

T D M E

Інститут людини

MAGAZINE

Листопад 2020

Розфарбуй свій настрій

Як колір впливає на тебе

Очі, сповнені тепла

Зігрій пухнастика любов'ю

Ви цього чекали!

Інтерв'ю з Катею Зайнчківською



Привіт-привіт!

А ми до вас із новеньким випуском журналу. Незважаючи на доволі незимову погоду, до нас потроху стукає новорічний настрій. Усе частіше ми купуємо в магазинах мандаринки, і все частіше рука тягнеться ввімкнути підбірку різдвяних пісень. А хтось може вже почав прикрашати будівлю і готувати подаруночки для найрідніших.

Але не слід забувати про не так давно минулу осінь. Цієї пори знову почалося онлайн навчання, а значить саме час дізнатися, який ти тип студента на дистанційці. Стараний учень чи може... Дізнаєшся:)

Осінь принесла також за собою віруси. Щоб не піддатися їм — ми підготували для тебе декілька рецептиків чаїв. Буде не тільки смачно, а й корисно для здоров'я. Якщо ж твоїй душі мало чаїв, у нас є список пісень, які точно не залишать тебе байдужим і піднімуть твій настрій.

А чи пам'ятаєш ти той час, як вчився у школі? Таке не забувається... Як ти гадаєш, хто з українських письменників тобі близький по духу? Не гадай, а краще прохось наш тестик! І це далеко не все, що чекає на тебе в цьому випуску. Скоренько читай наш журнал, він цього місяця дуже насичений.

Ваша головна редакторка — Марія Амосова.

ЗМІСТ

У фокусі Каті Зайнчківської	04
Типи людей на дистанції	07
Справа в тому, що у мене немає дому	08
Палітра твого життя	10
Слова, які справді підтримають	16
Крутий вайб твоєї осені	18
Хто ти з українських письменників?	20
Настрій у твоїй чашці!	23

У фокусі Каті Зайнчківської

Авторка: Єкатерина Фролова



Привіт, Катю. Спершу хочемо нагадати про круті часи, коли ти була головою інформаційного департаменту, а також головним редактором журналу. Наскільки хвилююче для тебе давати інтерв'ю для «ТДМЕ»?

Привіт! Цей журнал з'явився якраз тоді, коли я прийшла в інформ на початку свого першого курсу. Вже тоді я працювала з ним, але завжди хотіла бути трохи більше, ніж просто автором чи фотографом. Згодом я стала головним редактором, і тепер у мене була своя сторіночка із вступним словом та фоткою одразу після обкладинки (час, коли мама почала показувати цей журнал своїм колегам по роботі). Пройшло вже майже три місяці, коли над журналом працюю не я, а оновлена команда інформаційного департаменту, і це трохи хвилююче, знову потрапити в цю атмосферу: статті, заголовки. Інтерв'ю навіть ностальгію за тими часами, коли я ночами верстала цей журнал.

Хочемо трохи попліткувати та спитати, чи справді голів інформу стрімко просувають по кар'єрній драбині студентського самоврядування. Чим можна пояснити це явище?

Насправді цікава закономірність, але ні. Наскільки я можу пояснити це для себе, ставлення до роботи у членів інформу дещо відрізняється від членів інших департаментів. Оскільки коли ти потрапляєш в цю тусовку і отримуєш якесь завдання — починаєш розуміти наскільки велика відповідальність на тебе лягає. Це як великий механізм, де кожен гвинтик важливий. Візьмемо до прикладу елементарне завдання — написати звіт про якийсь захід (згадаємо прекрасні часи, коли у нас проходили офлайн заходи). Скажімо, ти забуваєш про дедлайн і не виконуєш завдання. А через це, по-перше, вже втрачається актуальність звіту як поста у соц. мережах.

По-друге, якщо цей звіт був як стаття для журналу — головний редактор не може підібрати заголовок, визначити логічний порядок статей і навіть розробити дизайн сторінки, оскільки треба, щоб картини і текст гармонійно поєднувались за розміром та за сенсом. Ось так через один маленький звіт з маленького заходу затримується випуск всього журналу. І все це я вела до того, що члени, а особливо голови інформу повинні виховувати в собі обов'язковість. А це вже є тою рисою, яка цінується у студраді, хоча і не виключено, що будь-який інший студент з іншого департаменту має ті самі класні якості, а може навіть і кращі.

Чи очікувано було, що ти наступний лідер активних студентів ІЛ?

З певного моменту — так. Попередня голова, Лера Фролова, готувала мене до цього, хоч я довго відмовлялася. На першому курсі я була дуже тихенькою та скромною і коли вона питала мене: «Як думаєш, хто наступна голова Інформу?», я називала кого завгодно, тільки не себе. А потім стала головою інформу. Коли на другому курсі, перед виборами, стояло питання чи хочу я в студентський парламент, я вже розуміла, що на мене покладають серйозні очікування.

