

Ліси зцілюють тіло, а книга - душу

БІБЛІОТЕРАПЕВТ

СПЕЦВИПУСК № 01 (19) 2024



Видається з 1 жовтня 2014 року

Сайт Наукової бібліотеки libr.knmu.edu.ua

Архів «Бібліотерапевта» <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/6941>

ЗМІСТ

СТУДЕНТСЬКЕ ЖИТТЯ

Подорож до Сесії-Лендії

Л. ЮзьоС. 4

МЕДИЧНІ БУДНІ

Медичні будні студента у світі фізичної терапії та ерготерапії.

Між онлайн навчанням та роботою

Р. ГаврилякС. 6

Мій перший досвід у сфері медицини

А. ВласенкоС. 7

ПОГОВОРИМО ПРО...

Булінг у шкільному просторі

К. Тімченко..... С. 9-10

Як не втратити жагу до навчання

Н. Григорян.....С. 11

ПОДОРОЖНИК

Чарівна зима в Карпатах

Д. Шаповал.....С. 13

Київ влітку та взимку

К. БондаренкоС. 14

Нарис про подорож у музей-садибу Пирогова

А. ВласюкС. 15

КІНОПОКАЗ

Новий Амстердам

М. Гурська.....С. 17

НАТХНЕННЯ

Слова мають відповідати вчинкам

С. ДенисоваС. 19

Сніг вкриває сліди війни

Д. Каріна.....С. 20

Прометей, Небо,

Так буває, коли сходять сніги, а квітів немає

П. СівакС.20

ФОТОПОГЛЯД

Зима – майстриня перевтілення

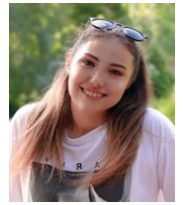
А. ПрутулаС. 22

Зимовий Харків

Н. Михайлова.....С. 23

Зима – це чудова пора року

О. Селегень.....С. 24



ПОДОРОЖ ДО СЕСІЯ-ЛЕНДІЇ

Пропоную вирушити у захоплюючу подорож, у дивовижний світ Сесія-Лендія, куди кожен студент потрапляє двічі на рік. Перед вами велика пригода!



Приготування до експедиції:

Перш ніж вирушити до Сесії-Лендії, необхідно взяти з собою все необхідне приладдя для виживання. Переконайтеся, що у вашому рюкзаку є анатомічні атласи (або хоча б їх карикатури), термос з нескінченною кавою, а також унікальна навчальна медична аптечка із пластиром від студентської гуманітарної помилки.

Зникнення Часу:

Першою зупинкою у Сесія-Лендії стане "Зникнення Часу". Як тільки ви розкриєте підручник, годинник перетвориться на підступних магів, що таємно крадуть секунди у вас під носом. Не забувайте, що в Сесія-Лендії час - це лише абстрактна концепція, і годинник найкраще використовувати в якості зброї проти згустків навчальної інформації.



Зібучі Піски

Знать:

У цьому місці, як тільки ви відкриваєте підручник, ви відчуваєте, що поринаєте у величезні піщані дюни інформації. Надійні компаси та карти знань тут іноді бувають марними – схоже, що кожен крок уперед супроводжується сотнями нових фактів та термінів. Тому замість того, щоб намагатися перестрибнути через гори книг, застосуйте "Техніку змішаного вчення" – змішуйте ваші навчальні підходи як коктейль, щоб полегшити поглинання знань.

Самота на Березі Спокою:

Томний куточок Сесії-Лендії, де кожен студент-медик може знайти притулок від заворушень та насолодитися мирним відпочинком. Тут час тече своїм ритмом, створюючи атмосферу, сприятливу відновленню сил і гармонії.



На цьому дивовижному березі, оточеному м'яким піском і теплими хвилями навчальних завдань, студенти-медики можуть дозволити собі вчитися лише годинку або півтори, а потім віддатися заслуженому відпочинку на півгодини. Ховаючись у затінку затишної парасольки навчальних знань, ви зможете насолодитися легким бризом лекцій, перечитуючи свої записи, і відплисти у світ своїх думок.

Важливо взяти із собою "Книгу Відпочинку" – ваш надійний провідник у світі розслаблення. У цих розділах ви знайдете секрети коротких перерв, щоб мозку було легко освіжитися.

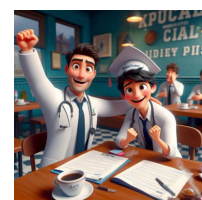


Кафе "Безсоння":

Відпочивайте в Кафе "Безсоння", де кофеїн продають по літру, а відвідувачі діляться секретами життя без сну. У цьому кафе можна зустріти медичних філософів і навіть запропонувати свій рецепт від недосипання. Не забувайте поставити на стіл чашку із написом "Краще каву, ніж страх перед іспитами!".

Мозаїка Медичного Лаунжу:

Відкриваємо ще одну локацію – "Мозаїка Медичного Лаунжу". Це місце, де ваша навчальна група перетворюється на неповторну картину знань та дружби. Тут можна обговорити найскладніші теми, використовуючи терміни зі свого власного медичного словника, створеного вами. Це місце, де навіть нудні лекції стають джерелом веселощів завдяки відмінному почуттю гумору вашої групи.



Повернення з тріумфом:

Коли ви нарешті повернетесь із Сесія-Лендії, не забувайте влаштувати собі свято. Заслужене занурення в медичні серіали, беззавітне валяння в ліжку та відпустка від анатомічних атласів – ось ваша винагорода за сміливу подорож.

Тож, друзі-медики, в дорогу! Подорож до Сесії-Лендії – це не лише навчальна пригода, а й весела історія, повна сміху та медичних відкриттів. Пам'ятайте, що усмішка та гарний настрій – найкращі союзники у вашій студентській подорожі!

Фотографії зроблені за допомогою сайту bing і дороблені автором

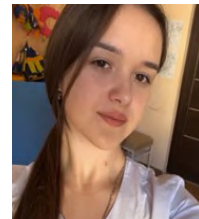


Прокрастинація:

Наступна зупинка – Гора Прокрастинації, місце, де кожен студент-медик згадує про свої, давно забуті захоплення та турботу. Тут, попереду іспитів, вам раптом захочеться освоїти мистецтво в'язання, вивчити грузинську кухню або навіть створити власну мову програмування. Це нормально – у Сесія-Лендії своєрідний час для спогадів та непередбачуваних захоплень.

МЕДИЧНІ БУДНІ





МЕДИЧНІ БУДНІ СТУДЕНТА У СВІТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ. МІЖ ОНЛАЙН НАВЧАННЯМ ТА РОБОТОЮ

Привіт, друже! Моя практична діяльність в сфері фізичної терапії та ерготерапії почалась в чужому місті, яке розташоване за 1000 км від мого рідного містечка. Так, на це вплинули військові дії. Вступивши на перший курс, я марила тим, що хочу залишитись та пов'язати своє життя з Харковом, але була вимушена переїхати до Чернівців.

