

ЛЕГЕНДАРНИЙ ЧОЛОННИЙ ЖУРНАЛ

PLAYBOY®

ЛІТО 2023
PLAYBOY.UA

LIFESTYLE

ІСТОРІЯ СВІТЛА

Як ми
перемагали
темряву

WAR SKETCHES

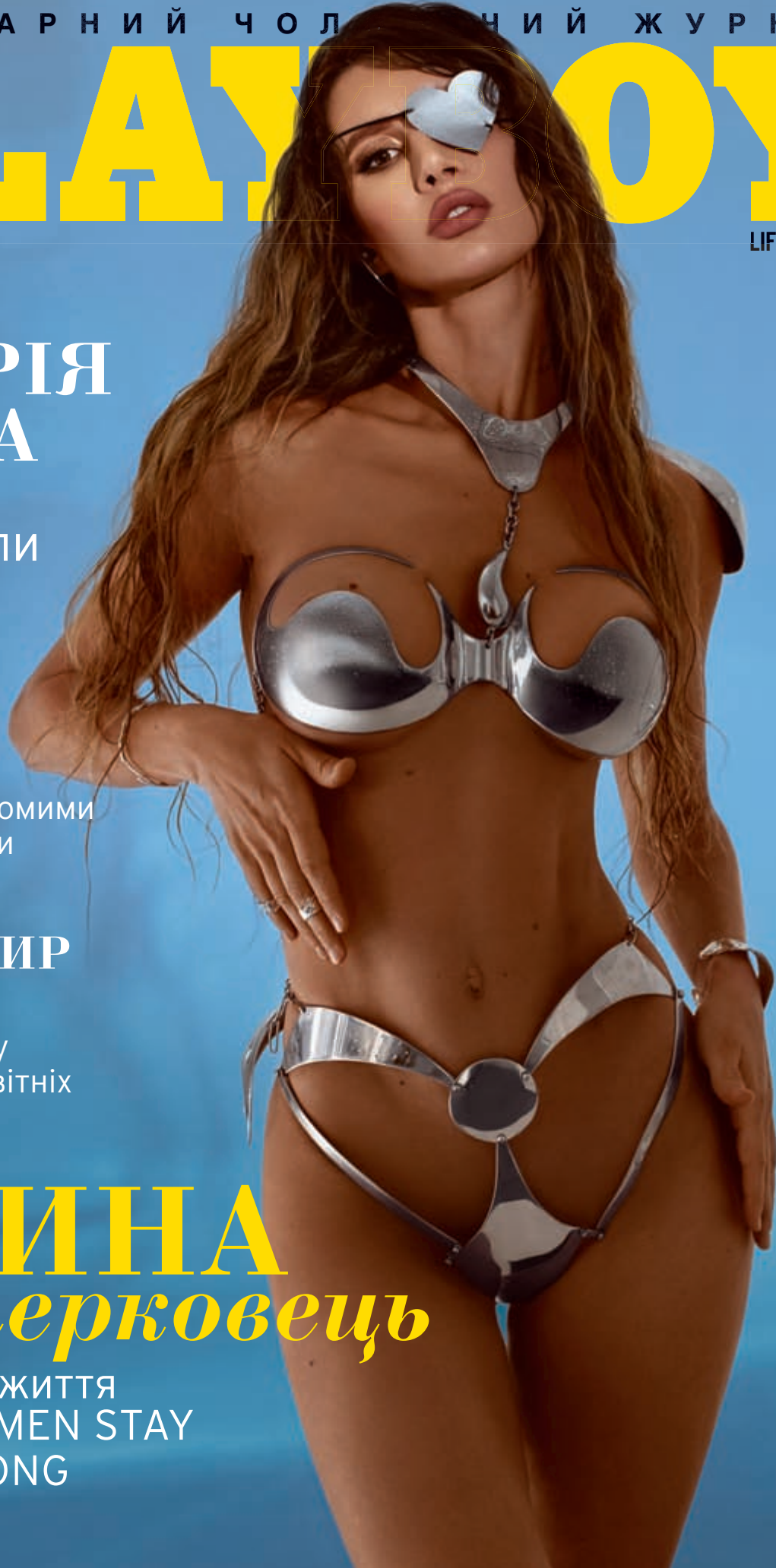
Ексклюзивні
фотонариси з відомими
українськими
моделями

ВОЛОДИМИР НОСОВ

Підтримує країну
за допомогою новітніх
технологій

ІРИНА *Білоцерковець*

та її нове життя
в проєкті WOMEN STAY
STRONG



PLAYBOY UKRAINE



*рекомендована ціна

ДП «Бурда-Україна»
www.burda.ua



@playboyukraine

ТАКОГО ТИ БІЛЬШЕ НІДЕ НЕ ПОБАЧИШ.
ПІДПИСУЙСЯ!



РЕДАКЦІЯ

Ми довго думали, чи буде доречним друкований випуск під час війни. Але після внутрішніх суперечок і неймовірного збігу обставин ми з партнером Олександром Шевченком (@shevchenkorplayboy в телеграм-каналі) вирішили: робимо.

А обставинами я називаю:

- знайомство з Юлією Колтак (Project Manager «Playboy Україна»), яка знаходила героїнь, домовлялася про зйомки, записувала історії дівчат для нашого соціального проекту Women Stay Strong. Це благодійна ініціатива, присвячена найвродливішим у світі українським жінкам, які постраждали внаслідок війни. У номері ви зможете дізнатися про них більше;
- драматичну, просто кінематографічну історію героїні нашої обкладинки Ірини Білоцерковець, яка в перші дні війни потрапила під обстріл, втратила око, але знайшла в собі сили показати, хто ж така справжня українка, і погодилася на зйомку для журналу;
- неможливість роботи редакції від початку обстрілів енергосистеми. Адже номер планувався ще в жовтні 2022-го. Але електроенергії не було так часто, що плани виявилися нездійсненними. Тому цей випуск містить цілий блок про боротьбу світла з темрявою;
- співпрацю з позаштатними авторами, колумністами, художниками, фотографами, власниками бізнесу, волонтерами, архітекторами, лікарями, психологами, парфумерами, моделями й актрисами. Без них номер був би безликий.

У 2022-му ми підготували два онлайн-випуски: «Playboy: War» та «Playboy: Art». Усі донати витратили на купівлю машин швидкої допомоги для потреб ЗСУ.

Цей номер, поза сумнівом, історичний. Ми постаралися дотриматися головних цінностей бренду, взявши до уваги сьогоднішнє. Крім цінностей у нас змінилося бачення цільової аудиторії. Нині кожен із нас наближає перемогу своїми вчинками та діями. Друкуючи наклад, ми висловлюємо подяку бійцям ЗСУ, які виборюють для нас право, власне, створювати та розповсюджувати журнал. Тож на розкладах читачі його не побачать. Він вирушить туди, де така світла й легка гуманітарна допомога, як Playboy, набагато потрібніша. Це наш підписаний усією редакцією медіаснаряд. І ми присвячуємо його нашим захисникам.

Дякуємо вам! Слава Україні!

ВЛАД ІВАНЕНКО,
головний редактор

ВОЛОДИМИР НОСОВ:

МИ МАЄМО РЕСУРСИ, А ГОЛОВНЕ –
БАЖАННЯ СТВОРЮВАТИ НОВІ МОЖЛИВОСТІ
В УКРАЇНІ Й ПІДТРИМУВАТИ СВОЇХ ЛЮДЕЙ

Бувши успішним криптобізнесменом і людиною, яка з нуля побудувала власну справу у сфері цифрових активів, він ЗНАЙШОВ СПОСІБ ПІДТРИМАТИ УКРАЇНУ в умовах повномасштабної війни за допомогою новітніх технологій.

Цьогоріч Володимир Носов отримав відзнаку «За сприяння армії» особисто від Валерія Залужного, змінив пріоритети, масштабував благодійну діяльність біржі та залишився вірним собі



Попереднє інтерв'ю для Playboy Ukraine за вашої участі вийшло ще до повномасштабної війни. Тоді розмова була про майбутнє та можливості нового цифрового світу. Із погляду сьогодні це майбутнє вже настало?

Ще ні, але прогрес відчувається. У 2021 році ми говорили про блокчейн і криптовалюти як про щось украй специфічне, намагалися простими словами пояснити, як працює крипта. Я продовжую популяризувати цю тему, і, за моїми спостереженнями, цифрові активи вже стали ближчими та зрозумілішими для значно більшої кількості людей, ніж це було два роки тому. Зокрема, в Україні. Блокчейн упевнено вийшов на геополітичну арену та став важелем глобальних процесів в економіці й суспільстві.

За якими показниками ви оцінюєте цей прогрес?

Наочний прикладом є суми донатів на підтримку України в крипті. Лише за перші три тижні повномасштабної війни криптофонд України зібрав понад 54 млн дол. Тому WhiteBIT у партнерстві з офіційною платформою United24 через криптопроцесинговий сервіс Whiteraу забезпечила можливість приймати донати на потреби України в більшості валют світу та в понад 140 криптовалютах. Тобто ми бачимо, що навіть на державному рівні є розуміння практичної користі блокчейн-технологій.

Лише за перші
три тижні
повномасштабної
війни криптофонд
України **ЗІБРАВ
ПОНАД
54 МЛН ДОЛ.**

Україна відкрита для нового. Глобально у світі спостерігаються схожі тенденції.

Володимир Носов після 24 лютого став іншою людиною? Таке враження складається, зважаючи на ваш публічний образ. Ви подолали шлях від криптобізнесмена та засновника епатажного «Гагарін Шоу» до одного з найбіль-



ших приватних криптодонаторів України й людини, яка отримала відзнаку «За сприяння армії» особисто від генерала Залужного.

До одного з багатьох криптодонаторів України – так буде правильніше. Дякую за такі слова, але насправді ми допомагаємо в межах своїх можливостей. Це не подвиг, на відміну від того, що роблять захисники України щодня.

Звісно, для мене честь – отримати відзнаку від Валерія Залужного. Я і не очікував, що наша благодійна діяльність сягне таких масштабів. Проте стояти осторонь – не наша історія. Це рішення команда WhiteBIT ухвалила ще 24 лютого. Із гуманітарної допомоги Харкову ми, власне, і розпочали активну благодійну діяльність.

WhiteBIT – глобальна компанія. Наші 4 млн користувачів перебувають у 150 країнах світу. Не плануємо зупинятися, але WhiteBIT завжди буде компанією родом з України. Тож питання підтримки українців і їхніх захисників для нашої команди принципове.

Щодо самовідчуття. За цей рік я не став іншою людиною – просто реальність, у якій ми живемо, дуже змінилася. Нині я не можу дозволити собі бути тим веселим, безтурботним хлопцем, якого люди звикли бачити в «Гагарін Шоу». Він повернеться після перемоги.

До 24 лютого клієнтами біржі були й громадяни росії, але ви доволі швидко вирішили розірвати зв'язки з російськими юзерами...

Ми не вагались із цим рішенням, тож одразу зробили те, що мали зробити: унеможливили реєстрацію для користувачів із рф, запровадили додаткові перевірки транзакцій, що можуть бути пов'язані з росією, скасували пари з рублем, заблокували депозити та виведення рублів.

Для нашої команди й для мене самого навіть не стояло питання щодо подальшої роботи на ринку росії, втрати бізнес-перспектив, фінансової вигоди або що. До того ж ми робимо все, щоб запобігти сумнівним операціям із криптою чи фіатними грошима, дотримуючись усіх норм AML-комплаєнсу.

Ми категоричні в нашій позиції: одноставно підтримуємо Україну та українців і з перших днів повномасштабного вторгнення оголосили про це публічно. **У грошовому еквіваленті скільки ви передали на потреби армії та підтримку цивільного населення України станом на сьогодні?**

Сьогодні українські фахівці претендують на роль спільноти, що докорінно змінить ІТ-ІНДУСТРІЮ В ЄВРОПІ

Цифри постійно оновлюються, але останній показник перевищив 400 млн грн власних коштів. Це все разом: і пряма допомога, і опосередкована, через участь у різних благодійних аукціонах. Як тоді, коли ми придбали мікрофон Kalush Orchestra з «Євробачення»: виручені кошти витратили на комплекс безпілотників PD-2 для української армії. Або як у випадку з автівкою Фредді Мерк'юрі, яку ми викупили в Андрія Данилка. Ці кошти пішли на створення сучасного центру реабілітації та протезування Superhumans.

WhiteBIT також тісно співпрацює з державними інституціями України для реалізації різних соціальних ініціатив. Але іноді ми долучаємося точково, як у випадку зі збором на флот морських дронів.

Мабуть, жодна криптобіржа світу не співпрацює з державою так активно, як WhiteBIT сьогодні. У вашому портфоліо є спільні проєкти з МЗС, Мінцифрою, освітні й культурні ініціативи. Розкажіть про актуальні напрями співпраці?

Найактуальнішим на сьогодні є спільний проєкт із МЗС, у межах якого ми готуємо до запуску чат-бот для допомоги українцям за кордоном. Про це зовсім скоро розповімо разом із колегами. Насправді ще у квітні 2022 року між WhiteBIT і МЗС було підписано Меморандум, у межах якого ми запропонували МЗС свої технологічні й організаційні можливості для допомоги консульській службі України за кордоном. У червні минулого року запустили call-центр. Дотепер забезпечуємо підтримку технічного оснащення мобільних груп МЗС. Тобто ця робота триває давно й постійно зазнає оновлень.

А як щодо освітнього напрямку в партнерстві з Мінцифрою та Могиллянкою? На якому ви етапі та яка кінцева мета цієї активності? Чи потрібна вона сьогодні нашій державі?

Попит на обізнаність про крипту серед українців доволі високий. Тому я впевнений: ми робимо корисну справу. Криптоіндустрія сьогодні – це повноцінний сегмент бізнесу, що постійно потребує кваліфікованих фахівців і про-

понує нові професії. Українці цілком здатні зайняти цю перспективну нішу. Принаймні ми хочемо дати молоді таку можливість.

У межах співпраці з Міністерством цифрової трансформації WhiteBIT разом із партнерами по індустрії ще в лютому запустила безоплатний курс із криптограмотності. Він допомагає опанувати блокчейн на рівні, що дає змогу працювати в цій галузі. Це понад 100 годин теоретичного й практичного матеріалу. Також разом із Могиллянкою ми вже розпочали набір на першу в Україні та Східній Європі сертифікатну програму «Блокчейн-технології» для магістрів.

Ми маємо ресурси, а головне, бажання створювати нові можливості в Україні й підтримувати своїх людей. Ці наміри повністю поділяють наші надійні партнери. У довготривалій перспективі це дасть користь, адже в такий спосіб ми масштабуємо криптоспільноту. А після нашої перемоги, я вважаю, саме ІТ-спеціальності будуть одними з найбільш запотребованих в Україні.

Ви вірите, що такі інвестиції виправдані з огляду на потенціал України та розвиток блокчейн-технологій?

Українські фінтехкомпанії активно виходять на ринок і гучно заявляють про себе. Вони знаходять своє місце у світовій фінтехіндустрії. Тому так, інвестиції та надії, які я особисто покладаю на розвиток блокчейн-технологій в Україні, цілком виправдані. Якраз про це я говорив напередодні на блокчейн-фестивалі ЕТНКиv.

Сьогодні українські фахівці претендують на роль спільноти, що докорінно змінить ІТ-індустрію в Європі. Ми маємо для цього все: скіли, можливості, знання та навички. А головне, українці дуже працьовиті, що є нашою незаперечною перевагою.

Світ наближається до етапу масової інтеграції блокчейн-технологій і криптовалют в усі звичні нам індустрії та сфери. Масадопшн стрімко зростає – це факт. Молоді люди, яким сьогодні 12–15 років, не будуть жертвою золотого стандарту. Вони не сприйматимуть золото як ресурс чи фінансову базу, а віддаватимуть перевагу цифровому золоту – біткоїну, який сьогодні є абсолютною відповіддю на прогрес навколо нас. Майбутнє за блокчейном та криптою, і цього треба вчитися вже сьогодні.

Дякую за розмову!



LOUIS
VUITTON



«ЗАВЖДИ МАЮ ТЕ, ЩО ХОЧУ!»

КАРОЛІНА ДМИТРУК вільний час витрачає на хобі. Обожднює машини та швидкість! Може годинами кататися містом. У планах на майбутнє – побувати на автозмаганнях як учасниця. Мріє про відкриття власного бізнесу. «Моя головна риса – цілеспрямованість. Я звикла досягати цілей і доводити почате до кінця. Також я життєрадісна й дуже позитивна, як кажуть інші».

модель **КАРОЛІНА ДМИТРУК**
@_kara.frost
фото @n.g.photographer





 ФОТО


СПАСИ ТА ЗБЕРЕЖИ

NFT-фотограф
(@spasi__sohrani)
СТВОРЮЄ СПРАВДІ
ДИВОВИЖНИЙ СВІТ

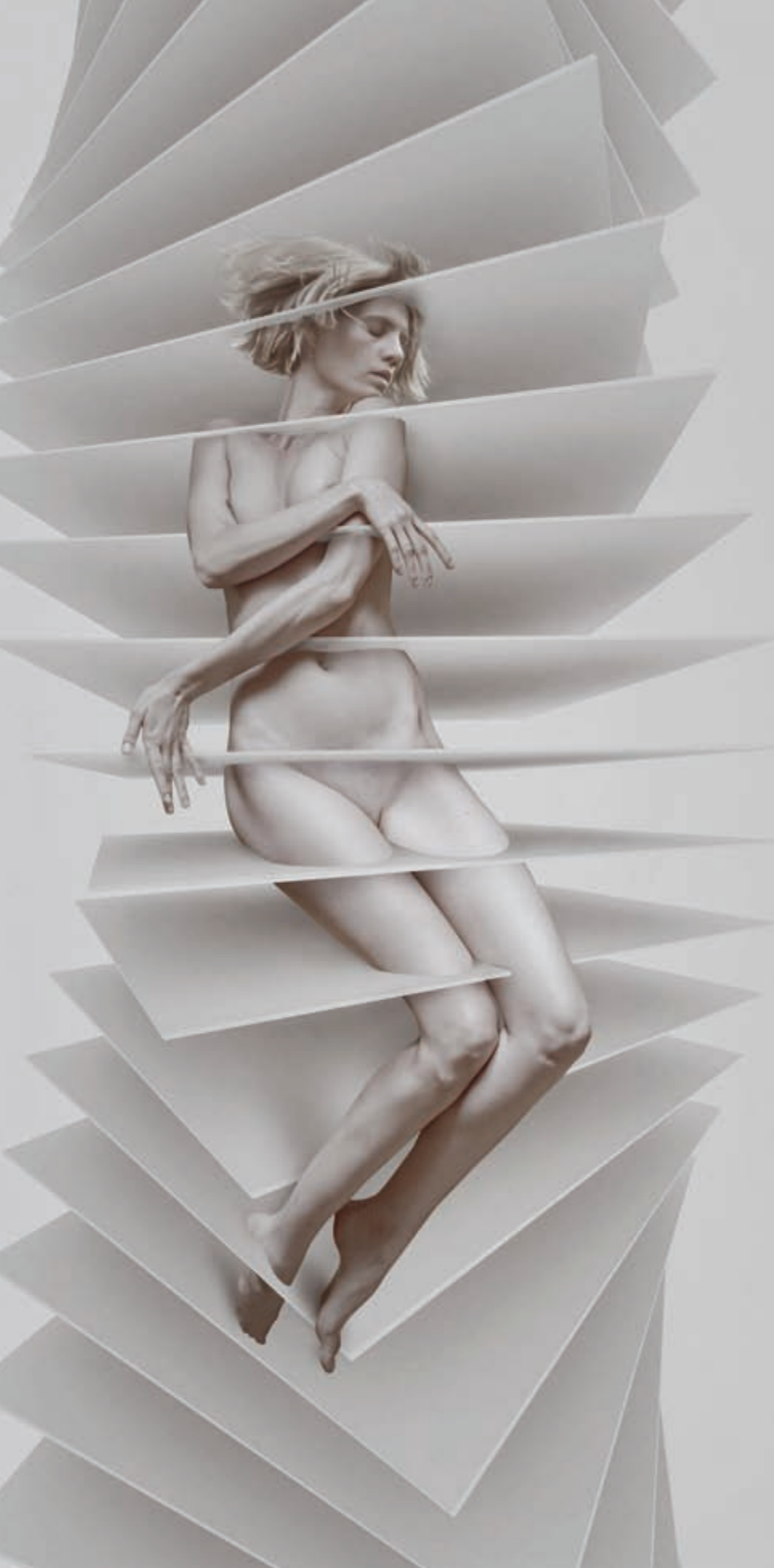


Я Таня (Таня Нікітіна), і я кітч-арт-фотографка. Десять років пропрацювала в рекламі, після чого звільнилася та поїхала до Азії. Пошукала там себе – не знайшла. А в карантин знічев'я почала знімати предмети, свого собаку, і це переросло в щось більше, ніж просто хобі. Мої перші та головні моделі – це батьки. Я люблю створювати для них образи та ставити їх у незручні пози. Зробила серію світлин The Village of Angels із жителями мого села. Тепер працюю над продовженням серії з батьками.

Роблю арт-кемпи NoolyCamp, щоб збирати творчих людей разом, створювати мистецтво та формувати українське арт-ком'юніті.

Уже рік, як я NFT-фотографка. Просуваю українську фотографію, продаю свої роботи за криптовалюту. 

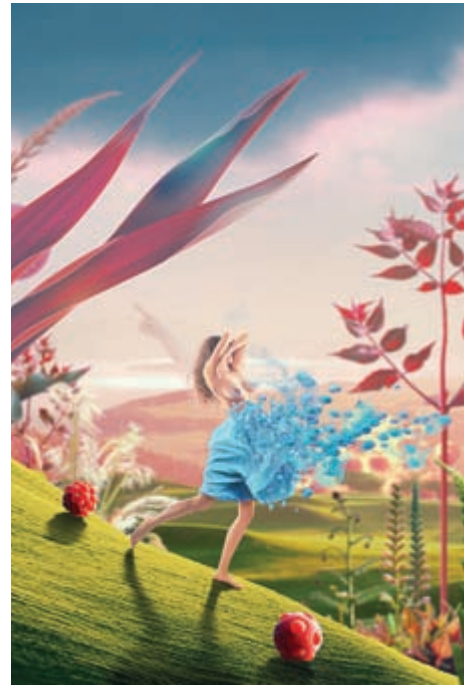




ОЛЕНА ВІЗЕРСЬКА

Всесвітньо відома ФОТО-ХУДОЖНИЦЯ, бентежна душа з розкутою фантазією та стилем, що постійно змінюється

Колаж, фотоманіпуляція, фотодизайн – це лише технічні особливості підходу Олени, які дають їй змогу створювати неординарні й часто сюрреалістичні світи, що сприймаються глядачем інтуїтивно, на емоційному рівні. Це особливий простір, схожий на мрію, сповнену рефлексій та алюзій. Простір, у якому багато що варто відчутти, а не зрозуміти, до якого повертаєшся знову й знову. Як згадує Олена, її захоплення фотографією та колажами виникло спонтанно ще в дитинстві та стало можливістю й необхідністю самовираження як способу сказати те, що неможливо передати словами. Роботи Олени інколи порівнюють із роботами Далі та Магрітта через складність художніх образів і велику кількість пластів сприйняття, хоча це, поза сумнівом, оригінальна художня мова й абсолютно непередбачувана інша реальність. 





РЕПОРТАЖ



Віталій – давній друг Playboy. Від самого початку повномасштабного вторгнення він відвідує гарячі точки та фіксує жахи війни. Його роботи виставляються в усьому світі. Деякі з них на правах ексклюзива автор надав нам.



ВІТАЛІЙ ЮРАСОВ

Український
фотограф-документаліст.

До війни займався професійними зйомками для брендів, співпрацював з артистами, робив рекламні світлини. Водночас документував життя своєї спільноти.

«Але часи змінилися, і тепер лише документальна фотографія здається мені важливою та суттєвою, лише вона дає мені відчуття, що я на своєму місці. Сьогодні я документую історію своєї країни, її найважливіші дні, які плавно перетворилися на рік».

QR-код для поповнення банку
TT FRENDS - Сума: 100 000.00 €



Банка створена в рамках співпраці Віталія Юрасова та PlayBoo Україна. Гроші з цієї банки йдуть на підтримку тих фондів та підприємств, яким ми довіряємо.

monobank | Universal Bank

№1 ТРАНСАКЦІОНАЛ
Львівська 118-а м. Львів, код: 20.01.1994

НЕКОМФОРТНИЙ ТЕКСТ ПРО ВЧОРАШНІЙ ДЕНЬ

НЕВІДОМІСТЬ І НЕМОЖЛИВІСТЬ ПЛАНУВАТИ майбутнє – зброя рашизму.
Це крім окупації, геноциду й самозадоволення хворого его кремлівських старців

Невідомість і неможливість планувати майбутнє – зброя рашизму. Це крім окупації, геноциду й самозадоволення хворого его кремлівських старців, що сидять на шиях своїх безвольних рабів. Рашистські конструктори війни усвідомлюють свою роль ракової пухлини на тілі людства, тож використовують найбільш ефективні способи знищення радості, здоров'я та комфорту навколо себе.

Війна у 2022 році стала логічним наслідком розростання ракової пухлини в Євразії. Із розпадом срср рак зробив вигляд, що пішов із тіла, але це виявилось фікцією. У прикладному сенсі рашизм існує від часів утворення московського князівства. Він увібрив у себе характеристики монголо-татарського ярма: завоювання, розорення міст і будинків, знищення людей у найжорстокіший спосіб.

За спробами інтеграції в Європу, розпочатими Петром I, незмінно стояли жорстокі, малоосвічені й атомізовані росіяни. Верхівка завжди жила лиха не знавши. Бали, паризькі сукні, французька мова й пихтіння самовара на веранді замського маєтку... Гусари беруть під ручку дворянських дівчиць... А Сталін «був не такий вже й поганий», бо щось там узяв із сохою, а залишив з атомною бомбою. Дивно, але Україна у військовому, економічному, політичному й культурному сенсі не здобула незалежності 1991 року. Запитайте в народного артиста України Пилипа Кірквіра, чи добре йому жилося до 24 лютого 2022 року. За час економічної окупації росією наша країна практично повністю втратила нафтопереробну галузь. Навіть у 2021 році майже 84% автомобільного палива імпортували з росії та окупованої Білорусі.

