

Ліки зцілюють тіло, а книга - душу

БІБЛІОТЕРАПЕВТ

СПЕЦВИПУСК № 01 (15) 2023





Видається з 1 жовтня 2014 року

Сайт Наукової бібліотеки libr.knmu.edu.ua

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

ЗМІСТ

ВОЄННІ БУДНІ

Бойовий стоматолог
Надія на межі з відчаєм

М. Литвин.....С. 4
К. Остроухова.....С. 5

ВОЛОНТЕРСТВО

Як війна змінила мене

Д. Вировець.....С. 7

ПОДОРОЖНИК

Поїздка до Ужгороду

К. Овчаренко.....С. 9

ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ

До українців
Розбуди мене, мамо!
З війною все змінилось...
Мрії
Україна

Д. Колосовська.....С. 11
К. Бондаренко.....С. 12
З. Рашупкіна.....С. 12
І. Медведєв.....С. 13

КІНОПОКАЗ

Нові кінофільми про стару історію: як українським режесерам вдалося поєднати історичні події та художні образи

Н. Михайлова.....С. 15-16

ПОГОВОРИМО ПРО...

Як деякі давні цивілізації святкували початок нового року
Як підготуватися до сесії за короткий проміжок часу

К. Остапенко.....С. 18-19
А. Подзіна.....С. 20

ФОТОПОГЛЯД

Мої зимові відчуття
Дві сторони зимового дня
Після снігопаду

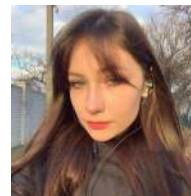
Д. Захарченко.....С. 22
В. Балковенко.....С. 23
Д. Чорна.....С. 24

ВОЄННІ БУДНІ



«Кіт, на ім'я Мультик,
чекає сім'ю в розбитому авіаударом будинку»

АВТОР ФОТО: АНАСТАСІЯ ФІСУН



БОЙОВИЙ СТОМАТОЛОГ

Робота стоматологів на війні. Як військові стоматологи виконують свою місію? Про це у своєму інтерв'ю розповів Покальчук Андрій Сергійович, старший лейтенант медичної служби.

— Розкажіть про свій шлях до військового стоматолога.

— Закінчив я Дніпровський медичний університет, працював у дитячій стоматології. У 2015 році, по мобілізації, я був призваний до лав Національної гвардії України. Службу проходив зовсім не стоматологом. Виконував інші обов'язки. Після демобілізації повернувся додому. Знову став займатися стоматологією. Через деякий час, мені запропонували службу у ЗСУ на посаді стоматолога у шпиталі. Спеціалізація в мене була дитячий стоматолог, зараз ще й стоматолог-хірург.

— З медика чи з військового починали? Де Ви проходили службу?

— Я починав зі звичайного медика та дійшов до військового. Два роки відпрацював у шпиталі в Маріуполі з 2018 по 2019 рік. У шпиталі я працював начальником пересувного стоматологічного кабінету. Виїжджав на позиції та під час затишшя лікував зуби.

— Хто такий військовий стоматолог? У чому його завдання?

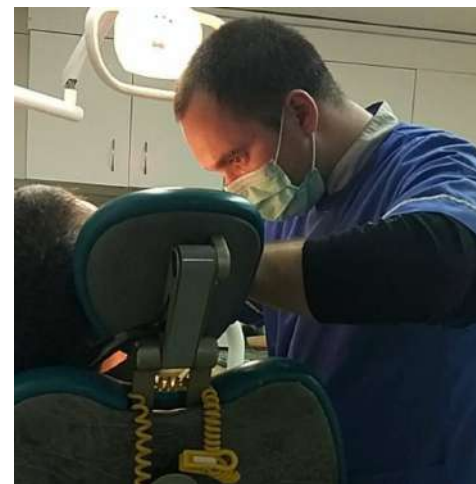
— Військовий стоматолог — це такий же військовий. Ми приймали до нас із різних військових частин. А для лікування тих, хто на «передку», я їздив у, так звані, відрядження. Крім надання медичної допомоги, в обов'язки входить чергування по військовій частині. Це рутинна, вирішення проблем: лікування, видалення зубів, шинування різних переломів.

— Яка ситуація зараз з медичним забезпеченням?

— Хочу подякувати волонтерам, без їхньої допомоги було б складно. Вони забезпечували нас, наприклад, пломбувальними матеріалами. Якби не волонтери, все лікування обмежувалося б видаленням. А так — пломбування зубів, пломбування каналів. Майже все купується волонтерами, існує велика проблема забезпечення.

— Скільки годин в день працює військовий стоматолог?

— Зазвичай робочий час абсолютно не нормований. Якщо у відрядженнях у мене був якийсь ліміт часу і не було обстрілу наших позицій, я міг з ранку до вечора працювати, а потім, складатись та їхати у безпечне місце. Тоді як у



шпиталі можуть привезти поранених у будь-який час доби і, звісно, треба надати допомогу. Робота цілодобова. Ненормований робочий час у будь-якого військового, тому я б не сказав, що це проблема.

— Як організовується пересувний стоматологічний пункт?

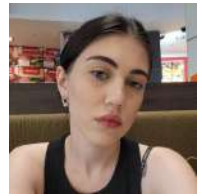
— У мене особисто був кабінет на базі автомобіля ЗІЛ, там стоматологічна установка, необхідні матеріали. Водій, медсестра та я — лікар.