Що я відчувала спочатку? Спустошення. Незрозумілість. Задавалася питаннями: «Як бути далі? З чого починати?». Усі ці думки постійно прокручувались в голові. Через деякий час, звикнувши до міста та прийнявши реальність, я потрапила на інтернет-сторінку Центра відновного лікування та комплексної реабілітації дітей. В той же день вирішила піти та запитати, чи не потрібні їм асистенти або ж студенти-практиканти. Думок за працевлаштування тоді ще не було, можливо тому, що я не розуміла, як буде поєднувати роботу з навчанням, це ж лише 2 курс...

Перший місяць я проходила практику, знайомилась з дітками, спеціалістами, лікарями. Було складно. До нас приходили маленькі пацієнти з такими діагнозами, про які я навіть ще не чула. Емоційно я звикала місяці три, точно. Після

першого місяця, мені запропонували офіційне працевлаштування. Звісно, я розуміла, що тепер найважливіше завдання – навчитися поєднувати онлайн навчання та роботу в реабілітаційному центрі.

Адаптування пройшло дуже швидко, я втягнулась з першого тижня в робочий процес. У першій половині дня, коли проходили пари, я займалась паперовою роботою: заповню-



вала карти, щоденники, працювала в електронній системі, робила виписки. Тобто, працювала під керівництвом лікарів ФРМ. У другій половині дня я займалась з дітками. Бачила багато різних діагнозів рухових та неврологічних порушень. Працювала в кабінетах пропріоцептивної корекції ходи, ерготерапії, пасивної та активної кінезіотерапії та в бальнео кабінеті.

За весь час моєї роботи пройшла багато курсів від НСЗУ, з масажу, роботою зі сколіозом та інші. Зараз я вже працюю з дітками з ранку й до самого вечора, поєдную

навчання, наукову-дослідну роботу в університеті та роботу. Як виявилось, треба було гармонійно все розподілити.

Що я зрозуміла за весь цей час? Ніколи не треба боятися щось починати! Саме такий початок нового

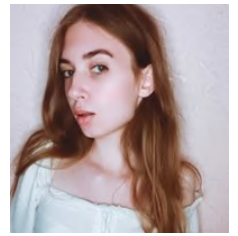


життя став першою сходинкою у моїй професійній діяльності. Попереду ще багато нового, незрозумілого та головне, важливого. Треба приймати усі можливості цього життя. Мою душу гріють дітки, які регулярно проходять курси реабілітації, вважають тебе вже за свого друга та з радістю приходять на заняття. Особливо тішить, коли малеча родом з мого рідного містечка та наприкінці кожного курсу кажуть: «Можливо, наступний раз зустрінемося вже вдома». Класно бути причетним до можливості допомогти та хоч якось підтримувати стан дітей.

На цьому в мене все, дякую за приділений час. Сподіваюсь, що вам було цікаво і моя історія надихне вас на відкриття нових можливостей у вашому професійному та повсякденному житті! Не бійтеся та йдіть до своїх мрій кожного дня!

Автор фото: Римма Гавриляк





МІЙ ПЕРШИЙ ДОСВІД У СФЕРІ МЕДИЦИНИ

Влітку 2023 року, закінчуючи другий курс, я наважилася на важливий для мене крок.

На той момент, я дуже давно хотіла спробувати почати практику у медичній сфері. Я вирішила розпочати свій шлях з освоєння благородної професії медичної сестри, щоб зрозуміти, чи правильний шлях я обрала, коли подавала документи до своєї Альма-матер. Але теорія та красиві картинки з підручників не могли дати остаточної відповіді: чи дійсно я готова до викликів медичної сфери, чи принесе вона мені омріяне задоволення? Лише практика у лікарні могла розкрити цю таємницю.

Сприятливий збіг обставин дав мені можливість пройти практику в хірургічному відділенні – місці, про яке я могла лише мріяти. Цей досвід був безцінний.



Кожен новий день був не схожий на попередній, кожен пацієнт ставав для мене цінним уроком. Відповідальність за їхнє життя та здоров'я частково лягла на мої плечі, змушуючи серйозно зважувати кожен крок. Я навчилася знаходити підхід до кожного пацієнта, а до деяких пацієнтів я сильно прив'язувалась. Емоційна близькість часом давалася мені нелегко, адже

розставання з тими, кому я щиро допомагала, завжди було болісним. Кожен день у цій сфері – це виклик, шанс вчитися та розвиватися. Я знаю, що попереду на мене чекає багато роботи, але я вже готова до неї. Звичайно, бувають моменти зневіри, коли втома намагається затьмарити ентузіазм. Але вдячні очі пацієнтів, їхні щирі посмішки після одужання стають найкращою нагородою, джерелом невичерпної мотивації.

Ще з дитинства я розуміла, що медицина – це не просто професія, це покликання. І, хоча я не плекала ілюзій щодо легкої та безтурботної роботи, реальність таки здивувала своєю складністю. Але я можу сказати точно, я не помилилась зі своїм вибором професії – стати лікарем.



ПОГОВОРИМО ПРО...





БУЛІНГ У ШКІЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

*«Подолання насильства не відбувається просто так.
Це робиться крок за кроком і позитивно.
Нехай сьогоднішній день стане днем,
коли ти почнеш рухатися вперед».*

Ассунта Гарріс

Щороку з 25 листопада по 10 грудня проводиться міжнародна акція «16 днів проти насильства». Громадські організації, заклади психологічної допомоги проводять різноманітні заходи та флешмоби для розповсюдження інформації щодо видів насильства, ознак булінгу, поширюють контакти служб допомоги. Я вважаю, що дана тема є надзвичайно актуальною в сучасному суспільстві.

Думаю, кожен з нас ще з дитинства бачив випадки цькування, стикався з порушеннями гендерної рівності. Надалі це переростає в булінг.

UNICEF – це міжнародна організація, яка займається захистом прав дітей. Проведене нею дослідження вказує, що більш ніж 60% дітей в Україні стикаються зі шкільним булінгом. Це дуже серйозна проблема, оскільки

надалі наслідки знущань відбиваються на поведінці, характері, виді діяльності людини. Формується замкнутість, ворожість, зникає бажання працювати з людьми. Такій дитині важко знайти друзів, хобі, обрати професію.

Що ж таке «булінг», і як його зародження ще за шкільних років впливає на людину?

Поняття «булінг» походить від



дієслова «to bully», що перекладається як «залякування, цькування». Келіл Дьюкс – автор перших публікацій про це явище, описав шкільне цькування ще у 1905 р.

Можливо комусь знайомі випадки:

«Ти не з модною зачіскою»,
«У тебе не брендові кросівки»,
«Твій телефон застарілий»,
«Ти не такий, як усі».



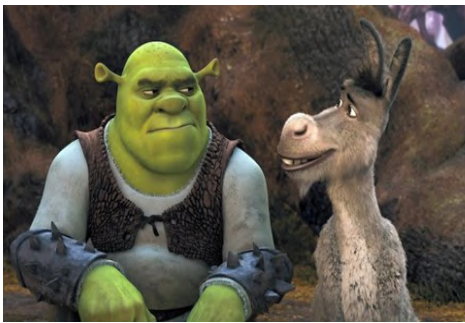
Розглянемо булінг як тип психологічного насилля між дітьми середнього шкільного віку.

