відкриття Академії запланували на 24 серпня. Так символічно... на День Незалежності. Коли я повернулася до України із Польщі у 2019 році й відкривала тут студію, одразу знала, що зроблю це на День Незалежності. Ця дата закарбована в серці кожного українця. Це те, за що ми боремось, наша воля. Я вірю: Україна розквітне й ми переможемо.

Патріотичну нотку збережете і в Академії?

Наші бетонні стіни прикрашатимуть вишиванки, а поруч стоятимуть дві жінки, наче повставатимуть із цих стін. Таке символічне відродження. Ми тут, ми є, ми мусимо. Ми переможемо!

ТРИ ПОКОЛІННЯ — ЛЮБОВ, СИЛА, НІЖНІСТЬ

Моя сила, моя душа та підтримка — це моя Мама. Я завжди себе почуваю маленькою дівчинкою поруч із нею. Хочу до неї притулитись, обійняти, адже вона завжди вірила в мене, що б не було. Дякую їй і низько вклонюсь.

Сенс мого життя — дочка! Саме тому щаслива назва студії — KReEM (Коптюх Руслана і Єва-Марія). Дати донечці світле майбутнє, добру освіту, рухатися вперед, пізнавати світ, вивчати мови (вона володіє п'ятьма) — це конкретна мотивація не стояти на місці. Не здаватися, а працювати й ще раз працювати над собою та мати ціль.

Нота мого сильного характеру — від Батька, за що я йому вдячна. Справжня Незламність перед усіма випробуваннями життя.

Важливо знайти справу свого життя. Роби те, що любиш. Люби те, що робиш. І ти не будиш працювати жодного дня.

Будьте щасливо-красивими з KReEM!

Хочу побажати читачам — Віри. Одне слово, зате дуже важливе. Віра в себе, батьків, у Бога, своїх дітей та обов'язково — нашу Перемогу.

СЛАВА УКРАЇНІ!



м. Івано-Франківськ,
вул. Джохара Дудаєва, 13, тел.: (067) 462 00 06
[Instagram](#) /permanent_kreem_studio
[Facebook](#) /kreempermanentmakeup

ВАЛЬКІРІЇ ТРИМАЮТЬ ТИЛ

*Цій жінці однаково неймовірно личить усе — і розкішна сукня, і фронтова вишиванка коханого, і навіть зброя в руках. Справжня Валькірія. Моє віртуальне знайомство із нею розпочалось ще у 2020-му, на ФБ-сторінці «Жінок свободи» — її проєкту, який розповідає про сміливих борчинь за українську державність та її цілісність. Однак тоді я й гадки не мала, що два роки по тому сама писатиму вже про її особисту боротьбу. Як громадська організація переросла в потужний волонтерський штаб, пропозицію одружитися під гуркіт ворожих літаків та для чого їй військовий вишкіл, розповідає історикиня та волонтерка **МАРИНА МІРЗАЄВА**.*



Сьогодні дівчата-валькірії стали надійним тилом для наших захисників — чому змінили вектор ГО?

Насправді досвід і вміння щось організувати у «Валькірії» є давно. Ми існуємо з 2016 року: організували історично-музичний фестиваль «Під Покровом Тризуба», розробляли різноманітні культурні проекти, пов'язані з історією, мотомандрами, долучалися до відновлення національної пам'яті... Й очевидно, що такий активний бекґраунд відіграв свою роль у перетворенні громадської організації «Валькірія» на більш волонтерську. 25 лютого ми вперше опублікували допис на фейсбуці, що «збираємо й надсилаємо». Почали забезпечувати наших захисників, зокрема на передовій, амуніцією, ліками й іншими необхідними речами. Наразі зосередилися більше на дронах, оптиці, техніці, формі.

Кажуть, для українських волонтерів немає неможливого. Проте це вже нині, а як було тоді?

На початку це все було дуже хаотично. Я пам'ятаю, як приїздила о 6-й ранку на склад і їхала о 2-й ночі. Їздили й у комендантську годину. І поки в нас не з'явилися посвідки, поки нас не почали впізнавати, постійно ловили ТРОшники... Стало легше, коли ми нарешті визначились, що є волонтерами, але займаємось конкретно військовими. Умовно місяць повномасштабної — і ми вже все налагодили. Навіть почали сміятися й жартувати на складі, косички собі позаплітали, створили образи... Хоча кожна з нас приходила додому і, звісно, сумувала. Однак робили це так, щоби ніхто не бачив — треба було тримати бойовий дух.

Чому взагалі взялась волонтерити? Що мотивувало?

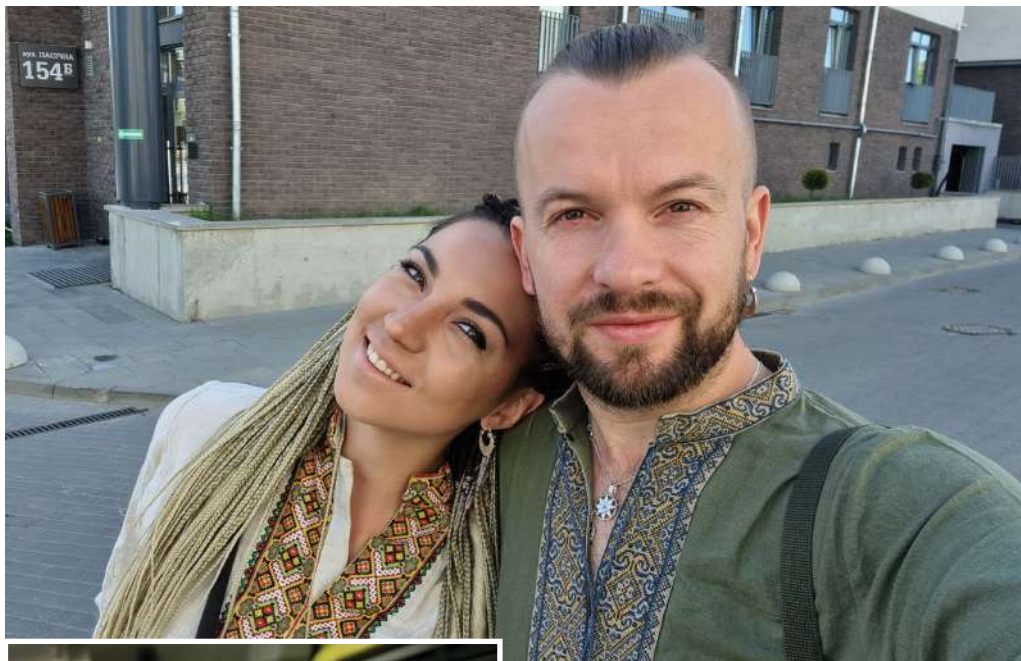
Я взагалі думала, що піду воювати. Чекала цієї війни — готувалася до неї морально. Зібрала багато старовинних речей, які мені важливо було зберегти, вони всі були запаковані, я записалася на вишкіл госпітальєрів, який мав відбутися в березні. Ну і звісно, як дослідниці української військової історії, мені здавалося, що тільки сунеться окупант — я візьму зброю, буду якась наче партизанка... А потім усвідомила, що війна це складно, це треба мати велику силу, треба мати досвід, бодай елементарний. От

як я піду до ТРО, коли ніколи в житті зброю в руках не тримала, ризикувати, щоби що? Чи буду я ефективна? Оскільки я фанат свого міста, обожаю Боярку і вважаю, що це центр Всесвіту, для мене очевидно виїзд звідти був внутрішнім програшем. Однак я запитала себе, чим допоможу місту більше — сидючи тут, у підвалі, стоячи з автоматом, з якого стріляти не можу, чи краще виїду до Львова і знайду пацанам бронік. Тобто зроблю те, що я добре вмію робити. Це була перша моя мотивація.

А друга?

Друга, я часто про це кажу й дуже в це вірю, що якщо ти робиш добро, то добро тобі повертається. На початку повномасштабної війни мій батько залишився в боярській ТРО, а мій наречений разом із батальйоном «Госпітальєри» їхав рятувати життя. І я вірила, що хоч вони далеко, не є в безпеці, що пори те, що не можу їм допомогти фізично сама, якщо буду допомагати іншим, то в разі якоїсь великої потреби на шляху моїх рідних, на шляху моїх друзів з'явиться умовно якась Марина, яка так само подасть їм руку, допоможе і виведе з біди.





Нареченою ти стала вже, власне, під ворожими обстрілами...

Так, ми з Мишком (*ред.* — Мишко Адамчак) разом уже 10 років. Майже 10, бо різні були періоди... Він же з Франківська, а я з Боярки. Але коли літаки почали літати над нашим будинком, коли Васильків почав вибухати, було відчуття якоїсь можливості втратити одне одного, що наша домівка, де нам так

добре було, може зникнути... Я в той момент намагалася всіх зібрати, вивезти, Мишко переливав соляру в машину, ми думали, як будемо їхати і раптом Мишко просить підійти, допомогти щось і так дивиться, дивиться на мене й каже: «Слухай, Марин, а може, після війни одружимося? Вийдеш за мене?» (*сміється*) Ми розплакалися. І я, звісно, сказала «так». Уявіть цей момент: батьки плачуть, бо тато лишається, а мама їде, Матвійчик їде, бабуся лишається, усе виглядає максимально трагічно, а ми плачемо і... усміхаємось. Ми вже тоді розуміли, що війна надовго. Мишко й тепер на фронті, я нещодавно повернулася зі сходу — кожен на своєму місці: я волонтер, він водій-парамедик. Проте думаю, після війни буде гучне весілля.

Сьогодні часто вдається побути разом?

У Мишка ротації, часом виходить повернутися раз на два тижні. Разом вдається побути, але не цілком, ми не увесь час проводимо, як би хотілось. У кожного із нас ще є обов'язки: йому треба заїхати на базу, обслужити машини, та й у мене попри те, що здається, що там волонтери, пік спав, але 24/7 постійно або на телефоні, або у Львові на розвантажених бусів... Та я вважаю, нам пощастило, бо багато дівчат і жінок довгі, довгі місяці не бачать своїх чоловіків, які в ЗСУ. Й от це набагато важче.

Ти ведеш щоденник, для чого? Це спосіб відпустити емоції?

Ні. Це пам'ятка. Коли я досліджую жінок в ОУН-УПА, це тема моєї кандидатської, найбільш втрачене для мене джерело, якого просто немає, це щоденники. Спогади — це коли ми сіли й частково щось нафантазували, щось забули, щось прикрасили, у чомусь додали значущості, а в чомусь применшили, щось приховали... А щоденник — це емоція. До прикладу, 15:00 — оце я зараз сиджу і чую, як летить дуже низько винищувач і мене всю коробить. І я записала цю емоцію страху. У спогадах її вже так не передам. Так само я описувала мої перші відчуття повітряних тривог. У спогадах це було б щось дуже художнє, намислене. А насправді ти сидиш у коридорі й думаєш: а це точно з нами відбувається? Ще класне, що є в щоденнику, — це деталі. Я добре знаю, чого б мені хотілось почути від своїх оунівок. От вони писали, що проходили медичний вишкіл, але мені цього не достатньо. Було б цікаво дізнатися, чи багато було дівчат на цьому вишколі, а як викладали, а як ставилися... Нехай занудно, але в подробицях. І третє — це постаті. На початку мого волонтерства мене вражали люди, які зустрічалися на моєму шляху, круті, але от тепер я їхніх імен навіть не пригадаю. І не можу навіть згадати, чим вони мене тоді вразили. Деталей не пам'ятаю, але все це занотувала. Я зараз так спокушаюсь усе перечитати, але зупиняю себе. І потрохи нотую далі.



Ти й сама пройшла вишкіл, але військовий. Навіщо?

Це був вишкіл, який дає базові знання поводження зі зброєю, навички стрільби, реакцій. Я потрапила в один із перших наборів. Умова була — пройти ФІЗО й після тижня перебування там здати його повторно. Людей розподіляли на дві групи: сильніша — це військові, робота в зеленці, зачистка, а слабша — ТРО, робота в місті, затримання тощо. Зважаючи на те, що я хоч і ходила в тренажерний зал, але далеко не спортивна, дуже складно мені було. Та водночас була сильна мотивація. Майже чотири години безперервної здачі ФІЗО, а з 40 осіб пройшло вісім. І я серед них — втомлена, але щаслива. Вишкіл тривав три тижні й головне, що нам хотіли донести, це грубо кажучи, техніка безпеки — як не нашкодити собі й тим, хто поруч. Бо героїство це добре, але часом краще зберегти власне життя, зрозуміти тактику ворога, прикрити побратима, треба знати, як правильно наступати і відступати. І звісно, була можливість поїхати на полігон, навчитися стріляти, потримати в руках справжню зброю... Я потім ще пішла на курси снайпінгу. І скажу вам, що дві години лежати на пузі й цілитися, виявляється, не так легко, як то здавалося (**СМІЄТЬСЯ**).