До початку повномасштабної війни росія належала до головних торгових партнерів України. Велика частина олігархів так чи інакше була пов'язана з російським капіталом. Рашисти знищили Львівський автобусний завод, і Київ закуповував МАЗи в Білорусі. «Росатом» привільно почувався на українських АЕС, а українська музика або пішла в андеграунд, або перетворилася на частину радянської естради. Хочеш стати багатим? Їдь у чес містами поволяж з другосортною російськомовною музикою. Крути сракою перед тими, хто завтра вдереться до твого дому, усе звідти винесе, а тебе згвалтує.

Із 2001 до 2014 року за кожного президента, прем'єр-міністра й міністра оборони в нас списували тисячі танків, БТР, БМП і ЗРК, сотні літаків. Нас системно роззброювали руками наших же політиків і чиновників. І тепер Україна просить у всього світу зброю, зокрема й ті самі танки та літаки, які ми колись віддали. За деякими оцінками, майже 30% української економіки контролювали росіяни. Українські політики свідомо погоджувалися на співпрацю з росією, відмовляючись від інтеграції в Європу. Саботували приведення українського законодавства у відповідність до європейського, відмовлялися від необхідних реформ, щосили



**СЕРГІЙ
ДІДКОВСЬКИЙ**

Піар-стратег

придушували саме бажання малого й середнього бізнесу створювати продукти в Україні.

Армія, економіка та культура – три стовпи суверенітету держави. Варто визнати, що весь цей час у нас поступово забирали суверенітет. І загалом ми або були не проти, або не розуміли цього. Роззброєння, енергетична залежність від росії, відсутність економічних реформ, засилля другосортного російського контенту – усе це є поступовим позбавленням суверенітету. Нам нав'язали комплекс меншовартості, згідно з яким потішні хохли в шароварах уміють видобувати вугілля, але не вміють виробляти сир і меблі. Дурники з чубами задарма отримали заводи й ГЕС, побудовані «великим радянським союзом». На що вони здатні? Лише танцювати п'яними за подачки від «великоросів».

Тільки нещодавно скасували мораторій на продаж сільгоспземель. Тобто в нашій країні житель села не був повноправним власником свого паю. В економічному сенсі селянин залишався кріпаком.

Україна щороку втрачала сотні тисяч населення, яке виїжджало на заробітки в країни Європи, тому що там банально вищі зарплати й рівень життя.

Ми повністю залежали від російських енергоносіїв, а більшість наших нафтопереробних підприємств були заморожені.

До безвізу ми не перетинали кордонів із ЄС без перешкод.

Лише нещодавно скасували монополію на виробництво спирту. Українська алкогольна промисловість підпорядковувалася волі кількох виробників горілки, яка, до речі, у тому вигляді, який вона має нині, не є українським продуктом – це продукт радянський.

Ми досі не маємо ні суверенного фонду як джерела накопичення й інвестування грошей, ні накопичувальної пенсійної системи (на одного працівника припадає один пенсіонер), ні легалізації марихуани й одностатевих шлюбів, що відбувається в країнах першого світу.

Слабка економіка, консервативне суспільство, здача зброї, відсутність руху в ЄС і НАТО – це, зокрема, призвело до війни. Зрозуміло, що ракова пухлина рашизму вимагала зростання й захоплення територій. Але багату країну зі зброєю не так уже й просто захопити.

Спробуй розкрити своє російське хайло з горілчаним перегаром на Велику Британію чи Німеччину. Лише в пропаганді Кисельова або Соловйова можна стріляти ядерними ракетами по Лондону. А в реальному житті тебе заженуть за Алтай, де ти й сидітимеш у бункері до кінця своїх днів.

Так, дівчата та хлопці, це незручна правда й жорсткий текст. Дуже поверхневе обговорення тієї дупи, у яку ми самі й залізли. Бо чомусь погоджувались, що маємо всидіти на всіх стільцях, що достатньо вдягнути вишиванку на концерт «Океана Ельзи». ❏



SHOP THE RABBIT



One-of-a-kind products.

The official site for Playboy clothing,
exclusive collections, accessories, and more.

VISIT PLAYBOYSHOP.COM






НЕЙМОВІРНИЙ СЮР

ЯРОСЛАВ ГОЛУБЧИК –
арт-фотограф із Києва.

*Працює в стилі
асоціативного сюрреалізму*

Ярослав використовує кіноапарати різних типів і форматів, зокрема й власного виробництва. Є членом Національної спілки фотохудожників України, автором багатьох персональних і колективних фотовиставок. Його роботи, виконані в техніці ручного фотодруку, зберігаються у фондах українських і європейських музеїв та в приватних колекціях. 





«ПАМФІР»

Гостросюжетна та видовищна сімейна сага з елементами кримінальної драми, біблійної притчі й античної трагедії на тлі БУКОВИНСЬКИХ КАРПАТ. Герой історії – Леонід на прізвисько Памфір, зразковий сім'янин, – після тривалої відсутності повертається додому із заробітків у Польщі, де тяжко працював заради майбутнього свого сина Назара. Однак відчайдушний вчинок хлопця, який підпалює молитовний дім, щоб завадити швидкому від'їзду батька, змушує Памфіра «востаннє» взятися за старе ремесло – переправити вантаж контрабанди через українсько-румунський кордон. Проста справа для досвідченого контрабандиста обертається низкою непоправних наслідків, розбираючись із якими герой лише наближає закономірний трагічний фінал. Герой «застраглого покоління», Памфір свідомо йде на жертви заради благополуччя своєї сім'ї, а сам так і залишається на межі двох світів: цивілізованої Європи та кримінального українського прикордоння.

Говорячи про цей фільм, не можна не згадати неймовірну роботу художника-декоратора, завдяки якій «Памфір» вийшов напроцуд колоритним і видовищним. Цю людину звали ВОЛОДИМИР ЧОРНИЙ. Він був солдатом у лавах ЗСУ та загинув на фронті 9 травня 2023 року. Вічна пам'ять Герою...



«БАЧЕННЯ МЕТЕЛИКА»

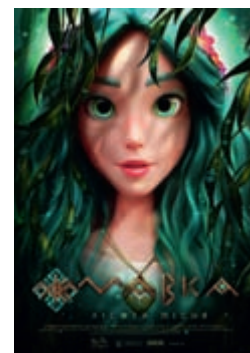
Аеророзвідниця Ліля з позивним Метелик унаслідок обміну ПОВЕРТАЄТЬСЯ З РОСІЙСЬКОГО ПОЛОНУ, несучи в собі не лише біль і жах пережитого, але й «подарунок» від своїх мучителів: вона була згвалтована тюремником і тепер вагітна. Хоча події відбуваються у відносно тихому тилу (фільм було знято до повномасштабного вторгнення росії), війна не випускає героїню зі своїх сталевих пазурів.

Із крилами, підрізаними ПТСР, Метелику доведеться зробити важкий вибір, щоб знову знайти себе в мирному житті.



«БОРЩ: СЕКРЕТНИЙ ІНГРЕДІЄНТ»

У перший тиждень показу на платформі NETFLIX цей фільм посів 5-ту сходинку в рейтингу найпопулярніших стрічок, а після зйомок проєкту Євген Клопотенко подав до ЮНЕСКО запит на ВИЗНАННЯ БОРЩУ нематеріальною спадщиною. Герої фільму готують борщ у різних локаціях: у Карпатах і на військовій польовій кухні під Бердянськом, у їдальні ЧАЕС, у центрі Ужгорода, у резиденції художників, гуцульському селі, львівському ресторані та в хаті пасічника біля кордону з Білоруссю.



«МАВКА. ЛІСОВА ПІСНЯ»

Головний анімаційний «довгобуд» став лідером прокату під час війни, обігнавши навіть другу частину «Аватара». Фільм описує стосунки духів лісу та людей. Головна героїня – добра та наївна Мавка, яка пробуджується навесні, щоб розбудити решту духів. Музикант Лукаш, прагнучи врятувати свого хворого дядька Лева, вирушає до ЗАБОРОНЕНОГО ЛІСУ, щоб знайти дерево життя, і знайомиться з чарівними лісовими мешканцями. Мавка захоплюється музичним талантом Лукаша, і між ними виникають почуття, які врятовують обидва світи.



«Я ПРАЦЮЮ НА ЦВИНТАРІ»

Головний герой – Олександр, у минулому архітектор, – тепер працює на цвинтарі та має свою контору з ВИГОТОВЛЕННЯ ПАМ’ЯТНИКІВ. Кожного дня до нього приходять нові відвідувачі, щоб замовити пам’ятники близьким. Перед чоловіком постають життєві ситуації. Іноді – сумні, іноді – комічні. Але і в житті головного героя є таємниця, яка не дає йому стати щасливим. Сценарій фільму ґрунтується на однойменній книжці «Я працюю на цвинтарі» блогера й письменника Павла Белянського в українському перекладі Романа Коляди.



«РІК»

Документальний проєкт Дмитра Комарова від команди проєкту «Світ навиворіт». Прем’єра стрічки відбулася 24 лютого 2023 року, у РІЧНИЦЮ ВТОРГНЕННЯ росії в Україну. Це авторський погляд Дмитра Комарова на війну з тих ракурсів, які не побачиш в новинах. Унікальні, рідкісні, ексклюзивні коментарі від тих, чийми руками та розумом твориться наша майбутня перемога. У центрі уваги опиняються прості українці, які вже рік щодня показують свою героїчну силу та міць.



«ЩЕДРИК»

Атмосферна історична драма спільного, польсько-українського виробництва, лейтмотивом якої стала різдвяна пісня «Щедрик» (Carol of the Bells). У фільмі розповідається про життя трьох родин різних національностей: українців, поляків та євреїв, об’єднаних спільною бідною – війною. Після репресивної системи СРСР вони випробовують на собі каральну машину Третього рейха, а потім знову потрапляють до лап радянських «визволителів». Але не втрачають надії та віри в добро завдяки «Щедрику», який робить людей добрими.



«ЛЮКСЕМБУРГ, ЛЮКСЕМБУРГ»

Трагікомічна одіссея ДВОХ БРАТІВ, що вирушили з полтавської провінції Лубни в «місто мільонерів» Люксембург побачити батька, який опинився на смертному одрі. Другий фільм українського режисера АНТОНІО ЛУКІЧА (перший – «Мої думки тихі») теж знятий у жанрі ліричного роуд-муві. Однак, на відміну від дебюту, «Люксембург» претендує на ширшу аудиторію (головні ролі зіграли Раміла та Аміль Насірови з українського хіп-хоп-гурту «Курган & Agregat») та автобіографічність, адже сюжетні колізії режисер узяв зі свого особистого життя. У центрі уваги опиняються брати-близнюки Вася та Коля. Вася – чесний, але бідний поліцейський, люблячий батько та вірний чоловік. Коля «займається логістикою», а насправді працює водієм маршрутки та є дрібним наркодилером. Брати – стриманий, добрий Вася та агресивний, рвучкий Коля – схожі один на одного як лід та полум’я. Але їм доведеться зблизитися та спробувати порозумітися, коли вони отримать новину про смерть батька-втікача. Поступово проста історія про двох невдах-провінціалів перетворюється на квест про дві половинки однієї душі та марні пошуки Бога.



**КАТЕРИНА ЛИПА
«СЛУГИ ЯСТРУБА І ЛІЛЕЙ:
ПОВЕРНЕННЯ»**

Козак-вивідувач Дмитро Шершень і француз-фортифікатор Клод де Л'Ампік, герої роману «Слуги яструба і лілей», знову подорожують землями України й виходять неушкодженими з численних небезпечних пригод. Улітку буремного 1678 року друзі мандрують Диким Полем, б'ються на смерть із турками в обложеному Чигирині, розплутують загадкове вбивство в Києві. Це історія про те, як досягати перемог за найважчих обставин, історія, яку можна і треба читати без брому.



**ТЕТЯНА КРЕМЕНЬ
«ДАРУЙТЕ, Я СТИЛІСТ»**

Тетяна Кремень – художниця, журналістка, стилістка. Працювала в політичних мас-медіа, була фешен-редактором журналу «Esquire Україна», брала участь у зйомках художнього кіно як художник з костюмів. Малює комікси. Книжка «Даруйте, я стиліст» – повість-комікс, що складається із серії коротких оповідань про абсурдний світ моди. Примхливі зірки, вередливі красуні, космічно дорогий одяг, нерви, галас, метушня та, звісно, скандали, чутки й інтриги. У цьому світі стилісти відіграють дуже дивну роль: вони щось середнє між небожителями та обслуговчим персоналом.



**ГЕННАДІЙ БОРЯК, ОЛЕКСІЙ ЯСЬ
«ЗА ІДЕНТИЧНІСТЬ І НЕЗАЛЕЖНІСТЬ.
ВІЙНА РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ:
ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ, ГЕОПОЛІТИЧНІ
ПАРАЛЕЛІ». У ДВОХ КНИГАХ**

Науково-популярне видання у форматі уявного діалогу фахівців-істориків із читачами висвітлює широкий діапазон проблем з історії України від середньовічних часів до сучасності. Актуальні питання української минувшини репрезентуються в різноманітних контекстах критичного періоду новітньої історії, пов'язаного з російсько-українською війною 2014–2023 років.



**АНТОН КОРОБ, СЕМЕН ШИРОЧИН
«ВУЛИЦЯ ТАРАСІВСЬКА.
ДУША ЛАТИНСЬКОГО КВАРТАЛУ»**

Книжка «Вулиця Тарасівська» вперше розповідає про вулицю як про архітектурну симфонію в часі та просторі, що поєднує деталізовану зйомку сучасного вигляду, докладні відомості про формування просторової структури та про власників садиб, дані про визначних мешканців будинків, детальний опис архітектурного образу будівель, уперше опубліковані креслення споруд і світлини з різних етапів становлення вулиці. Читач має змогу не лише досягнути сьогодення, але й почути втрачені акорди архітектури.



**ВІРА АГЕЄВА
«МАРСІАНИ
НА ХРЕЩАТИКУ»**

Нова книжка Віри Агеєвої – це мандрівка літературним Києвом початку ХХ століття. Авторка показує Київ очима авангардних художників, бунтівних емансипанток, богемних поетів – Київ, у якому жили й творили попри все, що відбувалося довкола, Київ, який вистояв, зберігши свою історію та майбуття. Віра Агеєва – професорка Національного університету «Києво-Могилянська академія», лауреатка Шевченківської премії.



**КОЛСОН ВАЙТХЕД
«НІКЕЛЕВІ ХЛОПЦІ»**

Роман отримав у 2020 році Пулітцерівську премію, став бестселером The New York Times та очолив більшість книжкових рейтингів в Америці. В основу сюжету покладено реальну історію про виправну школу під назвою «Академія Нікеля», яка існувала понад 100 років у Флориді. Її закрили у 2011 році після викриття тортур і насильства над вихованцями. У романі розповідається про двох хлопців, яких несправедливо засуджують і відправляють до цього закладу. Елвуд Кертіс приятелює з Тернером, який теж не винен. Вони підтримують один одного й роздумують про те, як їм вижити. Але життя в «академії» стає дедалі небезпечнішим.

БЕЗСОРОМНА УКРАЇНСЬКА: ЯК МОБІЛЬНИЙ ЗАСТОСУНОК ЗАКОХУЄ В МОВУ

Провокативна назва, палке подання, відверті завдання та уроки, трохи гумору — усе це про НОВИЙ МОБІЛЬНИЙ ЗАСТОСУНОК «Давай займемось текстом», ЩО ЗАКОХУЄ В УКРАЇНСЬКУ МОВУ. Звучить як щось нестандартне та лише для дорослих, правда ж? Бо так воно і є



**НАТАЛЯ
МІСЮК**

Кримська львів'янка,
авторка проєкту
«Давай займемось тек-
стом», маркетологиня,
викладачка

Я з Криму. Південна спека, насичені кольори, солодкі фрукти й російська мова – усе це дуже точно описує середовище, у якому я народилася та виросла. До 2014 року я, як і майже всі кримці, послуговувалася в побуті, навчанні та роботі саме російською. Мені пощастило: біля мене були полтавсько-чернігівські бабусі й дідусі. Коли їм бракувало виразності в мові північно-східного сусіда, вони переходили на українську.

Від них я дізналася, що «виступці» – це взуття для подвір'я, а «чепуруха» – надмірно охайна жінка. Я мала нагоду відчувати, що українська може бути соковитою, влучною. Цього не розповідали в школі. Тож в інших кримців було мало шансів отримати приємний, позитивний, яскравий досвід української.

Звичайно, кожна ситуація індивідуальна, але я знаю, що більшість людей із південно-східних регіонів описують шкільні уроки української як травматичний досвід. Я теж мала такий. Якщо дуже стисло, то навчання зводилося до нецікавих завдань, за недосконале виконання яких нас карали. Крим зазнав багато спроб українізації, серед яких були лагідніші та жорсткіші. Але з висоти сьогодення ми бачимо, що всі вони були провальні.

Опинившись у Львові, я помітила, що місцева говірка дуже відрізняється від знайомої мені полтавсько-чернігівської, а також від того, що вважається академічною нормою української мови. Місцеві, так само як мої рідні старші, сипали влучними фразами, і кожна з них була блискучою, геніальною, кожна містила концентрат мудрості та переживань. Лише набір цих фраз різнився. Мені це здалося дуже цікавим. Я знайшла скарб, яким хотілося поділитися з іншими. Насамперед із тими, кого російська пропаганда обікрала, змусивши забути, яка мова для нас насправді рідна.

Восени 2019 року я заснувала творчий проєкт «Давай займемось текстом». Гадаю, не помилюся, якщо скажу, що я не схожа на типову вчительку. Я розповідаю про мову відверто, бо знаю: вам потрібні найінтимніші слова та фрази, щоб говорити українською про важливе, зокрема про секс і кохання. У 2022 році я отримала листа від IT-

архітектора Олега Новосада. Він запропонував поєднати мій підхід до популяризації української з його вмінням розробляти програми. За кілька місяців ми вже випустили мобільний застосунок, який майже одразу посів перше місце в категорії «Навчання» українського App Store, а ще за кілька днів увійшов до десятки найкращих застосунків тижня й досі в ній тримається. Ми не прагнули популярності – просто працювали з повною віддачею. Успіх виявився побічним ефектом старанності. Зрештою все як у сексі.

Ми ризикнули зробити те, чого не робили до нас. По-перше, наш застосунок про справжню, живу мову. Ми додали в нього діалектні та розмовні форми, адже саме ними люди послуговуються в миті пристрасті. По-друге, застосунок у нас ігровий. Ми розробили його в такий спосіб, щоб українська завантажувалася просто в серденько. Наприклад, одна з ігор називається «Словотіндер». Механізм для неї ми запозичили у відомого застосунку для знайомств. Інша – «Плутанка», у назві якої літера Л здається майже зайвою (гравцям треба знайти зображення, яке відповідає слову). Третя гра, «Пісняр», – улюблена забавка користувачів, присвячена музиці. За правилами треба доповнити тексти українських пісень. Хто добре впорався, отримує плейліст. Четверту гру ми назвали «Врум-врум», і нам подобається це вимовляти. Вона вчить миттєво згадувати українські слова (безцінна навичка для тих, хто переходить на мову, – знаю по собі), а також швидко та правильно їх друкувати.

Чи цей застосунок лише для тих, хто переходить на українську? Ні. Він для всіх. Ми розробили його так, щоб кожен знайшов у ньому щось привабливе. Нам відомо, що навіть люди, які виросли в українськомовних сім'ях, часто користуються мовою лише в дуже вузьких межах

шкільної програми. Мова – це щось набагато більше за набір правил. В іграх і навчальних курсах ми акцентуємо увагу на тонкощах, відтінках і багатобарвності української.

Я буду рада, якщо «Давай займемось текстом» подарує вам приємний час, користь і новий погляд на мову. Завантажити мобільний застосунок можна через QR-код, який ви бачите ліворуч. 📄



clx.by/text_ukraine



ВОНА ПЕРЕМОГЛА

Героїнею обкладинки стала ІРИНА БІЛОЦЕРКОВЕЦЬ – спортивна дівчина з відповідальною професією лікаря-хірурга, яка в перші дні повномасштабної війни потрапила під обстріл. Ірина врятувалася дивом і в буквальному сенсі втратила половину обличчя. Що допомогло українці не занепасти духом і рухатися вперед, Ірина розповіла команді Playboy

інтерв'ю **ЮЛІЯ КОЛТАК**

Де ви були 24 лютого? Що відчували?

У 2014 році ми вже втратили дім у Севастополі. Через нашу проукраїнську позицію та підтримку Революції гідності нам довелося тікати звідти до Києва. Дуже сумуємо за нашим Кримом. 2022 року я до останнього не вірила, що щось станеться. Перебувала в стані неприйняття того, що відбувається. Я була вдома, у Києві, зі своїми дітьми. Прокинулася від того, що о 5-й ранку почула вибухи. Чоловік одразу взявся організувати територіальну оборону, а 26 лютого ми вирішили, що я з дітьми евакууюся. Власне, тоді все і трапилося.

Ми розуміємо, що вам важко згадувати цю історію, але...

Та вже нормально, не занепадаю духом. Тоді я була холодно-кровною та впевненою в тому, що вони (російські війська. – Ред.) не наблизяться до Києва, але, на жаль, помилилася. 25-го числа ми ще давали інтерв'ю виданню Bild, і евакуації в планах не було. А 26-го я просто поїхала, і все. Я була з дітьми, і на виїзді з Києва наш автомобіль потрапив під обстріл. Тоді я знепритомніла. Лише пам'ятаю різкий головний біль і що я встигла загальмувати...

Хто врятував вам життя?

Мені пощастило, що куля не зачепила головного мозку, а поряд опинився український парамедик. Він надав мені першу допомогу, якось затампонував обличчя, бо втрата крові була катастрофічною. Далі мене вже доправили до лікарні, видалили там залишки ока, яке просто витекло, ну, і зібрали те, що залишилося від частини обличчя. А потім завдяки пану Авакову та братам Кличкам мене транспортували до Німеччини. Це був важкий шлях.

Що ви відчували в перші дні після поранення?

У Києві я була рада, що мої діти цілі та що я жива. Я розуміла, що в мене обличчя в м'ясо та що навряд чи я бачитиму, але раділа хоча б тому, що можу чути й говорити. Постійно тривали обстріли, у лікарні було багато поранених. А вже в Німеччині я побачила перше світло й зраділа ще більше. Це було таке щастя! Мене везли на інвалідному візку від офтальмологів, і я побачила сонячне світло. Цю мить пам'ятатиму завжди. Усвідомлення того, що ти був практично мертвий, але вижив, а потім за кілька днів ще й бачиш, – це не передати словами. І ось цієї зими я з дітьми поїхала відпочивати й згадала, як мене возили на інвалідному візку. Це була ще одна незабутня мить. Життя починаєш цінувати зовсім по-іншому.

Які емоції ви переживали, коли вперше після поранення побачили себе в дзеркалі?

У Німеччині панувала життєствердна атмосфера. Там немає такого поняття, що ти можеш розклеїтися. Ти маєш зібратися. Немає цих сопель і скорбот. У мене не було половини об-

личчя, ока, скрізь стирчали трубки, волосся поголили через операції. Суцільний кошмар! Скрізь шви, шрами, рани. Я була просто Франкенштейном. Півтора місяці знадобилося для того, щоб прийняти себе. Ти дивишся у дзеркало та думаєш: «Ну це триндець!» Але гостріше стояло питання того, щоб самостійно фізично себе обслуговувати. І ось те, що я потихеньку могла щось робити сама, стало важливішим за зовнішній вигляд. А щодо зовнішності мене накрило за чотири місяці. На той час я вже все робила самостійно, навіть водила машину. Почалася страшна депресія. Я думала: «А навіщо я вижила?» І мене ніщо не тішило.

Як ви вибрались із цього стану? Що та хто вам допоміг?

Я просто зрозуміла, що треба навчитися жити наново. Повністю прийняла себе та зрозуміла: те, як мене сприймають, – це не моя проблема, а проблема інших людей. Пам'ятаю, як забула заклеїти око перед тим, як забрати посилку в кур'єра. Він дивився на мене злякано, а я не одразу зрозуміла чому... Такою є реакція людей: вони не можуть цього прийняти. Я поранена, я не винна в тому, що маю такий вигляд, але я себе приймаю. Хочу жити далі й радіти життю. І все це в мене виходить.

Скільки операцій ви вже перенесли та які ще попереду?


Було вже чотири операції, і на сьогодні лікарі не можуть прогнозувати, скільки знадобиться ще. Можливо, від однієї до трьох. У мене замість кісток металеві конструкції – це досить складно. Поки що за мене ніхто й братися не хоче. От нещодавно один лікар відгукнувся з України. Він начебто згоден.

Чи зможете ви повернутися до своєї професії та продовжувати оперувати?

А ось це стало для мене ще одним потрясінням. Якщо з машиною я борюся досі, бо водити для мене дуже важливо, хоча це й важко з одним оком, то про роботу за операційним столом можна забути, бо я не відчуваю точної відстані. Мене підбадьорює те, що свого часу я була задіяна в ендovasкулярній хірургії. Там ти через прокол працюєш на екрані. І ось це мене заспокоює, тому що на екрані я зможу працювати.

Що допомогло прийняти себе та продовжувати жити на повну?

Найдієвіший спосіб – трудотерапія. Це найкраще з можливого. Коли людина зайнята фізичною працею, у неї немає цих думок, які залазять у голову: «А як могло б бути?», «А за що мені це?», «А навіщо мені це?», «А як я житиму?»... Постає дуже багато питань, відповідей на які немає. Саме фізична праця відволікає від цього процесу. Ідеш займаєшся спортом, саджаєш дерева, наводиш лад у будинку – відволікаєшся. Слід усвідомити, що ти тепер такий і що треба жити далі. Я активно займаюся спортом. Ну що ж, обличчя немає, отже, зробилю собі офігенне тіло! 📌



СПОЧАТКУ
БУЛА ЩАСЛИВА,
ЩО ЖИВА,
А ПОТІМ **ІЩЕ**
ЩАСЛИВІША,
ТОМУ ЩО БАЧУ

фото **KATE GELLER** @kategeller_ph
візаж **ТАНЯ ШАРАН** @tanyasharan_mua
стиль **HI_KLIMA** @hi_klima
менеджер **ВАЛЯ НАКОНЕЧНА** @vlnknn







ОБЛИЧЧЯ НЕМАЄ,
ОТЖЕ, **ЗРОБЛЮ**
СОБІ ОФІГЕННЕ
ТІЛО!