Але я відмовилась, надавши перевагу приділяти час танцювальній команді університету. І не пошкодувала ані трошечки. Минулої зими відшумів наш звітний концерт (раджу подивитися всім в IGTV [@grand_flavah](#) (на правах реклами)). Цього року я пішла з команди, щоб більше своїх ресурсів вкладати у студраду. Це безцінний досвід, який я буду переказувати своїм онукам за чашечкою чаю, як зараз моя бабуся розповідає мені про те, як вона була студенткою, комсомолкою і просто красунею.

Окрім студради, ти ще маєш багато хобі. Як ти поєднувала Grand Flavah і інформ?

Це не було складно, тому що в мій любовний трикутник я-флавах-студрада не втручалось навчання. Я ніколи не ставила його на перше місце. Але якщо ви першокурсник, знайте, що вчитися важливо! Особисто ж я не намагаюся бути найсумліннішою студенткою, але триматися вгорі рейтингу — принципова позиція. А щодо поєднання активної позанавчальної діяльності на лівому і правому березі, іноді жителі Русанівки мали можливість спостерігати картину, як я їм йогурт зі стаканчика, біжучи з однієї репетиції на іншу. Встигати все — можливо, головне, щоб було бажання.





Ми всі знаємо твій Інстаграм @zay.katya.photo. Чи підштовхнула студрада тебе на розвиток навички фотографа?

Так, так, так! Два роки тому, коли той самий Іван закінчував магістратуру, а я лише освоювалася в команді інформу, я розуміла, що інституту потрібен фотограф, оскільки раніше на цій посаді був він, а серед першокурсників фотоапарат був лише у мене. Тієї зими я придбала собі нову камеру і інститут постійно підкидав мені приводи діставати її з полиці, а як ми знаємо, запорука успіху — це практика. З тих пір я фотографувала обкладинки ТДМЕ, різні заходи, місок і містерів. А також досі забезпечую візуалом Інстаграм-акаунти @il_grinchenkivci та @borysova.lavka.

Який для тебе старий добрий ІЛ та яким бачиш його в майбутньому?

Для мене ІЛ — це щось душевне і дуже «своє». Саме це відчуття хочеться передати наступним поколінням. І разом з тим хочеться, щоб у майбутньому студрада Інституту людини робила ще більше шалених проєктів і колаборацій з іншими структурними підрозділами.

Чи є ідеї щодо нових проєктів, які дуже хотілось би бачити в рамках ІЛу та в рамках конкретних департаментів?

Насправді, в моїх нотатках у телефоні такого дуже багато, адже ідеї приходять будь-де й будь-коли. Залишається лише просувати ці ідеї в команді студради та шукати можливості для їх реалізації, але всьому свій час.

Як тобі твоя команда? Поділися досвідом, отриманим з нею.

Іноді я відчуваю себе яжемаккою, а вони хіхікають з того, що я називаю їх «найкраща команда в світі», але мені все подобається. Спочатку було складно, адже їм потрібен був час, щоб звикнути до мене, як до нового лідера і до моїх підходів до роботи. А я не розуміла як правильно себе подати і що робити. Але зараз я повністю довіряю студраді і можу покласти на них якусь велику відповідальну роботу. У них купа ідей, одна божевільніше іншої. І кожен новий зроблений проєкт — це безцінний досвід, емоції та спогади.

Я хочу побажати наступним поколінням студради бути романтиками, створювати проблеми і вирішувати їх, робити не шаблонно. І пам'ятати, що б ви не робили і де б не були, ви є один у одного, і це найцінніше.

Типи людей на дистанції

Авторка: Кибиш Тетяна

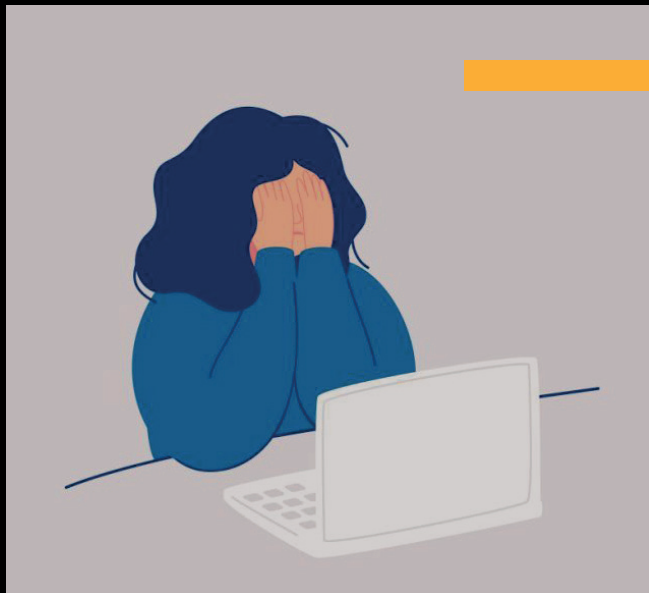
Кайфмен. Завжди відпочиває і має час для себе, кайфує від усього, що відбувається навколо. Можливо, в його житті з приходом карантину нічого не змінилось. У нього є підписка на Netflix і пачка чіпсів на вечір, про що ще можна мріяти?