Сьогодні ніхто не будує довгострокових планів, але ж найближчі є?

Так, я вирішила залишитись у Львові, продовжувати волонтерити. Хочу частіше їздити на схід. І хоча багато зараз журналістів пишуть історії хлопців, але мені б теж було цікаво висвітлювати історії тих, із ким вдалось там поспілкуватись. Дуже багато є смішних історій, мотиваційних, класних. Окрім того, і надалі проводжу історичні дослідження. Як би це важко не було, але попереду все одно захист кандидатської і її ще треба дописати. І третє — буду оформлювати власні тексти, думати над їхньою популяризацією. Якщо буде трішки часу й натхнення, спробую щось створити текстове. Можливо, воно комусь буде потрібне й надихатиме когось — не обов'язково йти на подвиг, але точно триматися й не здаватись.

Розмовляла Наталія ЛОЗОВИК

Однак маю стійке відчуття, що в тебе з'явилося ще одне захоплення?

Так. По-перше, тепер я розумію, що я не безсила. І ця сила додає впевненості. По-друге, оскільки там було багато фізичних навантажень, я відчула власне тіло і власну спроможність. Коли ми нещодавно їздили на схід, я точно знала, як реагувати на різні ситуації. У нас був курс і такмеду в цій школі, тож у мене була складена аптечка й розуміння, що й куди накладати. Хлопці намагались мене підколоти: «А що, в аптечці є турнікет? — «Є кажу» — А що, запакований? — Не-не-не, розпакований». Я ж знаю, як має бути. І що краще, щоби він взагалі був на плитоносці, але все-таки ось ці знання дарують якесь відчуття безпеки. І мені б хотілось, щоби якомога більше людей пройшли такі вишколи. Усе заради власного захисту.



ТУРБОТА ПРО СЕБЕ: НЕ ПРИМХА, А ПОТРЕБА

Війна змусила багатьох українців поставити своє життя на паузу. Далеко на задній план відійшли й заняття спортом. А дарма, бо саме вони найдієвіше допомагають боротися зі стресом. Як мотивувати себе до занять, коли не хочеться нічого, та дбати про своє тіло в непростий час — тримайте п'ять порад від сертифікованого фітнес-тренера, тренера тренажерного залу «Ідеал спорт» і чарівної жінки **ОЛЕНИ ШИНДЛЕР.**



Фото: Діана Данилюк
Instagram: /photo.dianka
тел.: (098) 115 48 67

варто дуже обережно. Доведу на власному прикладі. Після тривалого відпочинку й довгої відсутності силових навантажень я спробувала в залі підняти свою попередню вагу і... не змогла. Для мене це було страшенним розчаруванням. Проте все слід робити поступово. Треба бути готовим до того, що планку доведеться знизити й не впадати в нерви. Просто наполегливо працюйте і, зрештою, ви повернете свою форму.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО РЕГУЛЯРНІСТЬ. Типова помилка новачків — усе має бути вже й негайно. Наприклад, понавішувати на себе всього, а потім три дні вживати знеболювальне. Через таке бажання займатись можна відбити одразу. А все тому, що тут діє інший принцип. Це як чистити зуби: для чого мені робити це дві години поспіль, а потім тиждень не братися за щітку. Для організму такі дії шкідливі, адже все починається з дрібниць — графіку дня, стилю життя. Варто не заганяти себе одразу й обрати той вид спорту, який тобі до душі. Комусь підходять танці, іншому — йога, ще комусь — «залізо», а декому — і фітнес.

ФОКУСУЙТЕ УВАГУ НА ТІЛІ. Спорт — це важливий прояв турботи про себе, а регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати себе в тонусі. Під час тренування долучаються до роботи і м'язи, і гормони, які позитивно впливають на емоційний стан та поліпшують настрій. Тепер у нашому залі чимало переселенців: люди перемикаються, намагаються рухатись далі. У мене давно є життєве правило: якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї. І перед тим, як братися за моральне здоров'я, спочатку треба подбати про своє тіло.

ПОЧИНАЙТЕ З КОРОТКИХ ТРЕНУВАНЬ І НЕ КАРТАЙТЕ СЕБЕ. Повертатись до занять

ІДІТЬ В ЗАЛ, ЯКЩО Є ТАКА МОЖЛИВІСТЬ. У час війни особливо популярними є заняття онлайн. Проте така ситуація схожа до дистанційного навчання. Що краще: наука за гаджетом чи все-таки з вчителем у школі? Усе ж очевидно й різниця відчутна. Якщо людина вже досвідчена, знає свої помилки, має крутого тренера, то так — можна займатись і в онлайн-форматі. Однак тренування в залі мають низку переваг: атмосфера, умови й найголовніше — досвідчений наставник поруч. Навіть дотики мають важливе значення. Я, звісно, можу вербально пояснити все, але ж десь потрібно піднатиснути, десь відвести плече, це зовсім інші відчуття. Та й, зрештою, енергетика.

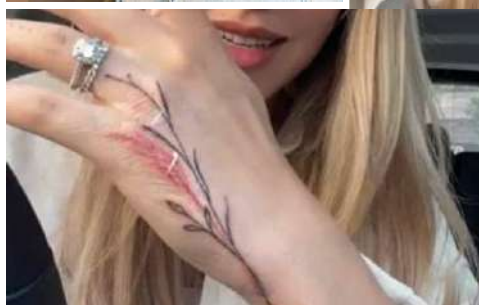


ПРО ГОРДІСТЬ, НЕЗЛАМНІСТЬ ТА ВІРУ...

Закарбувати любов до рідної країни на власному тілі. Так, щоби ближче, так, щоби назавжди, так, щоби ніколи не забувати... Буквально просочити нею шкіру. В Україні знову шалено популярні патріотичні татуювання — національні символи, вишиванки, географічні контури Неньки, уже легендарна фраза про «руській ваєнний карабль» та навіть байрактари. У тренді також калина, соняхи та волошки на жовто-блакитному тлі. Модними стали ще й написи на тілі, як-от «вільна», «незламна» та «Україна» різними мовами світу. Наші зірки осторонь нової хвилі теж не стоять. Тож ми вирішили зробити для вас добірку патріотичних тату знаменитостей.

ДАША КВІТКОВА

Популярна блогерка та дружина телеведучого Микити Добриніна зробила на своєму тілі одразу кілька промовистих татуювань. На долоні набила скріпки, з'єднані у формі серця та виконані в синьо-жовтих барвах. Також у Квіткової на руці тепер красується зелено-бежевий колосок, а на тілі з'явилася карта України з написом «Сильна».



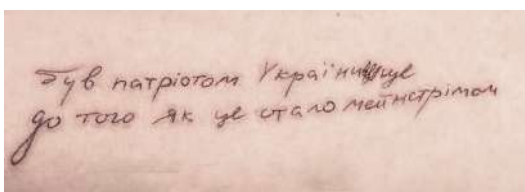
ОЛЕНА МОЗГОВА

Тризуб із мечем та квіти на блакитному тлі. Таке патріотичне татуювання на пів руки продюсерка обрала не випадково. Мовляв, втілила на собі саме те, про що мріє, — квітуча, щаслива, сильна й непереможна Україна.



ЄВГЕН ТА КСЕНІЯ КОШОВІ

«Був патріотом України до того, як це стало мейнстрімом», — такий меседж з'явився на руці керівника студії «Квартал 95». На іншій — шоумен набив рядок із пісні Скриябіна «Бандерштатівські коломийки». А ось його дружина прикрасила татуюванням спину. Щоправда, поки на написі можна розібрати лише перші два слова: «вільна» й «незламна».



ALYONA ALYONA

Мило та патріотично — новим татуюванням похизувалася і відома реперка. Тепер її праву ключицю прикрашає нижній малюнок колоска в кольорах прапорів України й УПА.



ДЕНИС БОЙКО

Голкіпер клубу «Динамо» та збірної України також увійшов до числа тих, хто зробив ефектне патріотичне тату з початку повномасштабної війни. Спортсмен набив собі на нозі тризуб, оздоблений червоно-чорним орнаментом.

салон краси

«DIVA»

НАДАЄМО ПОСЛУГИ:

- пудрове напилення губ/брів/міжвійки;
- нарощення вій;
- манікюр/педикюр (нарощення акрилом/гелем);
- усі види фарбування волосся;
- стрижки чоловічі/жіночі/дитячі;
- усі види масажу.



м. Івано-Франківськ, вул. В. Симоненка, 246, тел.: (096) 510 31 08, (066) 647 05 87

НА СТОРОЖІ ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

GOODVALLEY

Since  1994

Home of Quality

Працюємо заради перемоги



Ось уже п'ять місяців в Україні триває повномасштабна війна, і кожен сільськогосподарський виробник на українському ринку намагається робити все можливе, щоби підтримати економіку та наблизити нашу перемогу.

Агрокомпанія «Гудвеллі Україна», яка є одним із лідерів-виробників свинини, працює в західному регіоні. Безумовно, воєнний стан вплинув на повсякденну роботу, однак пріоритетним завданням у нових умовах для компанії стало підтримувати темп виробництва. Для «Гудвеллі Україна» особливо важливо, щоб усі працівники зберегли свої робочі місця й мали змогу працювати в комфортних умовах, зважаючи на ситуацію в Україні.

БЕЗПЕКА ПОНАД УСЕ

Невелика частина працівників переїхали за кордон після початку агресії РФ. Безперечно, для виробничих підрозділів дистанційна робота є неможливою, тому вони йшли у відпустку. Інші працівники, які можуть виконувати свої обов'язки в режимі онлайн, мають змогу бути за кордоном і продовжувати працювати.

На всіх виробничих об'єктах компанії обладнали приміщення для укриття. Також створили плани реагування для всіх об'єктів та офісів, якщо звучить сигнал тривоги. Із перших днів вторгнення керівництво компанії підтримує постійну комунікацію з колективом та створило ефективні канали для звернень працівників.

РАЗОМ МИ СИЛЬНІ. РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО

Компанія активно підтримує місцеві ОТГ, волонтерські організації та громаду загалом у цей непростий час.

СЕРЕД ЦІЄЇ РОБОТИ МОЖНА ВИОКРЕМИТИ ТАКІ НАПРЯМИ:

- транспорт. «Гудвеллі Україна» спрямувала 10 одиниць техніки на потреби ЗСУ;
- харчування. «Гудвеллі Україна» надає можливість громадам та громадським організаціям отримати свинину, з якої готують страви або м'ясні консерви для підрозділів територіальної оборони, ЗСУ, тимчасово переселених осіб;
- допомога в облаштуванні укриттів, блоків, приміщень для тимчасово переселених осіб тощо. Компанія підтримала блокпости у Калуській міській територіальній громаді — надала металеві оборонні конструкції, мішки, дерев'яні палети.

БЛАГОДІЙНІСТЬ

Засновник компанії «Гудвеллі Україна» Том Аксельгард, який сьогодні займає посаду Почесного консула України в місті Оутруп (Данія), ініціював збір коштів для допомоги внутрішньо переселеним особам в Україні.

Проект Help Ukraine Now (англ. «Допоможи Україні зараз») закликає всіх охочих жертвувати кошти для підтримки тимчасово переселених людей в Україні. Наразі зібрали понад 14 мільйонів гривень.

ЗІБРАНІ КОШТИ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ДЛЯ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ У ТАКИХ КАТЕГОРІЯХ:

- медичні препарати;
- продукти харчування;
- засоби особистої гігієни для дітей та немовлят;
- інші речі, необхідні для людей, які залишилися без даху над головою через російську агресію;
- надання психологічної допомоги.

Усі кошти передадуть на потреби людей в Україні, які постраждали в цій війні, через надійні організації і з безпосередньою участю українського офісу, який координує всю допомогу. Партнером у вирішенні практичних питань надання гуманітарної допомоги є польська компанія Goodvalley Polska, яка від самого початку війни неодноразово підтримувала колектив «Гудвеллі Україна».