Я ПОВНІСТЮ
ПРИЙНЯЛА
СЕБЕ НОВУ
І НЕ ЗДАЮСЯ





WOMEN STAY STRONG

*Команда Playboy Ukraine розпочала
благодійний фотопроєкт.*

Ми хочемо допомогти нашим дівчатам повернути собі здоров'я та ще раз привернути увагу світу до того, через які тортури проходить український народ.

Ми шукаємо не просто фото, а цілі історії ПРО ЖІНОЧУ СИЛУ, ВИТРИМКУ, МІЦЬ І КРАСУ, яку не в змозі знищити жоден ворог.

Надалі за допомогою міжнародних організацій наша команда прагне зібрати необхідну суму для повного відновлення здоров'я наших героїнь і допомогу реабілітаційним центрам в Україні. Подобиці – за QR-кодом

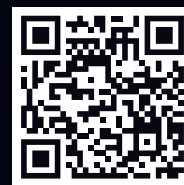
Фото:

ЮЛІЯ МАЛІК @photo_by_julz

ЕЛЬВІРА ЛУЦЕНКО @elvira.lutsenko.ph

ОЛЕНА ДЯКІВ @diakivlena

НАТАЛІЯ ВОЛЬНОВА @natasha_nezhina



ЮЛІЯ МАТВІЄНКО

32 роки, домогосподарка, м. Чернігів

3 березня російська авіабомба влучила в будинок Юлії. Жінка встигла накрити собою трьох своїх маленьких дітей. Вони лишилися неушкодженими. Сама ж Юлія отримала численні поранення обличчя та кінцівок.

«Усе було як у тумані: стіни, стеля, двері, меблі – усе полетіло на нас. Наш будинок від вибухової хвилі рознесло вщент. Я, скривавлена, у піжамі й домашніх капцях, вибігла разом із трьома напівроздягненими дітьми на руках на вулицю. Не передати, що я тоді відчувала. Усі наші сусіди, які були в бомбосховищі будинку, загинули. Ми лишилися живі дивом», – згадує жінка.

Її чоловік служить у складі Збройних Сил України. Юлія мріє, щоб після перемоги він повернувся додому живим та неушкодженим і про повне відновлення свого обличчя.



АНАСТАСІЯ ШЕСТОПАЛ

*19 років, студентка,
м. Дружківка, Донецька область*

Анастасія потрапила під обстріл 8 квітня під час евакуації, на вокзалі в Краматорську, що на Донеччині. Дівчина втратила нижню кінцівку й отримала численні поранення. Нині проходить реабілітацію в Німеччині.

«Після прильоту ракети я лежала у величезній калюжі крові. Дуже сильно боюся крові, тому намагалася не дивитися на ногу. Хвилин за п'ять до мене прибігли рятувальники з ношами. Боялася, що зараз покладуть на носі, а моя нога відірветься.

У лікарні я впала в кому. Усі мої близькі, друзі та знайомі молилися, щоб я вижила.

Отямившись, я до кінця не усвідомлювала всієї картини, благала лікарів врятувати ногу. Перед черговою операцією вночі з 9 на 10 квітня мені казали, що намагатимуться зробити все можливе. Але коли я прийшла до тями, у мене вже не було ноги. Я втратила кінцівку, але не втратила себе та любов до життя», – каже Анастасія.

Нині дівчина веде YouTube-канал, на якому розповідає про свою травму та підтримує інших поранених українців. Анастасія мріє про повне відновлення здоров'я.



ЄВГЕНІЯ УШАКОВА

*27 років, домогосподарка,
сміт Зайцеве, Донецька область*

2 липня Євгенія разом із двома дітьми евакуювалась із Зайцевого, що на Донеччині, у більш безпечне місце. Дорогою родина жінки потрапила під артилерійський обстріл. Її шестирічна донька загинула на місці, трирічний син отримав важку черепно-мозкову травму. Сама Євгенія втратила кінцівку й отримала численні поранення.

«Найбільший мій біль – це те, що я ніколи не побачу своєї доньки. Навіть коли її ховали, я не попрощалася з нею, бо була непритомна в реанімації. Те, що мій син вижив, дає й мені сили жити далі, заради нього», – каже Євгенія.

Жінка готується до протезування. На її сина також чекають кілька важких операцій. Найголовніша мрія Євгенії – здоров'я сина.

ОЛЕНА КУРИЛО

52 роки, хореограф, вихователька в дитсадку м. Чугуєва, Харківська область

Олена потрапила під обстріл у першу добу війни, 25 лютого. Російський снаряд поцілів у житловий будинок, у якому мешкала Олена. Уламки шибки полетіли їй у голову. Жінка зазнала серйозної травми правого ока та частково втратила зір. Її портрет зі скривавленим перебинтованим обличчям був на шпальтах майже всіх всесвітньо відомих видань. Олена стала обличчям війни в Україні.

«Нам треба єднатися. Не слід панікувати. Треба бути добрішими, милосерднішими. І вірити в те, що ми переможемо. Це наша земля. До нас прийшли, а хто з мечем прийде, той від меча й загине. У мене є мрія, щоб світові газети після перемоги знову опублікували мій портрет, але вже у вишиванці. Щоб я була не обличчям війни, а обличчям миру», – каже Олена.

Нині жінка потребує повного відновлення здоров'я та зору.





ТАТА КЕПЛЕР

«ТРЕБА
ПРОДОВЖУВАТИ
ЖИТИ І ВІДГАНЯТИ
ВІД СЕБЕ ПОЧУТТЯ
НІЯКОВОСТІ»

У мирному житті Тата Кеплер – директорка найбільшого коктейльного бару в країні «БарменДиктат», тендітна жінка, що цікавиться живописом, захоплюється джазом. Ще у 2014 році, від початку окупації Криму та Донбасу, ТАТА СТАЛА ВОЛОНТЕРКОЮ та відправляє на фронт ліки й амуніцію

*інтерв'ю ЮЛІЯ КОЛТАК @koltak25
фото: КАТЕ KONDRATIEVA @kate_kondratieva,
ЮЛІЯ КОЛТАК @koltak25, use_your_name*

Від початку повномасштабного вторгнення разом зі своєю командою Тата об'їздила майже сотню деокупованих населених пунктів та передала тонни гуманітарної допомоги як військовим, так і цивільним. На власні очі побачила наслідки окупації: братські могили, катівні, руїни.

21 серпня минулого року Президент України Володимир Зеленський нагородив Тату Кеплер відзнакою «Національна легенда України».

Почнемо з класики. Де ви були 8 років?

Із 2014 року я возила на фронт засоби тактичної медицини. Збирала гроші серед друзів і купляла те, що було необхідне. Усі 8 років я займалася волонтерством. А з 24 лютого все це масштабувалося. У перший день (повномасштабного вторгнення. – Ред.) я вже мала аптечки, які купляла. Спершу також шукала гроші по друзях, а потім почала збирати як усі. Десь на початку березня це вже набуло значних масштабів.

Ви стали Волонтером року. Знали, що вас нагородять, чи це була несподіванка?

Я не знала, що мою кандидатуру подаватимуть, і досі не маю уявлення, хто це зробив. Мені просто зателефонували з команди, яка організувала урочистості до премії, і повідомили, що мене номіновано. А з «Української правди» написала Сева (Севгіль Мусаєва, головний редактор УП. – Ред.) і сказала, що, за версією їхньої редакції, я Волонтер року. Я була шокована. Мені приємно, і я дуже вдячна, але ці нагороди я присвячую своїй команді й усім волонтерам України. Адже нині кожен тією чи іншою мірою волонтер. Це круто, що Україна почала помічати людей, які щось роблять, і звертати на них увагу. Мені ж ці відзнаки допомагають збирати більше коштів, і я за це дуже вдячна.

Щодо кількості допомоги. Ви підраховували, скільки вдалося передати (у коштах або тоннах) за певний проміжок часу?

Скільки було зроблено з 2014-го, не можу сказати, а з початку повномасштабного вторгнення ми завдяки нашим донаторам привезли в Україну різної допомоги вже десь на 5 мільйонів доларів. Донатори оплачували рахунки безпосередньо, а я просто забирала речі, які були потрібні. Така от наша фішка. Іноді люди самі щось знаходили й одразу оплачували. Наприклад, одними з наших постійних донаторів є Катя Ропотілова та її чоловік Віктор. Якось Катя телефонує та каже: «Слухай, я зрозуміла, що хлопцям потрібна літня форма та взуття. Тому там до тебе ідуть 700 пар взуття та 500 комплектів форми». Це дуже круто. Тож, якщо все це порухувати, вийдуть шалені кошти. Ми займаємося і тактичною, і цивільною медициною, і допомогою військовим. Тактична медицина – це дуже дорого. Якісний турнікет коштує від 26 доларів за штуку, а це витратник. Ми їх уже десятки тисяч завезли.

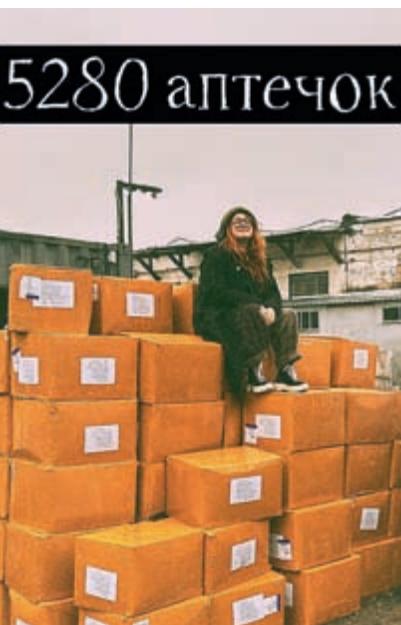


Де ви були 24 лютого 2022 року? І чи розуміли напередодні, що повномасштабне вторгнення РФ усе ж відбудеться? Чи був у вас як у досвідченої волонтерки й людини, яка постійно контактує з військовими, шок?

Я була в ах*ї! До останнього не вірила, що вони заходять так агресивно. Напередодні була на роботі. Додому прийшла близько третьої ранку. А вже о 5-й зателефонувала подруга зі словами: «Тат, там війна почалася». Я їй крізь сон кажу: «Узагалі-то ще у 2014-му». А вона мені: «Тат, Київ бомблять». (У мене навколо багато будинків, тож не було чути.) От тоді я прокинулась і більше вже не засинала. До останнього сподівалася, що в них (росіян. – Ред.) не така збочена фантазія, але виявилось, що вони істоти. Навіть тваринами їх назвати не можу, бо тварини так не поведуться. Вони не знущаються, щоб знущатися, а ось такі істоти – так.

Що стало найбільшим шоком у перші місяці повномасштабної війни? Що було найважче сприймати?

Знуцання із цивільних. Як пишуть у книжках, війна – це коли одна армія воює проти іншої. А вони (російські військові. – Ред.) катували й досі катують цивільних. Ми розуміємо це з того, що знаходимо після деокупації території. Наприклад, справжні катівні. Свідчення про катування: вони гвалтують, вони грабують, вони нищать. Мені здається, що вони навіть отримують якесь задоволення від тортур над нашими цивільними. Це жахливо. Це не вкладається в голову. Я не можу цього збагнути. Пам'ятаю середину весни. Ми заїхали на деокуповану Київщину, у село. Зайшли до місцевої родини в оселю, щоб занести ліки, бо не було нічого. І нам розповідають: зайшли російські солдати й на очах у родини вбили її собаку, і їм (росіянам. – Ред.) це було в кайф. Усі ці відрізані лапи, прибиті до дошок, закатовані тварини. Ну хто, бл*дь, так робить? Це і люди зі зв'язаними руками й простреленими потилицями, яких ми самі бачили в Бучі. Свідчення жінок, яких гвалтували. І чоловіків також. Уже є мільйони свідчень: і про розстріли, і про те, як струм пускали по геніталіях, про те, як закопували живцем... Це не те що шокує... Це настільки незрозумі-



ло, що не можеш собі пояснити. Наш мозок постійно шукає якогось пояснення, бо має ж бути якийсь пояснення. Але його немає. Вони просто істоти.

Мозок людини адаптується багато до чого. Навіть – із часом – до таких жахів. До чого в цій війні ваш мозок так і не адаптувався?

Мене дивує кожна поїздка на деокуповані території. Кожного разу, коли ми вирушаємо, здається, що вже ніщо не здивує. А потім ти приїжджаєш у якийсь село, бачиш повну руйнацію всього – і дивуєшся. Бачиш якісь надписи-послання від тих п*дорів (російських військових. – Ред.), із прокльонами, – і дивуєшся. Збираєш свідчення тих, хто вижив у цьому пеклі, – і дивуєшся. А потім дивуєшся собі, що ти взагалі можеш якось вигрібати це все. Своїй команді дивуєшся й усій країні, тому що, попри все, ми просто продовжуємо.

Звідки в росіян така ненависть до українців?

Пропаганда існувала впродовж усієї історії. Достатньо подивитися старі фільми й те, як у них зображували українців: такими собі «молодшими братами». Ми для них завжди були периферією, і вони століттями робили все для того, щоб українці почувалися меншшартісними, «не такими».

Але ж над молодшими братами так не знущуються...

Ми невимовно різні! Це два різні менталітети. Їх завжди годували тим, що вони кращі та що ми схожі. Але насправді, якщо подивитися на весь український народ, побачиш, що ми не мовчимо, ми завжди відстоюватимемо своє, завжди боротимемося за свою свободу. А вони – ні. Ти розумієш, що відбувається зараз? Там уже з'являються повідомлення на кшталт того, що «Україна допомагає Росії позбутися режиму». Та Боже збав! І вони десь про це серйозно говорять. Вони ібан*ті в масі своїй. Я думаю, що вони цю ненависть черпають не просто з повістки останніх століть, а ще з власного безсилля. Їм не вистачає сміливості й хоробрості бути вільними, виходити за межі своїх камер, своєї тюрми. Вони в цій в'язниці живуть, і їх усе влаштовує. І коли

вони бачать інше життя... Знову ж таки, ми з тобою намагаємося логічно пояснити, чому вони такі збочені.

Ми говоримо про епоху, у яку люди запускають «Теслу» в космос із піснями Девіда Бові, а в них там (у РФ. – Ред.) туалетів немає в селах, узагалі ніх*я немає, крім ненависті.

Російська армія зазнала й продовжує зазнавати в цій війні рекордних втрат. Уже понад 200 тисяч загиблих, за даними українського Генштабу. Чому вони продовжують сюди йти?

Я бачила соціальну рекламу, орієнтовану на їхнього внутрішнього споживача. Соціалка про те, що, якщо ти не можеш дозволити собі купити машину, іди

добровольцем, підпиши контракт. От в тебе дід мусив продати якісь «жигулі», а тепер може не продавати, бо його онук пішов добровольцем. Якесь молода родина не могла взяти квартиру в іпотеку – чоловік пішов добровольцем. Розумієш, на що вони тиснуть? Вони тиснуть на гроші. Легалізують убивство. Убивство за гроші. Це пізд*ць. Вони закликають суспільство йти вбивати інших людей на території чужої країни за гроші. Що тут можна виправдовувати або пояснювати?

Вони витрачають шалені кошти на ракети, якими нас вбивають. То краще вклали б ці гроші у свою інфраструктуру й освіту та відчепилися вже від нас. Це така «імперська замашка»: вони не можуть собі пробачити того, що колись там кимось типу були, а зараз...

Як змінилися ваші стосунки з друзями-росіянами після 24.02? Наприклад, із Євгеном Чичваркіним, який живе в Лондоні та допомагає вашій організації з медикаментами.

Женю (Євгена Чичваркіна. – Ред.) я знала до того. І дуже вдячна йому за все, що він робить. Для мене він завжди був і завжди буде Женю з Лондона. Є такі запити, які лише йому під силу виконати, наприклад щодо такої важкої спеціалізованої медицини. Дякую йому за це. А так у мене не було прямо друзів-росіян. Я майже ні з ким не спілкуюся.

Щодо повернення наших загиблих воїнів додому. Завдяки вашій ініціативі на рефрижераторах, що транспортують тіла героїв, тепер написано не радянське «Груз-200», а «На щиті». Розкажіть про це.

Ми не займаємося похованнями. Багато людей, коли побачили історію в Instagram, почали звертатися з проханнями вивезти тіло, організувати похорон тощо. Чим змогла, тим допомогла. Щодо історії. Хлопці з 30-ї ОМБр попросили рефрижератор. Я написала в сторіс, і мені знайшли автівку, підремонтували її, пофарбували й написали: «200». І от її привезли нам під аптеку, а мій товариш стоїть курить і каже: «Ну що за груз-200? Ну хлопці ж не статистика. Вони повертаються або із щитом, або на щиті». Якраз повз проходила моя мама (вона художниця). І я кажу: «Ма, для тебе є завдання». Вона розробила цей шрифт, пофарбувала автівку. Хтось відправив це Залужному. І наш отаман – обожною його! – сказав: «Хороша ідея. Писатимемо тепер не «Груз-200», а «На щиті». Ми виклали цей шрифт у мережу, хтось із волонтерів зробив його ще й у векторі. Народ скачує та перефарбовує машини.

Як змінилася робота вашого бару «Бармен-Диктат» під час війни та постійних відключень електроенергії?

Вони котики мої неймовірні, я ними пишаюся. Відправили мене у відпустку й сказали: «Мала, ти там роби все, що ти робиш, а ми тут упораємося».



У перші дні (повномасштабної війни. – Ред.) бар слугував укриттям, притулком. Були люди, які прийшли на роботу 23.02, а пішли лише через півтора місяця. Якийсь час там мешкало 65 осіб. Це був просто «Ноїв ковчег»: люди, собаки, коти, якісь папуги – кого там тільки не було! Команда бару готувала їжу для ТРО, притулків для тварин.


Зараз «Диктат» працює, усе стає на свої місця. Я невимовно вдячна всьому українському бізнесу, який у таких пекельних умовах пристосувався до всього, щоб вижити, і ще й донатить. «Диктат» також збирає кошти на наші аптечки. Я вдячна за це. **Щодо післявоєнного часу. Президент України в одному з інтерв'ю сказав, що після війни хоче на море та випити пива. Чого хоче волонтерка Тата Кеплер?**

Я дуже хочу виспатися. Знаю, як із цього всього виходитиму. Закриюся десь на кілька місяців, просто дуже довго мовчатиму й про все це думатиму. У мене нарешті з'явиться час. Бо поки що не можу сказати, що я все перетравила – усе те, що побачила.

Порада або ваш особистий рецепт для українців: як усе це вивозити?

Власний рецепт. По-перше, домовитись із собою. Якщо тобі погано – тобі погано. Хочеш щось проживати – проживай. Хочеш прожити потім – домовся коли й постав нагадування в телефоні.

По-друге, звертатися до психолога. Це обов'язково абсолютно для всіх, тому що всім нам треба якісно виговоритись і розставити всередині все по місцях. Інакше можна збожеволіти.

По-третє, не зупинятися. Треба продовжувати жити й гнати від себе почуття ніяковості, коли, наприклад, захотілося нової сукні або сходити в театр. Це важливо. За тебе твоє життя ніхто не проживе. Ніхто, крім тебе, тебе не врятує. Минулий рік навчив нас того, що красивий сервіс не для гостей, а для того, щоб щодня пити з нього чай. Тому що кожен день може бути останнім. 

Уся інформація про діяльність Тати – на сайті ptahy.vidchui.org.



текст ЮРІЙ МАРЧЕНКО

Київ за 3 дні

Це словосполучення у 2022-му перетворилося на своєрідний мем і символ ідіотизму окупантів, які сподівалися захопити українську столицю за лічені дні. Однак Київ ПОКАЗАВ СВОЮ СИЛУ ТА СТІЙКІСТЬ, тож тепер можемо повертати вислову старий сенс: що ж варто побачити в місті за три дні? Тим більше що навіть в умовах повномасштабної війни Київ на підтвердження власної незламності відкрив чимало закладів, які точно допоможуть прокласти НЕЗАБУТНІЙ ГАСТРОНОМІЧНИЙ МАРШРУТ у столиці



«044»

044 – це телефонний код Києва. Як зрозуміло з назви, місце має бути сповнене атмосфери української столиці. Звісно ж, так воно і є. Відкрили заклад харків'яни, а в меню представлені автентичні київські баба-гануш, авокадо-тост, хумус, рамен.

Ну добре, за столичність відповідає «Київський торт» і те, що відкрився «044» на місці популярного в Києві ресторану Eastman. Як і належить ритму великого міста, сніданки можна їсти майже весь день, а сам ритм спостерігати через панорамні вікна.

Адреса: вул. Велика Васильківська, 85–87.



AVI

Чоловіче ім'я Аві – скорочення від Авраам. Назва ресторану Аві, імовірно, скорочення від «А в ідейний єврейський заклад у центрі міста чому б не зайти?». У цьому атмосферному місці є справжній ліхтарний стовп у центрі зали, а в центрі меню – хумус, фалафель, мезе й інші архетипи ізраїльської кухні. І звісно ж, шварма, тобто шаурма на єврейський лад.

Відомий ресторатор Алекс Купер, який і відкрив Аві, переконує всіх навколо, що саме шаурма буде наступною великою модною ресторанною сенсацією України. Майстри шаурми з привокзальних кіосків у відповідь не знають, радіти чи сумувати. Адже бути модною сенсацією приємно, а от мати такого потужного конкурента, як стильний і недорогий Аві, – не дуже.

Адреса: вул. Велика Васильківська, 24; вул. Басейна, 5А; Kyiv Food Market.

PORT WINE BAR

Усе почалося в Одесі. Зграйки молодих і не дуже людей збиралися в певному місці й починали веселитися. Потім тенденція поширилася на Львів і Київ. Люди просто приходили в Port, пили вино й почувалися краще. Досі невідомо, що стало причиною: атмосфера, самі відвідувачі чи вкрай помірні ціни на різноманітні фруктові вина, але факт не заперечить: Port Wine Bar незмінно збирав веселі тусовки.

Недивно, що в серпні 2022-го в Києві відкрився вже другий винний Port. Неортодоксальну компанію тут можна знайти щодня, а у в'єк-енд готуйтеся до аншлагів і гучних вечірок. Один із форматів – ретродискотека «Так а шо ти?» – навіть виплеснувся за межі закладу й зібрав великий концертний зал із живим хедлайнером Віктором Павликом. Утім із вином по 60 грн за склянку ви й самі легко станете хедлайнером своєї власної вечірки.

Адреса: вул. Антоновича, 8.



«ХАРАКТЕРНИКИ»

Бердянськ – місто в Запорізькій області. А чим найбільше славиться регіон Запоріжжя? Звісно ж, незламними воїнами – козаками. От і бердянці, хоча їхнє місто й було окуповане, не здаються та борються за повернення батьківщини. А поки що філіал Бердянська можна знайти в самому серці України, на Майдані.

Переселенці із цього міста відкрили двоповерховий бар «Характерники». В інтер'єрі – козацькі мотиви, як-от автентичні списи із самої Хортиці, та дерев'яні меблі, які змайстрували самі власники (і зробили це добре). На стінах – красивди Бердянська, які подарували закладу відвідувачі. У меню – авторські коктейлі, а також козацька креативність у стравах: свині вухка з чилі в тайському соусі, тартар із равликів, мініатюрні пончики з блакитним сиром чи телятиною. Загалом до «Характерників» є лише одне прохання: лишити працювати філіал Бердянська в Києві й після неминучої деокупації рідного міста.

Адреса: вул. Городецького, 4.



ONE TEA TREE

Влаштуймо коротку вікторину. Отже, що таке Пуер? Правильно: міський округ у південнокитайській провінції Юньнань. Утім, якщо ви відповіли щось про аристократичний різновид чаю, теж зарахуємо, бо напій пуер походить саме із цього округу. І саме з Юньнані привозять чай у новий київський заклад One tea tree.

Але тут не побачиш снобізму й пафосу: в інтер'єрі немає жодного дракона, натомість домінують теплі тони й тактильні фактури. А в меню – унікальні чаї від китайських фермерів, привезені з Юньнані самими засновниками One tea tree. Попили, умиротворилися – і можна знову за двері, у пульсуючий ритм мегаполіса.

Адреса: вул. Рейтарська, 30.



UNDERWU

Уявімо, що ви маєте ресторан у центрі столиці. Що вам хочеться зробити найбільше? Звісно, розширити свою імперію та відкрити ще один заклад, просто поруч із першим!

Співзасновник Satori Igor Постоєнко створив над цим закладом ще й коктейльний бар UnderWu. Таймінг відкриття вийшов специфічний і припав на місяць повномасштабного вторгнення, тож у липні 2022-го бар перезапустили.

Тут на вас чекають ретромобілі, красива публіка й акцент на музиці. У закладі регулярно відбуваються концерти, зокрема й благодійні. А в меню можна вибрати не лише авторські коктейлі з оригінальним подаванням, але й раритетні вініли чи навіть програвачі. Коротше кажучи, якби Френк Сінатра був баром, то, цілком імовірно, він був би UnderWu.

Адреса: вул. Велика Васильківська, 44А.

«ЗУСТРІЧ»

«Бессарабка – новий Нью-Йорк» – такий самий мем, як і «Київ – новий Берлін». Але нема де правди діти: навколо культурного ринку в західному кінці Хрещатика годують киян і гостей столиці під два десятки найрізноманітніших закладів.

Шаурма та бруклінська піца, стейки, хумуси, суші. У цей строкатий гастрокарнавал із двох ніг влетіло навесні кафе «Зустріч». По-перше, у меню справжній батл між бургерами та варениками – це ключові продукти, і вони тут на будь-який смак. По-друге, тридцять (!) варіантів коктейлю «Негрони», який нарешті вийшов із темряви спікізі-барів і став смачним доповненням вечері, обіду та навіть сніданку вихідного дня.

«Зустріч» не для тих, хто обирає з кількох варіантів, а для тих, хто хоче все й одразу. Робіть ось таке замовлення на двох: по бургеру (дабл чизбургер, трюфельний, джусі, із фалафелем), по «Негрони» та дві порції вареників (солоні, із картоплею або лівером, і солодкі, із вишнею або маком), щоб поділитися й спробувати більше смаків.

Ну, і народне «Дорого як на Бессарабці» тут не працює. Ціна на «Негрони» починається від 100 гривень.

Адреса: Велика Васильківська, 1–3/2 (зліва від PinchukArtCentre).





CHINA TOWN

Відстань від Делі до Пекіна – тисячі кілометрів. А від Delhi Delhi до China Town – кілька тижнів. Відомий карі-бар, як і належить в індійській культурі, зазнав реінкарнації та переродився в ресторан переважно китайської кухні. Хоча в меню є й кармічні хвости індійської кухні, а також веганські страви.