Відповідальний. Завжди рано встає та ніколи не пропускає першу пару, вчасно виконує всі завдання. У такої людини не горять дедлайни.

Юлій Цезар. Живе з батьками, сестрами, братами, тому крім навчання має купу інших справ: прибирає будинок, готує вечерю на 10 людей та робить ще купу всього. Такі люди славляться тим, що можуть робити кілька справ одночасно.

Унга-Бунга. Живе десь дуже далеко і не має технічних засобів для того, щоб навчатися онлайн.

Онлайн-прогульник. Онлайн, але точно не на парах.



Студент. Прокинувся. Послухав лекції онлайн. Написав конспект. Прочитав наукову статтю. Зробив презентацію. Написав два абзаци курсової. О, вже й ніч. Піду спати.

Студент 2.0. Які лекції? Нічого не знаю. Піду посплю... чи краще фільм подивлюсь... чи, може, все ж, поспати?

Планувальник. Людина, у якої розписана кожна секундочка та хвилиночка: навчання, медитація, тренування, 10 мовних занять, робота, знайти дім для цуценят, написати книгу, запустити ракету та врятувати світ – усе це вміщується в її schedule.

Староста. Їй пишуть всі одногрупники та викладачі. Інколи хоче бути на місці Унги-Бунги. А ще хоче в університет більше за всіх.



Справа в тому, що у мене немає дому...



Авторка: Матвійчук Олександра

Папужка, кіт, песик, рибки... Щодня тебе вдома зустрічає маленьке пухнасте (чи не дуже) щастя. Одне, два, а може й цілий зоопарк – утім, усі вони прагнуть твоєї уваги та любові.

30 листопада — Всесвітній день домашніх тварин. У цей день ти дозволяєш собі придбати в зоомагазині на кілька приємних смаколиків більше, аби потішити свого домашнього улюбленця. Можливо, терпко обіймаєш, чи даруєш палкі цюмки у маківку. Це твоє щастя — рідне та близьке. Майже синонім до слова «дім».

...А як щодо тих, у кого немає дому?

Кожного дня, коли йдемо в університет, повертаємось додому чи виходимо до магазину за чимось смачненьким, ми стикаємось з вуличними тваринками. Мирне співжиття з ними вже давно стало нормою. Мої друзі звикли до того, що я обов'язково мушу погладити або нагодувати милого песика чи котика, який може трапитись на моєму шляху.



Багато хто з мого оточення й сам позитивно ставиться до тваринок без притулку та намагається їм допомогти. Але іноді трапляються випадки, які зрозуміти мені аж ніяк не вдається...

Нещодавно, гуляючи з мамою у своєму рідному місті, мені довелось зіткнутися з дуже неприємною ситуацією. Я стояла в черзі, що виникла біля магазину, і помітила, як дві дівчини-підлітки почали наступати на лапки бездомному песику, котрий просто сидів осторонь. Він був мирний та спокійний, дивився на всіх сумними очима, які ніби промовляли, що хочуть хоч трішки тепла...



Звичайно, мене це дуже обурило, і я зробила їм зауваження. Свої дії вони зупинили, однак, на жаль, не думаю, що їм справді було соромно. Більшість людей у черзі взагалі ніяк не відреагувало на ситуацію.

І тут постає питання: «Чому для когось стало нормою знущатись з вуличних тваринок, які спокійно та мирно існують поряд з нами?»

Аби не закінчувати на сумній ноті, хочеться згадати і про дітей, що стояли позаду черги й пізніше підійшли погладити песика. Від цього він став дуже радісним. Зрештою, все, що потрібно тваринам — це трішки нашої турботи та любові, які ми можемо і маємо їм дарувати.



SOCIAL DEPARTMENT

Палітра твого життя

Авторка: Васильєва Уляна

Щодня нас оточують різноманітні кольори, викликаючи унікальні почуття й емоції. Вибір предметів інтер'єру та побуту, аксесуарів, засобів загального вжитку, одягу та інших речей певних відтінків свідчить про особистісні переваги, внутрішні відчуття і душевний стан. Так само кольори, що переважають у кольоровій гамі, характеризують настрій майбутньої події.