За підтримки цього проекту Дубовецька ТГ, а саме — добровільна пожежна команда, отримала пожежний автомобіль із Данії, який значно полегшить роботу. Також за кошти, зібрані в Данії, придбали продукти харчування для соціальної їдальні в Калуській ОТГ (понад 2 тис. тонн), а також для Рогатинської МТГ (майже 2,5 тис. тонн).

Окрім того, з Польщі прибуло п'ять вантажівок гуманітарної допомоги від Help Ukraine Now, яка була розподілена відповідно до потреб. Частина продуктів харчування та засобів гігієни доставили місцевим ВПО, а частину — передали в інші регіони України, які постраждали від дій окупантів. Неоціненний внесок у цю діяльність зробили численні волонтерські організації та місцеві громади, які, власне, організовували доставку товарів саме туди, де було необхідно.

Компанія зосереджує увагу на турботі про колектив і забезпеченні продовольчої безпеки. «Гудвеллі Україна» й надалі стабільно постачає свинину на м'ясопереробні підприємства України й у такий спосіб підтримує як виробників і споживачів, так і економіку України.

Пресслужба «Гудвеллі Україна»

**Калуський район,
село Копанки, вул. Лісова, 1
«Goodvalley Ukraine»**

**Калуш, А/С 81,
Івано-Франківська обл.
77300, UA Україна**

e-mail: ukraine@goodvalley.com

тел.: (050) 373 06 95

НАДІЙНИЙ ПАРТНЕР

*Бути гнучкими, знаходити нову мотивацію та сили рухатися далі... Повномасштабна війна стала неабияким викликом для українського бізнесу. Комусь довелось оптимізувати власну справу, іншим — релокуватися в безпечніше місце та починати все з нуля, а декому вдалося не лише втриматися на плаву, але і стати прикладом для колег по цеху, опорою для своїх працівників і нових клієнтів. До останніх належить і **Галина ПАЧОСА** — співвласниця компанії «СВРОПРОФТЕХ», що вже понад 10 років успішно працює в Івано-Франківську.*



Десятиліття на ринку — серйозний виклик. Із чого починали й чим живе компанія сьогодні?

За понад 10 років досвіду ми зуміли перетворитися з невеликої компанії в лідера ринку, що пропонує обладнання для ресторанів, барів та кафе. Від посуду, кухонного інвентарю чи професійного одягу до різноманітних великогабаритних устаткувань, як от пароконвектоматів, печей, холодильного чи морозильного обладнання. Тобто все, що

потрібно, щоб заклад належно функціонував. Співпрацюємо як із дилерською мережею, так і кінцевими клієнтами. Надаємо повний спектр послуг у цій галузі — від індивідуального консультування до сервісного обслуговування. Також займаємося плануванням кухонь у закладах громадського харчування, консультуємо щодо технологічних процесів, робимо схеми розташування обладнання та допомагаємо в його підборі. Не менш важливий аспект — якість. Саме тому в нас широкий асортимент німецького обладнання.

Маркування «Виготовлено в Німеччині» давно стало синонімом надійності...

Так. Наразі ми є єдиними офіційними представниками відомої торгової марки «GGM Gastro». Ця компанія здобула славу в усьому світі як потужний імпортер та експортер високоякісного обладнання для індустрії громадського харчування. Воно відрізняється міцністю й безпекою в експлуатації. До того ж, ціни цілком прийнятні.

Якщо в перші місяці війни бізнес завмер в очікуванні, що буде далі, то як усе тепер? Відчувається пожвавлення?

Так, галузь громадського харчування почала оживати. Як би це не звучало, люди привичаїлися до нових умов. Хтось пробує запустити бізнес із нуля, а клієнти, які до початку повномасштабного вторгнення завершували нові проєкти, проте змушені були їх заморозити, знову взялися до роботи. Окрім того, до нас звертаються дуже багато релокованих підприємств. Для вимушено переміщених осіб, які вирішили тут започаткувати власну справу, у нас діє система знижок. Ми стараємося зрозуміти своїх клієнтів, до кожного підходимо індивідуально й за можливості радо йдемо на компроміси.

Чи вдалося сьогодні знайти потрібні ресурси для відновлення звичної роботи?

Зрозуміло, що попит впав і дуже сильно. Однак наразі ми не звільнили жодного працівника. Тримаємося колективом. Розуміємо, що зараз справді нелегкі часи й говорити про прибутки буде надто гучно, але віримо, що все мине і прийде час відбудови. Сьогодні все потрохи повертається у звичне русло, хоч ще кілька місяців тому ми не знали, чого чекати далі. Життя поділилось на до й після.

Ви з перших днів у лавах волонтерів. Як підтримували захисників?

Тут нам дуже допомогла наша компанія-партнер. За запитом від наших військових нам вдалося зібрати й передати їм чимало необхідних речей — термобокси, посуд фарфоровий і наплитний, ножі, дошки... Усе, що стосувалося кулінарії. Готувати нашим оборонцям було з чого, а ось у чому — у перші тижні бракувало.

Власне, про це здебільшого і не замислюються...

Ми й самі про це ніколи раніше не думали. Аж поки не отримали таке прохання. Мовляв, люди є, провізія є, а здавалося б, таких очевидних речей як великі каструлі бракує. Запитували навіть про одноразовий посуд, кип'ятильники та термоси. Ми вдячні нашим закордонним друзям, які не відвернулися від нас у той час. Вони допомогли нам, а ми вже — нашим хлопцям.

Чи думали про плани на майбутнє?

Про розвиток треба думати завжди. Разом із нашими німецькими партнерами хочемо відкрити за кордоном благодійний фонд. Треба розуміти, що це справа не одного дня. А потреба в допомозі нікуди не дивається. Ми не готові зараз чітко сказати, куди саме буде рухатися далі наша компанія, адже ситуація постійно змінюється. Проте вже сьогодні пропрацьовуємо різні варіанти, зокрема й відкриття нових профілів продажу. Кожен тримає свій фронт — ми й надалі працюємо на економіку країни, сплачуємо податки, даємо робочі місця й робимо свій внесок, щоби наблизити перемогу.



ЄВРО профтех
Обладнання для професійних кухонь

м. Івано-Франківськ, вул. Довга, 206
тел.: (095) 403 28 59, (067) 341 05 22

e-mail: europroftch@ukr.net • ggmgastro.com • europroftch.net

 /Європрофтех  /europroftch

У ЛАВАХ КУЛІНАРНОГО ВІЙСЬКА

Ще наприкінці лютого чимало ресторанів переформатувалися на вимогу війни. Там, де раніше готували фірмові страви, почали нарізати, тушкувати, запікати та пакувати в сотні боксів смачну й поживну їжу для українських воїнів. Цілков безплатно. І хоча тримати оборону на кулінарному фронті із кожним місяцем усе важче, є заклади, які й сьогодні продовжують добру справу. Про те, чому відкрили свої двері для військових, які труднощі доводиться долати бізнесу сьогодні та коли вдасться повернутися у звичний стрій, — говоримо зі співвласником ресторану «ХОЛОДЕЦЬ» Назаром ПЕРЕВОЗЧИКОВИМ.



На початку повномасштабної війни чимало рестораторів перейшли в так звані «кулінарні війська». Як це було у Вас?

Буквально з перших днів ми почали отримувати багато запитів від наших військових. Скажу так — готували і для тероборонівців, і для ЗСУ. Більше, звісно, розголошувати не буду, бо ми й досі продовжуємо цю справу. Але так — 260 порцій щодня вирушає із нашої кухні оборонцям.

Якщо так підрахувати, виходить солідна цифра?

Зізнаюсь, я й сам не очікував наскільки. Якщо все додати, станом на 1 липня в нас вийшло 42 тисячі обідів та вечер для наших воїнів та волонтерів.

А чому взагалі вирішили організувати в себе волонтерську кухню?

Усе просто: ресторан у перші дні зачинився, а на залишку була величезна кількість продуктів. Чого ж їм пропадати? Ми вирішили спрямувати наш ресурс на добру справу. І закрутилось. Перші два місяці із продовольством проблем не було, допомагали волонтери. Тепер уже трохи «перегоріло», але ми все-таки й надалі готуємо, знову власними силами.

Що в меню наших захисників, якщо не секрет?

Геть усе — риба, м'ясо, овочі. Страв високої кухні, звісно, немає (*СМІЄТЬСЯ*). Усе, що готуємо, намагаємося зробити не вишуканим, а максимально поживним. Перше, друге й узвар або компот. У меню те, що може довше постояти і швидко не псується. Від одноразового посуду відмовились і перевозимо нашим військовим усі страви вже в спеціальних термосах. Так і докільця бережемо, і хлопцям зручно.



Чи вдалося сьогодні повернути бізнес на мирні рейки?

Ні, до цього нам ще далеко. По-перше, є низка обмежень та правил у час війни, яких ми неухильно дотримуємося, але вони не на користь ресторанному бізнесу. Та і ставлення людей до відпочинку і святкувань кардинально змінилося. Якщо раніше дні народження чи хрестини робили на 40–50 осіб, то сьогодні 6–8, максимум 10. Гості потрохи повертаються, але, звісно, ситуація далеко не та, що була до повномасштабної війни.

А втримати в таких умовах меню, яке вже встигли полюбити чимало гостей?

Так, хоч ми сьогодні працюємо лише на 40% нашої колишньої потужності, але й рівень обслуговування, і меню залишилися незмінними. Гордість нашого закладу — велика кількість страв із м'яса та риби, які наш шеф-кухар майстерно готує в печі «Тандир». До того ж, сьогодні маємо і форель із власної екоферми. Тож є чим потішити гастрономічні смаки наших відвідувачів.

Що далі, які бачите перспективи?

Далі треба рухатися вперед. Ми не опускаємо рук, працюємо, навіть змогли повернути персоналу довоєнні зарплати, тримаємо тил. Безумовно, будемо й надалі годувати

військових. І вчитися жити в нових реаліях. У нас чудовий гостинний заклад, закрита територія, для малечі — облаштовані спеціальні ігрові кімната та майданчик. Навіть аніматорів можемо замовити. Тут усе створено для комфортного відпочинку. Тож чекаємо гостей. Адже попри все — життя триває!




18

• ХОЛОДЕЦЬ •

РАДИЦІ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУХНІ

м. Івано-Франківськ,
вул. Дудаєва, 29а,
тел.: (067) 010 10 16

 /Ресторан «Холодець»

 /restoranolodec_if

ЇЖА ПЕРЕМОГИ:

ДОМАШНІ СМАКИ, ЦО ЗАВЖДИ З ТОБОЮ

Посмакувати ароматним борщем за особливим сімейним рецептом, скуштувати банош із бринзою та деруни... Втілити такі апетитні бажання дуже просто, коли ти вдома. Проте довести звичний затишок у вигляді улюблених страв військовим, людям, які працюють в екстремальних умовах та мандрівникам — це завдання «із зірочкою». Утім, «Дім Мулярових» уже має готове рішення. «Консервація» — це слово для кулінарних ентузіастів нині звучить по-новому. Для них це не лише скляні банки, складені довгими рядами на полицях. Війна диктує нові виклики, впоратися з якими означає полегшити побут не лише захисникам, а й тим, хто в тилу.



Ірина Фіщук,
співзасновниця
«Дім Мулярових»

Зберігати продукти люди вміли здавна. Навіть у гробниці Тутанхамона знайшли посудину, запечатану смолою, у якій зберігалися залиті оливковою олією продукти. Українців продукцією тривалого зберігання також навряд чи здивуєш. Квашена капуста, огірки та помідори, закручені в банки овочі та фрукти — уже давно в арсеналі господинь. Однак часи змінюються, технології йдуть уперед. Тепер уже не обов'язково метушитися зі склянкою тарою, особливо, коли потрібно передати смаколики бійцям на лінію вогню. Саме тому «Дім Мулярових» запускає новий проєкт — «Їжа перемоги».

«Це наша відповідь на війну в Україні, — розповідає співвласниця «Дому Мулярових» Ірина Фіщук. — Їжу перемоги можна доставляти в гарячі точки як цивільним, так і військовим. Проте особливість полягає в тому, що це домашня їжа в безпечній упаковці. Спеціалізовані пакети, які ми використовуємо, витримують дуже велике навантаження й дають змогу зберігати їжу до 36 місяців. Вони не б'ються, нікого не травмують, їх дуже легко підігріти».