Утім у закладі можна не лише поїсти. Як і належить справжньому China Town, у цьому місці вирує життя: тут влаштовують сходки різноманітних спільнот, чайні церемонії, майстер-класи з виробництва азійських десертів і навчають грати в стародавні китайські ігри. Підсумовуючи, можна сказати: Україна – це, звісно, Європа, але одне місце в центрі Києва ну дуже нагадує Азію.

Адреса: вул. Велика Васильківська, 34.



ВЕРМУТЕРІЯ «ГІЛЬДА»

Поєднайте атмосферу кафе Італії, Іспанії, Португалії з авторським вермутом. Усе, тепер вам не треба ні в яку Італію, Іспанію, Португалію, тому що ви в київській «Гільді» – закладі з великою увагою до деталей. Тут до коктейлів додають листівки, а до замовлень із собою – приємні побажання. У меню – різноманітні середземноморські закуски, від тортільї до анчоусів і тартару, а серед напоїв – оригінальні коктейлі й вермути. Вони справді унікальні, тож навіть стали частиною назви.

І невеличкий лайфхак: якщо хтось попросить вас сходити на ринок, сміливо рушайте в «Гільду». Адже тут працює ще й свій маркет, у якому можна купити різноманітні консерви, макарони й продукцію локальних українських виробників. У маркеті тягніть час до вечора, бо саме тоді в «Гільді» регулярно проходять діджей-сети відомих киян та інші творчі події.

Адреса: вул. Рейтарська, 5.



WAR SKETCHES

Війна втомлює, виснажує. Усі сподівання накриваються «Градами», залишаються під завалами будинків. У цьому безглуздому, тривалому, в'язкому й нахабному акті зла немає нічого, окрім хвороби сусідньої нації, хвороби однієї людини, яка цю націю вбиває. Щоранку той самий ритуал: перегляд стрічки новин, статистика втрат, кількість захоплених/звільнених міст. Життя нагадує якийсь потворне фрактальне скупчення днів. Але найголовніше в цьому всьому те, що люди стали згуртованішими, злішими, емпатичнішими одне до одного. Звісно, це позначилося і на мистецтві. Зокрема, на мистецтві фотографії. На момент виходу друком книжки War sketches війна в Україні не закінчилась. Із 24 лютого ми живемо під звуки повітряної тривоги та з тривогою внутрішньою. Коли дитина боїться, вона закриває обличчя руками, удаючи, що вона «в будиночку». Так і художник намагається заплющувати очі через жахіття, що відбуваються навколо, вигадуючи та винаходячи свої світи. Будь-яке вагоме арт-висловлювання завжди йде шляхом найбільшого опору реальності. Що жорсткіше все довкола, то агресивніша відсіч художнього сенсу. У реальності Руслана Лобанова немає нічого навмисно вигаданого. У циклі його робіт «Із нагоди смерті Путіна» ми бачимо красивих людей, які святкують не так смерть диктатора, як смерть самої концепції тоталітаризму. У роботах митця простежується проста й незаперечна думка: замість ефемерної денацифікації ми отримали тотальну ідентифікацію себе як нації – найкрасивішої у світі!

моделі: **ВІКТОРІЯ ЯРОВА**
КСЕНІЯ ШЕВЧЕНКО
АЛІНА ОЛЬШАНСЬКА
ОЛЕНА ВІДНИХ
ВІТА ГОНЧАРУК
ДАША СОНЯ

фото **РУСЛАН ЛОБАНОВ**



Посилання для придбання книжки War sketches.



















ЗНАННЯ

ІСТОРІЯ СВІТЛА

*Відчайдушні спроби путіна денацифікувати електропідстанції України призвели до вау-ефекту. Тепер у кожного з нас у кишенях заготовлено стільки LED-ліхтариків, що, коли разом увімкнемо їх усі, це об'єднане світло помітять, мабуть, не те що з орбіти, а із сусідньої галактики. Утім таку **МОЖЛИВІСТЬ ПРОТИСТОЯТИ ТЕМРЯВІ та оркам, що з неї вилазять**, цивілізація отримала лише в останні кілька років. До того віками й тисячоліттями все було набагато складніше*

текст **РОМАН ЩЕРБАКОВ**

С

учасні потужні й енерго-ефективні LED-технології, так досконало опановані китайськими пролетаріями, були недоступні навіть нашим батькам, а про стародавніх прашурів годі й казати. І взагалі, за винятком одного з половиною «електричного» століття, протягом усієї історії людство після заходу сонця підсвічувало собі дорогу до нужника, виключно підпалюючи щось горюче, – інших варіантів просто не було.

Поширеною є думка, що опанування вогню почалося з Греції. Мовляв, люди ночами «грали в Панаса» без потреби зав'язувати очі (бо й так нічого не побачиш), аж поки титан Прометей – із не до кінця зрозумілих гуманістичних мотивів – не викрав вогонь з Олімпу та не передав його людям, що потерпали від холоду й темряви. Але у 2004 році археологи Бостонського університету почали розкопувати печеру Вондерверк у ПАР і з подивом з'ясували, що багаттям для освітлення й кулінарії користувалися ще наші попередники Homo Erectus приблизно мільйон років тому.

БОРТЬБА ЗА ВОГОНЬ

Окей, одна річ – коли примати з вирівняними спинами якимось приносять до печери вугілля після лісової пожежі та змушують сусідських кажанів мружитися від світла, запаливши ватру. А як щодо першого справжнього приладу для освітлення? Ним, імовірно, був так званий каганець (чи мигунець – кому як до вподоби). І винайшли його вже Homo Sapiens в епоху палеоліту. Щоб зробити каганець, давні енергетики шукали схожі на піалу мушлі чи камені, наливали в них як паливо рибний жир або лій (жир рогатої худоби) і додавали зверху жмут моху. Останній під час горіння виконував функцію примітивного гніта. Така лампа в руках давала змогу вже так-сяк сходити ввечері у гості – до стоянки близьких родичів – і не ступити по дорозі у чийсь кізак. Але працювати ще було над чим.

СВІТЛО, У ЯКОМУ ХОЧЕТЬСЯ ЖИТИ

Поступово конструкцію каганця покращували: із кераміки або міді навчилися робити лампи з кришкою, держакон-руків'ям і зручним носиком для гніта. Замість лою в Стародавній Греції стали використовувати оливкову олію, завдяки чому освітлювальний прилад перестав пахнути шашликом і його нарешті змогли зацінити вегетаріанці. А ще винахідники давніх часів придумали робити гніт із волокна замість моху. Зрештою деякі олійні лампи, натерті до блиску й

прикрашені візерунками та рельєфами, вийшли такими крутими, що припали до душі не тільки людям, але й іншим істотам. Зокрема, як відомо, в арабській казці про Аладдіна в мідному каганці оселився Джин.

ВІЧНЕ ЖИТТЯ

Античні люди помітили: крім лою та олії, яскраво й довго горить усіляка смола. Так винайшли смолоскип. Із палками, на кінці яких намотували просмолене клоччя, можна було вже не лише обережно ходити вулицями, намагаючись не розплескати гарячий жир собі на шкіру, але й бігати та навіть скакати верхи. Ба більше – наводити жах на ворогів, підпалюючи їхні поселення під час військових набігів. Уже після греків римляни винайшли смолоскип, що не гасне у воді: його із цією метою просочували сумішшю сірки та вапна. Цікаво, що в Античності смолоскип символізував вічне життя. Мабуть, саме тому зі стартом «повномасштабної» бункерний дід наказав запалити в ерефії газові факели – типу на знак своєї невмирущості. Хоча ні, не тому...

ЗІГРІВАЮЧИ СЕРЦЕ

Що стосується свічок, то вважається, що вони з'явилися в Давньому Єгипті. Але ті свічки дуже нагадували смолоскипи: єгиптяни брали очерет, просочували його серцевину лоем і підпалювали.

Щось більш-менш схоже на справжню свічку вигадали римляни: вони скручували папірус у гніт та опускали його в розтоплений віск. Витягали, чекали, коли застигне, і занурювали знову. Повторивши процедуру багато разів, отримували кострубату й не дуже зручну свічку.

Зрештою свічка почала витісняти з побуту каганець лише в епоху Середньовіччя, коли набула сучасного вигляду – циліндра з твердого палива з гнітом усередині. Коштували свічки чимало, тож простий люд замість них палив скіпки (лучини) – тонкі тріски із сухого просмоленого дерева.

Так було аж до ХХ століття, поки хіміки не навчилися робити з нафти парафін: свічки нарешті припинили чадити, смердіти та стали доступними за ціною широким масам. Використовували свічки і як годинники. Наприклад, у Франції певний час була популярна «свічка повії», яка горіла 7 хвилин. Клієнту залишалося або впоратися за цей період, або оплатити продовження послуги ще на одну свічку.

Здавалося, нині свічка остаточно програла конкуренцію більш яскравим і зручним ліхтарикам. Але в Україні свічка – щось більше, ніж просто джерело автономного світла. Адже під час блекаутів вона, зігріваючи серце, горить за упокій окупантів, на що не здатен жоден ліхтар у світі.

СМЕРТЬ ФЛОГІСТОНУ

Свічка не поховала каганець: він довго залишався в широкому вжитку. Хоча завдяки науковому прогресу дещо змінював форму. Хіміки XVIII століття думали, що існує особлива вогняна матерія – флогістон. Ідея була така: коли щось палає, це просто флогістон, який буцімто міститься в кожній здатній горіти речовині, вививається назовні й дає світло. Науковець Антуан Лавуазьє першим довів, що флогістону не існує, а в процесі горіння важливу роль відіграє кисень. Завдяки цьому відкриттю швейцарець Арганд доробив конструкцію олійної лампи таким чином, щоб повітря подавалося всередину скляного циліндра – просто у вогонь. Аргандова лампа давала світла вдесятеро більше, ніж будь-яка свічка, за що її назвали астральною. Але вже в середині XIX століття з'явився прилад, який горів іще яскравіше.

ПОРЯТУНОК КИТІВ

Парафін не був першим нафтопродуктом для освітлення. Першим був керосин. Порівняно з олійною керосинова лампа давала значно більше світла, менше кіптяви та смороду. Вважається, що чи не вперше її випробували в 1853 році у Львові, коли австрійські аптекарі Ігнатій Лукасевич і Ян Зех доопрацювали олійну лампу та заправили її керосином. Того ж року віденський бізнесмен Рудольф Дітмар представив свою конструкцію лампи з плоским гнотом. Невдовзі його винахід запровадили в масове виробництво в США, що спричинило, крім іншого, стимулювання нафтовидобутку, а також – задовго до грінпісівців – врятувало китів. Річ у тому, що станом на середину XIX століття ворвань (вона ж китовий жир) була дуже популярною заправкою для масляних ламп, через що морських велетнів масово винищували, як горобців під час культурної революції в Китаї.

НІЧНЕ ЖИТТЯ

Незважаючи на тисячолітню боротьбу за світло, людство все одно здебільшого лягало спати невдовзі після заходу сонця аж до XIX століття. Але з початком промислової революції вулиці та інтер'єри будинків стали поступово обладнувати газом. Суміш водню, метану та окису вуглецю давала під час горіння настільки яскраве світло, що в містах уперше розквітло нічне життя. Комерсанти могли зачиняти магазини ввечері набагато пізніше. Капіталісти полюбили організовувати на фабриках вечірні та нічні зміни. А видавці книжок і журналів пережили небувалий сплеск попиту на свою продукцію, адже газове світло в домівках середнього класу давало змогу читати вечорами, від чого отримали наплив клієнтури й офтальмологи.

На початку XX століття нічне життя стало ще більш спокусливим, бо на велосипеди, карети й перші автомобілі вішали модні карбідні лампи. У їх конструкції світило ацетиленове полум'я від хімічної реакції карбиду кальцію з водою. Світло такої фари було потужним, тож давало змогу гасати вночі на повній швидкості.

ПОЧАЛОСЯ...

Першим джерелом світла від електрики стала вугільна дугова лампа. У 1870-ті вона витіснила з театрів тодішню друммондову рампу, у якій світив від нагріву киснево-водним полум'ям циліндр із негашеного вапна. До 1960-х ця лампа залишалась незамінною і на знімальному майданчику: вона давала неймовірно потужне спрямоване світло, що перебивало денне, і допомагала отримати на півці якісну картинку. Крім того, вугільна дугова лампа активно використовувалася як військовий прожектор під час світових війн, бо могла «бити» на відстань до 12 км. Однак цей прилад, хоч і став революцією в освітленні, усе ж мав купу недоліків, як-от: дуже сильний ефект нагріву, прожерливість електрики, а на додачу вугільні стрижні (між якими й виникала дуга, що світитися) постійно згоряли й потребували заміни. Тому на межі XIX–XX століть на перший план стала виходити лампа розжарювання.

СВІТЛО ДЕМОКРАТІЇ

Ні, Томас Едісон не вигадував лампу розжарювання. Але саме він розробив першу комерційно успішну жарівку, доробивши ідеї багатьох інших винахідників. Після тисяч експериментів із різними матеріалами в 1879 році лампа Едісона отримала карбонізовану бамбукову нитку розжарення, а ще через 5 років – різьбовий цоколь, який є стандартом і нині. Ну а після того, як у 1906 році Едісон викупив патент на спіральну вольфрамову нитку, його лампа набула класичного вигляду. Узятись за створення демократичної жарівки, Едісон заявив: «Ми зробимо електрику настільки дешевою, що тільки багатії палитимуть свічки». Власне, саме так і сталося: яскрава та доступна лампа розжарювання домінувала в побутовому освітленні протягом усього XX століття.

ПРИНАДА ДЛЯ МЕТЕЛИКІВ

Експериментуючи з електрикою, винахідники помітили, що світитися може не лише вугільна дуга на відкритому повітрі чи нитка розжарення у вакуумі, але й електричні розряди в колбах зі спеціальними газами. Так з'явилися газорозрядні лампи. А в 1910 році француз Жорж Клод здогадався наповнювати їх неоном. Отримане містичне, чарівливе світло дуже полюбили влас-

ники барів та нічних клубів, адже на футуристичні неонові вивіски, немов дурні метелики на вогник, охоче збирається звідусіль як творча богема, так і всіляка романтично налаштована п'янота.

МЕЧІ ДЖЕДАЇВ

Гаразд, а що як взяти пари ртуті та пропустити крізь них струм? Відповідь: буде ультрафіолетове світло. Але його людське око не бачить, ще й страждає (тому й придумали сонцезахисні окуляри). Однак, якщо стінки колби з парами ртуті покрити люмінофором, той перетворюватиме енергію від ультрафіолету на світло видимого спектра. Розроблені в такий спосіб люмінесцентні лампи в кілька разів яскравіші за жарівки та потребують майже вдвічі менше енергії. Тому їх – у вигляді «світлових палок», що нагадують мечі джедаїв, – полюбили всі бюджетні організації: школи, лікарні, бібліотеки тощо. А ще ці лампи припали до душі режисерам фільмів жахів, бо мало що створює такий ефект напруги, як люмінесцентна лампа, що нервово блимає, мерехтить і тривожно потріскує наприкінці свого строку використання.

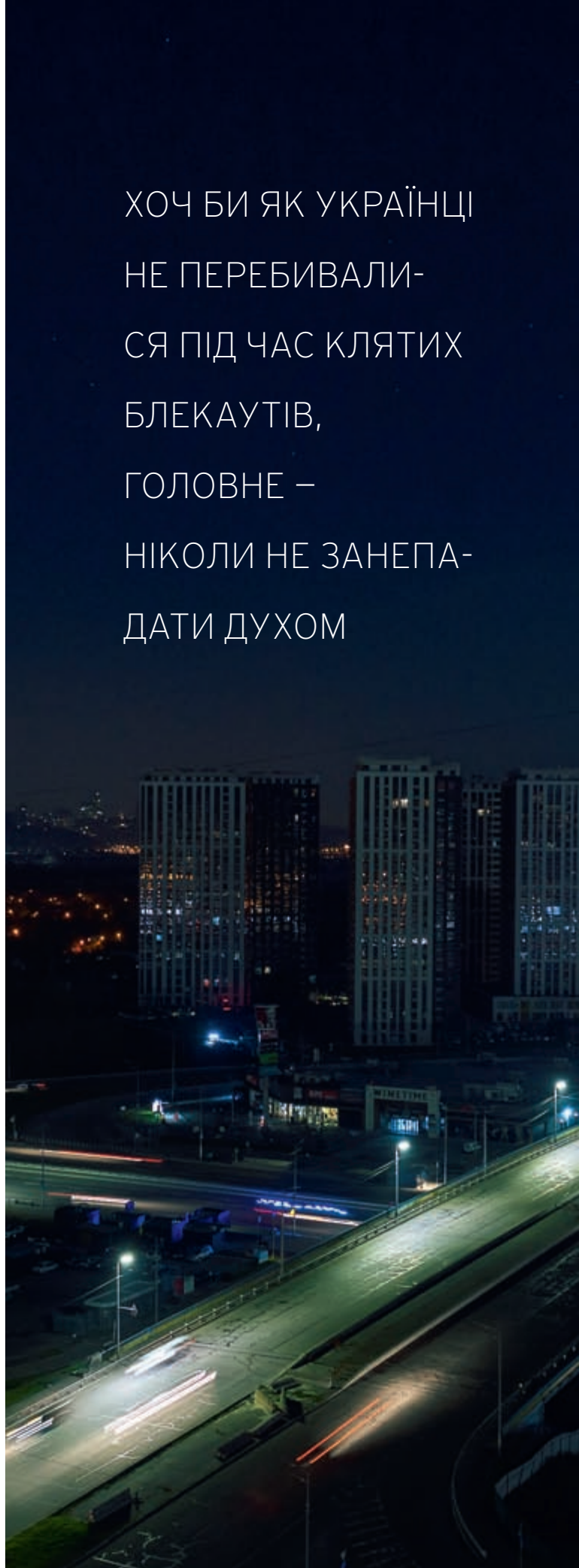
LED ПО-УКРАЇНСЬКИ

Восени 2022 року українська енергосистема почала зазнавати масованих ракетних ударів. Тоді ж у віці 93 років помер Нік Голоняк – американський винахідник, батьки якого були закарпатськими русинами (етнонім українського народу). Який зв'язок? Такий, що Голоняка називають батьком світлодіодів, адже він першим в історії – ще у 1962 році – розробив напівпровідниковий пристрій, який випромінював світло у видимому спектрі (червоному). Тож кремлівському карлику слід сісти й добре подумати, кому він взагалі зібрався влаштувати блекаут – українцям, які безпосередньо дотичні до початку останньої за хронологією світлової революції.

Як і пророкував 60 років тому Голоняк, у наші дні світлодіоди неминуче витісняють жарівки. У 1996-му японська компанія Nichia (найбільший виробник LED у світі) першою створила світлодіодну лампу білого кольору. Зрештою 15 років тому з'явилися такі лампи під стандартні патрони Едісона, після чого зміна епох освітлення стала невідворотною. А в Україні ракетний терор її лише пришвидшив. Тепер кожен може після роботи сходити на Укрпошту та обміняти 5 «лампочок Ілліча» на 5 LED-ламп з Євросоюзу. Вони світять у 50 разів довше, а також набагато повільніше мотають лічильник, що зменшує навантаження й на нашу багатостраждальну енергосистему загалом.

Та хоч би як українці перебивалися під час клятих блекаутів, головне – ніколи не занепадати духом. Адже то свята правда, коли мудреці цього світу кажуть: «Найтемніша година – перед світанком».

ХОЧ БИ ЯК УКРАЇНЦІ
НЕ ПЕРЕБИВАЛИ-
СЯ ПІД ЧАС КЛЯТИХ
БЛЕКАУТІВ,
ГОЛОВНЕ –
НІКОЛИ НЕ ЗАНЕПА-
ДАТИ ДУХОМ





10 ЛАЙФГАКІВ У ТЕМРЯВІ

У сучасної людини (біододатка до смартфона) зазвичай не виникає питання, ЩО РОБИТИ, КОЛИ НАДВЕЧІР ВИРУБАЮТЬ СВІТЛО: це золотий час для соцмереж. А чим себе зайняти, якщо разом зі світлом зникає і мобільний інтернет? Звісно, проводивши сонце за обрій, можна просто лягти спати, та цей варіант лише для сумних конформістів. Для решти ж маємо кілька порад

текст **РОМАН ЩЕРБАКОВ**
ілюстрації **ТЕТЯНА КРЕМЕНЬ**

МАГІЯ СВІТЛОТІНІ

Для когось відключення електрики – це катастрофа, а для когось – інструмент мистецтва. Коли Стенлі Кубрик задумував свій «костюмний» шедевр «Баррі Ліндон», він твердо вирішив: якщо у XVIII столітті не було жодних жарівок, то в його картині про цю епоху їх теж не буде. Так людство отримало перший в історії фільм, у якому вечірні сцени знято при свічках без жодного підсвічування. Щоб зробити це, Кубрик замовив надсвітосильні об'єктиви, якими NASA фотографувало зірки під час місячної програми. І результат вражає. Коли дивитися сцену, у якій Баррі та леді Ліндон грають у карти, зглядаючись при тремтливих свічках, то розумієш: це про спокусу й палкий секс, натомість онлайн-казино в смартфоні – це про онанізм. Ясна річ, не треба купувати дорогі фотолінзи чи орендувати історичні костюми, але звичайна колода карт плюс кілька красивих свічок під час вимушеної темряви забезпечать пару закоханих сердець щонайменше цікавою прелюдією.

ІДЕЙНЕ РИБАЛЬСТВО

Якщо хтось сидить без світла наодинці, перша порада мимо каси. Але виникає привід замислитися: «Чому я, власне, такий самотній?» Якщо ідей нема, можна на них «порибальти», що, наприклад, останні 40 років двічі на день робить Девід Лінч, практикуючи трансцендентальну медитацію. Кого-кого, а режисера «Голови-гумки» та «Малголанд-драйв» важко запідозрити в нестачі ідей. Лінч порівнює їх із рибами та запевняє: що глибше пірнути в трансцендентальність, то більшу рибу-ідею можна впіймати. Про що взагалі йдеться? Треба взяти стілець, сісти на нього, випрямивши спину, заплющити очі та 20 хвилин бубніти мантру. Це якщо подомашньому, коли немає 400 баксів на ініціацію в офіційному центрі трансцендентальної медитації, яку її винахідник, індус Махаріші Махеш Йогі, зареєстрував як торгову марку. Є також проблемка з тим, що спеціальну мантру конкретно-му учневі озвучує сертифікований гуру, але в DIY-варіанті припустимо вибрати будь-яку зі списку мантр в інтернеті – наприклад, «Хірінг».

ТАКТИЛЬНА ВЕЧЕРЯ

Після старанної медитації в голові, того й дивись, збереться вилов із десятка геніальних риб-ідей. Але, крім натхнення, трансцендентальність добряче пробуджує апетит, а ті риби, що в ній водяться, на юшку, на жаль, не згодяться. Готувати вечерю доведеться з того, що є в холодильнику. Однак саму трапезу можна урізноманітнити, стилізувавши під «Dans le Noir?». Це найвідоміша та перша у світі мережа ресторанів формату «вечеря в темряві», тобто коли не бачиш, що їси. Фанати цього гастрономічного атракціону запевняють, що позбавлені допомоги зору смакові рецептори розкривають давно знайомі страви по-новому. То чому б не спробувати це вдома? Ще й здійснити експеримент: з'ясувати, чи здатні ви взагалі відрізнити лише за смаком картопляне пюре від паштету, а розварений у супі кардамон – від дохлої мухи.

ТОВАРИСТВО ОПІВНІЧНИКІВ

Що робити після вечері? Якщо світло досі не дали, миття посуду краще відкласти на ранок. Ну а зараз час зібрати всіх домашніх (особливо дітей) на гру в «Товариство опівнічників» із легендарного підліткового серіалу 1990-х «Чи боїшся ти темряви?». Водночас необов'язково пертися до лісу та роз-



палювати там вогнище: розповідати по черзі моторошні історії можна за кухонним столом, усівшись навколо якоїсь аромалампи. Так, комусь жахалки здадуться недоречними, адже в житті їх нині й без того вистачає. Але мова, звісно, не про те, щоб розповідати дітям, наприклад, як один житель гнійних боліт надовго сів у тюрму, а потім достроково звільнився – й одразу на фронт, де швидко – в полон, а там на інтерв'ю, після чого за обміном назад до своїх, а вони йому кувалдою череп проломили... Мова, скоріше, про старі добрі лякалки, у яких фігурують будинки з привидами та замки з вампірами. Бо коли діти бояться казкових монстрів, це нормально, а коли реальних окупантів – ні.

НІЧНИЙ АВАНГАРД

Збудивши нервову систему історіями жахів, ви, певно, захочете її заспокоїти. У цьому допоможе метод релаксового дихання «за Казимиром Малевичем». Усе просто: уявляємо собі його найвідомішу картину «Чорний квадрат» (в умовах побутової темряви це буде неважко). Далі починаємо переводити погляд по периметру в чотири кроки (кожен тривалістю 6 секунд). Спершу – знизу вгору по лівій стороні квадрата. І водночас робимо глибокий вдих діафрагмою. Опинившись у верхньому лівому куті, треба затримати дихання й рухатися верхньою стороною праворуч. Там зробити плавний видих, спрямовуючи погляд донизу. Із правого нижнього кута рухаємося на затримці дихання ліворуч. Це один цикл, який слід зробити 10 і більше разів. Дихальна практика суттєво знижує нервову збудженість, що перевірено мільйонами йогів у всьому світі. Крім того, ця вправа додатково навіює блаженний космічний спокій завдяки потрісканому чорному кольору славетного українського авангарду. Так, чорт забирай, Малевич – то український художник! Як і Куїнджі та Айвазовський. І Ріпин, якого за поребриком звать Репін, – теж!!! Усе – дихаємо, дихаємо...

ГОЛІ ТА СМІШНІ

Темрява корисна тим, що в ній можна робити такі речі, за які при світлі буде соромно. Наприклад, займатися гімнософією – у перекладі з грецької «голою мудрістю». Цей філософський рух був популярний із кінця XIX століття та до кінця епохи хіпі. Його адепти вважали, що нагота – природний стан людини, тож має бути поширена для покращення стану суспільства. Сьогодні важко сказати, чим саме паркові ексгібіціоністи допомагають розвиватися своїй громаді, але, якщо спробувати не публічну гімнософію, а, наприклад, оголену йогу наодинці із собою в домашній темряві, це може бути ефективним способом зняття стресу. Для натхнення варто переглянути на YouTube документалку Naked Yoga 1974 року, яка навіть номінувалася свого часу на «Оскар». Тільки, перш ніж виконувати голяка якусь сарвангасану (простіше кажучи, «Берізку»), не забудьте щільно зсунути в кімнаті штори – навіть попри суцільну темряву. Адже світло можуть дати несподівано. Тоді сусідам буде смішно, а вам – не дуже.

