



Ліки зцілюють тіло, а книга - душу



Біблія

Спецвипуск
№ 3(9)
2020
(вересень)

ТЕРАПЕВТ

Видається з 1 жовтня 2014 року

Бюлетень Наукової бібліотеки

Харківського національного медичного університету

СПІЛЬНО ЗІ СТУДЕНТСЬКИМ САМОВРЯДУВАННЯМ



Фотопогляд



С. 10-11

Зміст

Перший крок в медицину

Успіх у твоїх руках, першокурснику!

А. Баскакова.....С. 3

Знайомство зі Студентським самоврядуванням

Інтерв'ю з головою Студентського самоврядування

Олександром Штербом

І. Корнілова.....С. 4-6

Сайт Студентського самоврядування

Г. Войлокова.....С. 7

Поговоримо про ...

Як вплинув карантин на моє життя

Є. СкиданенкоС. 8

Роздуми про осінь...

Осінь пора

В. Біленко.....С. 9

Фотопогляд

Природний релакс

Є. Слухай.....С. 10

Скарбничка літніх спогадів

Н. Квітанова.....С. 11

Краса в очах спостерігаючого

К. Шролик.....С.11

Натхнення

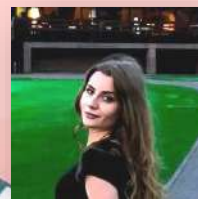
Не играй со мной в прятки, прошу...

Приходи ко мне, путник и странник

Г. Мороз.....С. 12

Перший крок в медицину

Анастасія Баскакова,
2 мед., 5 курс



Успіх у твоїх руках, першокурснику!

Вітаємо першокурсників із вступом до Харківського національного медичного університету! На вас чекає складний та дивовижно цікавий шлях становлення у сфері медицини.

Безперечно, вже сам вступ до медичного навчального закладу вимагає неабияких зусиль. Чималим емоційним потрясінням для студентів-медиків може стати процес навчання, якщо правильно не розставити пріоритети вже зараз. Новини у світі виникають зі швидкістю світла та загортають нас у вир подій, які несуть в собі інколи явний позитивний прогрес, а інколи навпаки — залишають більше питань, аніж відповідей.

Студент медичного вишу завжди відрізняється від інших студентів здатністю пристосовуватись до подій та вмінні швидко приймати рішення, а ще відповідати на численні запитання. Сьогодні, як ніколи, студенти повинні швидко виконувати ці завдання. У зв'язку з подіями у світі навчання сьогодні грає новими барвами, перейшовши частково на дистанційну форму. Наші першокурсники хвилюються, чи зможуть вони опанувати фундаментальні науки онлайн. Проте, ми — їх старша зміна, впевнені, що молоді амбіційні студенти стануть новою гілкою медичного прогресу. Головна мета зараз — бути уважними та старанними, поставити собі за мету стати висококласними спеціалістами.

На життєвому шляху завжди будуть траплятися люди, ситуації або речі, які надихатимуть на успіх. Але з сьогоднішнього дня ви повинні самі стати взірцем успішності. Ця успішність починається з банальних п'ятірок, а закінчується врятованими життями безлічі людей. Усе життя лікаря — це здобуття нових і нових знань, нового досвіду, який іноді змушує відмовитися від старого й звичного, невтомний пошук, боротьба із самим собою за формування власної особистості. Ці критерії тисячоліттями були і зараз залишаються надвисокими. Суспільство вимагає від людей, яким довіряє життя і здоров'я своїх громадян, кришталеві чистоти і високої моральності. Сформулювати ці надвисокі моральні межі і не виходити за них за будь-яких умов, за будь-яких спокус, якими б вони не були — ось чого бажаємо ми новій зміні медиків.

Наступні якості допоможуть стати успішним:

Ви налаштовані діяти. Якщо ви програєте, ви зосереджуєтесь на своїх цілях та далі рухаєтесь вперед. Ви робите висновки після кожного спотикання. Зреш-

тою, це те, що справді дасть вам результати.

Шлях до успіху — неупередженість. Чим більше ви знаєте, тим більше усвідомлюєте, що все ще повинні навчатися. Це дозволяє вам скористатися можливостями, які пропонують.