Усе частіше зустрічаються нечемні «компліменти» у закладах освіти. На жаль, випадки переслідування, приниження, насміхання у різних формах стають, у деякій мірі, способом спілкування серед дітей шкільного віку. Булінг – агресивна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом. Це одне з формулювань поняття нетипової поведінки в колективі або по відношенню до окремої дитини.

Висвітлити проблему булінгу серед дітей середнього шкільного віку мені допомогла Зубко Анна Костянтинівна, учитель-



асистент Балаклійського ліцею №5: «Найскладніше виявити знущання в соціальних мережах. Технічний прогрес у світі має приголомшливий розвиток. З'явилися електронні гаджети, різноманітні пристрої, що роблять наше життя сучасним та більш насиченим. Разом з цим, почало розвиватися віртуальне життя, сучасний стиль спілкування. Викликає занепокоєння кількість годин, проведених



школярами «в телефонах». На перший погляд, усе як завжди: діти приходять до школи на заняття, панує спокійна атмосфера, але «за кулісами» все не так. Привертає увагу замкнутість дитини або навпаки – надмірна дратівливість, небажання спілкуватися з однокласниками, погіршується рівень навчання. При спілкуванні наодинці можна виявити дуже серйозні, глибокі проблеми. Іноді діти уникають відвертих розмов з вчителем, соромляться. Дана проблема потребує уваги батьків. Булінг в інфосторі стосується дітей більш вразливих категорій. Попередження та вирішення ситуації є пріоритетною задачею педагогів. Батьки повинні звертати увагу на поведінку дітей вдома, більше спілкуватися з ними, проводити час разом, виховувати у них доброзичливість, повагу до оточення».

Наслідки булінгу:

- * відмова йти до школи;
- * байдужість до навчання;
- * небажання виходити на вулицю;
- * депресія, проблеми зі здоров'ям та більш серйозні наслідки.

Якщо булінг виникає внаслідок конфлікту між двома або декількома людьми, то вирішення наслідків – складна задача, до якої має бути залучений весь колектив. Це проблема всього суспільства і стосується кожного, потребує сумісної та наполегливої роботи педагогів, психологів, медиків, правоохоронних органів, батьків.

А краще ж щоб було так:

- * дружити;
- * мати хороший настрій;
- * бути зацікавленим у навчанні;
- * відчувати повагу та допомогу.

Кожна дитина має право на щастя та прояв своєї індивідуальності!

Якщо Ви, або ваші рідні стикнулися з проблемою булінгу, можете звернутися за телефонами державних та громадських організацій:



Національна «гаряча лінія для дітей та молоді» :

0 800 500 225,
короткий номер 116 111.



БО «Голоси дітей» – безоплатна психологічна допомога для дітей і батьків:

0 800 210 106,
+38 099 198 57 95,
voices.org.ua.



ГО «Ла Страда-Україна» -
0 800 500 335;
короткий номер 116 123.



Національна психологічна асоціація :
0 800 100 102.

Варто пам'ятати, що краще запобігти проблемам, ніж надалі боротися з наслідками. Батькам варто звертати увагу на поведінку дитини, цікавитись її життям, відносинами з однолітками, успішністю в школі, її хобі. Дорослі також можуть проаналізувати, чи були у них в дитинстві ситуації зі знущаннями та булінгом. Можливо, що дана проблема в шкільні роки могла залишити відбиток на подальшій діяльності. Якщо Ви зазнали впливу насильства, вчасно зверніться за допомогою! Не забувайте піклуватися про власне ментальне здоров'я!

Ілюстрації до даного твору використані з мультфільму «Шрек». У даній стрічці також порушена проблема булінгу, цькування надістотою, яка відрізнялась від інших. Права повністю обмежувались, кожна дія контролювалася владою. Але відвага головного героя, підтримка коханої та друзів допомогли йому проявити себе, стати щасливим.

Ілюстрації з мультфільму «Шрек» («Shrek», 2001)

Джерела:

- * <https://megogo.net/es/view/2115411-shrek-forever-after.html>
- * [Шрек українською](#)

Режисери: Ендрю Адамсон, Вікі Дженсон.



ЯК НЕ ВТРАТИТИ ЖАГУ ДО НАВЧАННЯ

НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: КОРИСНІ ПОРАДИ

Навчання під час війни – своєрідний челендж. Повітряні тривоги, стрес і сумні новини погано впливають на концентрацію, а дистанційне навчання та відсутність «живого» спілкування з однокурсниками знижують мотивацію. Однак, завжди можна знайти в собі сили та привід, щоб позитивно мислити та розвиватися. Отже, сьогодні я розкажу, яких правил я дотримувалася, щоб не втратити жагу до навчання.

1. Намагатися урізноманітнити навчальний процес. Якщо є можливість попрактикуватися, відвідати тренінги, курси, обов'язково скористайтеся нею, але, звичайно ж, не забувайте про безпеку. Якщо поєднувати онлайн-заняття в університеті з подібними заходами, то це позитивно вплине на вашу зацікавленість у навчанні та засвоєння інформації.

До того ж, це прекрасний спосіб знайти друзів і знайомих, з якими маєте багато спільного.

2. Писати план на кожен день і правильно розподіляти час. По-перше, так ви будете отримувати більше результату. По-друге, знизите ймовірність вигорання.

3. Спілкуватися з людьми. Сьогодні багато ваших друзів можуть знаходитися в інших містах або країнах. Однак не забувайте, що завжди можна спілкуватися онлайн, також знаходити друзів і знайомих, які перебувають в одному місті з вами. Діліться думками та обмінюйтеся ідеями – це надихає та дає стимул йти вперед.

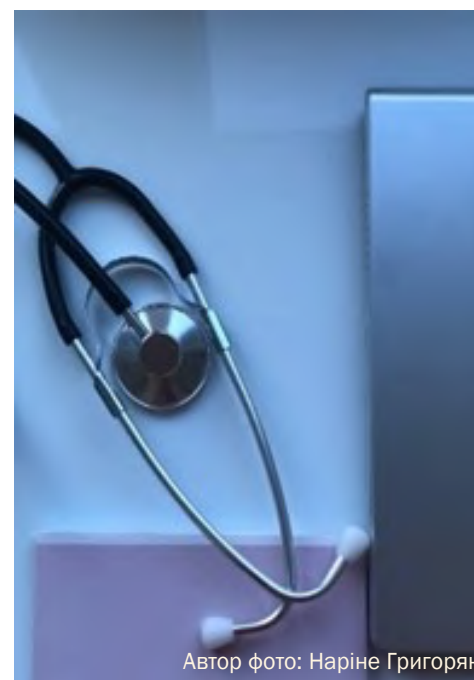
4. Хвалити себе за маленькі успіхи: подивитися цікавий фільм або з'їсти улюблену страву після виконання завдань, які постійно переносили.