— Поради для майбутніх військових стоматологів

— Головне — не нашкодити, особливих порад немає. Психологічно складно — постійно треба бути напоготові, немає відпочинку, велике психологічне навантаження, треба бути готовим до цього.



Усі фото з власного архіву Покальчука А.С.



НАДІЯ НА МЕЖІ З ВІДЧАЄМ

24.02.2022 року почалася подія, яка вплинула на кожного українця і, звичайно, не оминула мене та мою сім'ю. Перші 4 доби я була у Харкові, у той час коли моя родина знаходилася у Маріуполі. Спілкуючись з ними по телефону, чула вибухи і розповіді, типу: «Ми сьогодні весь день сиділи у ванній кімнаті», «у перерві між обстрілами я трохи змогла поспати», «поки не було чути вибухів я швидко збрала речі, але бабуся не хоче їхати»...

28.02 разом з подругами знайшли спосіб дістатися до вокзалу, і вирішили виїхати з Харкова, бо здавалося, що далі буде лише гірше.

01.03 я була вже в місті Дніпро, далі у місті Кривий Ріг, де пробула 17 днів. З того ж дня моя мама, що на той момент знаходилася в Маріуполі з бабусяю, перестала виходити на зв'язок. Два рази зі мною зміг зв'язатися чоловік, який працював там рятувальником МНС. Так я дізналася де приблизно знаходиться мама, що вона жива, що одна з моїх кішок з нею, що іноді вона отримує мої СМС, але не може на них відповісти. Кожного дня мені писав брат та інші знайомі й друзі, намагаючись дізнатися будь-яку інформацію, але в мене її не було. Коли були повідомлення про «зелений коридор», я коротко писала мамі, сподіваючись, що вона отримала. Коли були новини про розстріляну колону автомобілів, сподівалась, що це повідомлення, як і інші, не були побачені. Я майже не спала, просиналася кожну годину, перевіряючи телефон з надією побачити повідомлення, вдень перевіряла новини, які тоді мені здавалися правдивими, шукала фото загиблих. Я боялася впізнати маму.

Так вийшло, що батько загинув у автокатастрофі вже 16 років тому, отже мама, бабуся та брат — вся моя родина. На щастя, брат виїхав працювати закордон ще у вересні 2021 року. Коли з мамою ще був зв'язок, вона дала мені контакт її друга в Німеччині на випадок «якщо мене не стане». Дуже складно було кожного дня сподіватись на краще і вірити, що той випадок ніколи не настане. Мій брат часто наводив цитату: «Надія — перший крок до розчарування». Не хотілося розчаровуватись, проте й сподіватися на краще з кожним днем ставало все важче.

16.03 вже вночі мені написала мама три повідомлення: «родная, я жива», «наберу позже», «я на границе с Россией», її депортували до країни-агресора. Вона розповіла, що за ніч до «евакуації» прилетіло саме в те місце, де вони усі сиділи, машини згоріли, кішка, яку не пустили у сховище через чийось алергію, в кращому випадку згоріла. Було прийнято рішення, щоб я самотужки виїжджала з країни, бо це був єдиний шанс зустрітись. Мені було неймовірно тяжко збирати речі та їхати від подруги, можливо, підсвідомо я розуміла, що можу вже не повернутися або повернутися дуже нескоро. Друзі мені допомогли знайти місце, де я можу залишитися у Львові на ніч. Я знайшла волонтерів, які допомогли мені доїхати до Німеччини. У країні Євросоюзу я залишилася у знайомих, жила в них близько 3 тижнів, поки не приїхала мама, і ми не визначились куди поїдемо. Тут же я дізналася, що брат мого тата загинув від прямого попадання снаряду. Це викликало в мене настільки великий шок, що плакати за втратою я по-



Мої повідомлення мамі під час блокади Маріуполя

чала лише наступного дня, остаточно зрозумівши, що сталося. У нього залишилося три сини, дружина та мати, яка пережила втрату вже двох дітей.

Знаходячись майже рік у Європі, до якої так прагнула і кожного року загадувала бажання «вивчитися та поїхати працювати закордон», я зрозуміла наскільки не поважала свою країну, не бачила цінності дому та речей, які здавалося неможливо вкрати. Країні-агресору вдалося кардинально змінити мої переконання, принципи, важливі для мене речі і приводи для щастя, але то коштувало забагато. Таку ціну я не була готова і не хотіла платити: мій Маріуполь, з яким пов'язано 18 років життя, мої друзі, знайомі та родичі, які загинули, мої домашні тварини та важливі «дрібниці», з яких складалася більша частина життя, назавжди залишаться глибокою прірвою і відчуттям провини на мої душі.

ВОЛОНТЕРСТВО





ЯК ВІЙНА ЗМІНИЛА МЕНЕ

Я думаю кожен, перебираючи спогади з початку повномасштабного вторгнення, відчуває та знає які саме зміни відбулися в ньому або в ній. Сьогодні я розповім як війна вплинула на мене та змінила.

Я й досі пам'ятаю 24 лютого 2022 року у найдрібніших подробицях. Досі, згадуючи той день, у моєму тілі виникає почуття невідання, занепокоєння та страху. У наступні тижні та місяці це відчуття змінювало свою форму та перетворювалося на сукупність інших, не менш неприємних почуттів.