В упаковку чи пакети на ваш вибір можна запакувати борщ, вареники, грибну підливу. Фактично, готові страви, які не потребують додаткової обробки. І їхня перевага — традиційний смак, який можна створити лише в домашніх умовах.

«Ми готуємо меню, яке буде містити традиційні українські страви, повністю збалансовані з погляду поживної цінності. Адже це лінія фронту, екстремальні умови, які вимагають

додаткової витрати енергії. Ми працюємо з дієтологами й напрацьовуємо правильний баланс усіх інгредієнтів і вітамінів, мікроелементів, — діліться задумом Ірина Фіщук. — Подбали і про вегетаріанців. Їм потрібно багато білка, але вони не вживають м'яса. Тому готуємо окремі страви для них. А ще не забуваємо про клітковину — «легка» їжа особливо важлива для дівчат на передовій. Та головне — урізноманітнюємо асортимент. Смачна їжа приносить задоволення, ментально повертає додому, до затишку».

Спеціалізовані пакети для зберігання їжі почали шукати за кордоном після того, як зіткнулися з труднощами під час доставки гуманітарної допомоги на передову. Одного разу машина з продуктами потрапила під обстріл, скляні банки розбилися, їжа не доїхала до місця призначення.

Наразі армія добре забезпечена продуктами. Однак творці проекту хочуть потішити оборонців саме смаками. У пакети, завдяки їхнім властивостям, зможуть покласти навіть карпатську бринзу чи будз — і вони доїдуть свіжими.



Утім, «Їжа перемоги» — це не лише про військові потреби. В умовах війни про консервацію замислюється практично кожен, адже на порозі нелегка зима. А літо та початок осені — ідеальний період, щоби створити надійні запаси на всі випадки життя. У «Домі Мулярових» уже експериментують із приготуванням різноманітних страв та готові ділитися особливостями такої консервації з усіма. До речі, у наступних номерах Like будуть з'являтися рецепти страв та правила консервування. Ініціатори проєкту кажуть: це продовження української кухні, яка працює на перемогу.



БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ТУТ:



м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 5,
тел.: (067) 887 18 16
e-mail: muliarova@gmail.com



МАГІЯ ДОМАШНЬОГО СМАКУ

Неповторний смак і аромат, знайомий із дитинства... Пригадуєте, як парують домашні вареники, щойно витягнете їх з окропу? Яким буває м'яке та водночас ніжне тісто, а начинка буквально тоне в роті... Й однаково, що в середині — свіженький солоний сир, картопелька чи соковиті вишні. А бабусині голубці, дбайливо загорнуті умілими руками, наче справжнє кулінарне диво? Чи легкі млинці, сповнені тепла та сонця, що так фантастично смакують уранці? І щоби відчути увесь цей вибух гастрономічних емоцій, більше не потрібно стояти годинами біля плити.



Ваші улюблені страви вже вісім років готують на виробництві **Домашньої кухні GROUP**. Це маленька сімейна справа **Ірини та Олександра СЕВЕРЕНЮКІВ**. У 2020-му подружжя вирішило її розширити і відкрило поблизу Франківська цех із виробництва напівфабрикатів за перевіреними домашніми рецептами. І значно розширили асортимент смаколиків: вареники, пельмені, голубці, млинці, зрази, котлети, тюфтельки, фрикадельки, чебуреки та сирники — ідеальне рішення для господинь, які не мають часу на кулінарні експерименти. Усю продукцію тут виготовляють власноруч — це золоте правило справжньої домашньої кухні, яке дає змогу із найпростіших, виключно натуральних продуктів, як-от борошно, молоко, яйця, м'ясо та овочі, приготувати щось значно більше, ніж буденна їжа. Бо в кожную страву на цьому виробництві вкладають особливе тепло та культуру власного смаку. У вправ-

них руках напівфабрикати набувають форм, потім їх заморожують невеликими партіями та фасують у власне пакування.

Попри всі виклики, які постали спершу через пандемію, а нині й повномасштабну війну, сімейну справу не лише вдалося втримати на плаву, але й зберегти робочі місця та навіть удосконалити технологію приготування. Тут добре розуміють: головне завдання бізнесу сьогодні — із вірою в перемогу тримати економічний фронт.

Придбати домашні смаколики можна в магазині «Свіже м'ясо плюс продукти» за адресою: **м. Івано-Франківськ, вул. Пилипа Орлика, 11**. А скуштувати — за попередньою домовленістю безпосередньо на виробництві — **с. Угорники, вул. Підпечарська, 8**. Своїм клієнтам пропонують також доставку товару, а інші торгові точки радо запрошують до співпраці.

ДОМАШНЯ КУХНЯ GROUP — МИ ГОТУЄМО З ДУШЕЮ!

Для замовлення пишть:  (066) 889 60 36

 /svizhe.if

 /svizhe_m.yaso

МАНДРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: *варто чи ні*

Ми зустрічаємося в середмісті, вона пропонує випити цитрусової кави в одній із кав'ярень, яку встигла полюбити. Яніна Гаврилова переїхала до Івано-Франківська з Києва після повномасштабного вторгнення росії. Жінка очолює Всеукраїнську асоціацію гідів. Тут, звісно ж, була б й раніше, але тепер відкрила місто для себе заново й готова показати його і самим жителям із незвичного ракурсу.



ЯНІНА ГАВРИЛОВА

голова правління
ГС «Всеукраїнська
асоціація гідів»

Смаколики з історією

«Перші два місяці я вивчала Івано-Франківськ. На новому місці спочатку організувала своє життя, а потім уже почала придивлятися до жителів, — ділиться досвідом Яніна Гаврилова. — Щодня, коли виходжу з дому до парку чи озера, завжди помічаю щось нове. У мене таке вперше, що я так довго живу в іншому місті».

Як виявилось, Франківськ не лише зустрічає затишком, а й надихає. Тож Яніна вже запланувала створити екскурсію кавовими локаціями міста. «Тепер у світі триває четверта хвиля кавової культури — поєднання сучасних технологій і ручного приготування. Перша хвиля тривала, коли всі масово почали пити каву. Ручною тоді була й обробка, й

приготування. Однак це було дуже дорого. Та й не всі це нормально сприймали, бо ж напій гіркуватий». Франківськ наразі десь на межі другої і третьої хвиль кавової культури. Та шарму затишних кав'ярень через це він не позбавлений. І вже невдовзі киянка поділиться власним ароматним маршрутом вулицями Станиславова.



Та не кавою єдиною. Зацікавилася жінка в Івано-Франківську і смаколиками з історичною родзинкою — готує гастрономічний проєкт за рецептами Дарії Цвек.

«Я хочу відродити традицію солодкого печива, звичайно, на сучасний лад, — розповідає Яніна із запалом в очах. — Усе ж таки туристи хочуть локального. «Французькі круасани» чи «Львівська майстерня шоколаду» — ці бренди однакові всюди, а от, наприклад, «Франківський торт» — це фішка. Чому б не зробити печиво Дарії Цвек? Можна по-сучасному, додати ще якісь інгредієнти. Це буде місцева фішечка. Якраз таке туристи й шукають, щоби відчутти атмосферу, смак».



Нині Яніна ретельно вивчає історію та шукає книги Дарії Цвек. І вже знає, яким буде цей проєкт — з історичним аспектом, щоби не лише запропонувати мандрівникам смаколики, а й глибше розповісти їм про наше.

Dark tourism

Мандри — це не завжди тільки про легкість і відпочинок. Після перемоги в певний момент до України вирушають туристи, котрі хотітимуть відвідати місця, де точилися бойові дії. І туристична галузь до цього непростого виклику готується відтепер.

«Dark tourism — це коли туристи відвідують місця загибелі людей, катастроф чи війн. І ми повинні це показувати, — переконана фа-

хівчиня. — Коли буде організований турист, він має отримати інформацію правильно».

Після подій Революції Гідності Всеукраїнська асоціація гідів розробляла маршрут із допомогою британських колег. Вони навчили, як обережно розповідати про трагічні події.

«Ми даємо факти, а люди вибирають, до чого прислухатися. Головне — не нав'язувати свою думку. Тому тепер у нас завдання номер один — організувати навчання з Dark tourism для членів Асоціації. Потрібно розповідати про війну з росією. Це наша місія, обов'язок, ми не можемо це оминати», — наголошує Яніна Гаврилова й додає, що проводити такі екскурсії може далеко не кожен: «Щоби полегшити для гідів завдання, наразі створюють спеціальну методику. Це можуть бути страшні розповіді, але нам потрібно так розповідати, щоб люди зрозуміли, що робити, аби цього не відбувалося. Вони повинні самі зробити висновки й розуміти, як українці ставляться до цих подій і чому захищають територію своєї держави».



За релаксом — до Івано-Франківська

Після 24 лютого багато людей і думати собі забороняють про відпочинок. Мовляв, як можна релаксувати, коли хлопці та дівчата на передовій боронять країну. Та перезавантажитися таки потрібно, вважає Яніна Гаврилова, передусім для того, щоби мати сили тримати надійний тил. Однак шумних атракцій та показового вихваляння фотографіями з відпустки в соцмережах краще уникати — не на часі.

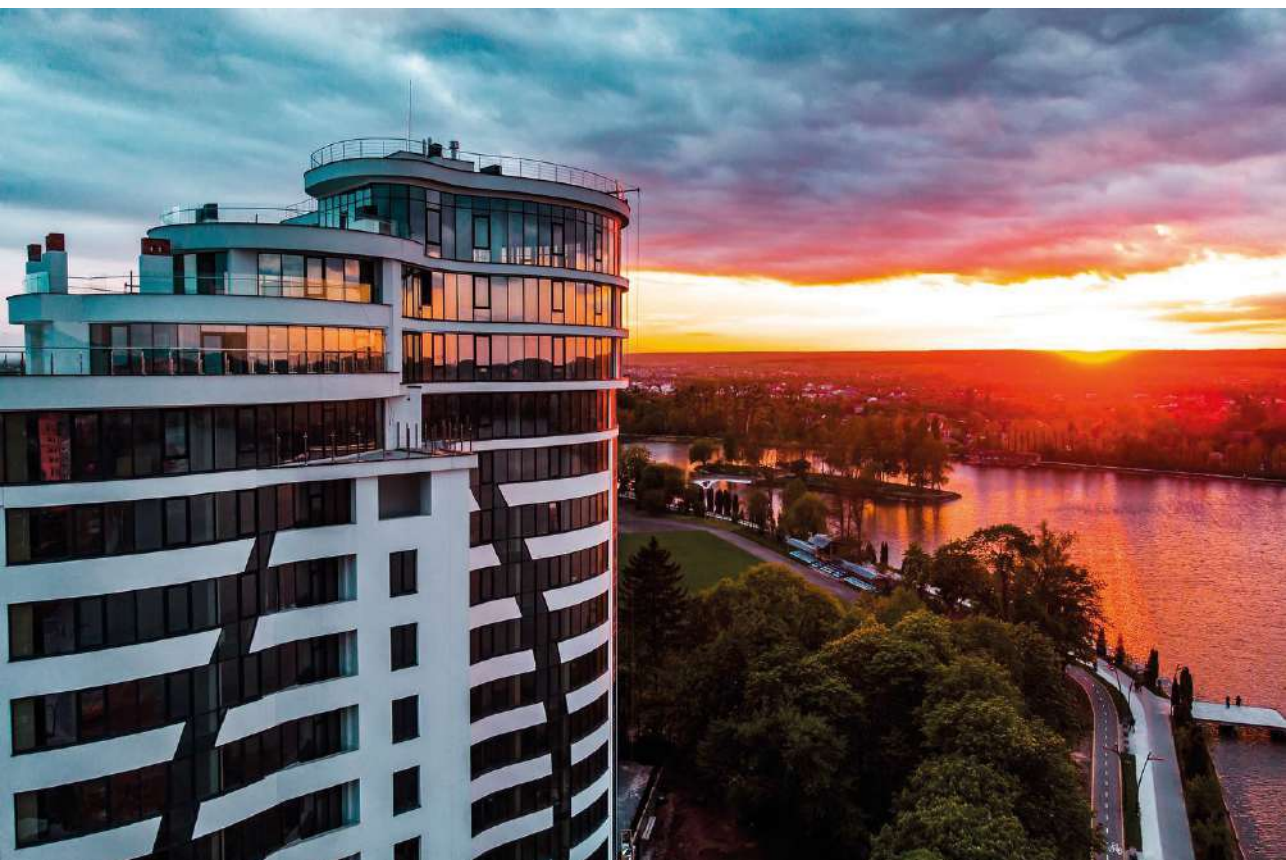
«Щоби жити, допомагати іншим, рости дітей, ми повинні відновлювати сили. Нема тут ніякої провини. Однак треба розуміти, як відпочивати. Не потрібно в соцмережах активно постити якісь фотографії недоречні. Можна поїхати в санаторій, на природу, в екосадибу, просто в інше місто, щоби набратися позитивних емоцій».