5. Читати історії про людей, що досягли успіхів у вашій професії. Дивитися інтерв'ю з відомими лікарями або читати історії про те, як лікар врятував пацієнту життя. Це дуже мотивує. Також часто спеціалісти розповідають про початок свого професійного шляху та дають поради новачкам. Ще дуже ко-

рисно слідкувати за блогами лікарів, де можна ознайомитися з деякими медичними кейсами з їх досвіду.

6. Завжди пам'ятати про те, що лікар – прекрасна професія. Ми навчаємося для того, щоб у майбутньому вершити великі справи та бути корисними суспільству.

Отже, я поділилася з вами порадами, які допомогли мені залишатися вмотивованою та не втрачати жагу до навчання. Звичайно, усі люди індивідуальні та в кожного свої правила життя, але сподіваюся, що мої поради будуть корисними для вас.



Автор фото: Наріне Григорян

ПОДОРОЖНИК





ЧАРІВНА ЗИМА В КАРПАТАХ



тож з впевненістю можу сказати – це одне з найкращих місць нашої України. Та інколи мені здається, що Буковель має спокусливий магнітик, який притягує мене до себе. Адже як пояснити те, що скільки б ти не був в Карпатах – це завжди цікаво і завжди є на що подивитися і чим зайнятися.

Раджу вам обов'язково приїхати до Буковеля і піднятися канатною дорогою або насолодитися прогулянкою на найвищому колесі огляду в Україні, і ви відчуєте, як час і простір зникають, відкриваючи перед вами вражаючі пейзажі Карпат.

Спробувати гуцульську кухню – бо це щось особливе. Запашна юшка з лісових грибів, екзотичний банош з бринзою, мініатюрні гуцульські голубці, вареники з чорницею...

І звісно ж, покататися на лижах та сноубордах.

До речі, курортна мережа охоплює 5 гір. Безліч лижних трас різних рівнів складності мають загальну довжину 50 км. А протяжність 16 витягів – майже 15 кілометрів.

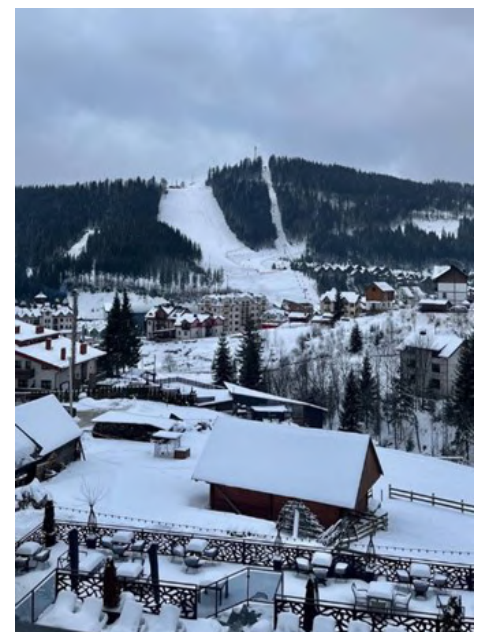
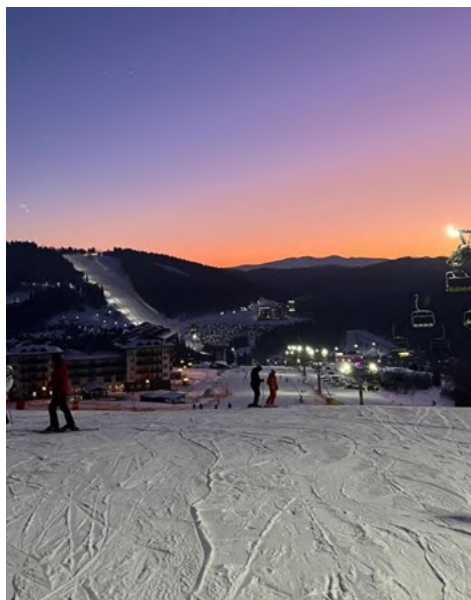
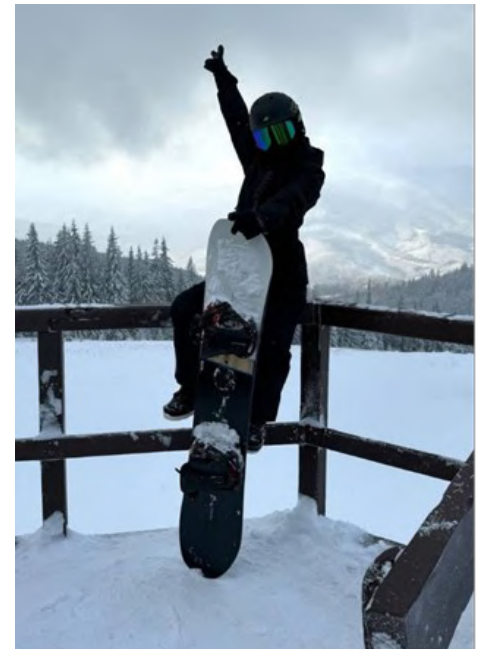
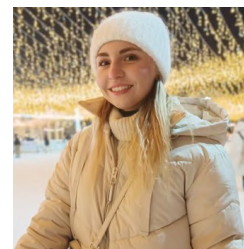


Фото автора



КИЇВ ВЛІТКУ ТА ВЗИМКУ

Київ — столиця і серце України. Місто, яке я хотіла відвідати з самого дитинства, адже тільки назва вулиці Хрещатик, та Києво-Печерська лавра викликали зацікавлення та захоплення.

Уперше в Києві я побувала у липні 2023 року на літніх канікулах, другий раз – у січні 2024. Вийшов такий собі «Київ влітку та взимку».

Влітку погода більш прихильна щодо прогулянок містом і обійти хотілося абсолютно все. За три дні я побувала у найпопулярніших та найзнаменитіших місцях, побачила історичні пам'ятки, нові торговельно-розважальні центри, та не обійшлося й без місць, відзначених нашими реаліями, а саме війною.

З побаченого мною, мені найбільше запам'яталися такі місця: Києво-Печерська лавра, яка наповнює атмосферу історії, величі та світлих надій, адже краса її храмів торкнеться кожного серця; Хрещатик, де власне я жила; Золоті ворота; Арка дружби, яка у зв'язку з війною змінила свій вигляд



на арку з розщелиною; Андріївський узвіз, біля якого відкривається неймовірний вид на місто; Софійський собор та площа, на якій була виставка розбитої збройної техніки країни-агресорки; майдан Незалежності, який лише назвою підтверджує нашу неодмінну перемогу; Володимирська гірка, де проходила виставка картин різних художників, до того ж деякі з них мали вигляд картин світового рівня; пішохідний міст та оселя В. Кличка, та багато іншого.