Між кольором і сприйняттям є певна залежність. Встановлено, що кольори викликають підсвідомі асоціації, тим самим емоційно впливаючи на будь-яку особу.

Одним із дослідників системи кольорів був Леонардо да Вінчі. У своїх працях він говорив про «основні» кольори: білий, жовтий, зелений, червоний, синій і чорний, пов'язуючи їх зі стихіями. Але це для нього, швидше, асоціації художника, аніж метафізична систематика.

Ми ж вирішили представити вам добірку певних психологічних висновків та дати можливість дізнатися, що ж такого може розповісти про людину колірنا гама її повсякденного життя.

Червоний

Ключові значення і символіка:

- вогонь
- енергія
- пристрасть
- агресія
- гнів



Психологія і колір: червоний дозволяє відчувати безпеку, впевненість у завтрашньому дні, простіше ладнати з неприємностями. Цей колір формує лідера.

Позитивно впливає на такі негативні психічні стани, як апатія, депресія, страх і невпевненість у собі.

Фізіологія і колір: червоний стимулює нервову систему, вивільняє адреналін та покращує кровообіг.

Краще застосовувати червоні відтінки у поєднанні із зеленими, або блакитними – холодні барви сприятимуть встановленню рівноваги, особливо при колірному лікуванні.

Помаранчевий



Ключові значення і символіка:

- рух
- ритм
- товариськість
- лід
- розбещеність

Психологія і колір: допомагає позбутись від неприємних почуттів, пробачити іншій людині чи відпустити нерозв'язну ситуацію, а також прийняти негативні події, що відбулись у житті (наприклад, розрив стосунків чи втрату близької людини).

Допомагає при таких негативних психічних станах, як апатія, нудьга і туга.

Фізіологія і колір: помаранчевий знаходиться між червоним і жовтим кольорами спектру, тому володіє властивостями цих двох відтінків: наділяє енергією, як червоний, і сприяє розумовому процесу, як жовтий. Окрім цього, він покращує травлення і засвоєння корисних речовин в їжі.

Жовтий

Ключові значення і символіка:

- сонце
- веселість
- терпимість
- упертість
- зрада



Психологія і колір: жовтий звільняє від негативу, який підриває впевненість у своїх силах, зрушує усі внутрішні відчуття людини, допомагає легше сприймати нові ідеї й різні точки зору. Неодмінною перевагою жовтого є його сприяння кращій самоорганізації та концентрації думки.

Допомагає при таких негативних психічних станах, як творчий застій, депресія, занижена самооцінка та песимізм

Фізіологія і колір: допомагає при лікуванні травної системи. Зазвичай, впливає на перебіг жовчі, яка грає роль в поглинанні й переварюванні жирів. Покращує пам'ять.

Зелений



Ключові значення і символіка:

- природа
- життя
- гармонія
- іпохондрія
- егоїзм

Психологія і колір: коли ми думаємо про зелений, то уявляємо ліс, дерева, чи траву. Внаслідок того, що ця барва фактично єднає нас із природою, вона допомагає нам бути ближче одне з одним. Коли людині бракує зеленого кольору, їй водночас бракує гармонії.

Допомагає при таких негативних психічних станах, як неврівноваженість, злість, грубість, скутість в емоціях і відчуттях.

Фізіологія і колір: найчастіше серцеві напади виникають через скупчення емоційного навантаження. Зелені барви у повсякденному житті сприятимуть розвантаженню внутрішньої напруги та заспокоєнню.

Антирекомендація: варто відмовитись від зелених відтінків у випадку, якщо вам треба швидко приймати рішення, оскільки цей колір має розслаблювальний ефект.

Синій

Ключові значення і символіка:

- мудрість
- спокій
- пригноблення
- занепокоєня
- фанатизм



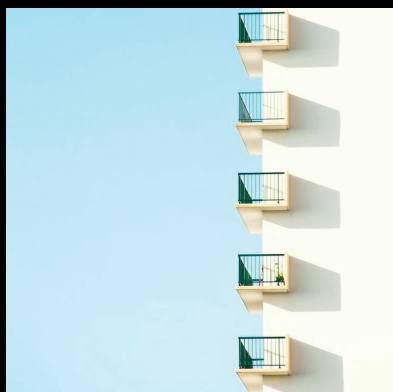
Психологія і колір: синій сприяє розвитку психічних здібностей, звільняє мислення від зайвих думок, тривог і страхів, дозволяє почути внутрішній голос і прийняти правильне рішення.

Допомагає при таких негативних психічних станах, як одержимість, параноя та істерія.

Фізіологія і колір: синій колір є ефективним при глухоті, катаракті, кровотечах та безсонні.