Війна забирає, але вона також може і надати. Одне з перших, що дала мені війна, це дружні стосунки зі своїми сусідами. До війни, наше спілкування обмежувалося тільки вітаннями. Після того як ми допомагали один одному з їжею, підтримували один одного морально та проходили усі ці випробування разом, це зробило нас справжніми друзями. До війни, я навіть не помічав, що за люди живуть біля мене. Зараз це є люди, які були готові допомогти мені та моїй сім'ї, були готові поділитися та розділити зі мною свою їжу та інші речі, як і я з ними.

Також після декількох тижнів повномасштабного вторгнення, знайомі моїх батьків мали змогу передати нам багато продуктів харчування та інших речей. Усім цим ми ділилися з сусідами та ін-

шими, хто потребував цієї допомоги.

Я майже нікого не попереджав про допомогу, і тому кожен раз було тепло від їх здивованих та радісних очей. Війна дала розуміння, що у скрутні часи треба ділитися тим що маєш, допомагати один одному. І не важливо чи знаєш ти цю людину, чи ні. **Для того щоб допомогти не треба знати ім'я людини, треба бути людиною.** Ось така була моя сторінка волонтерської діяльності у житті.

Далі війна підштовхнула мене почати робити те, що я ніколи не робив і не планував робити — бути донором. У Харківському обласному центрі служби крові постійно не вистачало запасів крові. Усе йшло на фронт та збереження життя наших військових, цивільних. У соціальних мережах почали масово поширювати допис, про те що у центрі закінчилися запаси крові усіх груп. Тоді я прийняв рішення допомогти.

Так, сама процедура не з приємних, але я відчував ейфорію від іншого. У черзі на здачу крові було таке приємне відчуття згуртованості. Усі ці люди прийшли та об'єдналися заради важливої мети. Це відчуття давало сил, надії та натхнення. Натхнення не зупиняється, допомагати та бути згуртованими. Я гадаю, саме ця риса, бути об'єднаними, не дала шансів ворогу повністю нас захопити у перші фази війни.



Особисто для себе я вирішив використовувати ті умови, які створила для нас війна, задля кращих змін у собі. Зрозуміти чіткі орієнтири свого життя. Що я хочу, що мені подобається, як би я хотів прожити своє життя? Думаючи про це, я часто згадував своє дитинство та про що мріяв тоді.

Насамкінець, я хочу Вам побажати не губити свою «внутрішню дитину», знайти себе, любити себе та жити у мирі з цим світом.



ПОДОРОЖНИК





ПОЇЗДКА ДО УЖГОРОДУ

Напередодні Нового року я вперше відвідала чарівне місто Ужгород. Ця поїздка залишила у мене багато яскравих та приємних емоцій, тому що, нарешті, провівши у розлуці майже рік, я побачилася зі своїми близькими, які на даний період часу знаходяться за кордоном нашої країни.

Буду відвертою, я не багато знала про це місто, воно не було для мене таким неймовірним та дивовижним, як інші міста Закарпаття. Але це не так! Моя поїздка з Харкова до Ужгороду тривала 26 годин, і весь цей час назустріч мені відкривалися неймовірні краєвиди! На фото ви можете побачити річку Уж, яка «вела» мене до міста майже 5 годин.

Приїхавши, мене зустріла моя родина, ми залишили речі у квартирі та відправилися на екскурсію містом. Воно не дуже велике, але напередодні Нового року грало різними кольорами, кожен магазин, кав'ярня та інші заклади були прикрашені й захоплювали погляд. Ужгород нагадав мені моє рідне місто, яке наразі я не можу відвідати.



У самому центрі є пішохідний міст, що з'єднує дві набережні, на яких розташована Липова алея — найдовша в Європі. Також цей міст та прилеглі набережні відомі міні-скульптурами, які були зроблені Михайлом Колодко у 2010 році, загалом їх 27, розташовані недалеко одна від одної, але кожна містить у собі потаємний зміст та свою міні-історію, яка відображає певні свята, події, традиції та пам'ятки мистецтва.

Надалі ми відвідали заклад під назвою «Вертеп», який відомий справжньою та дуже смачною українською кухнею. Це місце має затишний інтер'єр, витриманий в національному стилі закарпатського села, наповнений масивними меблями з натурального дерева, стінами, оздобленими ручним розписом, вишиванками та вишиваними рушниками, глиняними глечиками та ступками. Моя рекомендація для вас — скуштувати «банош», це найвідоміша страва закарпатської кухні, яка готується з кукурудзяної каші з додаванням сиру та м'яса.

Але будьте готові до того, що це місто дуже «гучне»! Майже на кожному кроці зустрічається гене-

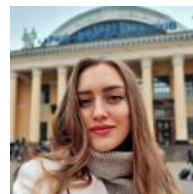
ратор, який виробляє енергію, щоб місто продовжувало «жити» під час вимкнень світла. На жаль, світло вимикається дуже часто та непередбачувано, але багато закладів та магазинів продовжують працювати, не дивлячись на це!

Загалом, якщо ви не були в Ужгороді, то можете сміливо відвідати його. Але обов'язково беріть з собою веселу компанію, щоб розділити позитивні емоції з дорогими вашому серцю людьми!



ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ





ДО УКРАЇНЦІВ

Моє серце належить Харкову, моя душа тягнеться з найвіддаленіших куточків країни саме до нього, до міста любові, студентства та майбутнього. Неосяжною мрійливістю Харків затуляє у свої обійми, і вже ніколи тебе не відпускає. Неможливо передати відчуття, коли знов повертаєшся, хоч і ненадовго, у рідне місто, де кожен куточок асоціюється з найяскравішими подіями життя, де кожен аромат тягне в подорож із спогадів, таких солодких, але настільки далеких.