ВЕЧІРНІЙ ПАТРУЛЬ

Якщо комендантська година ще не розпочалася, а робити геть нічого, можна вийти на темні вулиці, уявивши себе Буффало Біллом із «Мовчання ягнят». Ні, не викрадати жінок, щоб здерти з них шкіру та пошити собі новий костюм.





Пам'ятаєте, як наприкінці фільму маніяк у темряві свого будинку, вдягнувши прилад нічного бачення, переслідує Кларису Старлінг? Можна купити такий прилад для потреб ЗСУ (навіть не можна, а треба), але, перш ніж відправити його хлопцям на фронт, один вечір погуляти в ньому темними вулицями свого району. Цікавий незнайомий досвід гарантовано, особливо якщо із цією штуковиною на обличчі вас десь у підворотті зупинить вечірній патруль.

СЛІПІ ТАНЦІ

Страждаєте від постійного знеструмлення електромережі? Подумайте про тих, хто все життя проводить у темряві: про сліпих людей. От, наприклад, героїня Б'єрк із фільму «Танцюристка в темряві». Вона майже нічого не бачить, та ще й її син стрімко втрачає зір від спадкової хвороби. Але жінка компенсує злиденність життя, уявляючи себе героїнею мюзиклів: вона постійно танцює та співає. Дослідниця Бріджит Фоул із Сіднейського університету з'ясувала, що танці в темряві дуже корисні, особливо тим, хто віддає перевагу пасивному способу життя та не займається спортом. Науковиця опитала понад тисячу відвідувачів «No Lights, No Lugs» – популярних в Австралії танцювальних вечірок, на яких немає алкоголю, вікових обмежень і світла. 95% опитаних повідомили, що завдяки танцям у темряві їхній фізичний стан суттєво покращився, а 97% помітили гарний вплив такої активності на психіку. Тож, коли вимикають світло, є привід добряче потрясти під улюблені треки – тільки, будь ласка, якомога далі від гострих меблевих кутів.

НА КІНЧИКАХ ПАЛЬЦІВ

Якщо захочеться ще краще зрозуміти сліпих людей, можна піти далі й почати вивчати шрифт Брайля. Навіщо це робити зрячій людині? По-перше, від втрати зору ніхто не застрахований. По-друге, рельєфно-крапковий шрифт – це гарний тренажер для прокачування тактильної чутливості. Відомо, що сліпі люди, які, перш ніж втратити зір, багато працювали руками чи грали на гітарі, освоюють шрифт Брайля дуже й дуже важко – саме через огрубілу шкіру. По-третє, ви зможете навіть у темряві розрізнити ліки у своїй аптечці, адже пакування медикаментів зазвичай підписане відповідними «крапками». Щоб опанувати абетку шрифту Брайля, знадобиться приблизно один-два місяці. І зробити це можна навіть самостійно, якщо взяти буквар у найближчій бібліотеці.

СВІТЛОВА ГІГІЄНА

На початку 2023 року журнал Science опублікував сумне дослідження: цивільні науковці з'ясували, що за останні 12 років зірок, які можна побачити на нічному небі неозброєним оком, значно поменшало. А винне в цьому так зване світлове забруднення. Тобто штучні вогні наших міст, які змушують небо світитися (щороку на 9,6% яскравіше), через що зірки, якщо дивитися на них із Землі, бліднуть і навіть повністю зезають. За прогнозами, дитина, яка народилася в місцевості, де було видно 250 зірок, у свої 18 років зможе побачити їх менше сотні. Тому, мабуть, найкраще, що можна зробити ввечері, поки все ваше місто від'єднане від електропостачання, – це вийти на балкон і подивитися вгору на численні зорі. Адже обов'язково настане час, коли війна скінчиться і штучне світло в повному обсязі повернеться в міста. Тоді зробити це буде вже набагато важче.





ДОСВІД



ГОЛОВНОГО МОЗКУ

текст РОМАН ЩЕРБАКОВ

отойбічні монстри в темряві – страх багатьох дітей. Натомість страх багатьох дорослих – звичайні люди (на кшталт тих, що живуть поряд), які блукають у пітьмі. І якщо

малюкам задля спокою достатньо увімкнути перед сном нічник, то їхнім батькам краще заздалегідь подбати про засоби самозахисту. Адже в разі блекауту на темні вулиці можуть вийти не фольклорні упири чи песиголовці, а реальні мародери й погромники, як це й сталося під час найвідомішого знеструмлення в історії.

Усі ми бачили в новинах, як у 2020-му члени Black Lives Matter палили й трошили американські міста. Ці, як називала їх ліва преса, «мирні протести» відбувалися, зокрема, у квітистому й освітленому Нью-Йорку. Можна уявити, якого масштабу сягнули б заворушення, якби місто на додачу переживало стагнацію та блекаут. Хоча навіщо уявляти? Адже з чимось подібним Велике яблуко вже стикалося – однієї спекотної літньої ночі, що увійшла в історію як «Ніч страху».

Увечері 13 липня 1977 року в Нью-Йорку не вшухала гроза. Чотири блискавки одна за одною поцілили в ключову підстанцію та лінії електропередачі. Мегаполіс поринув у темряву. Світили лише маяки на даху Емпайр-Стейт-Білдінг і Всесвітнього торгового центру. Схожий блекаут мав місце у 1965 році, але тоді електрика зникла вдень, тож люди після роботи залишилися стерегти свої крамниці та магазини й усе було відносно спокійно. Нова ж аварія вдарила по місту ввечері, коли бізнеси вже зачинили свої двері й полишили приміщення до ранку. Мародери сприйняли це як сигнал до дії та масово вийшли на вулиці, скандуючи: «Сьогодні Різдво! Сьогодні Різдво!»

Упродовж 1970-х Нью-Йорк переживав економічну кризу – його тодішній брудний і кримінальний образ «міста гріхів» яскраво відображено у фільмі Мартіна Скорсезе «Таксист». Найвищим рівень злочинності був у кварталах афро- й латиноамериканців, що потерпали від злиднів, власне як і сьогодні. Але якщо в наші дні біелемники грабували елітні бутики й магазини електроніки, прикриваючись помстою за смерть Джорджа Флойда, то 40 років тому біднота робила те саме без потреби в маніфестах. Хіба що вважати маніфестом фразу, яку в гущі подій кинув репортерів Newsweek один малолітній гангстер: «Нема світла, а н***и хочуть жерти! Ми візьмемо все, що хочемо!»

Розуміючи, що нічка видається пекельна, влада вивела на вулиці всіх поліціантів. Однак ті мало що могли вдіяти, адже мародерів було майже 100 тисяч. Крім того, бінсуватий натовп здогадався відвертати патрулі, створюючи хаотичні підпали. Місто спалахнуло вогнем – лише на одному Бродвеї горіли два кілометри будівель. А пожежників, яким іноді вдавалося прорватися на виклик крізь суцільні затори, натовп закидав камінням і коктейлями Молотова.

Поки копи поодинокі хапали мародерів і возили до в'язниць, тисячі інших погромників носилися містом в анархічному екстазі. У Брукліні решітки магазинів чіпляли тросами до пікапів і зривали зі стін. У Бронксі з одного салону за ніч викрали 50 нових авто. На Мангеттені вдиралися до домівок багатіїв і відбирали столове срібло. У Квінзі, не

відходячи від щойно пограбованих вітрин, влаштували стихійні ринки, на яких продавали 25-доларові кросівки по баксу за пару. Спокійно не почувався ніхто: мародерів, які тягли скарб додому, на темних вулицях грабували інші мародери, із довгими ножами та важчою арматурою. Додаткову напруженість створював маніяк на прізвисько Син Сема, який останніми місяцями заради розваги застрелив на вулицях Нью-Йорка п'яťох випадкових перехожих. Та на щастя, тієї ночі він, мабуть, застряг десь у ліфті.

Цікаво, що, поки натовп бідноти грабував і палив усе навкруги, знайшлися й ті, хто поводитися гідно та навіть героїчно. Наприклад, у деяких заможних районах добровольці виходили з ліхтариками на перехрестя, щоб регулювати трафік. А в знеструмленому парку атракціонів на Коні-Айленді, 16, чоловіки силою рук провернули колесо огляду, щоб звільнити заблокованих на висоті людей. Утім це були лише поодинокі випадки.



Електрика повернулася у Нью-Йорк аж увечері наступного дня. Настав час підбивати підсумки, і влада нарахувала 2 тисячі пограбованих магазинів, 1077 підпалів і 3800 арештованих, яких просто відпускали, бо суди не могли впоратися з обсягом роботи, а тюрми були переповнені. Завдану місту шкоду оцінили в мільярд доларів. Щоб хоч якось виправити ситуацію, мерія пропонувала розореним бізнесам півмільйонні кредити, але ці позики їх не приваблювали. Шоковані нічним звірством підприємці бажали переїхати якнайдалі від гетто, а не знову відкривати десь по сусідству.

Із часом Нью-Йорк оклигав від блекауту й зумів повернутися до звичного життя. Ну а «Ніч жаху» лишила по собі легенду про зародження хіп-хопу. Нібито молоді темношкірі бандюги, що завжди мали талант, але ніколи не мали грошей, обчистивши магазини Hi-Fi, отримали у своє розпорядження дорогі мікшери, семплери й драм-машини. Тож невдовзі в кожному дворі афроамериканських кварталів з'явився власний діджей, артист і саунд-продюсер...

Чи не тому від перших же звуків репу десь із машини на вулиці чи поверхом вище в багатьох людей одразу стається блекаут головного мозку?



текст **ЮЛІЯ КОЛТАК**

фото:


Київ, Одеса – ЯН ДОБРОНОСОВ | YAN DOBRONOSOV @dobronosov

Харків – ПАВЛО ІТКІН | PAVLO ITKIN @onitshead

НАЙДОВША ЗИМА В ІСТОРІЇ

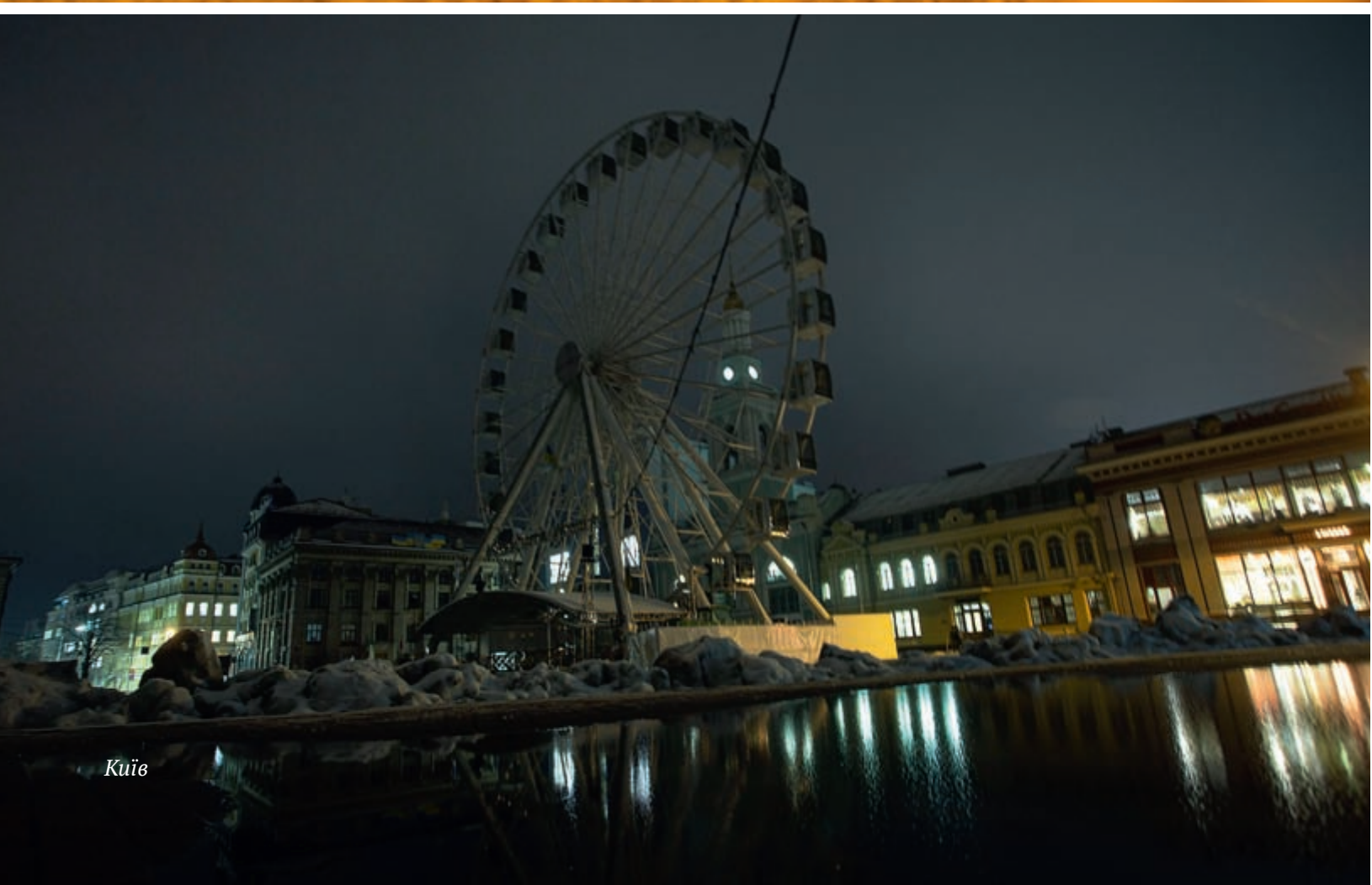
Український народ пережив найважчу зиму в історії НЕЗАЛЕЖНОЇ ДЕРЖАВИ. Росія задіяла безпрецедентні сили, сподіваючись залишити українців протягом зими 2022–2023 років без світла, води, тепла та зі зруйнованою енергетикою

Але плани російської влади зазнали краху. Загалом із жовтня минулого року Росія атакувала енергетичну інфраструктуру України ракетами та дронами понад 30 разів. Люди в містах пристосовувалися до тимчасових незручностей: закуповували генератори, дрова, ліхтарики та свічки. Від увімкнених генераторів українські міста гули мов вулики. А вечорами в темних вікнах мерехтіли вогники свічок і ліхтариків. Ще в жодній країні не було стільки романтичних вечерів за одну зиму. Частий туман у містах розсіював залишки

вуличного освітлення в непроглядній темряві, і червоні й зелені очі світлофорів, фари машин, вивіски кафе, крамниць та аптек нагадували розмиті акварельні сюжети. Вороги хотіли принизити та зламати українців, проте згуртували їх ще більше. Рідні міста, які до війни були знайомі на вигляд, за цю зиму українці вивчили ще й на запах, смак і дотик. «У темні часи добре видно світлих людей», – казав німецький письменник Ремарк. Цієї зими українці підсвітили своїми серцями цілу країну. 



Kyiv



Kyiv



Київ



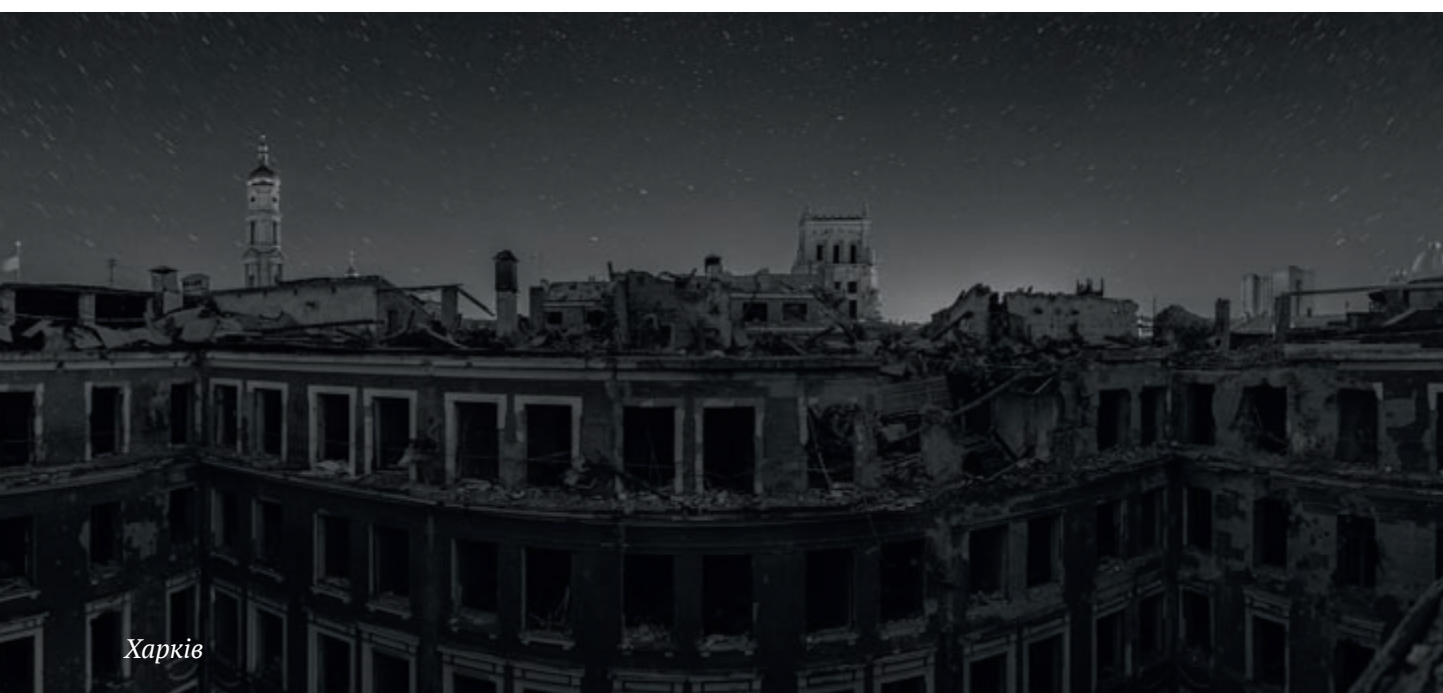
Київ



Одеса



Одеса



Харків



Харків



Харків



Київ



БЛІЦ

LEE TATTAR

*«Цей сет хочу присвятити нашим
мужнім захисникам. Нехай ВІН
НАДИХНЕ ЇХ НА ПЕРЕМОГУ та
подарує хоча б маленьку усмішку
кожному. Ну, й ерекцію, ага.
На цю чудову бавовну, що на
фото, звісно».*

модель **LEE TATTAR**
@lee_tattar

фото **EDUARD VOEGELI**
@eddy.voe.fotografie



інтерв'ю **ВЛАД
ІВАНЕНКО**

НАШ ВОЛОНТЕР

Поговорили з найсексуальнішим власником пляжного клубу City Beach Club Kiev і директором футбольного клубу «Динамо Київ» МАКСИМОМ РАДУЦЬКИМ, який під час війни разом із партнерами активно допомагає країні

Почнемо, мабуть, із головного питання. Як на тебе вплинула війна? Що змінилося всередині тебе?

Думаю, у цьому питанні я не буду оригінальним. Війна змінює всіх і кожного, і, відверто кажучи, основні зміни відбулися ще у 2014 році. Але 2022 рік змінив наше життя радикально. Я часто чув фразу «прокинутися іншою людиною». Щось подібне сталося і зі мною.

24 лютого я прокинувся іншою людиною, яка більше не переймається тим, як організувати концерт в умовах карантину, а думає про те, як допомогти людям, що потрапили в біду, як допомогти армії та, найголовніше, як наблизити нашу перемогу. Водночас насправді я не став іншою людиною – я просто відкрив у собі нові сили та можливості. Ми змінилися, але я знаю: щойно все закінчиться, ми станемо трішечки колишніми, але вже з новим досвідом.

Раніше ти був власником одного з найпопулярніших клубів країни – City Beach Club Kiev ([facebook.com/citybeachkiev](https://www.facebook.com/citybeachkiev)). Як думаєш, у що після війни трансформується клубне життя?

Я і зараз лишаюся власником клубу, просто на сучасному етапі ми призупинили роботу. Мені здається, нині клубна діяльність недоречна.

А щодо розвитку після війни, то, думаю, він буде дуже стрімким. Люди повернуться до колишнього життя. Можливо, не одразу, але це точно станеться. Клубне життя оживе й розпочне новий етап розвитку. Насамперед докорінно зміняться плейлісти. Багато хто

привезе в Україну європейський досвід та ідеї. Упевнений, що в нас з'являться нові яскраві фестивалі, особливо в Криму та в інших містах на узбережжі Чорного й Азовського морів.

Чи взагалі етично, на твою думку, вести розважальну діяльність в Україні – концерти, заходи?

Знаєте, я часто згадую, що кажуть люди в Ізраїлі: «Найбільше наш ворог хоче, щоб ми сумували. Щойно ми всі засумуємо, ворог одразу ж здобуде перемогу. Тому, хоч би що відбувалося, треба танцювати».

Просто слід пам'ятати, що розважальна сфера – важлива частина економіки, а робота в цьому секторі – така сама робота, як і в інших секторах. Попри це дехто схильний недооцінювати її значущість, вбачаючи в ній лише веселощі та розваги. Насправді ж розважальна галузь дає змогу заробити безлічі людей: артистам, музикантам, операторам, режисерам, сценаристам, освітлювачам тощо. Багато хто з них втратив роботу спочатку через пандемію, а потім через війну, що обернулося труднощами для їхніх сімей. Про це мало говорять.

Подивимося також, скільки користі дають благодійні концерти, які, по суті, теж є розвагами. Крім морального аспекту й підняття духу вони забезпечують чималі гроші у вигляді донатів на армію. Часто один захід може дати кілька мільйонів гривень. Наприклад, на благодійному матчі-концерті з «Евертоном» у Ліверпулі ми зібрали понад 10 мільйонів гривень, і на ці гроші вже реконструюють рентгенологічне відділення в чернігівській лікарні.

А таких матчів-концертів у межах Match for Peace ми провели в Європі тринадцять. Футбольний клуб «Динамо Київ» спільно з Фондом братів Суркісів за час війни надав допомоги на сотні мільйонів гривень.

Якщо говорити про етику, то все залежить від того, яким чином здійснюється розважальна діяльність, а також із якими цінностями та принципами вона пов'язана. Якщо розважальна діяльність відповідає законам і правилам етики, які захищають гідність і права людей, то вона може вважатися етичною. Але якщо права людей порушуються, провокується насильство, дискримінація чи інші відхилення від етичних принципів, така діяльність є неетичною та неприйнятною. Зрештою етичність розважальної діяльності в Україні має визначатися законодавством і нормами суспільної моралі.

На твоїй сторінці в соцмережі написано: «Якщо людина купує дріль, їй не потрібне свердло на чверть дюйма – їй потрібна діра в стіні розміром у чверть дюйма! Подивіться на маркетинг з іншого боку». Як ти тепер розумієш свій вислів?

Сенс цієї фрази в тому, що маркетинг має орієнтуватися не на продукт, а на розв'язання проблеми чи задоволення потреби клієнта.

У цьому прикладі покупець потребує не самого дреля, а діри в стіні. Він хоче досягти конкретного результату: зробити отвір розміром один сантиметр. Тож, замість того щоб приділяти увагу характеристикам дреля, маркетолог має запропонувати розв'язання конкретної проблеми покупця.

Із перших днів війни ти активно займаєшся волонтерською діяльністю. Починалося все з гарячих обідів, а закінчилося, судячи з відкритих даних у Facebook, спеціальним освітленням для пошуку «Шахедів» і тоннами гуманітарної допомоги для прикордонників. Хоч ти й скромна людина, але читачам буде цікаво дізнатися подробиці: що отримала Україна за рік війни завдяки тобі, твоєму батькові Михайлу та вашим партнерам? Мені здається, нині не час говорити про цифри, адже вони не рівноцінні навіть одному життю солдата, який захищає нашу країну. Можу сказати лише, що йдеться вже про тисячі тонн гуманітарної допомоги.

Я хочу сказати про людей, які допомагали з першого дня, коли Київська область була окупована. Ми з друзями зі школи, університету, із роботи організували штаб гуманітарної допомоги. Разом із Павлом Томенком, Олександром Шевченком, Оленою Поповою, Михайлом Радущьким, Володимиром Андрусишиним та іншими в перші місяці змогли налагодити волонтерську діяльність і привезти дуже багато гуманітарної допомоги, починаючи з продуктів харчування та закінчуючи медикаментами й технікою. Мені здається, саме люди, які зібралися разом заради доброї мети, стали основою всього. Також дуже багато вантажів ми привезли до України разом із командою журналу Playboy.

А взагалі допомога нині потрібна всім, тож ми намагаємося допомагати різнобічно. Скажу чесно, лише тепер, через рік війни, ми почали робити це більш системно й цілеспрямовано. Основним напрямом стала медицина. Разом із Фондом братів Суркісів і клубом «Динамо» побудували першу амбулаторію в Київській області. Крім того, доправляємо гуманітарні вантажі для прикордонних військ, а також допомагаємо в соціальній сфері та ВПО.

І звісно ж, важливим напрямом діяльності залишається проєкт «Наші промінчики», який ми реалізуємо разом із Володимиром Андрусишиним і моїм батьком Михайлом Радущьким. Увесь світловий інвентар City Beach Club Kiev і світлові прилади партнерів Alight допомагають нашим зенітним військам та силам ППО виявляти й знищувати ворожі дрони. Можу сказати по

секрету, що «промінчики» перемагають «Шахедів» із розгромним рахунком.

Поки наші військові захищають Україну на передовій, ми маємо робити все можливе й навіть неможливе, бо міцний фронт – це й міцний тил.

Що у волонтерській діяльності найважче?

Під час волонтерської діяльності можуть виникати різні труднощі та перешкоди, але, мабуть, найважче – це тривалість і сталість роботи. Волонтерська активність потребує не лише часу та зусиль, але й постійного інтересу та мотивації, щоб продовжувати роботу, навіть якщо швидкий результат неможливий. Крім того, важко працювати в умовах невизначеності та невідомості, особливо коли йдеться про зону обстрілів, у якій можуть виникати небезпечні та стресові ситуації, коли треба доправити вантаж у гарячі точки. Важливо розуміти, що волонтерська діяльність може бути складною та вимогливою, але вона дуже важлива й цінна для тих, хто потребує допомоги та підтримки.