Та все ж відпочивати потрібно там, де безпечно. Тому, вирушаючи до незнайомого міста, краще таки скористатися послугами туроператора. Хоча б для того, щоби знати, куди можна сховатися під час повітряної тривоги, якщо сирени завиють на найцікавішому місці екскурсії.

Серед напрямків, куди зараз можна вирушити в Україні, фахівчиня без вагань пропонує саме Івано-Франківськ.

«Зелене місто, дуже гарні зони відпочинку. Я, мабуть, закохалася у Франківськ, — зізнається жінка. — У самому місті гарна екологія. Можна в театр сходити, відвідати кав'ярню чи оглядовий майданчик на ратуші. Працюють деякі музеї. А ще порадила б поїхати в Карпати, просто погуляти, відпочити на природі. Ми самі їздимо у Кваси на Закарпатті. Це село комфортне, але не надто туристичне. Там спокійно, що мені дуже подобається».

Ольга РЕГА





ПАНОРАМНИЙ РЕСТОРАН HONEY

місце, куди хочеться повернутись



Участок Прохідний, вул. Карпатська, 1/1Д, с. Паляниця (ТК Буковель), Івано-Франківськ





САЛОН-МАГАЗИН **ЄВРОПЕЙСЬКІ ГАРДИНИ**

ПРОПОНУЄМО:

- ОНОВЛЕНИЙ АСОТИМЕНТ ГАРДИННИХ ТКАНИН ВИРОБНИЦТВА ІТАЛІЇ, ІСПАНІЇ, НІМЕЧЧИНИ, БЕЛЬГІЇ, ТУРЕЧЧИНИ ТА ІНШИХ КРАЇН
 - ВИГОТОВЛЕННЯ ГАРДИН, ЛАМБРИКЕНІВ РІЗНОЇ СКЛАДНОСТІ
 - ПОШИТТЯ ПОКРИВАЛ, ПОДУШОК
 - ПОШИТТЯ СКАТЕРТИН ТА ЧОХЛІВ НА СТИЛЬЦІ
 - МОНТАЖ КАРНИЗІВ ТА ГАРДИН
 - КАРНИЗИ ВСІХ ВИДІВ (СТЕЛЬОВІ, КОВАНІ, РИМСЬКІ, ЯПОНСЬКІ, МЕХАНІЗМИ ТОЦЦО), ФУРНІТУРА
 - РОЛЕТИ, ЖАЛЮЗИ



м. Івано-Франківськ, вул. Незалежності, 36,
тел.: (050) 613 95 31,
Viber, WhatsApp, Telegram: (067) 860 38 15,
e-mail: eurogardinu@gmail.com

РИБАК

М'ЯСНА ІСТОРІЯ



М'ЯСНА ІСТОРІЯ **ТМ РИБАК**
НА САЙТІ

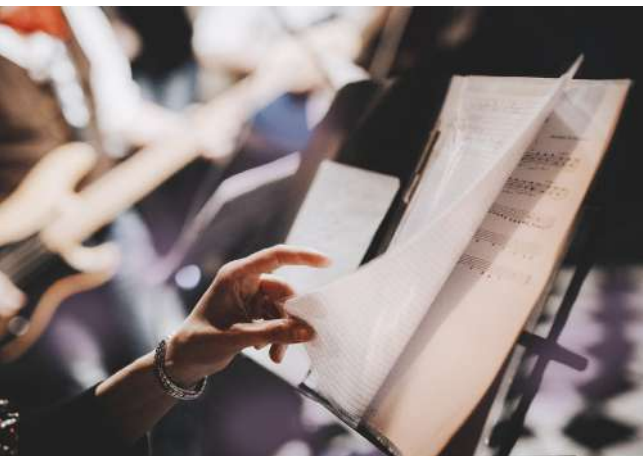
tmrybak.com.ua



«ДЖАЗОВЦІ» ДЛЯ «АЗОВЦІВ»



Його складно не помітити в натовпі — сонячний, яскравий та натхненний. Одразу видно — музикант. І не абиякий, а відомий львівський контрабасист. Та говорити у затінку дерев міського скверу сідаємо не про джазову французьку весну, яку приїхав дарувати мешканцям та гостям Франківська, а як звучить життя під час війни. Ще в березні **Сергій ФЕДОРЧУК** разом із колегами заснував у Львові «Український мистецький фронт» і розпочав серію тоді ще вуличних концертів, аби збирати гроші на підтримку окремого полку спеціального призначення «АЗОВ».



Що ж таке «Мистецький фронт», як, власне, він «народився»?

Він виник ситуативно. Насправді початок війни, цієї військової операції рашки, дав багатьом людям такий потужний поштовх. Було багато роботи, багато планів і коли це все в один прекрасний день поламалося, усі в цьому страху почали активно працювати. Величезна кількість музикантів, із якими я товаришую чи співпрацюю, опинилися у Львові. І на оцій хвилі страху, змішаного з патріотизмом, робили фактично все, що могли, — заповнювали мішки піском, будували блокпости, розгрібали гуманітарку на складах і вже почали краще за будь-кого розбиратися в тому, що таке європалета та які ті машини бувають. І це ми, білоручки, як нас часто називали, мовляв, не до такої роботи ми. А я ще паралельно разом із волонтерами координував евакуацію переселенців із львівського вокзалу. Щодня ми вивозили сотні людей із дітьми. Й ось, в один момент, я помітив таку на той момент уже забуту штуку, як вуличні музиканти. Приїжджі якісь, дуже низької якості. Тоді я й замислився: чому невідомо-хто може таке робити і гроші їм люди кидають, а ми — дипломовані музиканти, маємо лише мішки тягати. Ми ж теж можемо грати і збирати кошти захисникам. Тож я ініціював перший виступ — просто на площі перед вокзалом, коли туди приїхав черговий евакуаційний потяг.

Як люди це сприйняли?

Народ виходив, для них це була просто паралельна реальність: по них прилітали ракети, а тут їх зустрічають із музикою. Діти підходили до нас, наші тарілочки блискучі роз-

дивлялися, мацали. Люди налякані були, але здебільшого сприймали наш виступ позитивно. Та й музику ми домовилися грати не «гопці-дрипці» якісь, а глибоку й логічну. Так усе й закрутилося. Ми зробили ще кілька вуличних концертів, а потім до нас доєдналася Ольга Черткова — власниця клівської комунікаційної агенції «Top Media Communication». Так ми почали серйозну роботу. Залучили багатьох музикантів, стрімили концерти із бомбосховища за кордон, отримували донати з Америки, Канади, Польщі... І, Богу дякувати, якось до цього часу рухаємось. Ідея цього «Мистецького фронту» — воювати на культурному полі, популяризувати нашу музику, нашу культуру, витіснити цих... навіть не хочу казати кого.



Власне, уже почали витіснити, принаймні на законодавчому рівні. Як ставиться до заборони російського творчого продукту, особливо на вулицях міст?

Це було на часі давно. Ще з 2013 року. У здорових людей. Я взагалі хотів би, щоби

нарешті з'явилась якась професійна комісія, яка б давала дозволи на виступи вуличним музикантам. Не кажу, що це має бути, як за часів «совку», але певні обмеження мають бути. І що вже точно — на співи російською всі притомні люди зараз мають реагувати негативно. Та й навіть у побуті. Коли я у Львові виходжу з під'їзду й чую, як гучно тут розмовляють мовою окупанта, — вухо ріже. Чуваки, та майте повагу до міста, у яке ви приїхали, і до людей, які тут живуть. Тому якимось у розмові з Петром Луцишином, головою ГО «Міжнародна асоціація мистців», народився смішний вислів — потрібно робити дешансонізацію. І так він нам припав до душі, що навіть зараз на афішах часом пишемо — концерт на підтримку #дешансонізації. Бо так треба робити, витісняти отой «шансончик руський», отих «моргенштернів». Це музичні ракети, патрони, які вбивають нашу культуру. І з цим треба боротись, а не забивати на це.

А взагалі вуличні концерти на часі? Не критикують, що, мовляв, не до співів тепер?

Та завжди є ті, хто критикує. Ми на Площі Ринок (ред. — у Львові) кілька разів виходили грати, а міська влада попросила: «Хлопці, давайте десь так осторонь трішки, скаржаться на вас, не всі розуміють, що добру справу робите». Це ж не просто концерти, а мистецька акція, під час якої збираємо кошти для ЗСУ. Проте знаєте, грати потрібно, треба тримати

ось цю світлу сторону, щось позитивне вносити в сірі будні, робити таку музичну терапію. Воно розряджає трохи й підносить дух і місцевим, і тим, кому довелося сюди переїхати, рятуючись від війни. Однозначно музика позитивно впливає. Звичайно, знайдуться ті, хто буде хейтити, що це не правильно, що нас усіх в окоп треба кинути... Та ми граємо не для себе, ми це робимо якраз для тих, хто в окопах боронить нас. І користі з цього набагато більше. А ті, хто просто «поговорити», нехай організують замість нас бодай щось і допоможуть хлопцям гривнею або віддадуть гроші тим, хто цього потребує.





А що, власне, Ви відчули, коли вперше взяли до рук не мішки, а інструмент і вийшли на публіку?

Було дуже холодно (*сміється*). Я відчув, що пальці геть «не гребуть». Розумієте, музикантові треба грати щодня. Це ж наче бісер, який треба постійно нанизувати по крупинці, щоби за кілька років із тебе вийшло намисто. І тут, як у спорті: якщо пропустив кілька тренувань, це одразу три кроки назад. Тому був певний дискомфорт. Однак це відчуття радості, що ми знову граємо, що нарешті зазвучали разом, якісь перші оглєски почули... Щось таке давно забуте, приємно змішане з тим димом польової кухні, з тою памороззю, навіть не знаю... Складно описати все, що було, уже пройшло стільки часу... Та радію, що ми повернулися в концертні зали, що всі зрозуміли, що бізнес має працювати, що тил має працювати, щоби забезпечувати фронт.

Це цілком правильно. Бо що тоді робити з оркестрами, з музикантами, які з виступів тільки й жили. Це так само наш хліб.



Із вуличних виступів у Львові — понад пів сотні різноманітних заходів. У що переріс «Арт-фронт»?

Ми об'їздили зі своїми концертами чимало українських міст. Зокрема, й у співпраці «Мистецького фронту» з БФ «Культурний опір» Сашка Чемерова. Власне, у рамках цього об'єднання й зародився наш спільний

проект. Під час одного із виступів у бомбосховищі виникла ідея додати його пісням якоїсь родзинки, трішки джазу. І ця колаборація йому настільки сподобалась, що виникли навіть плани записати альбом. Також із «джазовим загоном» виступали Марина Круть, фронтмен гурту МЕРІ Віктор Винник, соліст ансамблю ЗСУ Павло Пігура. Долучилися до акцій нашого об'єднання й гурти «Зерно» з Житомирщини, «Гуцул Каліпсо» з Чернівців, BeatleVS та музична команда із ком'юніті Є: Львів. Це месіанська спільнота, яка, до слова, від перших днів повномасштабної війни допомагає нам із продуктами на постійній основі.

Тобто це така ініціатива, яка об'єднує довкола себе?

Так, про нас почали активно говорити, до нас увесь час звертаються музиканти. Так чи інакше, коли Україна переможе, я думаю, що «Мистецький фронт» стане просто концертною агенцією (сміється).

От «мистецький фронт», «джазовий загін», «джазовий десант» — це все обросло такими мілітаристичними назвами, чому?

Бо це на часі. Більше того, я надрукував серію футболок для хлопців з особливим принтом на спині — «джАЗОВий загін». А нас

у Нацкорпусі по-дружньому називають «джазовці». Телефонують: «Сергію, треба «джазовців» на розвантаження консерв». І все — ми прибігли...