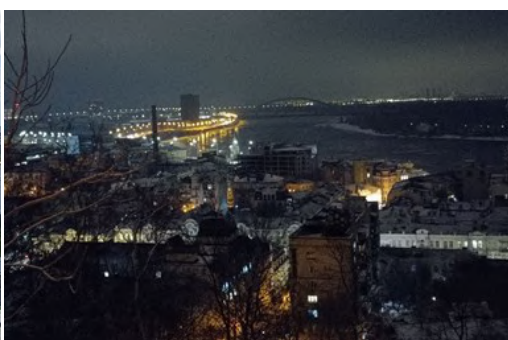
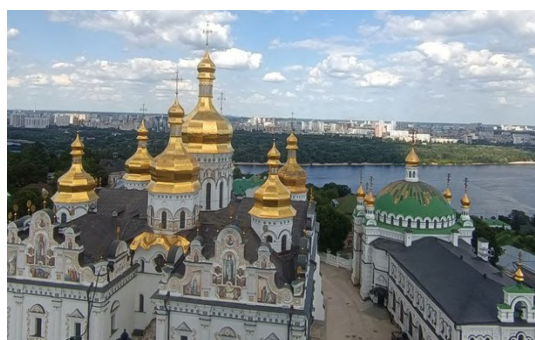
Найекстремальнішою подією цієї поїздки та, напевно, мого життя, став стрибок з пішохідного моста, про який я мріяла. У моменті це була купа адреналіну, драйву, захоплення та страху, адже в якусь мить ти просто летиш униз, не відчуваючи опори, а головне, що це було з моєю коханою людиною.

Щодо зимової подорожі, то це

була мрія поринути у зимову казку, якої на жаль не вистачає, тому найбільшим бажанням було відвідати зимову країну на ВДНГ. З дитинства я обожаю ковзани, тому я дуже хотіла на них покататися, і нарешті це здійснилося – я і ковзанка, де кілька годин промайнули, як одна хвилина, хоч і змерзли усі кісточки, але воно було того варте. Після цього я пішла грітися дитячим ягідним глінтвейном та відвідала парк ілюмінацій на ВДНГ – «Illuminarium. Магія світла», місце, де знаходяться яскраві казкові ілюновані інсталяції. Особливо мені сподобалося поле пшениці, адже воно нагадує про красу та незалежність нашої країни.

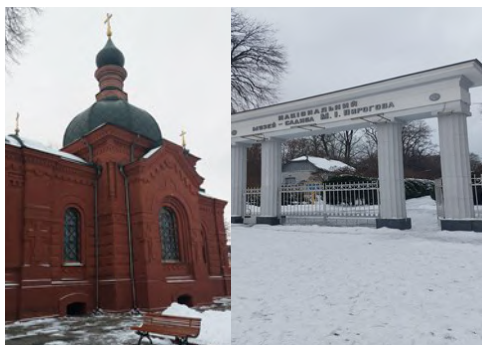
Думаю, що я обов'язково побуваю у Києві ще восени та навесні, а також раджу усім відвідати у будь-який час та пору року, адже це місто неймовірної краси.

Фото автора.





НАРИС ПРО ПОДОРОЖ У МУЗЕЙ-САДИБУ ПИРОГОВА

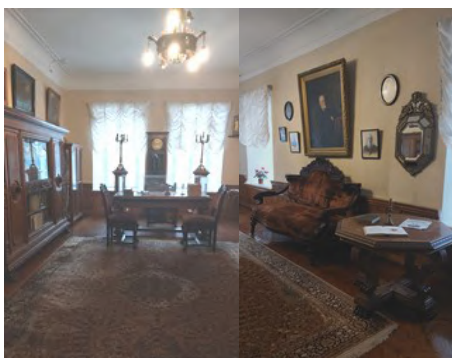


На зимових канікулах я вирішила відволіктись від навчання і відвідати нове для мене місто. Цим містом стала Вінниця, одне з міст України, де наші колеги здобувають освіту і стають на шлях лікарської справи. Чому саме Вінниця? Тому, що я дуже хотіла відвідати досить особливе місце для кожного медика – це музей-садиба М.І. Пирогова, де останні 20 років (1861-1881) жив і працював видатний вчений, геніальний хірург, анатом, творець воєнно-польової хірургії, засновник Товариства Червоного Хреста, прекрасний педагог і громадський діяч Микола Іванович Пирогов.

Музей розташований в південно-західній частині міста Вінниці, у живописній садибі Вишня. На території садиби є два будинки: сам маєток, де Микола Іванович жив зі своєю сім'єю, та аптека, куди люди завжди могли звернутися за ліками. А ще колись на території було приміщення операційної, але перед смертю видатний хірург заповів розібрати його на цеглу і збудувати з неї школу.

Коли я зайшла у приміщення музею, було дивне відчуття наче прийшла на гостину. Зали, колись обставлені меблями,

зараз слугують для експозицій, але дух цього місця незмінний. Ці стіни бачили видатних музикантів, які приїздили за лікуванням, а потім у найбільшій залі за роялем давали концерти. У деяких кімнатах зберіглася підлога того часу – паркет, і зараз, через багато років, коли йдеш по ньому він поскрипує, але це тільки додає йому старовинного шарму. Окрім безлічі різних документів того часу у



музеї представлені препарати людських органів. Цінні вони тим що, до них торкалася рука видатного хірурга-анатома, який робив їх власноруч.

У музеї розповіли багато цікавого про життя та праці Пирогова. Зокрема запам'яталося те, що серед нащадків Миколи Івановича немає лікарів: є банкіри, бізнесмени та люди інших професій, але саме шляхом лікаря ніхто не пішов. А з нащадків аптекаря, який жив і працював в аптеці на території садиби, пішов рід лікарів. Це стало для мене дуже великим натхненням, і нехай це натхнення торкнеться й вас. Не обов'язково мати в роду видатних медиків, щоб стати хорошим лікарем, як це прийнято вважати. Потрібно лише багато трудитися і мати істинне бажання та хист, а він не завжди передається спадково.

Окремо варто відмітити сад, який оточує маєток: це і алея з ялинок, і липова алея, якою полюбляв прогулюватися Микола Іванович, і дерева, власноруч посаджені ним. Взимку все виглядає наче у казці, а влітку мабуть ще краще. Такий чудовий шматочок лісу серед вулиць Вінниці.

Неподалік садиби знаходиться церква-усипальниця, де можна на власні очі побачити забальзамоване тіло Пирогова. До слова, сам Пирогов заповідав його поховати на території садиби, але з цим виникли труднощі, тому дружина Миколи Івановича запросила з Петербурга лікаря Д.І. Виводцева, який на четвертий день після смерті забальзамував його тіло. Тепер видатний лікар, хірург і анатом покоїться у приміщенні під храмом, і будь-хто за символічну плату може відвідати це місце та віддати шану людині, яка назавжди змінила медицину.

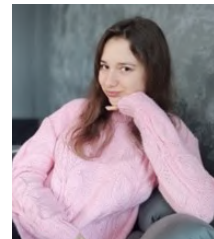
Ця подорож стала для мене перезапуском, я дізналася багато нового і цікавого, переусвідомила багато речей, зробила цінні висновки і тепер готова з новими силами рухатися далі до своїх мрій.