Антирекомендація: людям, схильним до сезонних депресій, варто обережніше оточувати себе речами синіх тонів.

Блакитний



Ключові значення і символіка:

- небо
- лід
- чистота
- замкнутість
- байдужість

Психологія і колір: блакитний пов'язаний з інтелектом і вмінням підтримати людину, з чесністю та щирістю. Колір допомагає дистанціюватися від зовнішнього світу і спокійно роздумувати над чимось своїм. Відтінки блакитного спектра сприяють реалізації креативності людини.

Допомагає при таких негативних психічних станах, як сором'язливість, страх говорити, а також при поганих взаємостосунках.

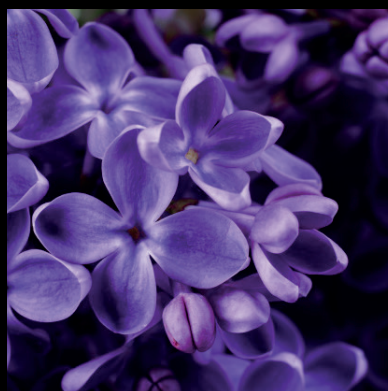
Фізіологія і колір: при безсонні допоможе заснути, оскільки чинить заспокійливу дію на організм. Має протизапальний ефект.

Антирекомендація: надлишок блакитних барв може призвести до неусвідомлюваного маніпулювання людьми, скандалів та розбіжностей.

Фіолетовий

Ключові значення і символіка:

- містика
- натхнення
- благородство
- закон
- смерть



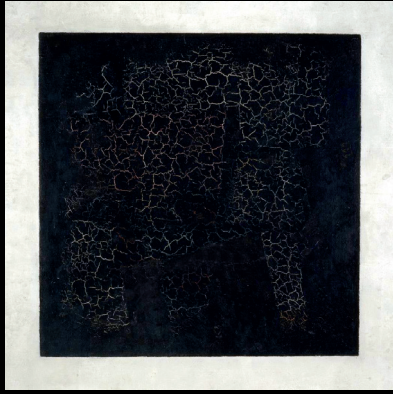
Психологія і колір: фіолетовий – величний колір, що несе у собі натхнення. Він властивий цілителям і творчим особам. Допомагає навчитися сприймати все, що відбувається довкола, зі спокійним серцем.

Фіолетові барви об'єднують тіло і мислення, матеріальні потреби з потребами душі.

Допомагає при таких негативних психічних станах, як невроз, втрата віри, відчай, втрата самоповаги.

Антирекомендація: людям з важкими психічними захворюваннями та алкогольною адикцією варто утриматись від використання речей з цієї кольорової гами.

Чорний



Ключові значення і символіка:

- ніч
- таємниця
- виклик
- печаль
- смерть

Психологія і колір: чорний врівноважує білий колір, співвідноситься з нескінченністю і жіночою життєвою силою, іноді може заважати змінам.

Цей колір дарує почуття власної гідності та влади, втім може слугувати й перешкодою у відносинах між людьми. Його завжди краще доповнювати відтінками з інших палітр.

Наприклад, червоно-чорне поєднання свідчитиме про фізичну, сексуальну силу; рожево-чорне – про високе соціальне положення, в той час, як жовто-чорне вказуватиме на розумову перевагу.

Окрім окреслених вище властивостей, чорний володіє і захисними якостями. Коли ми відчуваємо свою вразливість, то, часто підсвідомо, прагнемо оточити себе саме цими темними відтінками.

Білий

Ключові значення і символіка:

- спокій
- чистота
- невинність
- зосередженість
- самота



Психологія і колір: білий співвідноситься з духовністю, тому психологи часто вдаються до допомоги цього кольору в роботі з пацієнтами.

Його, так само як і чорний колір, рекомендується використовувати в поєднаннях з іншими кольорами.

Надлишок білого кольору може призвести до відчуття переваги або до відчуття власної неповноцінності.

Негативні асоціації з білим включають ізоляцію, порожнечу і відчуття неприступності.

Сірий



Ключові значення і символіка:

- тінь
- нерухомість
- стабільність
- роздвоєння
- нудьга

Психологія і колір: є проміжним між чорним і білим кольорами, тому вважається нейтральним кольором.

Сірий – колір не депресивний, але і радощів із ним ми теж не відчуваємо. Сірий – це колір «сірої речовини», тобто мозку: колір інтелекту.

Фізіологія і колір: розслабляє, допомагає відчувати себе спокійно. Сприяє спокійному сну.

Антирекомендація: внерішучим людям варто зменшити кількість сірих речей у їх побуті.