Така не зовсім мистецька колаборація...

Ну ми ж консерваторію закінчили? Закінчили. Пора і з консервами працювати (сміється). Насправді, дякуючи всім артистам, які об'єдналися з Національним Корпусом і з медичним корпусом, з'явилась якась така тусовка близька: ніби люди різні, але працюють усі на спільну ідею, з однією ціллю. Виходить якось і жартувати, й абстрагуватися в цей не легкий час.

Ми всі чекаємо перемоги й подумки наближаємо її, але музиканти ж люди творчі — якою має бути переможна пісня?

Усе, що відбувається сьогодні в нас у країні, дало дуже потужний поштовх музикантам, та й не тільки. Якщо у 2014 році невелика кількість співали про те, що коїлося на сході країни, то тепер простір навіть перенасичений. Ці всі пісні підносять дух, підносять настрій, але розслаблятися не варто. Війна триває 24/7. Треба працювати й далі. І не забувати про ціну, яку ми сьогодні платимо за перемогу. Оце все й ляже новими нотами. Із пісні, як кажуть, слів не викинеш.

Розмовляла Наталія ЛОЗОВИК





західний полюс

**ЯБЛУНИЦЯ,
ВОРОХТА, ТАТАРІВ
ПОЛЯНИЦЯ,
МИКУЛИЧИН**

СЛУХАЙТЕ РАДІО "ЗАХІДНИЙ ПОЛЮС"
У САМОМУ СЕРЦІ КАРПАТ

92.4 **FM**

ЗАМОВЛЕННЯ РЕКЛАМИ
+38 (066) 433 06 06

«СИЛА КОЗАКА»

Якщо українську незламність, жагу до свободи й неймовірну силу помножити ще й на талант, то, здавалось би, звичайна пісня перетворюється на потужне енергетичне послання. Переможець «Голосу країни-11» **Сергій ЛАЗАНОВСЬКИЙ під псевдонімом **RIDNYI** та молода співачка **Даринка ЛУЦЬКА**, відома як **DARIKA**, презентували спільну музичну роботу. Це, кажуть, символічне звернення до всього українського народу, який століттями бореться проти російського гніту.**

За основу композиції взяли вірш української поетеси та народної співачки Марусі Чурай. Та додали йому не лише нового звучання, а й сучасного змісту. «Сила козака», за словами музикантів, це послання до тих поколінь, які віддали своє життя за Україну. А ще — болісна історія родини кожного оборонця, який не повернувся додому. І попри все, рефреном тут звучать слова, що несуть у собі віру в майбутнє. Тож навіть їхня колаборація не випадкова. Це приклад для артистів-початківців — створювати музику українською та якомога більше популяризувати солов'їну.



«Я вважаю, що саме зараз слід долучати всіх підлітків та покоління, яке підростає, до всього українського. Тепер ми маємо засівати так, щоби культурні жнива були через десятки років результативними. Із **DARIKA** ми співпрацюємо не вперше, уже мали досвід спільного виступу на благодійному заході для наших захисників та захисниць. Тому, коли народилася ця пісня, вирішив заспівати її саме з представницею молодого покоління, адже насправді для підлітків сучасної української музики замало», — ділиться **LAZANOVSKYI** | **RIDNYI**.

Відеокліп на пісню, зважаючи на ситуацію в країні, довелося знімати максимально швидко. Складний процес тривав лише один день — із 05:00 до 22:00. За цей час співаки встигли змінити декілька образів. Так, Даринка перевтілювалася тричі. І хоча 11-річна виконавиця була учасницею багатьох міжнародних конкурсів, такий масштабний досвід, зізнається, мала вперше.

«Ми працювали цілий день, змінили багато вбрань та образів. Проте я зовсім не втомилась. Так мріяла заспівати цю пісню, зробити її разом із Сергієм, що була готова зніматися стільки, скільки потрібно. Мені дуже хочеться, щоби «Силу козака» полюбили слухачі. Для когось це стане піснею дитинства, як для мене. Піснею, яка завжди нагадуватиме про ці часи. Сподіваюсь, що вона сповнить усім таким теплом, що війна більше ніколи не повториться для українського народу», — каже **DARIKA**.



А ось Сергію задля гарних кадрів довелося навіть побороти один із власних страхів. Як виявилось, сісти на коня співакові могла завадити гіппофобія. Однак професійність узяла верх — виконавець ретельно підійшов до процесу та навіть займався з інструктором, аби не лякатись тварини.

«Планували, що я в кліпі буду їхати на коні. Та я їх безмежно боявся. Тому рішуче прийняв цей виклик і за декілька днів до зйомки вперше їздив верхи. Зізнаюсь, що це були неймовірні відчуття. Однак на самій зйомці

виявилось, що не я боюсь коня, а він мене (сміється). Режисер вирішив, що верхи я їздити не буду, кінь весь час намагався кудись піти погуляти, пожувати трави. Це було весело», — розповідає LAZANOVSKYI | RIDNYI.

Зйомки відбувалися на кількох автентичних локаціях Івано-Франківщини. Й одна з головних — пшеничне поле. Адже воно сьогодні стало ще одним символом незламності України. Попри всі намагання ворога вкотре в історії залишити нас без хліба, лани колосяться новим урожаєм. Перемога буде за нами!





КАТЕРИНА ЛЕЙЦЮСЬ

доула,
керівник клубу «Мілагро»
www.milagro.if.ua
(050) 75 89 355

БУТИ МАМОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Попри те, що в Україні триває війна, нам доводиться дбати про своє майбутнє, особливо про майбутнє наших дітей. Багато жінок проживають у цих складних умовах свою вагітність, народжують діток, турбуються про малюків, які підростають. Як дбати про себе та своїх дітей, дізнавалися у доули, керівника клубу з підготовки до батьківства «Мілагро» Катерини ЛЕЙЦЮСЬ. Разом ми підготували практичні рекомендації для мам, які перебувають у відносно безпечному місці, а не в гарячій лінії воєнних подій.

Підтримка дітей під час війни — це, зокрема, і турбота про себе. Це ваш фронт, на якому ніхто за вас не боротиметься. Тому приділяйте цьому достатньо уваги й не знецінюйте своїх заслуг, начебто нічого не робите.

ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Як підбати про дитину? Звісно, це буде насамперед турбота мами про себе та своє фізичне здоров'я. Сюди входять такі елементарні речі, як вчасно лягати спати, споживати здорову їжу, достатньо води, робити хоча б п'ятихвилинну руханку. Обов'язково в стресові періоди додавати щоденні ритуали, які допоможуть зняти психічну напругу та переключатися: робити дихальні та розслаблювальні вправи, слухати приємну музику, молитися, медитувати.

ПРАКТИКА:
**ПЕРЕМІСТІТЬ СВОЮ УВАГУ
НА ДИХАННЯ. УЯВІТЬ,
ЯК ІЗ КОЖНИМ ВДИХОМ
ВИ СТВОРЮЄТЕ ПРОСТІР
ЛЮБОВІ ТА БЕЗПЕКИ ДЛЯ
СЕБЕ І СВОЇ ДИТИНИ.
ВОДНОЧАС КАЖІТЬ
СОБІ: «Я ХОРОША МАМА,
Я ДАЮ ВСЕ НЕОБХІДНЕ
ДЛЯ РОСТУ ТА РОЗВИТКУ
СВОЇЙ ДИТИНИ: ЛЮБОВ,
МІСЦЕ, ТЕПЛО, КИСЕНЬ»**

Як би складно не давалося освоювати нову інформацію під час війни, готуватися до пологів та материнства — це те, що у ваших руках. Варто знати свої права, бути проінформованою щодо того, як усе проходить. Адже багато напруги виникає перед невідомим. Володіючи інформацією, ви будете спокійнішою. Обов'язково дізнайтеся, що робити, коли розпочнуться пологи, а поруч нікого не буде. Це один зі страхів майбутніх мам, тому ця інформація буде дуже корисною.

ПІД ЧАС ПОЛОГІВ

Сьогодні пари нерідко розділенні, перебувають на відстані одне від одного. Якщо ваш партнер не може бути присутнім на пологах, усвідомте, що ніхто, крім вас, не пройде цей

шлях. Також пам'ятайте, що в пологах ви ніколи не будете одна. Рухайтеся з малюком на зустріч одне одному. Дитина — ваш найближчий партнер на цьому шляху.

Важливо, щоби пологи почалися самостійно. Уникайте стимуляції. Створіть для себе затишну атмосферу: рухайтеся та підбирайте зручні положення, будьте в довільних позиціях і під час потуг у тому числі. Це теж у багато чому про безпеку народження. Це ваші пологи, ваше тіло, ваша дитина, тож жодна інша людина не знає, як краще вам.

Окрім стандартного списку речей для пологового, візьміть із собою зручну пляшку із соломинкою, термос із гарячим смачним напоєм, бездротові навушники для контакту з близькими чи музики. Прихопіть щось, що нагадує домашній затишок — плед, халат, іграшку. Щоби пологи пройшли добре, потрібне почуття безпеки, тому подбайте про способи, як його додати.



НОВОНАРОДЖЕНІ АБО НЕМОВЛЯТА

Для дитини мама — весь всесвіт. Те, як ви зустрічаєте дитину й допомагаєте їй адаптуватися в цьому світі, дуже впливає на її самопочуття. Під час війни грудне вигодовування стає ще важливішим, аніж у мирні часи. Материнське молоко завжди доступне, потрібного складу та температури, безплатне. Окрім цього, чудово впливає на імунітет та психічне здоров'я дитини та мамине відновлення після пологів. Смоктання дає дитині відчуття безпеки.

МІФ! МОЛОКО ПЕРЕГОРАЄ, КОЛИ МАМА ПЕРЕНЕРВУВАЛА. **ЦЕ НЕ ТАК**

Щоби немовля почувалося в безпеці, варто задовольняти всі його потреби. Наприклад, щоб дитинка відчувала ваші тепло та запахи, стукіт вашого серця. Викладайте дитину собі на живіт, носіть на руках. Щоби полегшити собі побут, освойте слінг. Він подає відчуття ще однієї пари рук. Скористайтеся відеоінструкціями, консультаціями фахівців або досвідом слінгомам.

Стан мами впливає й на самопочуття дитини. Звісно, це не єдина причина тривожності немовлят, проте чудово було б, якби домашні взяли на себе обов'язок піклуватися про маму. Відтак, жінка буде більш спокійною, розслабленою та зможе краще подбати про малюка.

СТАРШІ ДІТКИ

Говоріть із дітьми, дозовано розповідайте про події війни. Приховати свій стан не вдасться, адже вони зчитують його невербально.



Дозвольте ігри у війну, з боротьбою, з проявом агресії до уявних ворогів. Це нормально: граючись, дитина проживає свої емоції, знімає напругу. Гірше, якщо вона закам'яніла, мовчить, вдає, що все гаразд. Якщо ж дитина відтворює якусь ситуацію, вона готова її проживати, відпускати.

Важливо спілкуватися з малюком, розповідати, чому ви тривожитесь. Проте завжди завершуйте розмову на позитиві та вірі в перемогу.



Додайте дитині більше тілесного контакту — обійми, масаж, простукування долонями по тілу. Робіть разом дихальні вправи у формі гри. До прикладу, дихайте, як паровозик, кривляйтеся, вдаючись до смішної міміки, проводьте спільні зарядки, рухливі ігри.

Вчасно вкладайте дитину спати, так вона буде спокійнішою. Вивчіть та наспівуйте щось підбадьорливе з хітів музичного фронту. Це не тільки піднімає дух, але й створює почуття близькості, коли ви разом щось робите. Вчіться бачити радість та красу в повсякденних речах: яка красива квіточка, метелик, яке смачне і хрустке яблуко, який шум дощу. Так ми вчимо дитину помічати і вибирати життя, усвідомлювати власні органи чуття.