Миттєво промайнула думка освітити теперішнє життя харків'ян — і от, вже я на Салтівці. Я заздалегідь чекала на приступаючий до горла ком болю, на крапаючи з очей сльози через втрачені життя і загублені душі. Скільки будинків, шкіл, дитячих садочків залишилися без відвідувачів і пуста-



ють, безперестанку пускаючи крізь себе снігову завірюху, що пронизує холодом безкрайнього жалю.

Мій невеликий тур привів лише до однієї, але остаточної думки: Харків — місто Героїв, місто нескорених людей, місто мрії, вдачі, волі. Харків живе, він дихає на повні груди. Ми ті, хто рухає деталі у великому оберті подій, ті, хто веде країну до омріяної Перемоги!

ДО УКРАЇНЦІВ

Нам лиш би мирне небо,
нам тільки тишу в полі,
нам просто миру треба
й пташкам летіть поволі...

І замість звуку вибухів,
і замість звук гармат,
нам просто тиші треба
і сонечка тепла.

Хай геть женуть проклятих,
безвірних ворогів!
Хай Бог боронить славних
наших захисників!

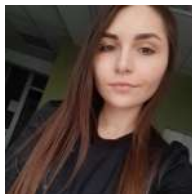
З Славетної країни,
з нескорених земель,
Біжи, вороже, швидше
за сотні тисяч миль.

Що ще сказати треба,
які ж іще слова?
Ми завжди будем вільні,
Борімося, браття!

Дарина Колосовська



АВТОР: КАТЕРИНА БОНДАРЕНКО,
2 МЕД. Ф-Т, 4 КУРС



АВТОР: ЗІНАІДА РАЩУПКІНА,
1 МЕД. Ф-Т, 2 КУРС



РОЗБУДИ МЕНЕ, МАМО!

Візьму ковдру, бо треба зігрітись.
Вип'ю чаю, бо душу морозить.
Як же хочеться тихої ночі,
що ні біль, ані страх не приносить.

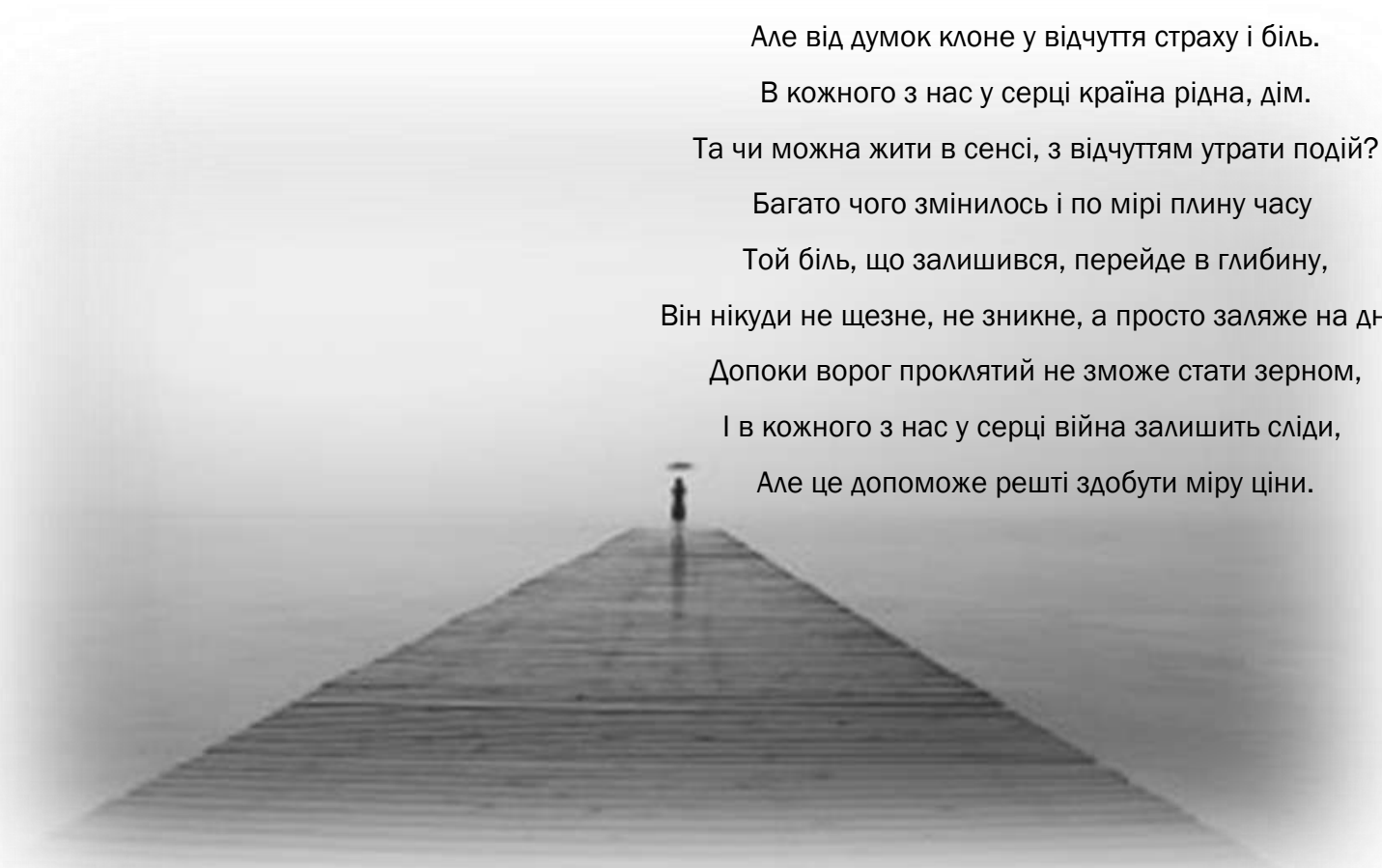
Цьогоріч зима видалась тепла,
мало снігу, затуманений розум.
Вечорами до одурі темно,
вечорами мене душать сльози.