Чи стикався ти з бюрократичними перешкодами та як їх долав? Авжеж. Бюрократія з нами щодня. І повірте, у Європі її не менше, а подеколи й набагато більше. Те, що в Україні вирішується за годину, у Європі може тривати тиждень. Бюрократія забирає багато сил і часу, але я сприймаю її як частину роботи, тож усі питання ми розв'язуємо, зважаючи на нагальність. Немає єдиної схеми чи правила: кожне завдання має своє рішення.

Досвід кваліфікованого менеджера у сфері розважальних послуг допомагає тобі в сучасних реаліях?

Досвід менеджера у сфері розважальних послуг виявився для мене дуже корисним у воєнних реаліях. Йдеться не лише про навички управління персоналом, бюджетування й організацію заходів, але й про вміння швидко приймати рішення та адаптуватися до нових ситуацій.

Війна – це не лише бойові дії, але й управління ресурсами, організація логістики, забезпечення необхідною технікою та обладнанням, гарантування безпеки й багато іншого. Саме в цих сферах мені і став у пригоді досвід менеджера в індустрії розваг.

Крім того, менеджер у розважальній сфері має бути готовим до змін та несподіванок, що можуть виникнути будь-якої миті, і вміти реагувати на них оперативним чином. За воєнних часів також часто трапляються несподіванки, і саме досвід роботи в розважальній індустрії допомагає мені в екстремальних умовах швидко пристосовуватися до нових обставин.


Які плани маєш на цей рік – і у волонтерській, і в професійній діяльності?

Найголовніший пункт у моєму плані на поточний рік – це перемога. І нині я докладаю максимум зусиль, щоб Україна здобула її якнайшвидше. До того ж я тепер є директором із розвитку футбольного клубу «Динамо Київ». Після перемоги в цьому напрямі буде набагато більше свободи, і вже є багато планів та цікавих ідей, про які поки що не хочу говорити – краще ви побачите все на власні очі.

Ну, і є плани в особистому житті: зачати дитину під час війни та щоб вона народилася вже в мирному Києві.

Що після перемоги зробиш передусім?

Зберу друзів і рідних у City Beach Club Kiev, щоб побачити та обійняти кожного, висловити подяку тим, хто подарував нам цю перемогу, і в скорботі підняти келих за тих, хто не дожив до цього прекрасного дня, але зробив для нього найбільше. Ну, і я обіцяв у соцмережах, що цього дня ми будемо відкриті абсолютно для всіх: вхід буде безкоштовним, а все шампанське та віскі буде за мій кошт. Від своїх слів не відмовляюся, тож наближаймо цей день разом. 🍀



Кажу тобі: кожен сильний образ
втілюється. Не займайся спочатку
розрахунками, текстами законів
і винаходами. Не вигадуй майбутнього
міста, бо те місто, що з'явиться, не буде
на нього схоже. Всели любов до веж,
які піднімуться над пісками. І раби рабів
твоїх архітекторів краще дізнаються, як
доставити туди камені.

Антуан де Сент-Екзюпері,
«Цитадель»

ЧАС БУДУВАТИ НОВЕ

*У нас попереду багато роботи не лише з відбудови зруйнованого,
але й зі СТВОРЕННЯ НОВОГО ОБРАЗУ УКРАЇНИ. Як відновлюватимуть
міста та селища після нашої перемоги? Дискурс із цього питання охоплює
чимало площин: політичну, економічну, історичну, етичну...
Як архітектор пропоную деякі зі своїх принципів, що допоможуть отримати
якісно нову, комфортну для життя країну*

СВІТОГЛЯД

Архітектура відображає світогляд епохи. За деякими даними, 80% житла в Україні було побудовано після Другої світової війни. Дуже велика частина постраждалих і знищених районів була забудована в 70–80 роки ХХ століття. Часи соціалізму, прагнення до рівності породили типові житлові масиви, у яких люди рівною мірою мали доступ до мінімальної інфраструктури в кожному мікрорайоні: до дитячого садка, школи, продуктового магазину, спортивного майданчика. Ця типова архітектура розв'язала наявні на той час проблеми (коли кожна родина прагнула жити у своїй квартирі), але створила однотипні, монотонні міські ансамблі. У ті часи не було ринкової економіки, яка сприяла б появі різноманітних ресторанів, кав'ярень, спортивних клубів, крамниць, великих шопінг-молів. Такі морально застарілі райони в європейських країнах соцтабору ревіталізують, створюючи за можливості комфортні, сучасні умови. Але за понад 30 років незалежності в Україні змінилися фундаментальні поняття. Ми згуртувалися як нація. Змінилися відносини між людьми, сформувалося громадянське суспільство, що може гучно висловлювати свою думку. З'явилась інклюзивність і толерантність. Змінилося ставлення до інших країн і пошуку нових можливостей поза межами країн колишнього СРСР.

Архітектори винаходять нові образи та функційні рішення, щоб створити архітектуру, що відповідає б новим вимогам з урахуванням перспективи.

Чи варто відбудовувати зруйновані міста, використовуючи старі генеральні плани? Чи варто зберігати вцілілі частини підземних комунікацій і зводити нові будівлі на тих самих місцях, де стояли старі? Чи варто зберігати сітку вулиць і доріг?

Звісно, кожен випадок треба розглядати окремо. Але всі рішення щодо нової забудови мають відштовхуватися не від того, як було в минулому. Я як архітектор передусім питаю себе: «А як це працюватиме в майбутньому? Як я можу покращити життя, працю або відпочинок у кожному конкретному місці?»

Архітектори-візіонери часто вигадують найкращі сценарії того, як житиме місто. І коли ці сценарії ретельно обмірковані з огляду на людину, створене середовище стає комфортним.

ЛЮДЯНІСТЬ

Ми беремо в природи матеріали, обробляємо їх за допомогою складних процесів, зводи-

мо стіни, споруджуємо стелі та дахи, а потім природа забирає все це собі. Тисячоліття ховають під землею чи водою цілі цивілізації. За десятиліття закинуті будинки перетворюються на зарослі й пагорби. Тож архітектори, створюючи будівлі, споруди та міста, мають дбати про людей, щоб вони так само дбали про архітектурні об'єкти, борючись у певному сенсі з природою.

Дбати про людей – це робити їхнє життя кращим. Це коли на вулицях у містах, розташованих на рельєфі, з'являються ліфти й ескалатори і ними можуть скористатися люди, яким важко долати підйоми. Коли по хліб приємно прогулятися пішки. Коли діти можуть безпечно гратися у дворі.

Окремо хочу наголосити на екологічності. Увесь цивілізований світ рахує обсяги викидів CO₂, сортує та переробляє сміття, мінімізує вплив на навколишнє середовище. Тож ми маємо обирати ті методи будівництва, які не є шкідливими або чинять мінімальний вплив на екологію.

Ще дуже важливим є ком'юніті. Спільнота, що живе в певному регіоні, там, де люди впізнають одне одного на вулиці, спілкуються, мають спільні справи та поділяють місцеві цінності. Різні ком'юніті потребують різних просторів. Спортивний майданчик, ринок, коворкінг, кав'ярня або театр – це лише декілька прикладів важливих для спілкування просторів.

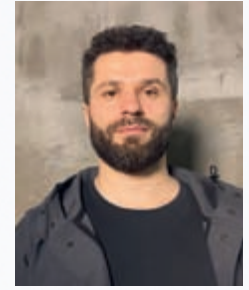
ДОЦІЛЬНІСТЬ

Питання про повернення людей у зруйновані міста наразі дискусійне. Є різні думки. Одні вважають, що люди мають повертатися у рідні краї, тому що там їхній дім, тому що не бачать свого життя в інших містах. Інші кажуть, що повернення до руїн ретравмує психіку. А дехто знайшов себе в інших містах і країнах. У будь-якому разі людям треба дати вибір, і вони самі вирішать, де їм краще жити.

Створення житлових районів у місці, де людям ніде працювати, як свідчить історія, доволі небезпечна ідея. Такі житлові райони перетворюються на гетто з підвищеним рівнем злочинності. Тож заселення зруйнованих міст має відбуватися поступово, а будувати житло, міську інфраструктуру та підприємства треба одночасно.

СМІЛИВІСТЬ

Нехай нова архітектура з повагою ставитиметься до історичної спадщини, але не імітуватиме будинки історичної давнини. Усе, що має цінність, треба зберегти, а нове будувати зухвало, втілюючи сильні сучасні ідеї. В країні вже виросло нове покоління архітекторів, які мають змогу легко подорожувати лоу-



Павло Пекер

Архітектор

За роки роботи архітектором на Близькому Сході я бачив занедбані поля для гольфу та покинуті пляжі в Лівії, де займався відновленням постраждалої під час війни інфраструктури, а також нові офісні комплекси в промисловому містечку. На моїх очах в Іраку посеред замінованої пустелі з рікою, що висохла багато років тому, відродилося старе містечко завдяки побудованому нафтовому родовищу, що притягнуло людей. Ми починали зводити новий промисловий комплекс серед пісків, а навколо тривало будівництво ділового району New Cairo, окремо від перенавантаженого та перенаселеного Каїра. Цей досвід стає тепер у пригоді тут, в Україні, яку нам із вами відбудувати.

костерами в Копенгаген, Лондон, Берлін або Гамбург і не лише спостерігати, але й розуміти сучасну мову зодчества. Не копіювати сучасних архітекторів, а створювати актуальну архітектуру. Переосмислювати форми та матеріали, експериментувати та відстоювати свої ідеї.

АЛГОРИТМ ВІДНОВЛЕННЯ

Кожне місто або селище є унікальним та у своєму «гені» має особливий набір «хромосом»: місцевість, у якій розташоване, історію, цінності, зв'язок з іншими містами, промисловість, краєвиди й багато іншого, неповторного та важливого. Тож немає універсальної інструкції щодо того, який вигляд повинні мати місця.

Уявімо, що нам доручили відновити майже зруйноване місто. Спочатку треба визначитись із його «геном», суттю та ідеєю. І лише поєднавши всі зазначені чинники, можна намітити шлях відновлення.

Населені пункти хоч і різні, але мають відбудовуватися швидко та за певним алгоритмом, як-от:

- збір даних, оцінка руйнувань і того, що збереглося;
- оцінка перспектив розвитку, значення населеного пункту в регіоні, області та країні;
- розробка проєкту відбудови та розвитку, визначення всього, що доцільно зберегти, і переосмислення територій, на яких були руйнування. На цьому етапі відповімо на питання, чи варто залишати сітку доріг і плями забудови такими, як були, або ж можна покращити місто, змінивши генеральний план;
- залучення коштів для відновлення;
- за необхідності створення субсидійованого житла. Зокрема, ми розробили програму швидкого зведення комфортного та найдешевшого за собівартістю житла індустріальним методом. Це коли всі елементи будинку виробляють у цеху та швидко монтують на місці. Також за цим методом можна зводити навчальні та медичні заклади, готелі, санаторії тощо;
- формування міської інфраструктури (дороги, підприємства та офісні будівлі, культурні, спортивні та навчальні заклади, парки, площі й торгові споруди).

ПРИСКОРЕНА ЕВОЛЮЦІЯ

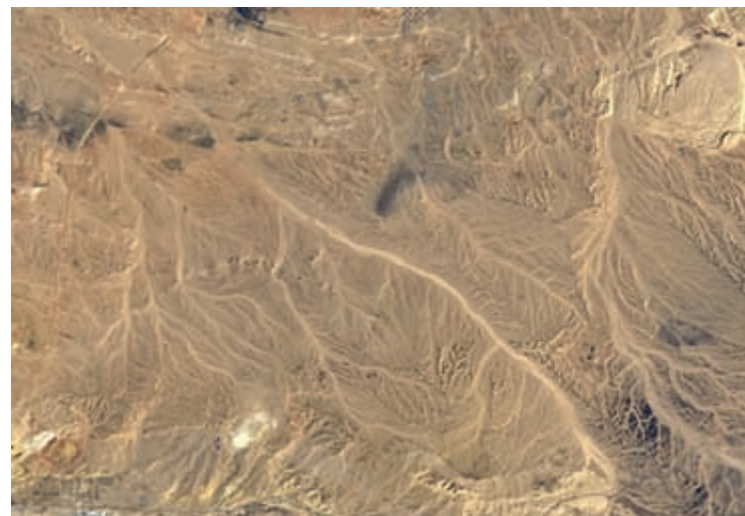
Існують штучно створені міста. Переважно це споруди біля родовищ природних копалин, підприємств і військові містечка. Вони розв'язують питання розселення працівників із родинами та складаються із житлових, адміністративно-побутових



Бадра, Ірак, 2011 рік



Лондон-Сіті, Велика Британія, 1999 рік



Нью-Кайро, Єгипет, 1985 рік



Бадра, Ірак, 2021 рік



Лондон-Сіті, Велика Британія, 2022 рік



Нью-Кайро, Єгипет, 2022 рік

комплексів, спортивних майданчиків, навчального закладу та мінімальної розважальної інфраструктури. Часто такі міста стають депресивними, і нове покоління жителів, які не працюють на підприємстві, намагається знайти для себе інше місто, більш придатне для життя.

Зростання міста має бути гармонійним. Це схоже на розвиток організму. З'являється ядро, навколо якого формується інфраструктура. Раніше міста виникали на невідступних для ворогів рельєфах, перетинах торгових шляхів або навколо морських портів і повільно розвивалися. Нині деякі аспекти втратили актуальність, як, наприклад, влаштування мурів навколо міст, але з'явилося багато інших, що дають містам потужний механізм зростання. Створення сприятливого клімату для ведення бізнесу, університети та інституції, що дають змогу реалізовувати інноваційні проекти, а також потужні виробництва, мистецтво, природні копалини або комерційний успіх якоїсь компанії – усе це дає потужний поштовх для розвитку. Приваблює нових жителів, що стають лояльними до цього міста.

Завод – житло – школа – магазин – спортивний клуб – ресторан – концертний майданчик – готель – житло.

Термальне джерело – реабілітаційний центр – житло – магазин – школа – лікарня – готель – вертолітний майданчик – військова частина – житло.

Море – пляж – готель – санаторій – житло – магазин – школа – торговий центр – житло – театр – готель – житло.

І таких ланцюжків може бути безліч. Треба лише побачити та вміло використати потенціал місця.

ЗАМІСТЬ ПІСЛЯМОВИ

За понад 30 років після виходу України зі складу СРСР змінилося розуміння світу, волі, відносин.

Сьогодні змінити місце проживання можна набагато швидше, ніж колись. Люди стають все менше прив'язаними до певного місця й усе частіше орендують житло та змінюють його залежно від потреб. Змінюють не лише квартиру чи будинок, але й місто та навіть країну. У європейських країнах так живуть уже давно. Люди все рідше створюють оселю «для нащадків». Тож для того, щоб міста зростали та розквітали, треба робити їх комфортними для життя та наділяти сенсами. **■**

ДОСЛІДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО СЕКСУ У ВІЙСЬКОВО-ТИЛОВИХ УМОВАХ

Я біологиня-психологиня, яка 32 роки перебуває в стосунках, зокрема й у сексуальних, з одним партнером. Хоча розглядала альтернативи НА РІЗНИХ ЖИТТЄВИХ ЕТАПАХ, І НА СУЧАСНОМУ «ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОМУ» теж. Але якщо розлучення багатьох відомих пар були для мене очевидні, то щодо власного шлюбу – традиційного, гостьового чи розірваного «на шмаття» – питання ще є

Готова поділитися не/особистими рефлексіями щодо зміни сексуальних практик у нашій новітній історії як профі, яка ще 25 років тому викладала в школі, розповідаючи про розмноження представників тваринного світу й шлюбні ритуали в живій природі, писала підручники з основ здоров'я та етики й психології сімейного життя, за якими вчилися ви чи ваші знайомі, читала лекції вчителям Києва, а ще як психотерапевтка, що 17-й рік поспіль рятує пари з кризами стосунків, ну й, що не менш важливо, як «граючий тренер». Спробую розкласти складні речі на прості. Тож починаємо препарувати (буде боляче – попереджаю).

Секс – природний процес продовження себе в потомстві. І якщо тварини менш вигадливі й шукають лише фізіологічного задоволення, то людина пішла далі: вона прагне задоволення психологічних потреб у любові, схваленні, визнанні, домінуванні, владі тощо. **СЕКС** – це, як і всі інші практики, вияв наших психічних процесів, коли приховане стає явним, внутрішнє – зовнішнім.

ОРАЛЬНИЙ СЕКС може свідчити про бажання партнера затулити рота собі чи ближньому (є теми, які табуовані, бо болісні).

КУНІЛІНГУС – спроба задобрити, знизити агресію партнера, залізати рани, позбавити тривоги, напруги (ігнор, мовчання, зітхання, бездіяльність – її латентні форми).

ВАГІНАЛЬНИЙ СЕКС – домінування, якщо партнер знизу. А якщо зверху, то спосіб створити ілюзію влади в іншого.

АНАЛЬНИЙ СЕКС – форма контролю, і ми або позбуваємося його («Немає вже сил керувати всіма. Дайте спокій!»), або навпаки («Хоч у ліжку реалізую свої мрії про контроль над світом»).

ІМІТАЦІЯ ОРГАЗМУ – бажання отримати схвалення, уникнути осуду, страх бути не такою чи не таким.

МАСТУРБАЦІЯ – «Усе в моїх руках», «Я сам(-а) знаю, як краще», базова недовіра до світу («Ніхто не зробить краще за мене»).

СЕКС-ІГРАШКИ – дистанціювання, опосередковане уникнення контакту з партнером (не подобається вигляд, запах, фактура, статура, інтелектуальний чи фінансовий статус), фантазування про інший об'єкт спокуси.

Упізнали себе?

Секс знімає напругу – це науковий факт. Криза екзистенційна (особистісна), міжособистісна, вікова, професійна, економічна, політична – будь-яка напружує мозок і тіло. А війна – то джек-пот. Війна – то дистрес, бо довга. Стрес під час війни (новинна стрічка, повітряна тривога, сирена, обстріл, наступ, відступ, перемога, поразка), як і в інші, менш травматичні часи, активізує тваринні інстинкти: «Бий, біжи, замри».

Ті, у кого в базових налаштуваннях (у генах, від народження, від творців – мами чи тата) наднирники реагують швидко й викидають адреналін, – б'ють ворога. А якщо ворог не поряд? Ті, хто

належать до другої групи, мають рухатися, до третьої – стояти. Як перекласти це на секс, а його – на психологію?

Перші можуть обрати роль «Господаря» чи «Господині», і всі практики БДСМ ім у поміч: ляскання партнера по сідницях, обличчю, биття ланцюгом, батоном, кухонним рушником, еспандером, ремнем – використовуємо те, що під рукою. Але партнер – представник третьої групи, який завмер, має вижити, отримати задоволення, дати дозвіл на реалізацію екстремальних фантазій.

Подолати страх можна лише під час зустрічі з його об'єктом: у пригоді стануть еротичні й порнографічні фільми, кліпи, картини, інсталяції, анімація, журналістські матеріали, а ще рольові ігри з партнером. Багаторазово повторений подумки чи взаправду сценарій стає нормою, не тригерить і не травмує.

Психіка влаштована так, що зустріч з об'єктом фобій уперше – жахає, удруге – травмує, а всотє – розслабляє, бо стає чимось звичним, буденним. Згадаймо Стокгольмський синдром та ілюзію відчуття захищеності жертви поряд із тираном, аб'юзером як адаптацію психіки до непоправного.

Саме тому ми репостимо страшні фото «прильотів», розстрілів, катувань, знущань і переказуємо свідчення постраждалих – щоб зменшити емоційний вибух шляхом споглядання реалій військових дій у «секторі» та поза ним. Тренуємо психіку витримувати травматичні події. Але й тут головне – не перестаратися й не зациклитися на уявній небезпеці, коли реальні чатують на нас цілодобово (вибухонебезпечні газові балони, перепади напруги, слизькі сходи, автошляхи без світла тощо). Звісно, це примітивно, спрощено, проте чесно. Секс як фізична активність знижує рівень кортизолу – гормону стресу, спалює адреналін, підвищує тестостерон і є вкрай помічним.

А нові реалії стимулюють нові практики, зокрема й сексуальні. Мої опитування свідчать, що їх випробовують на собі до 50% пар. Ви можете помінятися ролями, обрати нові тематичні сценарії, близькі чи далекі від реальності, опанувати нові іграшки. Від керованих дистанційно, які особливо ефективні, коли ви не поряд із партнером (а нині серед українських пар таких майже третина), до тих, що мають підсвічування. А позаяк світло на сьогодні є вичерпним ресурсом і залежить від енергомісткості повербанків та батарейок, то й цінується більше та є символом влади, як мечі казкових героїв чи вогонь Прометея (до речі, беремо на замітку й пам'ятаємо про покарання богів, а це вже БДСМ).

Головне, як на мене, – готовність партнерів до нового досвіду за певних умов, а саме:

1. Психічне здоров'я обох партнерів. Війна «рве дах» і виявляє те, що балансувало на межі норми. Раджу тести, які визначають агресію, депресію, конфліктність, альтруїзм. І вони не мають за-



ЯНА ФРУКТОВА – біологиня-психологиня, адептка інтимних стосунків, а не сексу

шкалювати. Спробуйте тест Люшера. Як варіант, читайте результати удвох. Якщо є перестороги, допоможе досвідчений психолог або психіатр. Дистанційні консультації цілодобові, анонімні, доступні – перевіряла особисто.

2. Цілковита довіра. Раджу розмови, конфлікти (побутові, професійні – будь-які: вони виявлять ваші кордони та межі дозволеного), настільні ігри а-ля «300 питань партнеру», «Дізнайся про мене більше» та діагностичні вправи, зокрема падати спиною в руки партнеру.

3. Фізичне здоров'я. Анемія, а також хвороби серця, гіпертонія, епілепсія, тромбоз, аневризми стануть на заваді під час здавлення, ляскання, брязкання й придушення.

4. Обопільна згода не через почуття провини, коли хтось вирішив йти чи не йти в ЗСУ, тероборону, добробат, не забезпечив від війни, кинув на призволяще під час окупації, повітряної тривоги, обстрілів, евакуації, панічної атаки тощо, не здатен гарантувати безпеку в Україні та поза її межами (бо й вимушена еміграція є своєрідним психологічним насиллям і, крім іншого, пов'язана з економічними та соціальними ризиками, адже втрата стабільних дружніх зв'язків іноді більш травматична, ніж втрата цноти).

5. Отримання задоволення обома партнерами. За допомогою секс-іграшки, атрибутів стилю на кшталт кляпа чи маски, підручних засобів, від шкарпетки до хустинки. Домовляємося про значення рухів, жестів, інтонації стогонів (ребуси та гра в «Крокодила» доречні не завжди). Не терпимо, не очікуємо від партнера екстра-сенсорних здібностей (це не те реаліті-шоу). Зверніть увагу: спазм і, відповідно, стрес «крадуть» тепло, тож 36,6° людського тіла – помічна річ (дотики, обійми, тертя, тритискання, поцілунки).

За потреби збільшіть прелюдію. Відігрійте партнера фізично й психологічно, дайте зрозуміти, що ви поряд і є опорою в усіх сенсах. Подаруйте відчуття безпеки: огорніть руками, ногами, закрийте від

буремного світу (уявних куль, уламків ракет тощо) тілом. Песто-щами поверніть партнеру тілесність, а отже, реальність буття й вітальність. Заспокойте словом: низькі повільні ноги в голосі стануть у пригоді. Заколіхайте – заспокойте внутрішню дитину, яка чекає на розуміння та захист незалежно від віку й гендеру.

Щодо представників групи «Біжи», то вроджені налаштування психіки дають їм змогу уникати проблем шляхом самоусунення. Такі люди під час сварки виходять із кімнати, будинку, країни. Це емігранти, чужі серед своїх та свої серед чужих. Партнери можуть надихатися відчуттям полювання й наздоганяти одне одного роками. Але під час доленосних викликів психіка виснажується, а ресурсність втрачається, тож ні сил, ні бажання вкотре ловити втікача чи втікачку не має. І «полювання» вже не збуджує як раніше.

Природа розумніша за нас і розкладає представників популяції по різних «кошиках», на всі випадки природного, соціального й економічного відбору. Одні стають на барикади, інші залишаються підтримувати вогнище в оселі, опікуються майном і землею, живлять коріння, доглядають за насінням. А треті вирушають світ за очі, прихопивши найцінніше – потомство. Несуть його в безпечне місце – і народжене, і ненароджене.

Немає правильної стратегії – є різні. Непереборні обставини та суперечності спонукають до роздумів: а чи залишимося ми партнерами по життю та сексу? І відповідь треба формулювати разом, враховуючи побажання кожного. Утім хтось бере відповідальність на себе та визначається з рішенням одноосібно, хтось відчайдушно бореться за стосунки й тілесний контакт, а хтось абстрагується та чекає на свою долю. І немає хороших чи поганих – є чесні із собою та партнером і менш резильєнтні (стресостійкі).

Маю наголосити, що свідомо чи – зазвичай – несвідомо в кризові часи, за умови загрози життю, людина, як і всі тварини, прагне зберегти генофонд: традиційно, завдяки потомству, чи нетрадиційно, за допомогою банків сперми, яйцеклітин, зародків. Тож припускаю не/заплановані вагітності та збільшення прибутків певних медичних структур.

Лібідо, яке залежить від тестостерону, у часи криз може як підвищуватися («Бий»), так і знижуватися («Замри, зроби вигляд, що мертвий, не становиши небезпеки, а отже, не є об'єктом знищення»). Для останніх випадків є як медичні препарати, так і сексуальні забави, що не асоціюються з агресією та домінуванням: пестоші без проникнення.

Наостанок дозволю собі висновок. Секс не є основою партнерських стосунків – він є допоміжною опорою, однією зі стін вашого спільного храму кохання, без якої вам гарантовані протяги й відсутність комфорту. Але фундаментом є, були й лишаються цінності: духовні (родина, освіта, релігія, віра в щось чи в когось, розвиток) і/або матеріальні (майно, бізнес, активи, пасиви) – у кого як. Якщо фундамент дав тріщину, жодна стіна – із каменю, цегли, мореного дуба, заліза чи золота – не встоїть, і тестостерон тут ні до чого.

Секс – це інтимна близькість, і головним є не територіальний складник, а саме інтимний. Тож географічна відстань не має значення: можна бути в одному ліжку й не відчувати партнера, а можна на різних континентах дихати в унісон, бути суголосними. Можна звинувачувати війну, міграцію, ворога, а можна взяти відповідальність за стосунки із собою, партнером, світом і чесно відповісти на прості питання: «А чи щасливий(-а) я поряд із цією людиною? Чи ж нарізно більше місця для крил і повітря для злету?»