Фото автора.

КІНОПОКАЗ





НОВИЙ АМСТЕРДАМ

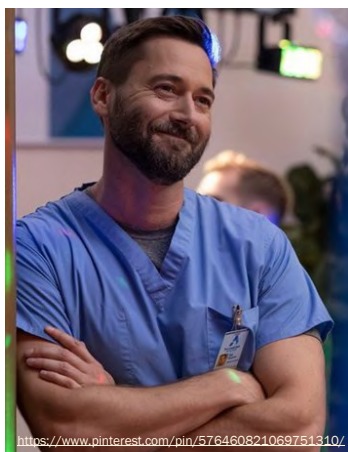


Гортаючи стрічку соціальних мереж, натрапила на кадри з нового для мене серіалу. Через деякий час почала дивитись і жодного разу не пошкодувала. Назва цієї знахідки: «Новий Амстердам».

Для початку розберемо, про що цей серіал. Усі події відбуваються у лікарні Нью-Йорка під назвою «Новий Амстердам», до якої назначили нового головного лікаря – Макса Гудвіна (це і є наш головний герой). Його головна задача – витягнути цю медичну установу з тієї «ями», у якій вона опинилась. Упродовж 5-ти сезонів буде розказано, як він це зробить, з якими проблемами

зіштовхнеться. Також вартують уваги інші лікарі, про яких буде дуже багато розказано та добре розкрито як персонажів.

Провідною цитатою цієї історії є фраза головного лікаря: «Чим я можу допомогти?». Майже у кожній серії до нього звертаються лікарі різних відділень з купою проблем, які потребують рішення, і кожен раз Макс запитує: «Чим я можу допомогти?». Після того, як лікар Гудвін отримує відповідь на своє питання, приступає до дій. Не кожен раз його ідеї по вирішенню проблем спрацьовують, а іноді вони настільки абсурдні, що таке навіть було складно уявити. Але після незчисленної кількості невдач, купу перепон він не здається і



знаходить кращі варіанти розв'язання усіх проблем. Його цілеспрямованість надихнула мене не здаватись на шляху до моїх цілей.

Не можу не відмітити те, що всі герої добре розкриті, у кожного свої особисті проблеми, історії та думки на ту чи іншу ситуацію. Одна з них, Лорен Блум – завідувачка відділення

невідкладної швидкої допомоги, куди постійно привозять пацієнтів і



де відбувається неперервний хаос.

Цей персонаж став для мене одним з улюблених. То, як вона змінилась впродовж усієї історії, варто окремої уваги.

Хочеться згадати й про те, що сценаристи підлаштовували серіал під сучасні проблеми, такі як ковід-19, локдаун та інше. Була здивована, коли, здається, у 5 сезоні, згадали повномасштабне вторгнення.

Загалом серіал дуже сподобався. Під час перегляду я прожила всі перемоги та падіння разом з персонажами, і це викликало багато різних емоцій. Ця історія стала для мене комфортним куточком, куди можна було втекти в кінці дня і відволіктись від усіх своїх проблем.



НАТХНЕННЯ





СЛОВА МАЮТЬ ВІДПОВІДАТИ ВЧИНКАМ

Юрку здавалося, що події, які циклічно переслідували його уві сні, були лиш маревом – плодом його уяви. Або він просто хотів так вважати. Вкотре хлопець прокидався у холодному поті та благав сили ночі забрати від нього ці жахіття. Там, де небо торкається землі, та людські думки стикаються з кордоном уяви, Юрій блукав кожної ночі, не усвідомлюючи, який вагомий внесок у його життя мають вкласти простори його самопізнання.

Отже, сні. У нашому всесвіті люди асоціюють зі снами бажання, або не висловлені думки, що живлять уяву, та за допомогою слабкостей, якими ми наповнюємося під час сну, проштовхуються, порушуючи наш спокій. Ми втілюємо емоції, що відчуваємо, або бачимо події, які нам судилося лише після довгого часу побачити знов наяву, наче у дзеркалі.

Цього разу він був поряд з людиною, що танула як віск під тиском важкої хвороби – лейкемії. Любов Михайлівна, як завжди, заговорювала йому зуби своїми розповідями про город та плани на майбутнє. Він слухав її та раптом здригнувся, наче від удару батоном – йому ж треба йти на нараду! Наче ошпарений, він чемно попрощався з пацієнткою, та поспішив з палати. Назустріч йому йшов чоловік, що ледве тягнув ноги по світу, та був настільки засмучений, що його сум осів не лише на обличчі, а і вразив ноги, поставу, скривив шию та пом'яв його вже не новий чорний одяг.

- Ви до кого? Це онкологічне відділення.

- Не твоя хвороба хлопче, йди куди йшов.

Такий тон обурило молодого лікаря, та він одразу відреагував на це, проте літній чоловік зупинив його жестом.

- Я не надовго.

Юра мовчки понісся на третій поверх, в ординаторську. Сходи, коридори, знову сходи. Вони не закінчуються, а він перебирає одну за одною. Швидше, швидше. Усе має бути порядком – як йому казали друзі, що привезли цей фразеологізм із Австрії. Він вже багато пройшов, а третього поверху все ще

немає. Може, тут? Він відкрив скляні двері стаціонару та побачив коридор. Коридор п'ятого поверху. Але він же стільки пробіг! Подих змушував серце калатати, немов шалене, а тіло горіло вогнем. Він щойно звідси. Але нікого немає. Крок за кроком йдучи далі по коридору, він виявив, що всі палати порожні. Ось капці Любові Михайлівни! Зайшов в палату, тут її одяг. Але матрац на ліжку змотаний та жінки вже нема. Всі її речі спаковано, а на підвіконні всохла квітка в горщику, що вона принесла сюди. «Не твоя хвороба, хлопче» - пронеслося в його голові, та холод торкнувся тіла та душі.

Боже!

Юрко прокинувся і його пробирали дрижаки. Це був не перший його кошмар про роботу. Роботу, про яку він мріяв з дитинства. Роботу, на якій він стане лицарем у сяючих латах, людиною, появу якої будуть сприймати з полегшенням. Спати ще не довго, бо вже скоро він мусить бігти. І не уві сні, а наяву. П'ять зупинок на автобусі, десять глибоких калюж швидким кроком – і він вже в ординаторській онкологічного відділення одної з міських лікарень. Його колега, Марічка, прибула раніше.

- Що це за машина біля входу? Це хтось не з наших.

- Перевірка від Міністерства охорони здоров'я.

- «Міністерства охорони здоров'я та знушання з тих, хто це здоров'я охороняє»...

- Юрко, не бурчи, ми просто робимо свою роботу. До речі. Одна з твоїх пацієнток сьогодні переїхала до моргу.

- Лейкемія?