Повертайтеся, наскільки можливо, до звичного ритму життя, підтримуйте дитину, називаючи її емоції. Під час змін, які плануєте заздалегідь, повідомляйте дитину та залучайте

до підготовки, як можете. Це потрібно, щоб у дитини не з'явилося відчуття безсилля, а була хоча б видимість того, що вона щось вирішує й контролює. Залишайтеся турботливими дорослими, опорою для дитини, які готові витримати будь-яку її поведінку. Нехай син чи донька знають, що попри все ваші стосунки не постраждають, ви такі ж близькі, як і були.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ В УКРИТТІ

**ЯКЩО ЛУНАЄ ТРИВОГА І ВИ
ДУЖЕ БОЇТЕСЯ, ЗАТУЛІТЬ ВУХА
Й НАСПІВУЙТЕ ПІСЕНЬКУ. ЦЕЙ
ПРИЙОМ ДУЖЕ ЗАСПОКОЮЄ
НЕРВОВУ СИСТЕМУ, ТОМУ БУДЕ
КОРИСНИМ ЯК ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ,
ТАК І ДІТЕЙ**

**ЯКЩО ДИТИНІ СКЛАДНО
ПЕРЕБУВАТИ В УКРИТТІ,
ОБІЙМІТЬ ЇЇ РИТМІЧНО
ПОГОЙДУЙТЕ**

**СПОКІЙНО ВДИХАЙТЕ І
ВИДИХАЙТЕ КІЛЬКА ХВИЛИН,
ПОКЛАДІТЬ ПОДУШЕЧКИ
ПАЛЬЦІВ НА ЗАПЛЮЩЕНІ ОЧІ
Й ЛЕГЕНЬКО ПРОМАСАЖУЙТЕ
ОЧНІ ЯБЛУКА**

**ПИЙТЕ ВОДУ. ЯКЩО ЇЇ
НЕДОСТАТНЬО, ТРИМАЙТЕ
ОДИН КОВТОК В РОТІ КІЛЬКА
СЕКУНД**

Для мами важливо дбати про своє тіло, смакувати їжу, пити достатньо води, робити самомасаж, мімічну розминку. Фокусуйте увагу на тих сферах життя, де ви

можете щось контролювати, це допоможе не впасти в стан безпомічності та жертви. Не картайте себе за виснаження, це неминуче для всіх. Створіть для себе умови, щоби відновитися, та обов'язково дайте собі час.

Якщо ви віруюча людина, то щира молитва своїми словами творить дива всередині та навколо.

Обмежте читання новин. Будьте уважні з репостами, не витрачайте сили на коментарі, засинайте до 12-ї — у цей час максимально виробляється меланін, а це величезний внесок у ваше здоров'я.

Домовтеся, щоби хтось із домашніх стежив за сигналом тривоги в нічний час, а ви могли не концентруватися на цьому. Виходьте на прогулянки з продуманим маршрутом укриттів, де ви зможете сховатися в разі потреби. Намагайтеся підтримувати звичний ритм життя. Задля цього працює ЗСУ, щоби мами могли дбати про себе й майбутнє покоління українців.

Наталія КРІЛЬ





ІЗ КРАЇНОЮ В УНІСОН...

Поки наші мужні воїни дають гідну відсіч ворогові на фронті, маленькі українці всіляко підтримують їхній бойовий дух. Хтось малює для оборонців малюнки, хтось — допомагає дорослим волонтерити, а ще — записує пісні, вкладаючи в них свою велику душу. Адже попри свій юний вік уже добре знають, як звучить війна. І розуміють: бій на культурному фронті нині не менш важливий.

Так на небосхилі українського шоу-бізнесу засяяла ще одна співоча зірочка — франківчанка **Анастасія ПРОЦІВ**. Така подитячому світла, з усмішкою та непідробною вірою у світле майбутнє, вона щиро співає про те, що сьогодні відгукується в серці кожного українця.



«Це моя Україна» — особлива пісня моєї донечки, присвячена нашій єдиній Україні й українцям. Настя ще зовсім юна, але цілком розуміє, що таке війна. У нас багато близьких друзів та рідних сьогодні боронять країну зі зброєю в руках. І вони кажуть, що ніщо так не додає сили там, під ворожими обстрілами, як віра в наше майбутнє, у наших дітей. Тому в такий непростий час Анастасія і вирішила допомогти так, як уміє, підтримати захисників та всіх, хто поруч, власною творчістю», — розповідає мама Вікторія.



Співає Настя буквально змалку і все своє свідоме життя не розлучається із мікрофоном. А віднедавна дівчинка стала вихованкою франківського продюсерського центру «STAR TEAM». І вже тут, натхненна прикладом багатьох українських зірок, підготувала патріотичну композицію та відзняла на неї перший кліп. Хоча робота над ним виявилася надзвичайно складною — зйомки тривали з 4-ї ранку до пізнього вечора та ще й на різних локаціях, дівчинка не здалася. Вона не просто любить свою справу, але й вірить: своїм співом про те, як ми здолаємо всі труднощі та станемо красивою вільною країною, зможе надихнути всіх українців. Почути зворушливу пісню вже можна на всіх стримінгових платформах та кількох місцевих радіостанціях. А кліп — переглянути на YouTube. Тим часом, маленька зірка вже готує нові музичні треки.



УНІКАЛЬНИЙ ЯСЛА-САДОК «БЛАГОЗАВРИК» ДЛЯ ЩАСЛИВИХ БАТЬКІВ

За легендою, коли закладали фундамент садочка, будівельники знайшли кістки невідомого звіра. Після досліджень виявили, що мільйони років тому, коли тут був океан, на суші жили представники могутніх тварин — динозаврів. І серед них існував рідкісний вид — Благозаврики.

ФІЛОСОФІЯ САДКА

«Ми взяли за основу систему скаутингу. Наша мета, щоби кожна дитина змалечку пізнавала світ, торкаючись природних матеріалів, загострювала свій інтерес та шукала відповіді на найкреативніші запитання. Друзі, дослідження, пригоди та мандри — ось що потрібно в дошкільному віці!» — ділиться керівник проєкту, маркетолог Дана ЗЕНЬ.



ГАСЛО САДОЧКА — «ГОТУЙСЯ ДО ПРИГОДИ!»

- Приймаємо діток від 2-х років (є ясла)
- Велика закрита зелена територія
- Ековиховання. Навчаємо сортувати сміття та дбати про довкілля
- Альтанки та змога проводити заняття на відкритому повітрі
- Контроль входу на територію (вхід через відеодомофон)
- Охоронець
- Своя смачна кухня й авторське меню
- Розвивальні заняття: польська та англійська мови, йога, логопед, хореографія, мініфутбол
- Власний город і ферма
- У нас живуть домашні улюбленці (папуги, черепахи, рибки, джунгарики)
- Велкам-пакет (при вступі даруємо рюкзачок, наліпки, пряник та кульку)
- Разом святкуємо дні народження (вітальна листівка, пряник та прихід аніматора Благозаврика)
- Система досягнень (тобто система щоденного відзначення дитини в персональній «Книжечці досягнень»)
- Зручний заїзд до території садка та місце для паркування
- Місце під охороною для дитячого транспорту
- Зручний заїзд для колясок, самокатів
- Музей історії динозаврів
- Музей інструментів
- Унікальні свята та посвята в «Мандрівники»
- Щотижневі фотозвіти від нашого фотографа
- Зручна локація
- Щотижневі «мандрівки» в пізнанні світу
- Співпраця із Національною Скаутською Організацією України — «Пласт»
- П'ять вікових груп: «Малюки» (2 роки), «Бешкетники» (3 роки), «Пізнайки» (4 роки), «Дослідники» (5 років), «Мандрівники» (6 років)
- Поїздки та екскурсії в різні цікаві місця



ЗАПИШІТЬСЯ НА БЕЗКОШТОВНИЙ ДЕНЬ У САДОЧКУ!

СТВОРЕНО **blago**[®]
developer

м. Івано-Франківськ, вул. Національної Гвардії, 3-Б,
тел.: (050) 029 42 38 (адміністратор), співпраця — маркетолог Дана Зень, (097) 864 42 02



ІГОР ОГДАНСЬКИЙ
психолог-практик,
фахівець організації
«Лікарі без кордонів»

ЯК ДОПОМОГТИ
СОБІ
АДАПТУВАТИСЯ

ДО КРИЗОВИХ УМОВ ВІЙНИ

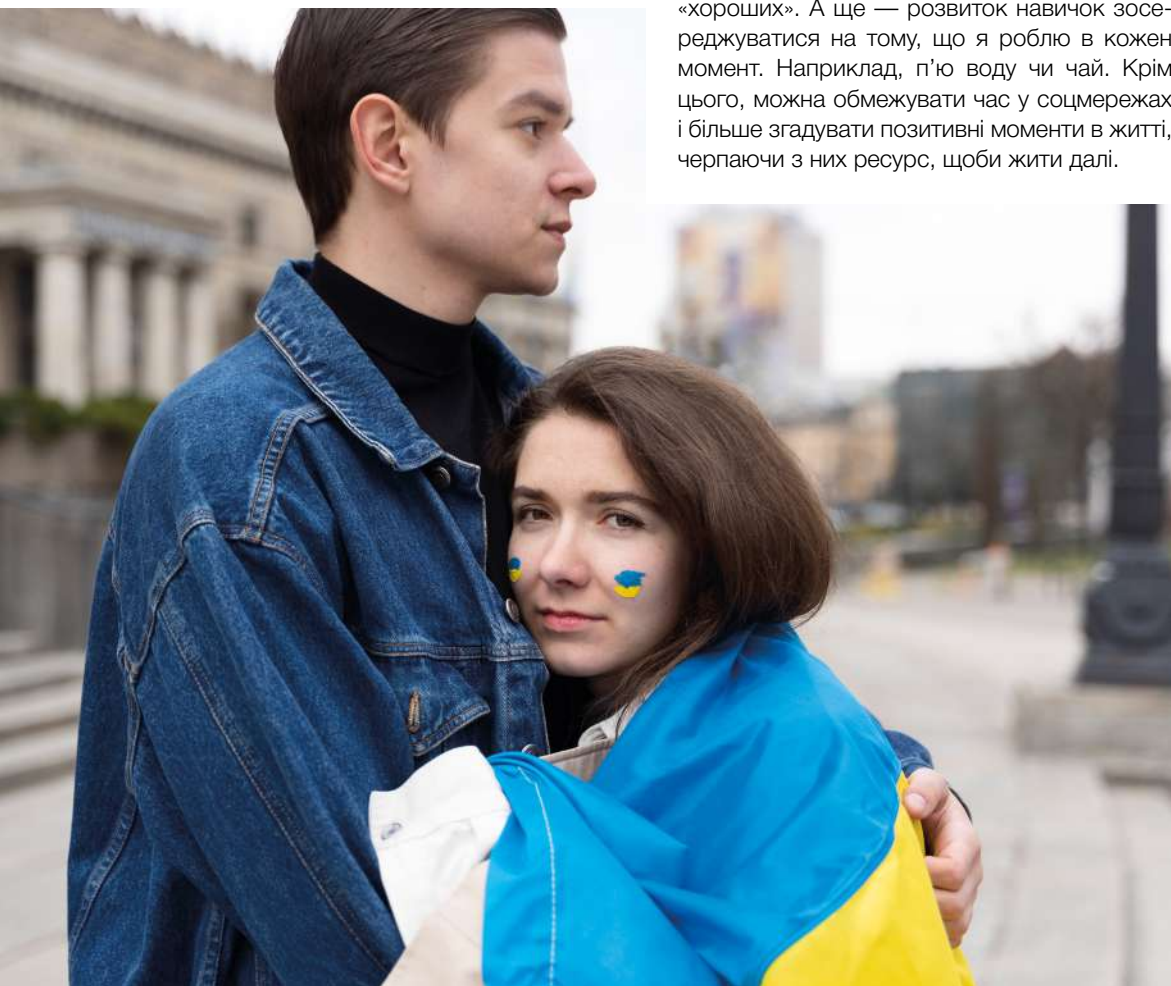
Уже шість місяців уся Україна живе в умовах війни. Звуки повітряних тривог, вибухи, трагічні новини стали для нас новою реальністю, у якій потрібно вести звичне життя та не втратити здоровий глузд. Як допомогти собі адаптуватися до цих умов, дізнавалися в психолога-практика, фахівця організації «Лікарі без кордонів» Ігоря Огданського.