«Людина не птах, вона не літає», – каже українська поетеса, а я кажу: літає, а гормони щастя, зокрема серотонін, окситоцин, дофамін та ендорфін, «штиряють» нас більше за будь-які наркотики. Тому ми прагнемо кохання все життя та в усі часи, а особливо – в буремні.



СТРЕС ВБИВАЄ ПОТЕНЦІЮ

Секс чотири рази на тиждень – не спорт, один-два рази на тиждень – не норма. А відсутність сексу та небажання фліртувати з жінками можуть бути ознаками нестачі тестостерону та ПРИВОДОМ ЗАЙНЯТИСЯ СВОЇМ ЗДОРОВ'ЯМ



ЄВГЕН ШАГОВ

Кандидат медичних наук, експерт із превентивної медицини, амбасадор Age Management в Україні, керівник першої клубної клініки з керування віком AM System, радник заступника Секретаря РНБО України, засновник Global Age Management Academy, медичного центру Gama Consulting і благодійного проєкту UaHealthSupport

ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА СЕКС

Перший факт: частина чоловіків нині на фронті, тому сексуальний контакт у них відбувається рідше, ніж хотілося б.

Другий факт: під впливом стресу рівень тестостерону знижується. Тестостерон – один із головних гормонів, що впливає на молодість і бажання займатися сексом, метаболізм і збереження активності м'язів.

Третій факт: за даними Міністерства охорони здоров'я України, за час війни українці постаріли на 10–15 років. Тобто під впливом сильного стресу хвороби, що раніше зустрічалися в 60–65 років, будуть частіше проявлятися вже в 45–50.

Четвертий факт: за прогнозами Ради ЄС після публікації дослідження NoBrainerData, унаслідок війни та залежно від її тривалості населення України може скоротитися на 24–33%, а ООН оприлюднила темпи скорочення українського населення, оцінивши їх як найшвидші у світі.

Ми поки що недооцінюємо ситуацію. Наприклад, у Сирії рівень народжуваності після війни сягав лише 50% довоєнного, а в Хорватії після розпаду Югославії спостерігалось зростання рівня ендокринних і метаболічних захворювань в 1,5–1,7 рази, онкологічних – в 1,8 рази, серцево-судинних – в 1,3 рази, а вад розвитку дітей – в 1,9 рази.

Тобто рівень стресу, який впливає на чоловіків в Україні, зараз критичний.

ЯК САМЕ ВПЛИВАЄ СТРЕС НА ЧОЛОВІЧЕ ЗДОРОВ'Я

Механізм змін під час тимчасового стресу простий: зростає рівень кортизолу, і виникає природна реакція «Бий або біжи». Вона передбачає два варіанти взаємодії: активну протидію стресу або втечу від критичної ситуації. Викид кортизолу зменшує рівень тестостерону. Якщо

стрес нетривалий, організм незабаром відновлює баланс.

А під час хронічного стресу вплив на здоров'я глибший. Наднирники, що продукують кортизол, виснажуються, що спричиняє подальший дефіцит гормонів, відповідальних за молодість організму, а саме: ДГЕА, статевих гормонів (тестостерон й естроген), гормону росту, тироїдних гормонів, які виробляє щитоподібна залоза, і мелатоніну.

Тестостерон – один із ключових гормонів, що відповідає за потенцію, можливість мати статевий контакт й отримувати задоволення від сексу. Але за хронічного стресу тестостерону не вистачатиме, тож матимемо такі наслідки для чоловічого здоров'я:

- зниження активності мозку та ослаблення бажання чогось досягати, що часто спричиняє депресію та невпевненість у собі;
- втрата енергії, коли не вистачає сил, виникає фізична втома й вигорання;
- збільшення ваги й жирових відкладень і зменшення щільності кісток. А це ризик діабету 2-го типу, інфаркту й інсульту, які раніше, до війни, були причинами смерті 60–65% чоловіків в Україні віком 65 років.

Хронічний стрес зменшує бажання займатися сексом, впливає на фізичне здоров'я чоловіків і спричиняє «молодшання» хронічних захворювань. А ще впливає на народжуваність – якість сперми та зачаття. Тож про себе варто піклуватись.

ЯК УЖЕ ЗАРАЗ ПОДБАТИ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА СЕКСУАЛЬНЕ ЗАДОВОЛЕННЯ

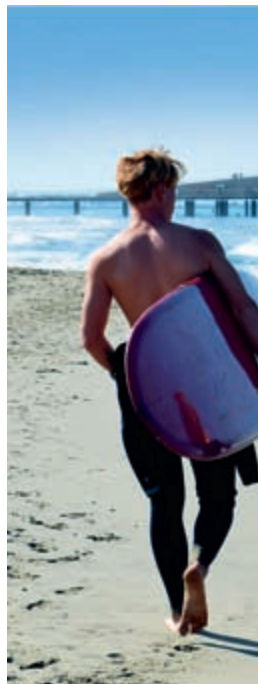
По-перше, треба усвідомити: щось дійсно не так. Сьогодні наявність у житті сексу та його якість – це лакмус та основа, на яку ви можете спиратись.

А далі є кілька способів покращити ситуацію. Найперший крок у цьому напрямі – здоровий спосіб життя. Для чоловіків усе доволі просто. Змінюємо харчування. Прибираємо з раціону легкозасвоювані вуглеводи: солодощі, солодкі фрукти, кисломолочні продукти тощо. Починаємо дотримуватися режиму харчування та не їмо після 18–19-ї години. Залишаємо в раціоні овочі, рибу, м'ясо птиці.

М'язи – «насос» для тестостерону, тож починаємо займатися спортом: у тренажерній залі або вдома. Звертаємо увагу на основні м'язи, робота з якими стимулює вироблення тестостерону: спину, стегна, сідниці, і менше – на грудні м'язи. За статистикою, 35–45 хвилин вправ тричі на тиждень підвищують рівень тестостерону в чоловіків на 50%, навіть у 65 років.

Стежимо за режимом сну. Краще лягати спати до 23-ї години. Характеристики здорового сну – його тривалість, глибина, ритмічність. Під час сну відновлюється тестостерон і гормон росту. Якщо спите погано, цей процес не відбувається.

Другий крок – використання суплементів. Це вітаміни, мінерали, амінокислоти, які підтримують вироблення тестостерону в організмі. Наприклад, «Трибулус» і «Ямс» – препарати,




ЗА ЧАС ВІЙНИ ЧОЛОВІКИ ПОСТАРІЛИ НА 10–15 РОКІВ

що допомагають організму синтезувати тестостерон та ДГЕА. Сучасне харчування не завжди забезпечує всіма необхідними вітамінами, мінералами й амінокислотами. Тож варто використовувати персональний підхід за принципом «5П»: правильний препарат, правильне дозування, правильний час, правильна комбінація, правильний пацієнт. Для цього варто проконсультуватися з лікарем превентивної медицини, який має відповідну профільну кваліфікацію в Age Management. За потреби фахівець призначить додаткові аналізи для діагностики стану здоров'я.

Третій крок – відновлення рівня й балансу гормонів шляхом використання біоідентичних препаратів. Наприклад, тестостерон краще використовувати саме у формі біоідентичного крему, а не уколів чи пелет. Саме така, поверхнева форма тестостерону забезпечує і можливість точного дозування, і збереження циркадних біоритмів (максимальний рівень тестостерону має бути вранці, мінімальний – увечері). Інші варіанти – інструменти High-Tech і Bio-Tech,

але вони дорожчі та неоптимальні з погляду доступності для чоловіків в Україні.

Для скринінгової онлайн-діагностики рівня гормонів до перевірки їх у лабораторії існує «Брюссельський консультативний протокол». Він був створений вченою радою Gama Consulting спільно з доктором Т'єрі Гертогом – президентом International Hormone Society, World Society of Anti-Aging Medicine (Брюссель) і вже досліджений на базі Інституту медицини праці ім. Ю. Кундієва НАМН України. Від початку війни ми вже використали цей тест оцінювання здоров'я та рівня гормонів для допомоги тисячам цивільних і військових.

Розпочати шлях до якісного сексу й чоловічого здоров'я можна, пройшовши тест і виспавшись. Твоє здоров'я сьогодні – це майбутнє твоєї сім'ї та нації. І яким воно буде, залежить від кожного з нас. 



Тест об'єктивної оцінки загального стану здоров'я та рівня гормонів



*ПОДАРУНОК
Книжка доктора Шагова
«Age Management BOOK: покрокова інструкція з керування віком»*

ЯКЩО НЕ МОЖЕШ ЗНЯТИ ДЕПРЕСІЮ, НЕ НАДЯГАЙ ЇЇ

Ситуація в Україні залишається складною, тож стрес давно набув хронічного характеру. Безумовно, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ НАШИХ СПІВВІТЧИЗНИКІВ ЗАЛИШАЄТЬСЯ КЛЮЧОВОЮ ТЕМОЮ жартів і мемів сьогодення

Та навіть попри це важко знайти родину, у яку війна в той чи інший спосіб не принесла б горе та страждання. Тому емоційна боротьба – випробування, яке сьогодні лягло на плечі кожного українця, хоч би де він не перебував: на території України чи за її межами. Але саме нам відбудувати країну після перемоги. Тож поговоримо про те, як підтримати свій психічний стан в умовах військової агресії рф.

На важливості сну як основного й найпростішого способу відновлення організму наголошували не раз. Є різні рекомендації щодо тривалості сну, але є й той мінімум (7–8 годин), постійно нехтувати яким небажано. Загрози ракетних атак і постійні повітряні тривоги значно впливають на наш режим сну. Певна річ, трапляються відхилення від режиму, але це має бути неприємним винятком із правила. Навіть година недосипу може відчуватись організмом. Тож наполегливо рекомендую засипати в період між 21-ю та 23-ю годинами в максимально темній і безшумній кімнаті, за 2 години до сну відмовитися від комп'ютера, телефона та телевізора на користь книжки чи свіжої преси, а також обмежити споживання перед сном кофеїну, цукру, жирної їжі й алкоголю. І звісно, компенсувати нічні години недосипу денним сном. Навіть 30 хвилин додаткового сну значно покращать ваше самопочуття.

Ще однією проблемою в Україні є перенавантаження нервової системи через велику кількість інформації, яку ми в значному обсязі отримуємо з різних сайтів, пабліків та інших інформаційних каналів. В умовах воєнного стану постійно чекаєш на гарні новини. Але постійним пошуком інформації ми аж ніяк не вплинемо на ситуацію. Тому важливим чинником покращення психоемоційного стану є digital detox. Це свідомо відмова від використання смартфонів, комп'ютерів, планшетів та інших гаджетів. Обмеживши кількість джерел інформації та години, які витрачаються на її пошук, ми отримаємо не лише бенефіти для нашого психічного здоров'я, але й вільний час, якого завжди не вистачає на ті чи інші справи.

Кожен знає, що стрес негативно впливає на всі системи органів, зокрема на дихальну та серцево-судинну. На тлі гострого стресу дихання стає більш поверхневим і нерегулярним. Тож виконання дихальних вправ із переважним застосуванням повільних глибоких циклів дихання (по-



ВОЛОДИМИР СЕКРЕТНИЙ

Медичний директор
ДУ «Український медичний
центр спортивної медици-
ни» Міністерства молоді та
спорту України, керівник
медичного департаменту
Федерації хокею України,
доктор філософії (PhD)

вільний глибокий вдих і тривалий повний видих) у положенні стоячи та сидячи допоможе нормалізувати функцію дихання. Під час стресу збільшується активність симпатичного відділу нервової системи, що супроводжується виробленням «стресових» гормонів, підвищенням частоти серцевих скорочень та артеріального тиску. Тому дієвим способом не лише боротьби зі стресом, але й профілактики серцево-судинних захворювань є нормалізація рухової активності.

Згідно з міжнародними рекомендаціями щодо профілактики серцево-судинних захворювань мінімальною нормою є 150 хвилин на тиждень помірної фізичної активності або 75 хвилин на тиждень інтенсивної фізичної активності. Щоб отримати додаткову перевагу для здоров'я, фізичну активність доведеться збільшити вдвічі, до 300 або 150 хвилин на тиждень відповідно. Якщо ж до згаданих рекомендацій додати спортивні тренування, то можна ефективно корегувати вагу чи то в плюс, чи то в мінус, адже стрес доволі часто негативно

впливає на кількісний склад тіла. Крім того, заняття фізкультурою та спортом мають велике рекреаційне значення.

Безумовно, одним із головних захворювань, пов'язаних зі стресовим фактором, є депресія. Тому постійна робота з емоціями – важливий метод профілактики. Є багато методик і практик. Комусь достатньо бігати чи займатись улюбленим видом спорту, хтось бореться зі стресом, використовуючи різні види практик (медитація, аутотренінг тощо), хтось знаходить себе в молитві, комусь треба просто поплакати, а багато хто користується професійною допомогою фахівців – психологів, психотерапевтів, гіпнотерапевтів та ін.

Ми живемо в складний час, коли стрес набуває важкого та гострого характеру. Тому соромитися того, що вам потрібна психологічна допомога, чи опускати руки, втрачаючи надію знайти прийнятний вихід для стресових емоцій, не варто. Працюйте над собою! Це обов'язково допоможе не лише на нашому шляху до перемоги, але й у боротьбі зі стресом у подальшому житті. А ще допомагайте іншим. Світова спільнота не перестає дивуватися тому, наскільки ми згуртована та цілеспрямована на шляху до мети країна. Тож навіть через рік не втомлюйтесь донатити та допомагати одне одному в інший спосіб, особливо тим, кому важче, ніж вам.

Ми обов'язково переможемо! Слава Україні!



Я відвідала 34 країни й ніколи не мріяла про Америку, але це єдина країна світу, у якій дуже багато можливостей для іммігрантів. Я перебуваю тут за програмою *Uniting for Ukraine*, що створена для українців під час війни та дає змогу офіційно жити й працювати у Штатах. Не знаючи жодної людини, яка могла б дати мені рекомендацію, я знайшла роботу за півтора місяці.

РЕЗЮМЕ

Америка – країна сторителінгу, тому односторінковий документ, покликаний умістити найкраще, що можна сказати про вас, не має бути скромним. HR-фахівці відбирають резюме за ключовими словами, важливими для оцінки потенційного кандидата. Тож в окремому блоці рекомендуємо зазначити свою сферу експертизи та навички. Наприклад, якщо ви маркетинг-директор, то сферою експертизи (ключові слова) буде розробка маркетинг-стратегії та календарного плану, аналітика, робота із сегментами B2B, B2C тощо. Якщо ви працювали лише в українських компаніях, назви яких нічого не кажуть американцям, рекомендуємо писати так: «Співпрацював із найбільшим маркетинг-плейсом країни, який щороку відвідує 2,5 мільйона користувачів». У такий спосіб ви конкретизуєте масштаб і підкреслите значущість своєї роботи.

СУПРОВІДНИЙ ЛИСТ

Ви маєте 3 секунди, щоб справити враження, тож дайте HR-фахівцю відчувати, що цей лист написаний саме для нього. У листі зазначте ключові слова, що згадуються в описі вакансії, яка вас зацікавила. Оцифруйте свої попередні результати та вмістіть їх у три короткі абзаци, додайте заклик до дії у вигляді готовності до співбесіди найближчим часом і бажання посилити команду своєю експертизою. Головне – показати, що ви ідеально відповідаєте запиту за *hard* і *soft skills*.

ПОШУК РОБОТИ

Я почала в «холодний» спосіб надсилати резюме до різних компаній та отримала приблизно 300 листів із відмовою. На решту 500 із гаком заявок мені так і не відповіли. Але я не засмутилася (брешу), а просто змінила тактику й написала в усі відомі рекрутингові агентства, одне з яких і допомогло мені знайти роботу. Зі мною зв'язалося кілька рекрутерів, які визначили рівень моєї компетенції та очікувань, а потім представили мою кандидатуру в кількох компаніях.

Ця стратегія виграшна насамперед тому, що робота з рекрутерами заощаджує ваш час. До того ж ви отримуватимете зворотний зв'язок, рекомендації та відчуваєте, що тепер маєте союзника, який хоче продати вас якомога дорожче, адже роботу рекрутингового агентства оплачує компанія, для якої шукають працівника. Загалом суцільний win-win.

СПІВБЕСІДА

Перший етап співбесіди – розмова телефоном або через Zoom з ейчаром компанії. Але я вже мала рекомендації від рекрутера, тому перейшла одразу до другого – інтерв'ю на посаду бренд-директора з моїм майбутнім керівником. На підготовку дали лише один день, тож я вирішила не чекати на тестове завдання, а проявити ініціативу. Проаналізувала ситуацію, визначила слабкі місця компанії в публічному полі та розробила коротку стратегію їх посилення, а ще розповіла, що саме покращиться з моїм приходом. У маркетингу є принцип «завжди давати клієнту трохи більше, ніж він очікує», який і допоміг мені обійти конкурентів. На посаду претендувало понад 300 кандидатів, і жоден із них не зробив нічого наперед (це мені сказали, коли я вже почала працювати).

Третій етап співбесіди був найскладніший і найдовший: він тривав 6 годин, протягом яких я мала 30-хвилинні зустрічі з топ-менеджерами й командою маркетингу. За день до зустрічі рекрутер надіслала мені список імен і посад тих, із ким доведеться спілкуватися, і я, дотримуючись уже відомого принципу «завжди давати більше», розпочала підготовку. Вивчила один-два факти про кожного, особливо увагу приділила CEO, президенту й операційному директору компанії, адже ці особи ухвалюють рішення. Спілкування вийшло персоналізованим і привело мене до бажаного офера, який опинився на моєму столі вже через день.

ONBOARDING ТА АДАПТАЦІЯ В АНГЛОМОВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Onboarding – процес інтеграції нових працівників у життя компанії. Головне – ставити якнайбільше питань, особливо про те, що точно відрізняється в Америці та Україні, наприклад про юриспруденцію та бухгалтерію.

Перший місяць я розуміла відсотків 70 із того, що мені казали. Але вже на другий проводила презентації для колег і почувалася набагато впевненіше. Звісно, траплялися й провали. Наприклад, у діловому листуванні з колегами я кілька разів назвала жінку на ім'я Білл чоловіком, тому що була впевнена: Білл – чоловіче ім'я.

Нью-Йорк відкритий до іммігрантів, а дотримання *diversity* обов'язкове для всіх компаній. Немає нічого страшного для тому, щоб попросити людину говорити повільніше, додавши: *English is not my first language*. Адже ми з вами знаємо ще щонайменше дві мови.

Відсутність досвіду на американському ринку – перевага, а не недолік. Ви точно помітите те, чого не бачать американці, а ще додасте сміливих рішень та енергії. Саме це я і роблю разом з українською командою, яка працює зі мною на фрилансі. Як кажуть американці, *The sky is the limit!*



ЯК ЖИВУТЬ НАШІ В АМЕРИЦІ

Через пів року життя в Нью-Йорку Я ПОЧУВАЮСЯ МІСЦЕВОЮ ЖИТЕЛЬКОЮ: іду на червоний, перу в laundry за рогом будинку, їжджу з успішними «вовками» з Wall Street і шураю в одному вагоні метро. За цей час я змінила 5 квартир й обійняла управлінську посаду в одній із найбільш динамічних і неоднозначних індустрій США – health care

текст ЮЛІЯ КОЛОДКІНА

НЕРОВОРНА

ГОРІЛКА З ХАРАКТЕРОМ ДЛЯ СПРАВЖНІХ ЧОЛОВІКІВ

Український бізнес – це ще один чинник неочікуваної обороноздатності України. За час війни підприємці не зробили ні кроку назад. Навіть коли ворог спалював найближчі міста – супутники Києва, ціливі у житлові будинки та дитячі майданчики, намагався занурити всю країну в темряву, УКРАЇНЦІ ПРОДОВЖУВАЛИ ПРАЦЮВАТИ, відновлювати, створювати, винаходити

Горілчаний ринок України тепер може похвалитися молодим брендом преміальної горілки NEROBORNA, який перевершує чинні стандарти у своїй країні та здійснює експансію на іноземні ринки. Він народився під час повномасштабної війни, натхненний подвигами відчайдушних українських прикордонників з острова Зміїний.

Новий бренд горілки із соціально відповідальною місією, сміливою концепцією та амбіцією нарешті витіснити російську «водку» зі світових алкополиць – усе це про NEROBORNA. Напій виготовлений під контролем і за рецептурою компанії REGNO, яка є відомим імпортером світових брендів алкоголю й делікатесів на український ринок, спільно з Ігорем Назаровим, ексхедом Brown Forman Ukraine. І хоча ця горілка з'явилася на полицях магазинів наприкінці минулого року, вона вже встигла завоювати любов в Україні та за кордоном. До речі, перша партія на Батьківщині була продана за лічені дні, а понад 100 тисяч гривень від продажів переказали в благодійний фонд. У планах також масштабний вихід на міжнародні ринки та створення потужного світового бренду.

ПЕРШИЙ СКЛАДНИК БРЕНДУ – ЯКІСТЬ! Завдяки ретельному пошуку й відбору унікальних спиртів вдалося створити характерну, упізнану горілку, яка перевершує наявні в Україні стандарти. Над розробкою рецептури напою працював Іван Бачурін, президент Асоціації сомельє України. На етапі створення команда об'їхала кілька десятків закладів, щоб провести дегустацію та обрати найкращий варіант горілки (в основу було покладено жорсткі вимоги до спирту «Люкс» під час виробництва: він мав бути втричі кращим за нормативи за вмістом альдегідів і сивушних масел). Виробляє горілку Уманський ЛГЗ, який переважно працює на експорт, що підтверджує високі вимоги до якості, яка гарантується двома сертифікатами кашрута. «Щоб підтвердити високу

якість, ми прагнемо брати участь у міжнародних конкурсах і виставках. Розповідати на весь світ про рівень алкогольного ринку в Україні на прикладі нашої горілки. Нині ми вже експортуємо NEROBORNA в Італію, Грузію, одночасно ведемо переговори з іншими країнами, готуємося вийти на ринок США. Переконали, що наш бренд гідний представляти Україну на міжнародних ринках», – каже Ігор Назаров, директор із розвитку бренду.

ДРУГИЙ СКЛАДНИК – МІСІЯ. Команда бренду прагне витіснити зі світових ринків російську «водку», замінивши її якісною українською горілкою. «Ми мали на меті насамперед створити якісний продукт, що гідно представлятиме Україну на міжнародній арені добірного міцного алкоголю. Як наш національний продукт з аналогією, як Cognac із Франції, Tequila з Мексики або Porto з Португалії. Популярність українських брендів горілки та бренду України зростатиме на тлі глобальної підтримки в протидії військовій агресії росії. Споживачі іншого імпортованого алкоголю обиратимуть український, щоб продемонструвати підтримку. Деякі ритейлери направляють частину коштів від продажу українського алкоголю на гуманітарну допомогу постраждалим від війни», – додає пан Назаров.

ТРЕТІЙ СКЛАДНИК – БЛАГОДІЙНІСТЬ І ДОПОМОГА. У час, коли ЗСУ нищать ворога на всіх напрямках, бренд NEROBORNA допомагає відбудовувати Україну, відновлювати малий та середній бізнес, підтримувати сміливих людей. Завдяки системі донатів із кожної проданої пляшки за 3 місяці продажей уже надано допомоги на понад 500 тисяч гривень: для відбудови ферми на Харківщині, підтримки пекарень у Дніпрі та Дружківці, оснащення театру в Херсоні тощо. **Бренд наголошує, що виділяти кошти, допомагати та відбудовувати планує протягом 5 років!**

Народжена в буремні часи, розлита в блекаут непоборна горілка для непоборних українців!

НЕРОВОБНА
для непоборних

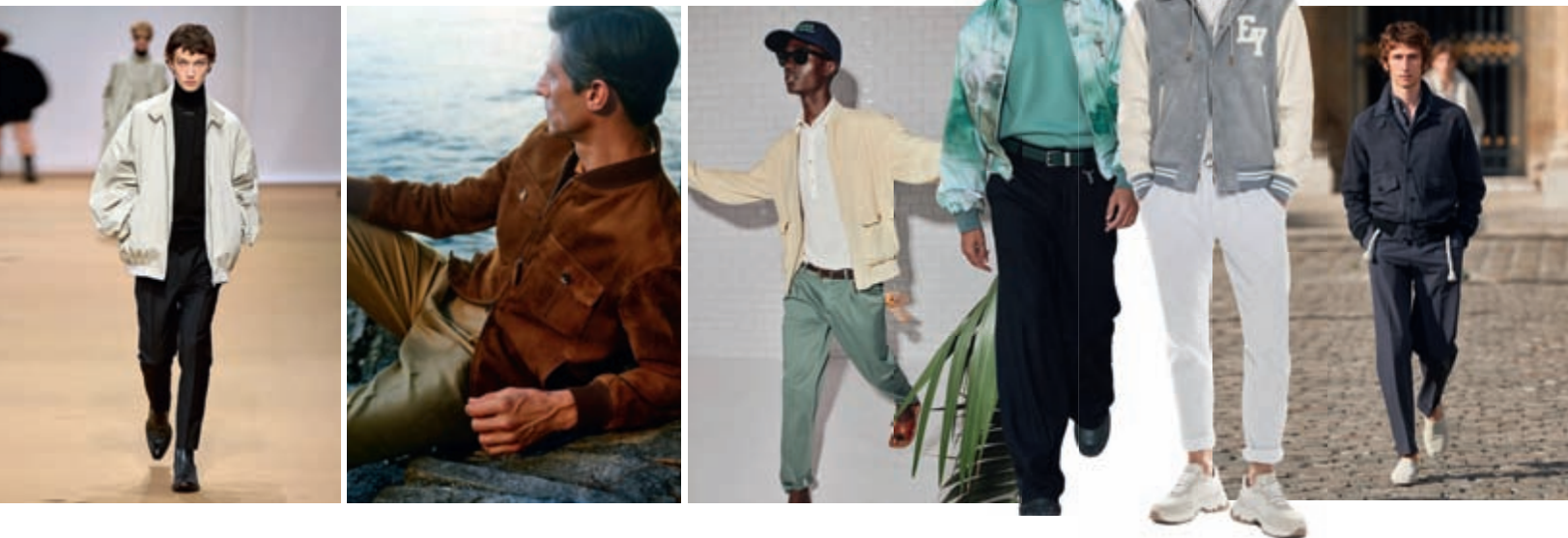


НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ТОП-7 ЧОЛОВІЧИХ ТРЕНДІВ НА ЛІТО

Добірка актуальних ідей для оновлення гардероба: верхній одяг, стильні моделі курток і піджаків, а також одяг для повсякденних та курортних образів. Цього літа обирайте ТРЕНДИ, ЩО ВІДПОВІДАЮТЬ ВАШОМУ БАЗОВОМУ ГАРДЕРОБУ та стилю.