Рожевий

Ключові значення і символіка:

- жіноче начало
- романтичність
- доброта
- легковажність
- надмірна чутливість



Психологія і колір: рожеві барви сприяють зниженню агресії та розслабленню. Вони викликають відчуття комфорту, позбавляють від нав'язливих думок та допомагають під час кризових станів.

Негативні асоціації з рожевим кольором включають незрілість, фізичну слабкість і низьку впевненість в собі.

SCIENTIFIC DEPARTMENT

Слова, які справді підтримають

Авторка: Савченко Анастасія

Підібрати слова підтримки буває непросто. Втішаючи людину, ненароком можна засмутити її ще більше. Якщо ви дійсно хочете допомогти комусь пройти важкий момент у житті, показати свою стурбованість і підтримати – для початку, краще відмовитись від фрази «не переживай».

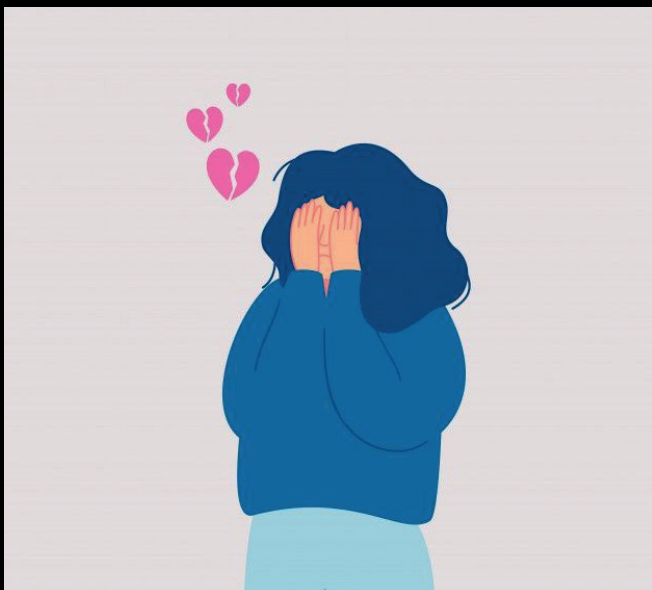
Є слова, які допоможуть налагодити діалог і справді полегшити переживання дорогої вам людини. Ось декілька фраз, які допоможуть тобі висловити співчуття і показати близькому, що ви на його боці.

1. «Твої почуття — це нормально»

Стикаючись з тривогою іншої людини, мимоволі хочеться спробувати витягти її з цього стану посмішками або жартами. Може здатися, що проблема не варта сліз, але те, що для одного здається несуттєвим, для іншого – дійсно важливе. Не варто применшувати значення смутку, гніву або образи.

Тому, якщо ви бачите, що ваш близький чимось засмучений, але намагається приховати це, то спробуйте пояснити, що його емоції — це нормально. Можливо, ці слова допоможуть людині розкритися перед вами й полегшити переживання.





2. «Що я можу для тебе зробити?»

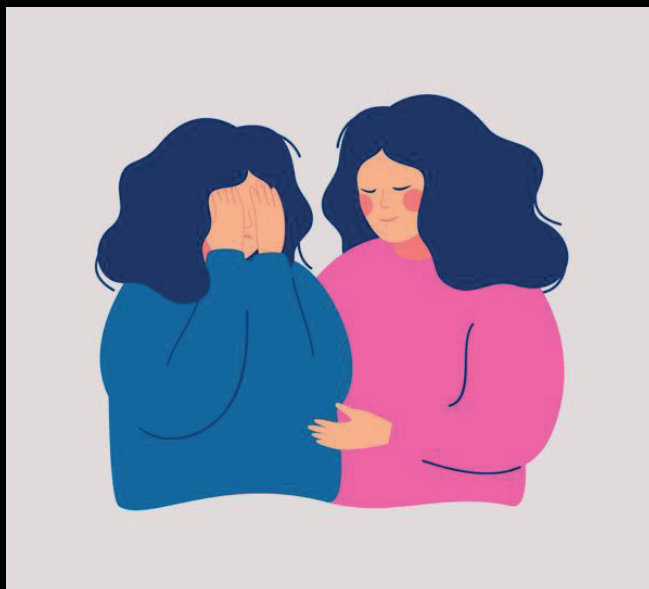
Коли ви відчуваєте, що дійсно маєте сили допомогти людині, а не тільки вислухати її — запитайте, що ви можете для неї зробити.

Якщо вона попросить вашої поради — дізнайтеся, чи є у неї якісь ідеї, щоб виправити ситуацію. Поміркуйте разом, накидайте кілька варіантів, але запропонуйте близькому самому оцінити їх. Рішення з більшою ймовірністю будуть прийняті правильно, якщо людина прийде до них самостійно.