ЗНАТИ, ПРАКТИКУВАТИ, ВМІТИ

Кожен проживає стрес по-своєму. Здатність адаптуватися до різких змін та ситуацій емоційного напруження у різних людей різна. Коли ми знаємо, що таке стрес та як із ним давати раду — це вже добре. Однак самих знань про методи саморегуляції недостатньо. Що вміти — потрібно регулярно практикувати. Водночас результат може бути не одразу. Дайте собі час. Іноді прості дії зможуть змінити фізичний стан і відповідно — покращити здатність до адаптації. Регулярні дихальні вправи, достатній сон, фізичні навантаження, здорова їжа, достатня кількість пиття — усе це допомагає.

«ОЧІКУВАННЯ СМЕРТІ ГІРШЕ САМОЇ СМЕРТІ»

Ми сильно навантажуюмо свою психіку, коли тривожимося, боїмося, що щось має трапитися. Читаємо багато сумних новин, «накручуємо» себе та переживаємо інтенсивний страх незалежно від того, чи є ситуація наразі дійсно загрозливою. Стратегія «зациклюватися на важких думках», як правило, приносить більше шкоди, аніж користі. Проте такі думки можуть виникати самі по собі й тоді ми опиняємося ніби в них «на гачку». Важливо, як каже посібник ВООЗ «Важливі навички в періоді стресу», виходити з такого стану. Для цього більше може підійти не боротьба з «поганими» думками, а пошук «хороших». А ще — розвиток навичок зосереджуватися на тому, що я роблю в кожен момент. Наприклад, п'ю воду чи чай. Крім цього, можна обмежувати час у соцмережах і більше згадувати позитивні моменти в житті, черпаючи з них ресурс, щоби жити далі.





КОЛО СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Із кола спілкування бачимо, хто нас розуміє, де ми отримуємо додатковий ресурс, а де втрачаємо його. Війна суттєво впливає на людські стосунки й багато хто за цей час зробив ревізію власних контактів, припинив спілкування з тими людьми, з якими, здавалося б, у час мирний були дружні стосунки. Така ситуація зрозуміла. Водночас важливо ділитися своїми переживаннями з близькими та підтримувати їх, адже це допомагає й нам. Навіть незнайомі люди часом можуть допомогти та суттєво підтримати, проте варто знати, коли й до кого я можу звернутися в разі потреби.

ДОПОМОГА ФАХІВЦІВ

Не кожен може самостійно впоратися із ситуацією. Порушення сну, апетиту, самопочуття, прояви агресивності, часті конфлікти є нормальними реакціями на ненормальну ситуацію. А війна такою і є. Якщо ці реакції тривають довше двох місяців або суттєво погіршують якість вашого життя, це сигнал, що

треба звернутися за консультацією до спеціаліста: лікаря сімейної практики, психолога, психотерапевта, психіатра тощо. Можна почати з розмови з близькими, друзями та рідними. Поговоріть із ними, як вони бачать вас, що відчувають, поділіться своїми емоціями та потребами. Це вже перший крок до полегшення. Якщо не бажаєте обтяжувати близьких, звертайтеся до фахівців. Не призначайте самі собі та не вживайте без контролю препарати, які впливають на психіку, емоції, настрої. Це має робити кваліфікований фахівець, який може оцінити ваш стан більш об'єктивно, ніж ви.



САМООЦІНКА

Важлива складова адаптивності — самооцінка. Розуміння того, що я можу, що вмю, ким я є. Якщо я про себе думаю як про людину, яка добре дає собі ради з тими чи тими труднощами, мені буде легше. Якщо ж вважаю, що я недолугий невдаха, то відповідно це буде впливати. Тому робота із самооцінкою є важливою складовою адаптації. Один із прикладів — скласти список способів, за допомогою яких я можу впоратися зі стресом та складними, сильними емоціями. А далі практикувати їх і розвивати нові.

СЕНСИ ТА ЦІННОСТІ

Цінності — це ваші найглибші бажання щодо того, якою людиною ви хочете бути, що є справді важливим, що має сенс, заради чого варто жити й долати виклики. Щоби до-

помогти собі адаптуватися до нових реалій, потрібно визначати, що насправді важливо для мене тепер. Війна дуже суворо змусила нас переглянути істинність наших пріоритетів.

Робити фізичні вправи — бігати, дихати, правильно харчуватися, займатися спортом — це супер. А якщо не хочеться? Іноді почуття й емоції відтягують від правильних дій. Наприклад, коли я нічого довго не роблю, лежу днями в ліжку, не приділяю увагу собі, своїй гігієні, не турбуюся про своїх дітей, зловживаю алкоголем чи переїдаю. Усе це теж способи, хоча й деструктивні, боротися зі стресом. Це все певний вибір. Ключовий момент — навчитися розрізняти, чи ведуть нас наші дії ДО наших цінностей, чи ВІД них. Наприклад, за допомогою запитання: те, що я роблю, підтримує мою сім'ю, моє здоров'я? Коли відповідь на це запитання «ТАК», тоді я на правильному шляху. Якщо «НІ», то я можу його знайти. Цього й хочемо наостанок побажати — знайти свій власний шлях до цінностей і сенсу та йти ним!

Наталія КРІЛЬ





mi100.info

СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИЙ НОВИНИЙ ПОРТАЛ ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА ТА ПРИКАРПАТТЯ

**ЗАМОВЛЯЙТЕ
РЕКЛАМУ НА ОДНОМУ
З НАЙРЕЙТИНГОВІШИХ
САЙТІВ ПРИКАРПАТТЯ**

тел.: (050) 237 99 81



ОПЕРАТИВНО ПРО ГОЛОВНІ ПОДІЇ





АУРЕЛІЯ БОЛЯК
психолог-сексолог,
практик ННС, ведуча
груп із мови серця

СТОСУНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ: як говорити, щоби вас почули



Війна безцеремонно увірвалася в наше усталене життя та змінила його назавжди. Вона розділила тисячі українських сімей: частина чоловіків вирушили боронити Батьківщину. Багато жінок, рятуючись від небезпеки, залишили свої домівки. Проте навіть для тих пар, які залишилися разом, — війна стала великим випробуванням.

Війна як надзвичайно стресова ситуація змінює пріоритети та нещадно оголює суть стосунків. Звісно, є пари, які стають більш близькими, починають цінувати одне одного та бачать у партнерові опору в непростий час. Однак війна також яскраво підсвічує моменти, на які раніше жінка або чоловік заплушували очі. І якщо в мирному житті на їх вирішення в пари ще вистачало сил та енергії, то тепер ці проблеми можуть бути справжнім тягарем.

Те, що не вирішені, хронічні проблеми загострилися — цілком нормально. Що ж робити? Будь-який конфлікт у парі — це можливість вирости, дійти до ще більшої близькості, пізнати себе та партнера по-новому. Стосунки можна зберегти, якщо є бажання й обоє готові докладати до цього зусиль. Ключовим тут буде вміння пари обговорювати та вирішувати проблеми, чути та розуміти одне одного.

На жаль, багато людей під час комунікації частіше використовують мову насильства, тиску, примусу, ніж мову серця. Цей факт помітив американський вчений Маршалл Розенберг. Після тривалого вивчення цієї проблеми він запропонував свою технологію, як опанувати ненасильницьку комунікацію.

Вдаючись до метафор, Розенберг визначав манеру людей комунікувати як «мову жирафа» та «мову шакала». Якщо перша полягає у використанні слів, що нас єднують, та ґрунтується на бажанні зрозуміти одне одного, то друга нас розділяє — засуджує, докоряє, навішує ярлики. За даними вченого, лише 6–8% людей засвоюють «мову жирафа», тобто вміють спілкуватися від щирого серця.

Чи можна навчитися «мові жирафа»? Звісно. Спробуємо коротко описати, як це працює.

ННК починається з того, щоби відокремити спостереження від оцінки. Другий крок — усвідомити, що саме я зараз відчуваю. Третій момент — побачити, яка потреба стоїть за вашими емоціями. Свої емоції ми не викидаємо на людину, а зв'язуємось за їх допомогою зі своїми потребами, формуємо прохання (до себе, до іншої людини, до світу), конкретне і вимірюване. Водночас пам'ятаючи, що інша людина має право відмовитися. Те, що роблять і говорять інші, може бути стимулом, але ніколи не є причиною наших почуттів.

НЕНАСИЛЬНИЦЬКА КОМУНІКАЦІЯ (ННК)

**— ЦЕ МЕТОД ПОБУДОВИ
СТОСУНКІВ МІЖ ЛЮДЬМИ, ЩО
ґРУНТУЄТЬСЯ НА ЧЕСНОСТІ,
ЕМПАТІЇ, ДОБРОЗИЧЛИВОСТІ,
ВІДКРИТОСТІ ТА ШАНОБЛИВОСТІ
І ДОЗВОЛЯЄ ВРАХУВАТИ ПОЧУТТЯ
Й ПОТРЕБИ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ ТА
ЗАДОВОЛЬНИТИ ЇХ**



Останнім та четвертим кроком у такій моделі спілкування є прохання. Коли наші потреби не задоволені, ми поспішаємо висловити те, що спостерігаємо, відчуваємо й чого потребуємо з певною метою: ми просимо про ті дії, які можуть задовольнити наші потреби.



Розберімо на прикладі просту життєву ситуацію. Ви приходите додому після робочого дня й бачите безлад: вас зустрічають розкидані речі чи непомитий посуд. Якою буде ваша перша реакція? Які думки? Як правило, ми одразу запускаємо цілий каскад негативних оцінок на кшталт «Як мене вже дістав цей безлад!» або «У цьому домі ніхто не поважає ні мене, ні мою працю!» Вести конструктив-

ний діалог у такому стані вкрай складно, тож, як правило, вибухає конфлікт. Якщо ж ми спробуємо діяти за схемою ННК, спершу потрібно зупинити всі емоційні оцінки й описати сухою мовою фактів, що бачимо: «зараз у кімнаті є 5–10 речей, що лежать не на своїх місцях». Зазвичай така констатація призупиняє драматичне кіно, що розгортається в нашій голові. Далі потрібно зрозуміти, що ви відчуваєте — втому, розчарування чи безнадію, та запитати себе, а як би вам хотілося, щоби було. Приміром, вам важливі краса та гармонія в домі або ж повага до вашої праці. Усвідомлюючи це, сформулюйте прохання до партнера: «Любий, мені неприємно, коли в домі не прибрано. Чи міг би ти зібрати речі?»

У такому стані легше керувати своїми емоціями та вибудовувати стосунки. Щоб ефективно взаємодіяти з іншою людиною, нам потрібно спочатку розібратися у власних потребах та бажаннях. Чого хочеться вам саме зараз? Душевної розмови? Тілесного контакту? Чи, може, захищеності та підтримки? Визнання?

Коли ми не усвідомлюємо, що насправді стоїть за нашими «хотілками», то задовольняємо їх, звалюючи претензії та невдоволення на партнера. Це схоже на те, коли ти хочеш пити, а натомість починаєш їсти. Якщо ж ви знаєте, що вам потрібно, то зможете обговорити це з партнером та в багатьох випадках знайти стратегію, як розв'язати проблеми. Це шлях розвитку для пари.






KOMANDOR

ДИЗАЙН СТУДІЯ МЕБЛІВ

м. Івано Франківськ, вул. Гетьмана Мазепи, 164, (ЖК «Липки»),
ТЦ «Менс», вул. Галицька, 201г, 3 й рівень, шоурум 319,
тел.: (066)730 50 03

www.komandor.ua, www.interior.if.ua

A woman with blonde hair and red lipstick is smiling and looking out of a window. Her hand is raised, showing red nail polish. A black and white cat is sitting on a chair in the foreground. A yellow lamp is visible on the right. The background shows a cityscape at sunset.

blago  **ФРАНКІВСЬК**
developer

БУДУЄМО МІСТО ЗАТИШКУ

Ліцензія №9-Л від 20.02.2019

blago[®]

developer

SEASIDE A

СИСТЕМА БЕЗПЕКИ
ТА КОНТРОЛЮ
ДОСТУПУ

ВІКОННА СИСТЕМА
ПРЕМІУМ-КЛАСУ
MASTERLINE 8-НІ REYNAERS
ALUMINIUM (БЕЛЬГІЯ)

6-5GB
КІМБІЛІ

БУДУЄМО МІСТО МАЙБУТНЬОГО

Ліцензія №9-Л від 20.02.2019

blago[®]
developer

БУДУЄМО МІСТО МАЙБУТНЬОГО

blagodeveloper.com

ІННОВАЦІЙНИХ
ПРОЄКТІВ

Ліцензія 9-Л від 20.02.2019