Ви встановлюєте цілі. Йдеться про те, щоб дивитися на життя як на своєрідні сходинки. Ви не можете дістатися до вершини, не пройшовши кожну з них, правильно?

Ви не даєте собі потрапити в пастку минулого або своїх невдач. Пам'ятайте, все, що ви робили в минулому, привело до того, де ви є зараз. Знайте, що витрачаючи час на думки про те, що могли або повинні були зробити, не принесе успіху.

Ви завжди робите все, що можливо. Використовуйте свої сильні сторони як основу. Крім того, довіряйте навичкам, які роблять вас більш компетентними — це дає можливість займатися улюбленою справою.

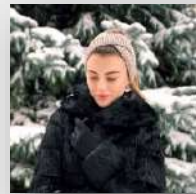
Долайте кожну вершину і вірте у себе — успіх прийде неодмінно! Хай щастить, ми віримо у вас!



Знайомство зі Студентським самоврядуванням



Інтерв'ю брала
Ілона Корнілова
1 мед., 5 курс



**Друзі, ми запускаємо нову рубрику «Знайомство зі Студентським самоврядуванням»!
Сьогодні з нами на зв'язку голова Студентського самоврядування ХНМУ Олександр Штерєб.**

— Привіт, Олександр! Почнемо з початку! Чому ти обрав саме Харківський національний медичний університет?

— Привіт! Власне кажучи, з дитинства, як і всі інші діти, дуже боявся лікарень та лікарів, з часом почав розуміти, наскільки ця професія важлива, а саме, коли стикаєшся віч-на-віч з будь-яким захворюванням. Чесно кажучи, інтерес до медицини прокинувся не одразу. Вибір галузі почався ще у гімназії, дуже вдячний за надані знання та підтримку, для мене це був поштовх у світле майбутнє.

Починаючи з першої пари в медичному, а це була анатомія, усі ми розуміли, наскільки складна медична наука, не точна, дуже мінлива, кожного дня нові відкриття, нові захворювання, які можуть набувати нових форм та видозмінюватись. Чим ближче ми наближались до практики, тим більш ясніше розуміли, куди ми потрапили. Труднощі не такі вже й важливі, на фоні вилікованого пацієнта, щасливого, який може повернутися до своєї оселі, до рідних та близьких. Це не хобі, не заняття — для лікарів це сенс життя.

— Чи є в тебе улюблені навчальні дисципліни? Що подобається і що найбільше цікавить?

— Так, звісно, на кожному курсі можу виділити мої улюблені: на першому — були анатомія та латинська мова. Напевно, для мене вони були топдисциплінами, на

до яких я просто не міг не підготуватись, «забити на них», бо це два дуже зв'язаних між собою предмети. З першої пари анатомії, а ми не знали жодного слова на латині, нас так «загрузили», що ми вийшли у шоці. Сидимо, і нічогісінько не розуміємо. Після першої пари з латинської мови було трохи легше, анатомія була перевантажена термінологією з латині. Кожну пару, від початку до кінця, нас запитували, як рідною мовою так й латинською. Хочу відмітити викладача — Карп'як Тамару Федорівну. Кожного разу, як заходжу на кафедру та зустріну її, обійняти не забуваю. Величезне дякую! Викладач латинської мови Дюрба Діна Вікторівна, це зовсім окрема історія. «Людина-енерджайзер», на одній хвилі з нами, розповість найскладніший матеріал просто. Діно Вікторівно, низький Вам уклін!

На другому курсі додалися до списку біохімія та фізіологія. Тут також не можу не виділити викладачів. Стеценко Світлана Олександрівна: «Згадаєте мене, конспекти з біохімії не викидайте, на клінічних кафедрах не один раз відкриєте!». Ці слова були правдою! Кожне захворювання по пунктиках розбирали, як для малюків. На той момент ми і були малюками, до пізньої ночі розбирали загальні шляхи катаболізму. Чернобай Лариса Володимирівна, завдяки Вам ми зрозуміли одну важливу річ — фізіологія не складна, якщо не соромитися та запитувати про незрозуміле. Нехай запитань буде сто, але на практиці не буде сто хибних рішень.

З 3-го курсу не можу навіть обрати... Кожен предмет був по своєму цікавий та складний водночас. Ми жили від 1 вересня до КРОК-1, дякую кожній кафедрі на 3 курсі за розуміння та знання.