текст **ЕЛГА ХОМИЦЬКА**



БОМБЕР

ІДЕЯ Завдяки своїй універсальності бомбер залишається актуальним і в літньому сезоні 2023 року.

Зазначимо, що варіації стилів – на будь-який смак, від класичних моделей із кашеміру та шкіри до сміливих, з ефектними принтами, оздобленням, фурнітурою, та університетських курток із нашивками.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Класична модель Brioni із замші благородного коричневого кольору, університетський сірий бомбер Eleventy з нашивками, а також модель із цікавим принтом і на-

кладними кишенями від Reese Cooper. Щоб надихнутися на сміливі й цікаві рішення, зверніть увагу на образи від Prada, як-от бомбер оверсайз із вузькими штанами зі стрілками, і від бренду Voglioli – колірне поєднання бомбера кремового відтінку із зеленими штанами, білою сорочкою поло та бейсболкою.

ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Супертрендовий вигляд матиме бомбер із класичними штанами на ремені, а для більш розслабленого, повсякденного образу поєднайте бомбер із джогерами, спортивними штанами чи навіть із шортами.



КУРТКА В СТИЛІ ВЕСТЕРН

ІДЕЯ Стильний елемент гардероба поза часом. Цього сезону можна знайти безліч варіантів для натхнення, від класичних моделей із деніму до сміливих курток із принтами з незвичних матеріалів або в мінімалістичному стилі.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Бренд Celine представляє нам образ у фатальній стилістиці: куртка зі шкіри, темні окуляри, вузькі штани та козаки. Чудовий варіант образу на літо пропонує бренд Carlota Barrer: поєднання білої куртки з деніму з мінімалістичним принтом, лоферів і білих джинсів. Якщо вам до вподоби образи з деніму, надихайтесь варіантом стилізації від Prada.

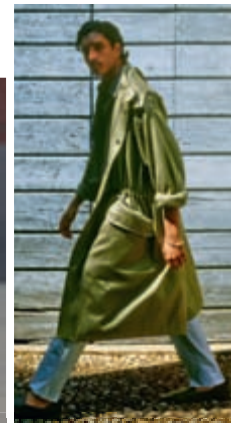
ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Із класичними брюками, туфлями, сорочкою та навіть краваткою, як в образі від Brunello Cucinelli. Нюансна гармонія, поєднання класики та спорту – беріть за приклад образ від Canali в біло-бежевих відтінках, сміливо поєднуйте бейсболку, снікери зі звуженими світлими штанами, сорочкою та краваткою з тканини.

ПАРКА

ІДЕЯ Мультисезонна й актуальна модель верхнього одягу – парка. Вона може створювати спокійний, розслаблений образ (для цього вибирайте моделі з легких тканин на кшталт бавовни, у літній колірній гамі, із модульними елементами дизайну) або бути більш функціональною, виготовленою в класичних чорних, бежевих і зелених відтінках із переробленого поліестеру або нейлону та мати безліч накладних кишень, практичних зав'язок, замків і резинок.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Нюансна гармонія в образі від Ermenegildo Zegna: парка неklasичного крою та бежевого відтінку зі світлим костюмом. Варіант поєднання подовженої парки з міськими шортами в образі від Jordan Luca або з класичним костюмом у смужку в образі від Versace. Практична й функціональна модель у чорному кольорі в поєднанні з чорними штанами на ремені від Fursac.

ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Зверніть увагу на подовжені моделі, а також на функціональні – вітронепродувні з резинками, вологозахисні. Можна заковувати рукави та носити з м'якими лоферами, як в образі із зеленою паркою від Brioni. Актуальним поєднанням буде парка з класичними елементами гардероба: штанами, сорочками та навіть костюмами.





КЛАСИЧНИЙ ТЕМНО-СИНИЙ ПІДЖАК

ІДЕЯ Нове прочитання класики сьогодні в тренді, тож темно-синій піджак знову буде актуальним у літньому гардеробі. Але тепер його все частіше можна буде побачити в більш розслаблених, ніж стримані класичні, образах.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Італійський бренд Vgioni представляє розслаблений образ у темно-синьому відтінку з коричневими шкіряними сандалями. Ще один варіант стилізації – від бренду Slowear, у якого двобортний піджак поєднується із сірою сорочкою, білими штанами й топсайдерами. Сміливе рішення пропонує французький бренд Ami: багатощаровий образ із темно-синім піджаком, денімом, трикотажним жилетом, сорочкою та шийною хусткою. Шляхетне поєднання пісочних відтінків і синього бачимо в образі від Fendi. Більш артистичний образ від Dries Van Noten, із двобортним піджаком і вузькими чорними штанами в смужку, доповнений палантином із яскравим принтом.

ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Зверніть увагу на двобортні моделі. Поєднуйте їх із класичними штанами й сорочками білого або темно-синього кольору, топсайдерами або лоферами. Сміливіші образи можете доповнювати трикотажними елементами, шовковими хустками, виробами з деніму та шкіряними сандалями.

ХУДІ

ІДЕЯ Ще один універсальний елемент гардероба, представлений у різних відтінках, від класичних нейтральних до яскравих із принтами. Матеріалом може бути як бавовна, так і трикотаж, є й в'язані моделі. Звертайте увагу на класичні фасони з функційними елементами: зав'язками, капюшонами.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Елегантний варіант поєднання – білі штани з легкої тканини та худі з блакитним акварельним принтом і вишивкою від Emporio Armani. Актуальний мікс класики та спорту бачимо в образі від Eleventy: біла худі під сірий брючний костюм, світлі кеди та рюкзак. І у варіанті від Boglioli: костюм кольору пляшкового скла, світло-рожева худі під піджак й акцентна червона бейсболка. Сміливіший варіант поєднання з класичними штанами пропонує бренд MSGM: в'язана худі з яскравим ботанічним принтом і снікери.

ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Створюйте сміливі образи з в'язаними худі контрастних відтінків, моделями з яскравими принтами та вишивкою в поєднанні з класичними штанами для повсякденних вечірніх образів. Або поєднуйте однотонні худі нейтральних відтінків із костюмами. Також можна скласти сет із брюками з того самого матеріалу й того самого відтінку, наприклад актуального темно-синього, як в Officine Generale.



ТРИКОТАЖ І В'ЯЗАНІ ВИРОБИ

ІДЕЯ Кілька актуальних фасонів і моделей в'язаних виробів будуть у тренді цього літа. Наприклад, силует оверсайз в одязі для відпустки. Це може бути також приталений фасон зі спущеною лінією плечей, подовженими рукавами й акцентом на комфорті. Курортне поло – стиль ретро, фасон вільного крою з подовженими рукавами та розстебнутим коміром. Спортивний V-подібний виріз і вільний кардиган текстурної в'язки, який буде актуальним і восени в багатшарових образах.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Варіанти для курортних образів – білі штани й смугастий джемпер розслабленого силуету від Canali з акцентними деталями на плечах, джемпер оверсайз із відкладним коміром природного зеленого відтінку з класичними штанами та шкіряними сандалями в образі від Brioni. Ньюансна гармонія в образі від Brunello Cucinelli із в'язаним поло й штанами сірого відтінку в поєднанні зі світлим піджаком. Багатшаровий образ у стилі міксу класики та спорту від Eleventy: джемпер із V-подібним вирізом під піджак сіро-блакитного кольору, жилет, рюкзак і кеди світло-бежевого відтінку.

ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Використовуйте вільний кардиган як ключовий виріб у багатшаровому образі будь-якого стилю, від елегантного, як у Brioni, у поєднанні із сорочкою в тон і шийною хусткою, до комфортного та рустикального. Курортне в'язане поло з подовженими рукавами носіть із розстебнутим коміром і трохи заковченими рукавами, як у Brioni. Джемпери оверсайз-силуету носіть із класичними штанами.



СТИЛІСТИЧНИЙ ПРИЙОМ: РОЗСЛАБЛЕНИЙ СТИЛЬ

ІДЕЯ У тренді розслаблений стиль, елегантний комфорт. Це також стосується офіційного дрес-коду, коли під костюми та смокінги одягають трикотажні футболки та майки, сорочки з деніму. І важливий елемент цього стилю – шорти.

ЩО ПРОПОНУЄ ПОДІУМ Чудовий приклад деніму під піджак у повсякденному образі представлений у Boglioli. Багатшаровий образ від Brunello Cucinelli з класичним варіантом костюма у світлих тонах, легким блакитним денімом під піджак і жовтою футболкою під сорочку. Варіант для вечірнього образу пропонує Boglioli: двобортний піджак із блиском, в'язаний джемпер під низ і білі штани з чорним ремнем. Шорти в міському образі можна носити як пропонує Canali: у поєднанні з двобортним піджаком, під який одягаємо в'язане поло, сорочку чи трикотаж. Або як у варіанті від Ermenegildo Zegna: із м'яким джемпером, високими шкарпетками, рюкзаком і снікерами.

ЯК СТИЛІЗУВАТИ В ОБРАЗ Навіть із класичними піджаками, смокінгами та костюмами рекомендуємо носити м'який бавовняний денім. І звісно ж, улітку не забуваємо про шорти: додайте їх у свої повсякденні образи, носіть із піджаками, світшотами й поло.



АРОМАТИ СВОЄЇ КРАЇНИ

ОЛЕКСАНДР ПЕРЕВЕРТАЙЛО – *творець ароматів із Дніпра, креатор бренду Partisan Parfums, який було засновано у 2012 році*

У 2018 році роботи українського парфюмера вперше потрапили до провідного гіда світової парфумерії Луки Туріна (це такий собі парфумерний Мішлен), і одразу з дуже високими оцінками, обійшовши більшість знаних брендів. Це була справжня сенсація

та відкриття для європейської публіки. Бренд-партизан – своєрідний український Comme des Garçons. Він уже має власний легендарний аромат Копорлі, який успішно крокує світом і став класикою національної парфумерної школи.





SILKY
WAY

PARTISAN

PARTISAN

SILLY
LOVE

SUGAR
DADDY

SUGAR
DADDY

Arboretum – бренд української високої парфумерії, заснований Владом Зваричем. Для власної марки автор створив кілька колекцій ботанічних парфумів, у яких втілено виразні національні образи та архетипи. Аромати Arboretum вирізняються контрастними поєднаннями нот та акордів, які є незвичними для європейської парфумерії та виразно демон-

струють новітній почерк української парфумерної школи. Побудова ольфакторних послідовностей має не пірамідальну структуру, а лінійну та спектральну, що дає змогу продемонструвати певну драматургію аромату в часі його звучання. Сьогодні аромати українського парфумера представлені в США, Канаді, Японії та більшості країн Європи.

БУРЯ В ПУСТЕЛІ

МАРІЯ ТІТІЄВСЬКА –
відома модель та актри-
са з України. Співпрацює
з багатьма дизайнерами
з усього світу й успішно
демонструє це у своїх фото-
сесіях, мимоволі доводячи,
що яскравих українок видно
навіть із космосу.

модель **МАРІЯ ТІТІЄВСЬКА**
[@titievskayamariya](#)

фото **ЛІЛІЯ АРНАУТ** [@lili.ya_ar](#)

shooting producer **КАТЕРИНА МАЛАЯ**
[@kmalaya_official](#)





НА СВІТ ВПЛИВАЮТЬ НАЙСМІЛИВІШІ ІДЕЇ

Автор ПЕРШОГО УКРАЇНСЬКОГО МЕТАВЕРСУ на основі віртуальної, доповненої та змішаної реальності розповідає про свою ідею. Це передусім сервіс, що дає користувачу (жителю віртуального міста) багато нових можливостей Web 3.0 та усуває обмеження, наявні в офлайн-житті, зокрема й для людей з особливими потребами

Уявімо світ без обмежень, у якому можна:

- не їздити до школи, університету або на роботу щодня, не літати на особисті зустрічі через континенти та не відчувати мовного бар'єра;
- будь-якої миті відвідати будь-яке місто або географічну точку землі без спеціальної підготовки;
- підстрибнути на безліч метрів або полетіти над віртуальною Землею;
- стати будь-ким;
- не перейматися через те, що хтось диктуватиме години роботи вашому бізнесу, зможе закрити його або відібрати у вас, не боятися локдаунів й обходитися без посередників;
- жити без хвороб і знати, що ніхто не заподіє вам шкоди, бо всі процеси контролює штучний інтелект, а цифрові копії наших біологічних версій і копії наших домашніх улюбленців житимуть вічно. Це буде цифрове увіковічнення кожної людини, адже наші праправнуки зможуть побачити нас наживо, спілкуватися й навіть радитися з нами у віртуальній реальності, хоча нас фізично вже не буде на землі. Уявіть світ, у якому можливо все. Уявіть собі левітацію свого штучного інтелекту;
- навчатися безкоштовно в будь-якому віртуальному вищій чи школі, а тим, хто не зміг отримати освіту через різні проблеми, – зробити це безкоштовно в мультимовному режимі;
- гуляти віртуальними парками, відвідувати зоопарки всіх епох, населені всіма представниками флори та фауни, що коли-небудь існували на планеті Земля від початку відомої нам епохи, зі справжніми Нітан-аватарами (точними цифровими копіями) своїх друзів;
- відвідувати спортивні події, презентації, концерти, створювати мюзикли, ходити в театри, картинні галереї у віртуальному місті з неймовірними спецефектами;
- проводити дослідження та конференції в унікальному віртуальному офісі, який самі собі створите, і презентувати свій проєкт у форматі XR, VR чи AR;
- придбати віртуальні землі, апартаменти в житловому чи комерційному комплексі й оформити інтер'єр на свій смак. У ваш віртуальний дім можуть приходити друзі, а ви маєте змогу організувати вечірки або будувати власні бізнес-центри та займатися бізнесом;
- відвідати надзвичайні віртуальні атракціони й знайти собі друзів, коханих і бізнес-партнерів із будь-якого куточка нашого фізичного світу;
- завітати до віртуальних торговельних центрів, у яких представлені найпопулярніші брендові магазини планети Земля.



МАКС ГОРДИНЯК

Автор першого українського просвітницького метаверсу

Ви хотіли б керувати містами та всіма процесами їх життєдіяльності за допомогою штучного інтелекту? Це буде підґрунтям блокчейну міста та основної програми управління.

Ми знаємо, що віртуальна реальність змінить світ. Тому створюємо віртуальні міста з обмеженою кількістю жителів. Доступ у місто буде можливий лише завдяки NFT-visas. Стати щасливими власниками віз можна буде, купивши їх на офіційних криптобіржах.

Користувачі регулярно отримуватимуть винагороду за виконання завдань, дослідження чи нові відкриття в метавесвіті, зможуть створювати NFT-токени й торгувати токенами з різних бірж.

Децентралізований український метаверс дасть громадянам і творцям NFT змогу володіти частиною нашого віртуального метавесвіту,

купляти та продавати наші внутрішні криптокотени, брати участь в управлінні й економіці, насолоджуючись простим способом отримати значну фінансову винагороду за свій час та віру. Адже за кілька років наша, українська криптовалюта може дати до 1400 іксів і більше, подолавши шлях, який колись проходив біткоїн.

Таким чином, ваша мрія стати фінансово незалежним може здійснитися завдяки розвитку токеноміки в нашому метавесвіті. Криза боляче вдарила по індустрії розваг, масових і спортивних заходів. Для її відновлення знадобиться час. А віртуальні події успішно монетизуватимуться. Скажімо, вхідний квиток на будь-яке віртуальне шоу коштуватиме 3–10 доларів. Буде, звісно, і безліч безкоштовного контенту, адже подію у віртуальній реальності зможе створити кожен із нас.

Глядач матиме змогу, сидячи на дивані, дивитися будь-які спортивні й інші шоу з дисплея комп'ютера чи телефона за допомогою VR-окулярів, шолома чи картонних окулярів, почувачуючись у центрі подій і маючи огляд 360 градусів. І водночас зможе віртуально пересуватися між різними місцями, наприклад на стадіоні під час справжнього футбольного матчу.

Незабаром з'являться зірки в новому XR-образі. Можна буде контактувати з виконавцями й відомими людьми під час заходу. Усі зможуть бути будь-ким. Ця креативність безцінна. Ми не обмежені ні масштабами майданчиків, ні габаритами об'єктів, ні простором чи навіть гравітацією.

Найголовніше, про що ми дбаємо, – екологія. Життя у віртуальному всесвіті допоможе вберегти довкілля від забруднення.

УКРАЇНА ЗВИКЛА ДО СВОГО ГЕРОЇЗМУ

ЯК УКРАЇНА ПЕРЕТВОРИЛАСЯ НА МІСЦЕ ЩОДЕННОГО ПОДВИГУ

Уже понад рік після вторгнення 24 лютого 2022-го мільйони українців та українок живуть У РЕЖИМІ ЩОДЕННОГО ПОДВИГУ. Це перманентний героїзм без перерв на обід, САМОПОЖЕРТВА ІСТОРИЧНОГО МАСШТАБУ, Фермопіли площею 603,7 тис. кв. км. Раніше ми бачили супергероїв у голлівудських блокбастерах, а тепер – у новинах і навіть чатах, що починаються з «Ти як?»

Іноді здається, що цей героїзм перетворився ледве не на рутину. Заради перемоги надзусилля стали нормою. Однак дуже важливо пам'ятати й відчувати, як щодня в Україні дива творять бійці, волонтери, енергетики, пожежники, сапери, ресторатори, дворники та безліч інших людей – іноді, пробачте, навіть політики.

Цікаво, але цей режим надзусиль краще видно збоку. Нещодавно я робив інтерв'ю з ветераном ВМС США, який після повномасштабного вторгнення став волонтерити в Україні. Одне з питань було про те, що вразило його найбільше за ці пів року. І він відповів, що серед іншого це здатність українців швидко створювати «нормальність». Умовно кажучи, «У вас тут ракети над головами літають, а ви, такі, сідаєте на електросамокат і йдете зустрічатися з друзями в кафе».

Здається, вибухи дійсно не дуже поєднуються із самокатами, велосипедами, кафе, ходінням на роботу, висаджуванням комунальниками квітів на клумби, прибиранням «кізьяків» за своїми собаками чи з театральними виставами, які відбуваються вдень і перериваються сиренами. Але українці якось змогли все це поєднати.

Тут мені ще згадалася історія однієї подруги, яка розповідала, що в Парижі вона майже два тижні домагалася, щоб прийшов електрик і зробив струм у кімнаті, яку їй виділили як допомогу. І за той же час її мати встигла повернутися зі Львова в деокуповану Бучу, де їй миттю підключили світло, воду й полагодили вікна.

А ще нещодавно Ната Жижченко з Опук якось просто в розмові сказала: «Ми – нація реінкарнації». Мені дуже сподобався цей образ. Скільки разів нашими землями прокочувалися зграї, банди, орди, конвої, загони, армії, а українці потім усе одно йшли, підіймали паркан і саджали бурячки. Нація реінкарнації.

Усе, що з нами відбувається, не нормально. Однак українці вперто тягнуть у цю ненормальність звичайне життя: ремонтують, запускають, відновлюють.

Нещодавно я стикнувся ще з одним поглядом збоку – від американки, яка очолює один із фондів допомоги Україні. Серед іншого ми обговорювали різні проекти, і наприкінці вона раптом сказала: «А взагалі це дивовижно. Я бачила багато збройних конфліктів, і майже в усіх люди зосереджувалися лише на війні. Тільки бої, зброя, фронт. Ви, українці, робите неймовірне – просто зараз, в умовах страшної війни, створюєте і своє майбутнє. Я ніколи не



ЮРІЙ МАРЧЕНКО

Головний редактор «Платформи» та редактор у Музеї науки Малої академії наук України

бачила в країні, що воює, таку величезну кількість цікавих проєктів, ініціатив, стільки уваги до культури. Я бачила, як в інших державах навіть після перемоги іноді не лишалося нічого. У вас після перемоги буде все».

І це окремих подвиг, що ми вистоїмо й перемагатимемо не лише в боях. У це теж було майже неможливо повірити – що, попри страшну війну, Україна звучатиме не лише з фронтовими репортажами, але й із культурою.

Що Pink Floyd випустить українську пісню. Центр громадянських свобод візьме Нобеля. Наше кіно повиграє в Каннах, Венеції, Локарно й «Санденсі». Українські жінки посядуть вісім місць у топовій сотні рейтингу ВВС. «Лісову пісню» Лесі Українки поставлять у португальському театрі. Президент стане людиною року за версією Time і Financial Times, а українські журналісти всі разом візьмуть Пулітцера. У МоМА влаштують виставку нашого мистецтва. Світові знаменитості стоятимуть у черзі, щоб привезти гуманітарку, а борщ потрапить до списку спадщини ЮНЕСКО. «Щедрик» знову прозвучить у Карнегі-холі. І що навіть попри ракети, блекаути та війну з «другою армією світу» вся Україна звучатиме так гучно.

Попри весь морок навкруги дуже багато світла. І варто не забувати, що це світло створюють наші родичі, друзі, сусіди – навіть ті, від кого ми зовсім не чекали такого героїзму. Тому що такого героїзму і неможливо було очікувати. Однак виявилось, що ось він, навколо нас.





БЛІЦ

ВІКА ВАРЛЕЙ

Українська акторка, народилася в Києві. На її рахунку понад 20 фільмів і серіалів. Нині Вікторія проживає в США й готується до кастингів на Netflix. Тож незабаром ми зможемо побачити НАШУ НЕЙМОВІРНУ УКРАЇНКУ в американському серіалі.

*модель **ВІКТОРІЯ ВАРЛЕЙ**
@viktoriavarley*

*фото **J. LUZAN** @tropicpic, jluzan.com
make up **ОЛЕНА КОТЕЛЬНИЦЬКА***





PLAYBOY

№1 ЛІТО 2023 (182)

ВИДАЄТЬСЯ ТОВ «ДЖЕНТЛЬМЕНС ГРУП»

АДРЕСА РЕДАКЦІЇ ТА ВИДАВЦЯ 01037, Київ, вул. Пирогова, 2,
офіс 37, www.playboy.ua

ВИДАВЦІ Олександр Шевченко (a.shevchenko@playboy.ua),
Влад Іваненко (v.ivanenko@playboy.ua)
Макс Фрай (max@playboy.ua)

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР Влад Іваненко
ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА Макс Щербаков

АРТ-ДИРЕКТОР Діна Антіпіна
ФОТОРЕДАКТОР Валерія Діденко
ПЕРЕКЛАДАЧ Тетяна Мачинська
КОРЕКТОР Наталя Кадакова

АВТОРИ: Олена Візерська, Віталій Юрасов, Сергій Дідковський, Ярослав Голубчик, Макс Щербаков, Наталя Місюк, Kate Geller, Юлія Колтак, Юрій Марченко, Руслан Лобанов, Роман Щербаков, Ян Доброносів, Павло Іткін, Павло Пекер, Яна Фруктова, Володимир Секретний, Валерій Мартиненко, Макс Гординяк, Юлія Колодкіна

ДИРЕКТОР Анастасія Баженова (a.bazhenova@playboy.ua)

ДИРЕКТОР ІЗ ПРОДАЖУ РЕКЛАМИ Олександр Ігнатенко, (096) 192-08-59
(a.ignatenko@playboy.ua)

ВІДДІЛ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ (096) 192-08-59 (a.ignatenko@playboy.ua)

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

Reena Patel, PhD. President, International, Operations & Strategy

INTERNATIONAL ADVERTISING SALES:

ITALY **MARIOLINA SICLARI** +39 02 91 32 34 66, mariolina.siclari@burda-vsg.it

GERMANY **VANESSA VON MINCKWITZ** +49 89 92 50 35 32, vanessa.vonminckwitz@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH +49 89 92 50 36 29, michael.neuwirth@burda.com

AUSTRIA / SWITZERLAND **GORAN VUKOTA** +41 44 81 02 146, goran.vukota@burda.com

FRANCE / LUXEMBOURG **MARION BADOLLE-FEICK** +33 1 72 71 25 24, marion.badolle-feick@burda.com

UK / IRELAND **JEANNINE SOELDNER** +44 20 34 40 58 32, jeannine.soeldner@burda.com

USA / CANADA / MEXICO **SALVATORE ZAMMUTO** +1 212 884 48 24, salvatore.zammuto@burda.com



Торгова марка та торгове ім'я PLAYBOY є виключною власністю PLAYBOY Enterprises International, Inc.
Свідоцтво про реєстрацію в Міністерстві юстиції України КВ №25031-1497ППР від 01.12.2021.

Редакція не несе відповідальності за зміст рекламних матеріалів. Думка редакторів може не збігатися з думкою авторів. Усі права належать видавцеві ТОВ «Джентльменс груп». Перепечатка або будь-яке використання матеріалів можливі лише з письмового дозволу редакції. Матеріали, позначені X, РЕВ'Ю, ТЕХНО РЕВ'Ю, публікуються на правах реклами. Листування з читачами здійснюється лише на сторінках журналу. Пересилаючи тексти, фотографії та інші графічні зображення, відправник гарантує, що є власником авторських прав на тексти, фотографії та графічні зображення, тим самим дає свою згоду, а також підтверджує згоду зображених на фотографіях осіб на публічний показ, відображення та розповсюдження надісланих текстів, фотографій та інших графічних зображень у виданнях ТОВ «Джентльменс груп». Відправник також дає ТОВ «Джентльменс груп» право на будь-яке перероблювання фотозображень і редагування текстів без подальшого узгодження з ним кінцевого результату. Надіслані тексти, фотографії та інші графічні зображення не повертаються.

БЕ

JACK DANIEL'S
**ЖИВИ
МОМЕНТ**



Jack & Daniel's

PLEASE DRINK RESPONSIBLY

TENNESSEE WHISKEY, 40% ALC. BY VOL. (80 PROOF.) DISTILLED AND BOTTLED BY JACK DANIEL DISTILLERY, LYNCHBURG, TENNESSEE.
GENTLEMAN JACK AND JACK DANIEL'S ARE REGISTERED TRADEMARKS. ©2021 JACK DANIEL'S. ALL RIGHTS RESERVED.

НАДМІРНЕ СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ
ШКІДЛИВЕ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Швидкі перекази* у будь-яку точку світу



WhiteBIT — більше
ніж криптобіржа

whitebit.com

*криптоперекази