3. «Те, що з тобою сталося — дійсно жахливо»

Одна з найважливіших речей — усвідомлення, що ви не знаєте, що сказати. Завше, засмучені люди шукають не конкретних порад, а підтримку. Коли людині боляче — їй дуже потрібне розуміння і співчуття. Для того, щоб заспокоїти когось, опишіть, що ви бачите і відчуваєте. Визнайте, що у близької вам людини наступили важкі часи, що вам важко бачити її біль.

Напевно, вам теж доводилося втішати рідну людину, або приймати підтримку самим. Якими з цих порад ви скористалися б? Можливо, у вас є власний ефективний спосіб підтримати у важкій ситуації?



Крутий вайб твоєї осені

Авторки: Прокопцова Марина, Логвиненко Олена, Біліченко Катерина

Привіт-привіт!

Ми знаємо, що ти любиш музику, але як давно ти шукав сучасні хіти та переглядав чарти billboard? А ось ми зайшли, чекнули та відібрали для тебе лише найкрутіше.

Відкривай нотатки в телефоні та записуй нові треки для свого плейлисту!



Ariana Grande — Positions

“Positions” Аріани Гранде - це приємний поп та R&B трек, який допомагає поринути в романтичну атмосферу, заспокоїтися та насолодитися життям. Незабутня мелодія є новою сходинкою в кар’єрі співачки. Віримо – пісня точно знайде успіх серед її шанувальників!

24kGoldn — Mood ft. iann dior

“Mood” - сингл американського репера 24kGoldn в співпраці з Iann Dior’ом в стилі хіп-хоп та поп-рок. Під нього саме те веселитися в басейні, на вечірці - де завгодно, адже так і хочеться забути про проблеми та відірватися на повну.





The Weeknd — Blinding Lights

“Blinding lights” - трек неймовірного The Weeknd’a хоч і є відносно старим, але досі не здає свої позиції в серцях слухачів з усього світу. Мелодія дає змогу поринути в атмосферу та відчувати на собі вайб 80-х років.

Bad Bunny x Jhay Cortez — Dákiti

“Dakiti” - нещодавно випущена пісня Bad Bunny в співпраці з Jhay Cortez увірвалася у відомі чарти світу неочікувано та яскраво. Слухаючи її так і хочеться побувати на вечірці, станцювати сальсу, ча-ча-ча та віддатися музиці повністю.



Jason Derulo & Jawsh 685 — Savage Love

“Savage love(Laxed – Siren Beat)” - неймовірна робота Jawsh 685 та Джейсона Деруло. Чудова мелодія, приємний голос, та ще й популярний тренд Тік Току був створений саме під цю пісню!

ХТО ТИ З УКРАЇНСЬКИХ ПИСЬМЕННИКІВ?

Авторки: Харченко Ельміра, Перегудова Юлія

Хей, друже! У цьому місяці, а саме 9 листопада, було чудове свято — День української писемності та мови. Сподіваємось, ти добре його відсвяткував та вдало написав радіодиктант. А тепер, ми пропонуємо тобі дізнатись, ким ти є із українських письменників!

1. Що ти порадив би переглянути?

- А) порадила б
- Б) мої фільми)))
- В) «Як я готувався до ЗНО» — улюблена трагікомедія
- Г) ОМЯ на ютубі
- Д) «Світ навиворіт»
- Е) «Гуцулка Ксеня»

2. На скільки років ти себе відчуваєш?

- А) Такі питання дівчатам не задають!!!
- Б) 30, відчуваю себе самодостатнім
- В) 18, з мене пре енергія 24/7
- Г) Вічно молодий!
- Д) Не знаю, я згубив себе серед роздумів...
- Е) Виглядаю на 18, а відчуваюсь на 81

3. Який стиль одягу тобі притаманний?

- А) Стриманий
- Б) Діловий
- В) Спортивний
- Г) Бобка та шалик
- Д) Кежуал
- Е) Крисаня, сердак і черес

4. Який у тебе нік в Інсті?

- А) Музика
- Б) Зачарований
- В) Вишенька
- Г) Гречаник
- Д) Вундеркінд
- Е) Сонечко

5. Що ти любиш їсти?

- А) Усе, що подадуть подружки до чаю
- Б) Моркву з бабиного городу
- В) Варенички з вишнею
- Г) Пюрешку з биточком
- Д) Харчуюсь духовною їжею
- Е) Яблука

6. Яке твоє кредо по життю?

- А) Що чоловік без жіночих рук? Глина.
- Б) Сучасне – завжди на дорозі з минулого в майбутнє.
- В) У мене немає жодного сумніву, що я народився!
- Г) Хто сіє сльози — сліз і сам зазна.
- Д) Світ біжить, а я тікаю...
- Е) Мене втомили люди...