Розбудіть! Це мені сняться жахи.
Десь далеко, та точно не з нами...
Нащо скинули бомби птахи?
Розбуди, розбуди мене, мамо!



З ВІЙНОЮ ВСЕ ЗМІНИЛОСЬ...

З війною все змінилось: навчання, робота, дім.
Усе на мить зупинилось, погрузло у повній пітьмі.
З часом все ніби добре, життя повне подій,
Але від думок клоне у відчуття страху і біль.
В кожного з нас у серці країна рідна, дім.
Та чи можна жити в сенсі, з відчуттям втрати подій?
Багато чого змінилось і по мірі плину часу
Той біль, що залишився, перейде в глибину,
Він нікуди не щезне, не зникне, а просто заляже на дно.
Допоки ворог проклятий не зможе стати зерном,
І в кожного з нас у серці війна залишить сліди,
Але це допоможе решті здобути міру ціни.





МРІЇ

Квітучу землю Україну,
Ріднесеньку ненечку мою,
Вкривають гради та снаряди,
Де леться кров, димлять будинки і поля.
Нарешті прошу припинити безглузді кровопролиття,
Страждають діти і дорослі,
Ридають наші матері.
Вгамуйте ворог вже нарешті,
Це наша рідна та свята земля!
За неї хлопці наші б'ються
І вороги в огні горять.
Лунають постріли ракети,
«Примара» наша в них влуча,
Нехай тепер же в матері невірної
Сльоза горюча нестиха.
Благаю Вас — не посылайте
Синів своїх на гибель і кровопролиття,
Моліть у Бога каяття!
Поки не пізно схаменіться,
Бо кара Божа наступа.

УКРАЇНА

Україно — мати, досить сумувати!
Ми ж за тебе, ненько, будем воювати,
Ворога нещадно будемо вбивати,
Щоб тобі, рідненька, спокою дістати.
Щоб ти, наша славна, щедра Україна,
Була як колись — гарна та щаслива.
Щоб пісні лунали у всьому світі,
І Тебе, красуне, всюди прославляли.
Щоб сини та доньки тобою пишались,
А інші країни тихо милувались.
Це гріх на ваше все життя,
Та знайте ж, вороги невірні,
Що наша Україна була, є й буде
Стояти міцно на віка.
І знову сонце зійде над містами,
І будуть майорити прапори,
Та нашу Україну не здолати —
Вона така єдина на землі.
Нехай же буде Слава Україні!
Героям Слава нашої землі!

КІНОПОКАЗ





НОВІ КІНОФІЛЬМИ ПРО СТАРУ ІСТОРІЮ: ЯК УКРАЇНСЬКИМ РЕЖЕСЕРАМ ВДАЛОСЯ ПОЄДНАТИ ІСТОРИЧНІ ПОДІЇ ТА ХУДОЖНІ ОБРАЗИ

Сьогодні я хочу ознайомити вас із двома свіжими кінострічками українського виробництва, які розкривають історію, душу, культуру нашого народу, та поділитися своїми враженнями від перегляду.

Першим фільмом, який я хочу розглянути, є «Щедрик» — українсько-польська історична драма Олеси Моргунець-Ісаєнко, що вийшла у прокат в Україні 5 січня 2023 року.

Центральним образом є діти з трьох родин: української, польської та єврейської. Усі вони — сусіди в одному будинку міста Станіславів. Спочатку сусіди мають певні упередження один до одного та не спілкуються, але щедрик, якого заспівають діти батькам, дасть їм порозумітися, адже як кажуть у фільмі: «— Чому саме Щедрика? — Бо Щедрик робить людей добрішими».

Здавалося б, що так могло тривати кожного наступного Різдва. Але у долі були інші плани. Спочатку радянський режим відбирає батьків у дітей однієї родини, а згодом Третій Рейх забирає їх у другої. Діти залишаються на вихованні батьків третьої квартири переживати Другу світову. Триватиме довга війна, а потім придуть комуністи. Українські глядачі добре зрозуміють головних героїв, які чують шум сирени та ховаються від бомбардувань у підвалах. Деякі глядачі не з чуток зрозуміють персонажів, до яких у місто приходять «визволителі», міняють прапори на чужі, розсе-



ляють військових в домівках тих, кого вбили або відправили катувати. У стрічці показано «совєтського» солдата, лише одне слово якого, показало справжнє обличчя радянської машини:

«— Це війна.
— Це визволення,
запам'ятай!»