4-й курс, це, звісно, дерматовенерологія та офтальмологія, у які закохався до нестями! Днями та ночами класифікації висипок, захворювань, таблиці навіть «приходили» уві сні. Запах навчальної літератури з офтальмології відчуваю навіть зараз. Дуже цікава справа, зачепила багатьох з нас!

5 курс — повне становлення на фінішну пряму. Адже тут ми повторювали все, що тільки можна, а що не встигли, ще раз це зробимо та довчимо на 6-му.

— **Що ж, дуже цікаво, з чого ти почав своє активне громадське життя?**

— Почав з посади старости класу у початкових класах. Намагався бути завжди першим, як кажуть, «тримати марку», бо старший брат проходив ланку за ланкою, а я прямував слідом за ним та завжди намагався бути кращим — це був стимул досягати більшого! Думаю, кожен, хто має рідного брата чи сестру, таке відчували,

але паралельно відчували підтримку кожного дня.

Організація заходів у молодшій школі для першокласників, згодом, перейшовши до гімназії, почав активно просувати спорт серед кожного, нескінченні змагання, організація щорічних свят, танців, пісень... Дякувати нашій директорці, ми мали окремий урок хореографії та музики, просто отримував кайф. Обов'язок старости класу не покидав мене всі 11 років.

— **Як розпочався твій шлях у студентському самоврядуванні?**

— Коли вже вступив до нашої Alma Mater, взяв на себе обов'язки старости курсу. Намагався плідно працювати та допомагати студентам. Якщо чесно, без допомоги друзів нічого б не вийшло. «Один в полі не воїн», це абсолютна правда. Без підтримки ми навіть з місця не зрушимо! Згодом я почав переймати досвід попереднього голови студентської ради факультету. Входив

у курс справ, намагався внести щось нове та здобути нових знань для підвищення рівня діяльності. На цьому етапі я зрозумів, що планувати свій час дуже важливо, бо якщо не встигати робити все вчасно, то буде брак часу на навчання або на сон, який дуже важливий для відновлення сил. У медичному осередку немає поняття «достатньо сну»... Головною складовою плідної роботи є командна робота, коли кожен знає свою справу, відповідає за певні її вектори!

— **Що було зроблено за час твоєї каденції голови Студентського самоврядування ХНМУ?**

— Моя каденція припала на період карантинних заходів, але це не був привід засмучуватись, командою ми активізували усі свої здібності та ресурси. Часу стало більше, дистанційна робота дала свої плоди. Ми почали активно використовувати соціальні мережі (Instagram, Telegram, Facebook), аби вчасно інформувати



студентів про всі способи профілактики захворювань, новини стосовно навчального процесу на карантині. Командою медіа було розроблено новий сайт студентського самоврядування. Сектор медіа-простору разом із сектором якості освіти створили відеоінструкції для користування програмами Zoom та Moodle. Проводився моніторинг реалізації деяких навчальних моментів, наприклад, анкетування для покращення дистанційного навчання. Сектор громадського виховання та волонтерства активно інформував та залучав студентів до волонтерського руху на допомогу із боротьбою проти COVID-19. Силами наших волонтерів, сумісно з лікаркою нашого університету Аліною Сергіївною Сушецькою, було створено call-центр, до якого можна звернутися у разі погіршення стану здоров'я чи появи симптомів коронавірусної інфекції серед вітчизняних та іноземних студентів ХНМУ. Оператори call-центру були й зараз знаходяться на зв'язку цілодобово та надають як медичні поради, так і психологічну підтримку. Студенти займалися доставкою гуманітарної допомоги для людей похилого віку та нужденним. Завдяки сучасним технологіям дозвілля студентів перейшло в онлайн-простір. Було проведено багато конференцій, ігор у мафію, лекцій 15x4, лекцій з лікарями. За підтримки Студентського самоврядування ХНМУ було розроблено матеріали для інфотижня першокурсників.

— Як ти встигаєш бути відмінником навчання, керувати студентським осередком та вести таке активне життя?

— Правильно спланований час — це більша частина роботи, яка веде до успіху. Як я вже казав, потрібно мати команду, з якою ви можете працювати на одній хвилі. У результаті, не так важко робити великі справи за маленький проміжок часу.