Мовчазний кивок Марічки все пояснив. Любов Михайлівна, що він бачив її уві сні, справді не до кінця прожила свою останню ніч у відділенні. Вона і справді дивилась у могилу, але кожна така подія накладала слід на серце. Він йшов до палати, де лежала ця пацієнтка, та при наближенні до неї почув розмову на підвищених тонах: «Ви взагалі розумієте, як тут люди працюють?! Є речі, які просто

неможливі! У жодному разі, ні за яких умов!». У відповідь прозвучало легке брижчання низького чоловічого голосу. З палати вийшли дві людини в цивільному. Всередині залишився Михайло Валентинович – завідувач відділення. Юрко зустрівся поглядом з ним та побачив це послання без слів. Відносини між ними були натягнуті з моменту вступу Юрія у це відділення. Михайло Валентинович був обурений та його погляд виражав одне: «Ось і настала твоя черга, студент!».

Весь наступний робочий день Юрко вислуховував втіхи від Марічки про те, що вони люблять валити з дурної голови на здорову, що для нього це ще не вечір і перевірки та завідувач відділення вже у всіх в печінках сидять, проте все буде добре. Проте у нього вже був туман на очах – його точно попросять піти з відділення.

Знову ніч, знову відділення, знову нескінченні коридори та пусті палати, що переслідують його ніч за нічю. Але на цей раз, він не шукав п'ятого кут. Йому потрібно було вийти звідси.

На виході його чекав чоловік у чорному.

- Ви знову тут?

- Знову. У мене своя робота, в тебе своя.

- Ви лікар?

- Ні. Та й не важливо. Головне, знай – я не насаджував нікому болячок. Я приходу лише тоді коли настає час.



Фото зроблене за допомогою сайта dalle3.org Пугачовою Оксаною.

ДАРІНА КАРІНА,
3 МЕД. Ф-Т, 5 КУРС



СНІГ ВКРИВАЄ СЛІДИ ВІЙНИ

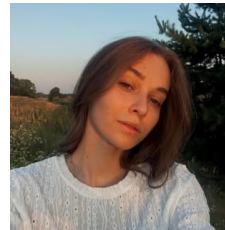
Сніг вкриває сліди війни,
Що у серці... та на землі.
Я раніше не знала ціни
Той мотузки на шиї, петлі.
Вітер знову влітає у спину,
Наче кулі від ворогів,
І зі сміхом я тихо так гину,
Деся позаду моїх бійців.

Коли білим, холодним покровом
Замітає до болі в очах,
Чи я можу ударити словом,
Захлинаючись у сльозах?
Я і досі не знаю причини,
Чому серце моє мовчить,
Чому в мить пролітають днини,
І земля піді мною горить...
Чи я можу забути про сльози
І криваві події зими?
Поки в серці у мене морози
Ти надію від мене прийми.

Ти не знаєш моєї причини,
І що в мене згасає вогонь,
А я просто хочу їх живими
І не втрапившими... У полон.



ПОЛІНА СІВАК,
3 МЕД. Ф-Т, 3 КУРС



ПРОМЕТЕЙ

Цей короткий вірш-присвята нашому захиснику, що поклав своє життя за наше мирне та чисте небо, за нашу Перемогу та Незалежність.

Жеребій долі випав чорним цвітом,
Зітлілими пелюстками,
Як Прометей, він освітив життя людське,
Жовтогарячими думками.



НЕБО

Над тобою сьогодні блаватного кольору небо,
Такого, як не було ніколи,
Ти ідеш і усміхаєшся всім довкола,
Трішки кволо, невміло, поволі.
Але шлях не спиняється,
Він мчить, поки йдуть твої ноги,
І як шепче земля: «Стану ґрунтом для твоєї дороги»
Поки йдеш, доти малюються хмари,
І яскравість прийдешнього дня,
Поки спиш, сниться сон небувалий,
Поки усміхаєшся – проростає нове життя.
Світ незмінний, але змінюєш ритм його ти
У очах своїх, діях, і у людях, що навкруги.



ТАК БУВАЄ, КОЛИ СХОДЯТЬ СНІГИ, А КВІТІВ НЕМАЄ

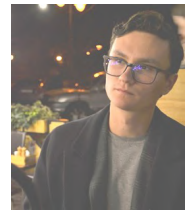
Так буває, коли сходять сніги,
А квітів немає.
Коли мчаться вперед спрагли,
А шляху немає.
Так буває, коли взимку нам світить сонце,
Але не виглядає.
Так також буває, але погода минає,
І природа оживає...
Так також буває.



Фото зроблені за допомогою сайта dalle3.org Пугачовою Оксаною.

ФОТОПОГЛЯД

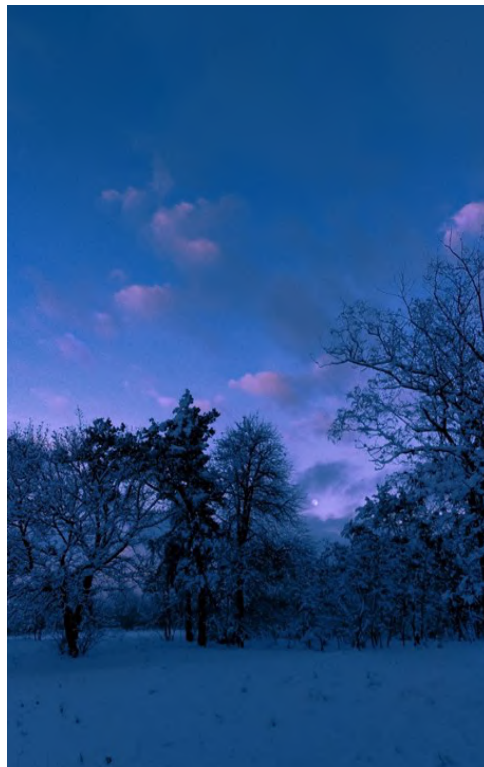
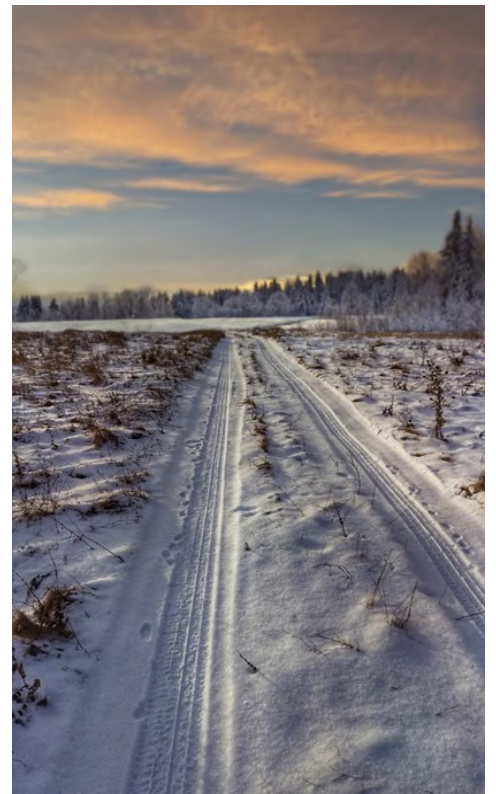