[Цитата з фільму «Щедрик»]

Фільм емоційно є надпотужним. Усвідомлення, що зображені історичні події не є вигадкою, та того, як вони вплинули на людей, торкає мене до глибини душі. На мою думку, авторам кінострічки на всі сто відсотків вдалося поєднати історичні події з художніми образами. Вдалося зняти фільм

якісно, з урахуванням усіх деталей, починаючи від технічної частини, закінчуючи декораціями, які показали наші етнічні традиції: на столі дідух, у кутку різдвяний павук. Щедрівки та перебиранці на Щедрий вечір, який також називають Маланкою. Не забули й про одяг та прикраси, які відобразили дух того часу.

Рекомендую «Щедрика» до перегляду всім, хто прагне краще зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між історією та культурою, просто згадати події минулого та підтримати український кінематограф.

Другою кінострічкою, якою я хочу поділитися, є **«Толока»** — українська історична екранізація балади Шевченка «У тієї Катерини хата на помості...» режисера Михайла Ілленка, яка вийшла в український прокат 20 серпня 2020 року.

Усі ми знаємо баладу Тараса Григоровича про те, як у Катерину закохалися троє козаків, а дівчина свій вибір довірила долі: пообіцяла стати дружиною тому, хто визволить з полону її брата. Двоє з козаків загинули, а третьому все ж таки вдалося врятувати брата. Саме він виявився коханим дівчини.

За сюжетом фільму Катерина чекатиме на «брата» не одне століття, при тому зберігаючи молодість та надію. Автори кінострічки застосували оригінальний прийом, взявши невеликий сюжет балади, поступово додаючи реальні події з минулого: козаччина, червона революція, голод та війна, колективізація. Автори зобразили, як кожне історичне випробування руйнує вщент хату Катерини. Але вона піднімає її з руїн за допомогою давнього українського звичаю — толоки. Взагалі, цей термін означає працю, яку організовували селяни для виконання термінових робіт, що вимагали значної кількості осіб, та у фільмі добре зображено традиційний підхід саме до будівництва хати. Це й стає центральним образом стрічки, тому що зображує як багато поколінь українців, зно-



ву й знову відбудовують собі житло, відтворюючи жагу до життя та незламність.

Хотілося б окремо розповісти про режисера Михайла Ілленка, який на початку повномасштабного вторгнення росії став до лав ЗСУ у 75-ти річному віці. В оновленій версії стрічки можна побачити фрагменти сучасної історії — відео з фронту, які знімав сам митець. Михайло розповідає про війну, показує її вже існуючі наслідки, передає атмосферу буття та виражає чіткий намір перемоги.

Розповідати про власні враження від перегляду я можу довго, адже кіно світового рівня! Поєднання балади, великої кількості символів та фантастичних еле-

ментів можуть заплутати глядача, але, на мою думку, це не заважає автору розповідати про події зрозуміло та послідовно. Картинка якісна, а кадри ритмічні та дуже цікаві. Гра акторів майже бездоганна, а кількість деталей, вміння їх естетично та етнічно правильно відобразити просто вражає. Після перегляду залишається думка: «Це і є справжнє кіно. Це і є мистецтво».

Рекомендую «Толоку» до перегляду тим, хто бажає згадати історію та відчути культуру українців; відкрити для себе давні звичаї нашого народу, поринути в незвичайні режисерські прийоми та ближче познайомитися з українським кінематографом.

ПОГОВОРИМО ПРО...





ЯК ДЕЯКІ ДАВНІ ЦИВІЛІЗАЦІЇ СВЯТКУВАЛИ ПОЧАТОК НОВОГО РОКУ

Месопотамія: Вавилонський Акіту

Після весняного рівнодення наприкінці березня вавилоняни стародавньої Месопотамії відзначали відродження світу природи багатоденним фестивалем під назвою Акіту. Це раннє святкування Нового року походить від 2000 р. до н.е. Під час Акіту статуї богів виставляли напоказ вулицями міста, а мешканці проводили обряди, що символізували перемогу богів над силами хаосу. Ці ритуали підкреслювали вірування вавилонян про те, що світ був символічно очищений та відтворений богами.

Один захоплюючий аспект акіту пов'язаний з ритуальним приниженням, якому піддавався вавилонський цар. Відповідно до цієї своєрідної традиції, царя приводили до статуї бога Мардука, позбавляли його королівських регалій і змушували присягнути, що він з честю керував містом. Потім первосвященик бив монарха

ляпасом і тягав його за вуха, сподіваючись змусити його плакати. Якщо проливались королівські сльози, це розглядалося як знак того, що Мардука задоволено, і він символічно дозволяє продовжувати правління короля. Деякі історики того часу припускають, що свято Акіту використовувалось монархією як інструмент підтвердження божественної влади короля над своїм народом.

Стародавній Рим: свято Януса

Римський Новий рік також спочатку відповідав весняному рівноденню, але роки втручання у сонячний календар зрештою призвели до того, що свято було встановлено на знайому нам нині дату — 1 січня. Для римлян місяць січень мав особливе значення. Його назва походить від дволікого божества Януса — бога змін і починань. Янус розглядався як символічний погляд назад — на старе, і вперед — на нове, і ця



Лука Джордано «Янус та мойри», 1682-1685 рік. Флоренція, Італія

ідея пов'язана з концепцією переходу від одного року до іншого.

Римляни святкували 1 січня, роблячи підношення Янусу, сподіваючись отримати удачу в новому році. Цей день вважався підготовкою до наступних дванадцяти місяців, і друзі та сусіди зазвичай позитивно починали рік, обмінюючись одне з одним добрими побажаннями та подарунками у вигляді інжиру та меду. За словами поета Овідія, більшість римлян також працювала хоча б частину початку Нового року, оскільки неробство вважалося поганою ознакою.