— Чи маєш ти хобі?

— Насправді, я дуже різнопланова людина. Вже згадував, що обожаю спорт і танці, а ще до вподоби класичний стиль одягу, костюми, сорочки, особливо галстуки та взуття. Одна новина з мого життя: останнім часом почав публікувати на особистій сторінці в Instagram пости з деякою інформацією про класичний стиль. Якщо цікаво, то прошу до ознайомлення!

— Поділись своїми планами розвитку студентського самоврядування на найближчий час?

— У цьому семестрі є мета зробити безкоштовне юридичне консультування із захисту прав кожного студента. Ще — ідея приєднатися до процесу покращення екологічної ситуації в університеті і місті Харкові в цілому. Можливо, долучитись до сортування відходів з подальшою передачею на переробку. Молодь все більше цікавиться цією проблемою, адже



нашому поколінню небайдуже майбутнє планети. Звісно, у цей час, період карантинних обмежень, дуже складно казати про такі важливі речі, але це плани на майбутнє, а майбутнє — це ми з вами!

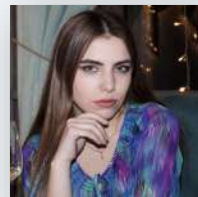
— Дякую за твою щирість та активність! Бажаю тобі успіху та досягнення твоєї мети!



Знайомство зі Студентським самоврядуванням



Ганна Войлокова,
1 мед., 2 курс



Сайт Студентського самоврядування



Сектор медіа-простору ГО «Студентське самоврядування» вітає вас з початком нового навчального року та має чудову новину. Наша команда створила сайт Студентського самоврядування для того, щоб студенти дізналися більше корисного про Alma Mater і багато цікавинок, які можуть знадобитися для комфортного навчання та захоплюючого й продуктивного проведення вільного часу. Особливо сайт може знадобитися першокурсникам — адже там зібрано багато матеріалу, який допоможе адаптуватися до навчання в університеті, а саме:

- * Розташування кафедр та гуртожитків ХНМУ, інформація про деканати та адміністрацію університету;
- * Де отримати навчальні матеріали;
- * На якому транспорті зручніше дістатися корпусів та кафедр ХНМУ;

- * Як користуватися модулем АСУ, який обов'язково знадобиться для перегляду розкладу та контролю успішності;
- * Як відпрацювати пропущене заняття;
- * Де можна смачно поїсти;
- * Де придбати медичний одяг;
- * Як себе реалізувати та багато іншого.

За задумом одного із авторів ресурсу, Ганни Мороз: «Спочатку у нас була глобальна ідея — розробка сайту організації Студентського самоврядування. Але, як виявилось, не все так просто... Першим етапом цього проекту стала розробка «Гайду для першокурсників». На цю думку мене наштовхнув Олександр Штерєб, надавши повну свободу дій та не ставлячи у якісь короткі строки або рамки. Разом із командою ми пропрацю-

вали всі моменти та згадали, що нам самим було не зрозуміло на нашому першому курсі. Ми намагалися максимально розгорнуто, зрозуміло надавати інформацію на сторінках сайту. Я сподіваюсь, що ми не дарма доклали стільки зусиль та змогли зберегти не тільки час, але й нерви своїх майбутніх колег».

Цей сайт було створено з любов'ю спеціально для усіх студентів нашої Alma Mater, щоб ви витрачали менше часу на пошук корисної інформації, який так хочеться присвятити собі, друзям, родині та саморозвитку.

Заходьте, дізнавайтесь новини Студентського самоврядування, слідкуйте за оновленнями — будемо чекати!



Поговоримо про...



Єлизавета Скиданенко,
1 мед., 2 курс



Як вплинув карантин на моє життя?

Дуже часто я чую від інших людей, що за час самоізоляції суспільству не вистачає живого спілкування. Але хочу сказати, що це насправді не є великою проблемою. Я—людина, яка звикла знаходитись в оточенні друзів, одногрупників, родини. Тому я знайшла вихід із ситуації — соціальні мережі. Насправді, це дуже зручно, бо в будь-який час ти можеш знаходитись «поруч» з близькими, хоч і на відстані. Кожен день я списувалася з подругами, відправляла веселі фото, виходила на зв'язок через Skype. З одного боку, ви підтримуєте стосунки завдяки онлайн, а з іншого — все ж таки важливим залишається очне спілку-

вання. Іноді є бажання прогулятися, випити кави та розповісти останні новини так, щоб відчути всі емоції.