**Порахуй якої букви найбільше у твоїх відповідях
та дивись, хто ти з письменників!**

**А) Ти феміністка та відома письменниця —
Ольга Кобилянська!**

Любиш грати на музичних інструментах, вважаєш, що усі гендери рівні, цілеспрямована та багатогранна особистість. Чоловіки трішки побоюються тебе, але тобі все одно, бо є подруги-однодумиці, які завжди вислухають та допоможуть!



**Б) Ти найвідоміший український кінорежисер
— Олександр Довженко.**

Любиш ностальгувати за своїм дитинством та розповідати про власні досягнення.

В) Ти — Остап Вишня.

Любиш посміятись, можеш у будь-якій ситуації знайти позитив. Друзі цінують тебе, бо саме ти — душа компанії.



Г) Ти — ідол нашого університету. Так-так, ти — Борис Грінченко.

Розумний та начитаний, вмієш гарно пояснювати. Активний і, можливо, претендуєш на місце у студраді. Твоя зброя — мова. Легко можеш відстояти себе та свою думку.



Е) Якщо цікавишся побутом гуцулів, любиш сонце, дітей і квіти, ти – Михайло Коцюбинський!

Стриманий, інтелігентний, твоя зброя — знання. Тебе мало хто розуміє сповна, але якщо знайдеш таких людей – тримай їх та не відпускай!

Д) Ти – мандрівний філософ Григорій Сковорода!

Твоє улюблене заняття — говорити. Завжди радо ділишся власним досвідом та любиш порозмірковувати про вічне. У тебе багато друзів і подорожі тобі до вподоби. Ти – мудра людина, тому не любиш рамки та правила!



Настрій у твоїй чашці!



Авторка: Калинович Марія

З початком осені багато хто почав хворіти або недужати від меланхолії. Але це не біда! Ми розповімо, як можна вилікуватись від застуди та підняти настрій без зайвих турбот. Існує безліч чаїв, які не тільки зігріють вас у дощовий день, а й подарують гарний настрій та покращать здоров'я.

Перший напій, який ми радимо вам скуштувати — малиновий чай. Саме ця ягода має протизапальний ефект та допоможе вам поринути у яскраві літні спогади. Потрібно просто розтерти малину з цукром і залити окропом — міцний імунітет та бадьорий настрій не змусять чекати!

Другий чай зможе допомогти тим, хто все ж таки встиг трішки захворіти. Змішайте перетертий імбир з лимоном, залийте окропом та дозвольте суміші настоятися. Потім додайте мед. Тепер ви можете насолоджуватися не лише неймовірним смаком, а й приємним ароматом! Імбир у напої прогріє ваші легені, лимон зміцнить імунітет, а мед подарує вітаміни, які допоможуть організму побороти хворобу.



WARM

Наступний чай буде корисним для тих, кому надує кашель. Рецепт простий, але водночас дуже ефективний: потрібно перетерти ягоди калини з цукром та залити гарячою водою. М'який присмак калини допоможе заспокоїти кашель та ще й нагадає про теплі сонячні дні бабиного літа.

Останній напій має особливу цінність, адже може допомогти вам заспокоїти нерви в перервах між парами. Цікаво? Записуйте рецепт! Беремо трохи сухої м'яти та меліси, стільки ж липи, заливаємо окропом та даємо настоятися. Все! Чудо-напій готовий. Цей букет трав позитивно впливає на нерви, дарує гармонію всередині та допомагає знайти сили, щоб закінчити всі справи.

Сподіваємось, що ми допомогли вам додати до похмурих днів карантину трішки яскравих барв, які зроблять цю осінь у рази приємнішою. Бажаємо здоров'я!

НАД ЖУРНАЛОМ ПРАЦЮВАЛИ

Авторки:

Фролова Єкатерина,
Калинович Марія,
Харченко Ельміра,
Перегудова Юлія,
Прокопцова Марина,
Логвиненко Олена,
Біліченко Катерина,
Савченко Анастасія,
Васильєва Уляна,
Матвійчук Олександра,
Кибиш Тетяна

Головна редакторка:

Амосова Марія

Редакторки:

Агапій Марина,
Перегудова Юлія,
Харченко Ельміра

Фотографині:

Курило Анастасія,
Калинович Марія

Редакція журналу
“ТамДеМиЄ”

Київський університет
ім. Бориса Грінченка
Інститут людини
м.Київ, бул. І.Шамо, 18/2

TDME

З питань співпраці
звертайтеся до головної
редакторки
amosovamasa8@gmail.com

Наші соціальні мережі:

Instagram: [il_grinchevkivci](#)

Telegram: [il_grinchevkivci](#)

Facebook: Студенти

Інституту людини