Стародавній Єгипет:

Вепет Ренпет

Давньоєгипетська культура тісно пов'язана з річкою Ніл, і вважається, що їхній Новий рік збігався з її щорічним розливом. За словами римського письменника Цензоріна, єгипетський Новий рік було передбачено, коли Сіріус — найяскравіша зірка на нічному небі, вперше ставав видимий після 70-денної відсутності. Це явище, більш відоме як геліакічний схід, зазвичай відбувалося в середині липня, якраз перед щорічним розливом річки Ніл, що допомагало у наступному році забезпечити родючість сільськогосподарських угідь. Єгиптяни відзначали новий сезон святом, відомим як Вепет Ренпет, що означає «відкриття року».



Вавилонський Акіту



Давньоєгипетський календар

Новий рік вважався часом відродження та омолодження, його відзначали святами та особливими релігійними обрядами.

На відміну від багатьох людей сьогодні, єгиптяни, можливо, також використали це як привід, щоб трохи розслабитися за келихом. Нещодавні відкриття у храмі Мут показують, що під час правління Хатшепсут у перший місяць року відбувалося «Свято п'яцтва». Ця масова вечірка була пов'язана з міфом про Сехмету, богиню війни, яка планувала вбити все людство поки бог сонця Ра не змусив її сп'яніти до втрати свідомості. На честь порятунку людства єгиптяни святкували цей день з музикою, веселощами і великою кількістю напоїв.

Китай: місячний Новий рік

Однією із найстаріших традицій, що відзначаються й досі, є Місячний Новий рік (його ще називають Китайським Новим роком), який, як вважають, виник понад 3000 років тому за часів династії Шан. Свято починалося як спосіб відсвяткувати початок весняного посівного сезону, але пізніше він став оповитий багатьма міфами та легендами. Згідно з однією популярною казкою, колись жила кровожерна істота на ім'я Нянь (тепер це китайське слово, що означає «рік»), яка кожен Новий рік полювала на мешканців сіл. Щоб налякати голодного звіра, мешканці почали прикрашати свої будинки червоним оздобленням, палити бамбук та видавати гучні звуки. Задумка спрацювала, і яскраві кольори та

вогні, пов'язані з відлякуванням Няня, зрештою стали невід'ємною частиною свята.

Святкування традиційно триває 15 днів і, як правило, зосереджено на домі та сім'ї. Люди прибирають свої будинки, щоб позбавити їх від невдач, а деякі повертають старі борги, щоб залагодити справи минулого року. Щоб заохотити сприятливий початок року, вони також прикрашають свої двері паперовими світками та збираються із родичами на банкет. Після винаходу пороху в 10 столітті китайці також першими почали зустрічати Новий рік феєрверками. Оскільки Місячний Новий рік, як і раніше, заснований на місячному календарі, який сягає другого тисячоліття до нашої ери, свято зазвичай припадає на кінець січня або початок лютого, на другий молодик після зимового сонцестояння. Щорічно він пов'язаний з одним із 12 зодіакальних тварин: щуром, биком, тигром, кроликом, драконом, змією, конем, козою, мавпою, півнем, собакою та свинею.

Близький Схід та Азія: Новруз

Хоча його все ще відзначають в Ірані та інших частинах Близького Сходу та Азії, коріння Новруза (або «Нового дня») сягає далеко в глибоку давнину. Це 13-денне весняне святкування, яке часто називають «перським Новим роком», припадає на день весняного рівнодення в березні. Офіційні

записи про Новруз не з'являлися до 2 століття, але більшість істориків вважають, що його святкування походить як мінімум до 6 століття до нашої ери та правління імперії Ахеменідів. На відміну від багатьох інших стародавніх перських свят, Новруз залишався важливим святом навіть після завоювання Ірану Олександром Македонським у 333 р. до н.е. і підйому ісламського правління у 7 столітті нашої ери.

Стародавні обряди Новруза були зосереджені на відродженні, яке супроводжувало повернення весни. Монархи використовували свято, щоб влаштувати щедрі банкети, роздавати подарунки та проводити аудієнції зі своїми підданими. Інші традиції включали застілля, обмін подарунками з членами сім'ї та сусідами, запалення вогнищ, фарбування яєць та окроплення водою, що символізувало творіння. Один унікальний ритуал, що виник приблизно в 10 столітті, включав обрання «новрузького правителя» — простолюдина, який вдавався королем протягом кількох днів, перш ніж його «скидали з престолу» ближче до кінця свята. Новруз значно змінився з часом, але багато його стародавніх традицій, зокрема використання багатьох і фарбованих яєць, залишаються частиною сучасного свята, яке щорічно відзначають близько 300 мільйонів людей.



Китайський Новий Рік



ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО СЕСІЇ ЗА КОРОТКИЙ ПРОМІЖОК ЧАСУ

Досить рідко студент з головою поринає в навчання з перших днів семестру. Зазвичай, спочатку йде період набрання темпу: наче до іспиту ще далеко і я все встигну. Але час — швидкоплинна річ, тут ти купуєш методички перед початком нового семестру, а тут «бац» — і вже час складати іспит. Чи можливо якісно підготуватися за короткий проміжок часу? І чи реально це взагалі? Для тих, хто прагне впоратись з цією задачею, не завадить знати декілька «лайфхаків».

1. Склади план.