Щодо родинних стосунків — тут дуже все складно. З одного боку, ви можете нарешті присвятити багато часу спільним справам, які давно відклали — починаючи з ремонту і закінчуючи спільним переглядом серіалів. А з іншого боку, тривала спільна ізоляція здатна ефективно виявити і загострити проблеми у відносинах. Я помітила, коли ми дуже довго знаходились в «4 стінах», у нас з'являлась напруга. На мою думку, якщо люди тривалий час знаходяться поруч, вони просто

втомлюються від спілкування один з одним. Все одно, кожному потрібен «особистий простір». Тож відволіктись від «сімейної буденності» мені, в першу чергу, допомогло навчання. В мене з'явилося набагато більше вільного часу, щоб засвоїти навчальний матеріал, приділити увагу саморозвитку та спорту. Є й інші переваги. І хоча часом мені потрібно усамітнитись, але на відстані я все одно сумую за батьками, бо дуже їх люблю, тому кожна хвилинка з ними мені надає багато щасливих емоцій. Отже — самоізоляція це не так погано, як здається на перший погляд.



Роздуми про осінь...

Вікторія Біленко,
4 мед., 2 курс



«Осіння пора»

Осінь — це чарівна своїми барвами, непередбачувана пора року. У цей період дуже часто виникає апатія, депресія, постійно хочеться спати. У цю пору пробуджується меланхолічний настрій, але все одно враження від природи стають більш яскравими, адже саме осіння погода та природа зачаровує своєю красою та різнокольоровою палітрою барв осіннього листя. Все це змушує людей вийти із своїх домівок на вулицю, радіти життю, ловити останні теплі промінчики сонця. Безумовно, депресивний настрій може трішки зіпсувати загальну атмосферу. Проте якщо ви подивитесь на різнокольорове листя, відчуєте освіжаючий, але ще не зовсім прохолодний осінній вітерець, тоді зно-

ву зарядитесь силами та енергією, якою поділиться з вами осінь. Жодна пора не зможе зрівнятись з цією, бо саме вона змушує зупинитись у цьому стрімкому житті, виділити часи на роздуми, на те, щоб подумати про вічне і про плинне, заглянути в себе, в свою душу, переосмислити свої цінності та погляди. Найкраще це робити саме у дощові вечори, коли знаєш, що нікуди не потрібно спішити та бігти. А як же створити таку атмосферу затишку та комфорту, про це мова піде далі.

Приготуйте у прохолодні дні щось особливе та зігріваюче, спекіть печиво та зробіть гарячий шоколад. «Осінь — це час пити чай, їсти печиво і закохуватися в нову книгу. Час будувати теплий

«Восени якось особливо хочеться жити...»
Олена Ларіна

будинку з ковдри і читати добрі книжки», казав Олександр Пушкін. Бо в такі дні дуже важлива атмосфера затишку. Над своїм ліжком можна розвісити фотографії пам'ятних моментів, прикріпивши їх до гірлянди з вогникми. Увімкніть цікавий фільм чи вашу улюблену пісню — те, що зробить ваш настрій кращим. Ось і все, ваша домашня атмосфера затишку і тепла готова, насолоджуйтесь природою, що грає новими барвами за вікном. Гарного усім настрою та атмосферної осені!

Осень

Осень, однако, хорошая пора.
Бывают дни, что не грустить нельзя.

Бывает так, что идёт дождь.

И ты не знаешь, как себе помочь.

Помочь отвлечься и не грустить.

И как себя развеселить.

Возможно выпить чашку чая?

Пересмотреть все сериалы?

Да, осень хорошая пора.

Ты спишь, грустишь.

Вот, в принципе, и все дела.