ЗИМА – МАЙСТРИНЯ ПЕРЕВТІЛЕННЯ

Попри те, що зима найхолодніша пора року, вона зігріває серце кожного своєю особливою красою, особливим шармом. Як тільки приходить зима, я з нетерпінням чекаю одного – першого снігу, коли небо нарешті почне сипати ним, і він кружлятиме, такий пухнастий і лапатий, все більше і щільніше покриваючи землю. Я міг би годинами прогулюватися на морозі, вдихаючи морозне свіже повітря, вглядаючись в кожну дрібницю, будь це крихітна сніжинка, яка не поспішаючи коливається на вітру, або закована в кригу річка, яка в сонячному сяйві перетворюється на діамант. Зима – це завжди перевтілення, з приходом все живе і не живе починає змінюватися, адаптуватися під нові умови. Зима перетворює звичайні буденні місця в казку, змушує подивитись на них по-новому. Люблю прогулюватися лісом вкритих білим пухом вічнозелених красунь, вдихаючи аромати морозної хвої, слухаючи терп-

кий хрускіт снігу, і спостерігати, як сонячні промінчики ковзають з гілки на гілку, грайливо пускаючи сонячні зайчики. У потаємних, затишних куточках лісу можна навіть знайти сліди диких тварин, які залишили свої історії на снігу, а можливо навіть пощастить побачити когось з них. Як правило, зимові прогулянки далеко не кожен полюбає, адже зимою холодно. Комусь просто краще посидіти в теплій домівці і спостерігати за цією красою з вікна. Мені здається, вони не знають що втрачають. З особливим трепетом в моєму серці відбивається кожний зимовий вечір, як замерзле сонце повільно сповзає на крижану ковдру, залишаючи за собою палітру червоних кольорів, і пливуть купки біло-рожевих хмаринок, ніби човники, в невідомому напрямку. Такі прогулянки не залишають байдужим нікого, вони заряджають енергією, залишаючи усмішку та чудовий настрій.





ЗИМОВИЙ ХАРКІВ



Зима – це природний художник, що створює величні полотна з білого снігу та хрусткого льоду, перетворюючи світ навколо на справжню казку.

Поодинокі сніжинки, наче маленькі кришталеві прикраси, танцюють у повітрі. Опускаючись на землю, вони об'єднуються, утворюючи повний чарівництва сніговий покрив. Сонце, хоча і стоїть низько на небі, але приносить тепло із золотим відблиском, розганяє холод і створює

сяючий ефект на поверхні снігу. Лід на річках та озерах відбиває сірий відтінок зимового неба, створюючи абстрактні мозаїки, які вражають своєю красою. Ліс, занурений в спокій, стає місцем для загадкових прогулянок. Вогкий світло-синій відтінок вечірнього неба підкреслює білосніжні краєвиди, даруючи моменти неймовірної тиші та спокою.

Зима – це пора, коли світ вкривається прозорим волокном чистоти і надії, а кожен куток природи стає власним шедевром, що милує око та наповнює серце враженнями.

Взимку Харків, як і будь-яке інше місто, набуває особливої краси під впливом снігу та морозу. Гуляючи вулицями, які вкриваються білою пухнастою ковдрою, можна розгледіти, як багатоповерхові будівлі у стилі конструктивізму, мають свою унікальну привабливість в білому кольорі, як люди відвідують кав'ярні, щоб зігрітися завдяки теплим напоям та розмовам, як діти ловлять сніжинки та намагаються встигнути вдала розгледіти їх узорі, поки ті

не розтануть. Природа вражає своєю виразністю, а холодний вітер надихає на нові думки та ідеї. Це створює чарівну картину, яка виглядає особливо казково вночі, коли світло вуличних ліхтарів відбивається від білого снігу.

На мою думку, дані світлини відображають спокійну сторону зими, надають відчуття затишку й тепла незважаючи на низький показник температури. Кожне з фото зроблено під впливом різного настрою та подій у житті, але їх об'єднує нерушима, стабільна, зимова краса. Так чудово мати змогу зберегти це не тільки в пам'яті, а й в телефонній галереї, щоб потім передивлятися та демонструвати іншим! Сподіваюсь, що представлені світлини справили на вас таке ж чудове враження, як і на мене, завдяки своїй простоті та прозорості. Маю надію, що ви відчули це свіже повітря, просто переглядаючи їх, навіть коли ви в оточенні стін теплої кімнати.

Фото автора



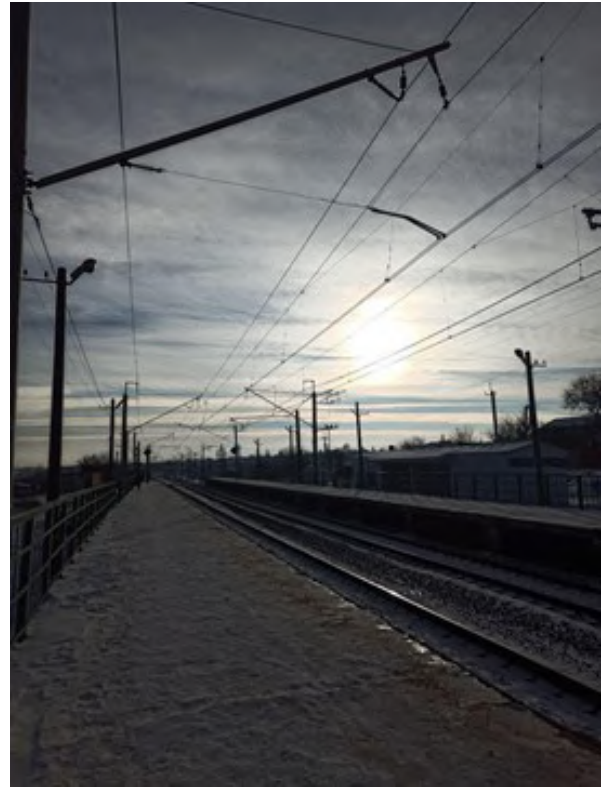


ЗИМА – ЦЕ ЧУДОВА ПОРА РОКУ.

Для когось це постійний мороз, вітер, червоний ніс та холодні руки. Для мене – це початок нового й воля думкам.

Світлини передають звичайну буденність, але краса в очах того, хто дивиться.

Фото автора



КОНТАКТИ:

м. Харків,
пр. Науки, 4
e-mail:

oa.rusanova@knmu.edu.ua
ov.pugachova@knmu.edu.ua

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Киричок І.В. (головний редактор)
Русанова О.А. (відповідальний редактор)
Пугачова О.В. (відповідальна за випуск)

СТУДЕНТСЬКА РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Патинко Єлизавета, 2 мед. ф-т, 4 курс, 10 група (відповідальна)
Овчаренко Карина, 3 мед. ф-т, 6 курс, 16 група
Медведєв Ігор, 2 мед. ф-т, 3 курс, 18 група