Підготовку до іспиту важливо розпланувати. Причому запам'ятай — найплідніший другий етап підготовки, оскільки на першому ти тільки втягуєшся в процес, а на третьому ти втомишся і не зможеш як слід концентруватися. Тому, якщо в тебе залишилося лише три дні, основний обсяг роботи треба запланувати на другий день. У перший день просто продивись конспекти, щоб освіжити знання. На другий день розбирайся з тими самими питаннями, але вже глибше за допомогою підручника або відео на YouTube, щоб зрозуміти матеріал більш детально. Ну, а третій день цілком присвяти повторенню пройденого за ці дні матеріалу.

2. Зосереджуй увагу на головному.

Якщо в тебе з'явилося бажання глибоко поринути у вивчення матеріалу — чудово! Але це можна зробити й після сесії, а зараз часу обмаль — треба концентрувати увагу на головному. Збери зі знань, так би мовити, «валізу першої екзаменаційної допомоги».

3. Не забувай про відпочинок.

Коли часу обмаль, то ми вважаємо, що кожна хвилинка на

*Якщо ти думаєш, що зможеш, - ти маєш рацію;
якщо ти думаєш, що не зможеш, - ти теж маєш рацію.*

Генрі Форд



вагу золота, але треба давати собі відпочинок для поповнення енергії. Проте не забувай, що відпочинок — це процес поновлення сил після праці, а не замість неї.

4. Умови праці.

Створи собі оптимальні умови роботи. Оптимальна температура для занять становить 19-22 градуси, вологість — лише на рівні 50-60%. Найкраще світло — денне

розсіяне. Зосередитися допомагають аромати лимона та евкаліпта. Порядок на столі покращує концентрацію. Навчійся також говорити тверде «ні» гаджетам, соцмережам та іншим факторам, що відволікають.

Але найголовніша порада — віра в себе, навіть якщо ти «нічого не знаєш». Адже усе починається з думки, що ти можеш скласти іспит — і ти його складеш!



ФОТОПОГЛЯД



АВТОР ФОТО: ЄЛИЗАВЕТА ПАТИНКО



МОЇ ЗИМОВІ ВІДЧУТТЯ

Коли йде сніг і лагідно лоскоче щоки, я знову відчуваюся дитиною. Дякую зимі за те, що кожного року повертає мене спогадами у дитинство. Дитинство, в якому йдучи додому з садка, ти просиш батьків пройтися кучугурами, на снігу зробити янголятка, в юнацтві з розгону ковзати по ідеально рівному льоду і з друзями кидатися сніжками... Такою моя зима була колись...

А що зараз? Вигляд її мене зачаровує, але я б не хотів милуватися нею вічно, адже після її закінчення я насолоджуюся красою і видовищем відродження природи... Пропоную до перегляду деякі фото, зроблені мною.



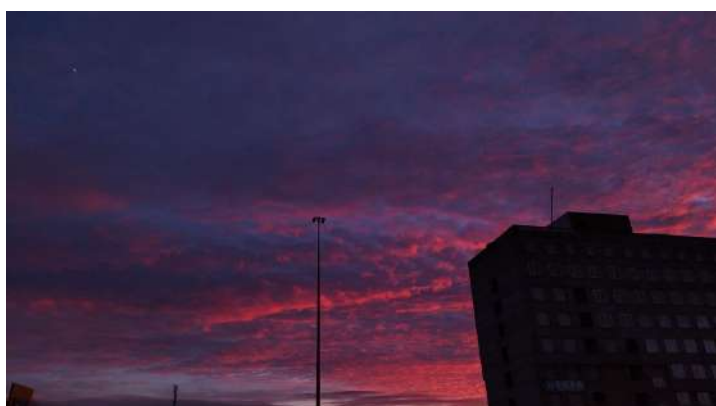


ДВІ СТОРОНИ ЗИМОВОГО ДНЯ

У найхолодніші місяці року я звикла рідко вибиратися на вулицю, адже для мене зима — це читання книг під ковдрою, перегляд серіалів і домашній затишок. Головним каталізатором, щоб вийти, завжди був сніг.

Незалежно від кількості, маленькі сніжинки з радістю прикрашали собою голі, самотні берези або горіхи. Вказували доріжку до

маленької лави на подвір'ї, схованої влітку за пишним виноградником, який частенько приховував мене від сторонніх очей. А ввечері «крихітки» супроводжували на прогулянці з подругою, намагаючись залишитися на волоссі та одязі перехожих. Такі тендітні і непостійні, згодом вони не знали, що там, де вони залишаться — будуть мої спогади та знімки.





ПІСЛЯ СНІГОПАДУ

Я з дитинства відчуваю своєрідне хвилювання перед свіжим покривом снігу... Нібито вступаєш у новий світ, тебе пронизує радість відкриття, першого дотику з чимось чистим, недоторканим, невідомим. З тим, чого саме зараз не вистачає.



КОНТАКТИ:

м. Харків,
пр. Науки, 4
тел. (057)7077209
моб. (097)9937709
e-mail: km.kustova@knu.edu.ua

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Киричок І.В. (головний редактор)
Русанова О.А. (відповідальний редактор)
Кустова К.М.

СТУДЕНТСЬКА РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Патинко Єлизавета, 2 мед. ф-т, 3 курс, 11 група (відповідальна)
Овчаренко Карина, 3 мед. ф-т, 5 курс, 16 група
Медведєв Ігор, 2 мед. ф-т, 2 курс, 16 група