Вікторія Біленко



Фотопогляд



Єлизавета Слухай
4 мед., 3 курс

Природний релакс

Єднання з природою — найкращий спосіб надихнути себе енергією та позитивними емоціями після тривалих робочих буднів. Нам іноді так необхідно відпочити від галасливих і насичених днів, опинитися на одинці та насолодитися красою навколишнього середовища. Якщо у вас є домашні улюбленці, вони залюбки розділять з вами прогулянку та наповнять її ще більш яскравими відчуттями. Тому обов'язково відпочивайте, релаксуйте на свіжому повітрі та пам'ятайте — щастя в дрібницях.

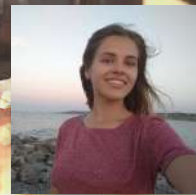


Фотопогляд

Наталія Квітанова
1 мед., 5 курс



Катерина Шролик
2 мед., 6 курс



Скарбничка літніх спогадів

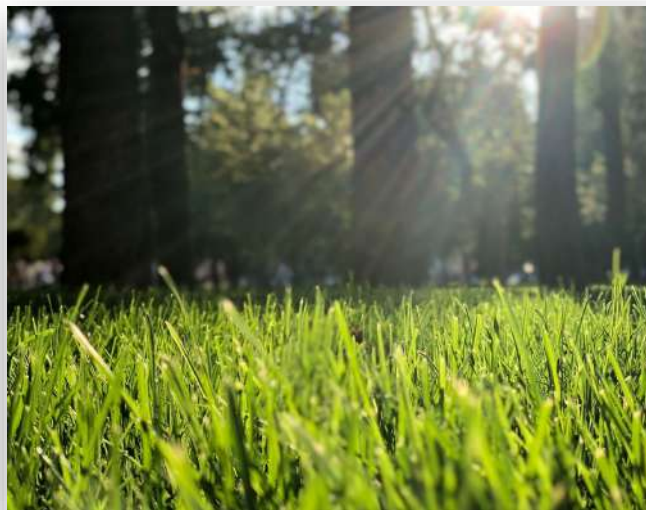
Різноманіття світу тварин, яскраві барви квітів, сонячні промені... Все це буде нагадувати про теплі літні дні під час осінніх дощів, зимової хуртовини, весняної сльоти.

А потім одразу за новими фотоспогадами...



Краса в очах спостерігачого

Насолоджуватися сніданком, прогулюватися парком з домашнім улюбленцем, ловити митті життя та закарбовувати їх у пам'яті — що може бути найприємнішим для відпочинку?



Анна Мороз
1 мед., 5 курс



Не играй со мной в прятки, прошу...
Я устала и не хочу.
В этом деле я профи и ас,
Говорю тебе тихо, что пас.

Лучше вызови мне такси,
В родной город его закажи
И мы сделаем то, что тогда,
Не давала нам сделать судьба.

Мы станцуем с тобой вдвоём,
В школьном дворике, под луной.
И я снова, как в выпускной,
Оттопчу тебе туфли ногой.

И на ухо я буду шутить
Про особую нашу нить,
Про несбывшихся планов тьму,
И про нашу с тобой войну.

И про наших с тобой друзей,
Превратившихся в просто людей.
Ты услышишь и всё поймёшь,
Боже, как же ты мне идёшь!

Приходи ко мне, путник и странник,
И не бойся присесть у огня.
Будь король ты или изгнанник,
Обогрею и дам вина.

Расскажу тебе сказку смешную,
Напою тебе колыбель,
Буду поодаль или вплотную,
Постелю тебе на ночь постель.

Если хочешь, молчать с тобой будем,
Я не призрак и я не зверь.
Утром ранним тебя разбудим,
Проводим и откроем дверь.

И пускай это будет вечность,
Я готова пускать к огню
Всех, в ком есть ещё человечность,
Или тех, кто идёт ко дну.

А пока вы ещё в дороге
И идёте ещё в пути,
Мне латают мои ожоги
Мои демоны, я и ты.

Контакти:

м. Харків,
пр. Науки, 4
тел. (057)7077209
моб. (097)9937709
e-mail: biblio-t@ukr.net

Редакційна колегія:

Киричок І.В. (гол. ред.)
Русанова О.А. (відп. ред.)
Кустова К.М.
Гаєва Н.Д.
Вороніна Р.В.

Номер підготовлений за сприянням

Корнілової Ілони Русланівни —
представниці студентського
самоврядування,
5 курс, 1 мед. факультет, 8 група