

Ліки зцілюють тіло, а книга – душу

БІБЛІОТЕРАПЕВТ

СПЕЦВИПУСК № 03 (17) 2023





БЮЛЕТЕНЬ НАУКОВОЇ БІБЛІОТЕКИ

ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



СПІЛЬНО ЗІ СТУДЕНТСЬКИМ САМОВРЯДУВАННЯМ



Видається з 1 жовтня 2014 року

Сайт Наукової бібліотеки libr.knmu.edu.ua

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

ЗМІСТ

МЕДИЧНІ БУДНІ

Історія одного літа

Польська медицина моїми очима

А. Мурашкіна.....С. 4

М. Гаургова.....С. 5

ВОЛОНТЕРСТВО

Моя благодійна справа

Д. Шаповал.....С. 7

ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ

Самотні ночі

Голос війни

А. Власенко.....С. 9

ПОДОРОЖНИК

Небо Швейцарії

М. Чернявська.....С. 11

ПОГОВОРИМО ПРО...

Як бути продуктивним і не вигорати

Як впоратися з емоційним виснаженням: 20 порад (Частина 1)

Нові обличчя української музики

Н. Григорян.....С. 13

К. Остапенко.....С. 14-15

М. Литвин.....С. 16

НАТХНЕННЯ

Квіти ніжності

Сльоза — це, певним чином, падаюча зірка

Завжди бути поруч

Дівчина-весна

П. Сівак.....С. 18

В. Бутко.....С. 19

І. Медведєв.....С. 19

ФОТОПОГЛЯД

Весняний Харків

Українська весна

Весняний парк

Весна моїми очима

Н. Михайлова.....С. 21

К. Тімченко.....С. 22

Д. Чорна.....С. 23

А. Притула.....С. 24

РЕАНІМАЦІЯ №1



**стороннім
вхід суворо
заборонено!**

АВТОР ФОТО: АННА МУРАШКІНА



ІСТОРІЯ ОДНОГО ЛІТА

Минуле літо я вирішила присвятити медичній практиці. Оскільки я переходила на 2 курс і знала, що він буде дуже складним, то повноцінно влаштуватися на роботу в мене можливості не було. Тому я вирішила піти волонтерити у лікарню. Через те, що я вже маю середню медичну освіту, виконувала обов'язки медичної сестри. Тому, окрім допомоги людям, я також отримала величезний практичний досвід.

Допомагала я у реанімаційному відділенні, де знаходилися військові з бойовими травмами. Поранення були надзвичайно важкі: численні переломи кінцівок, переломи хребта із пошкодженням спинного мозку, черепно-мозкові травми, ушкодження внутрішніх органів, опіки, ампутації та багато іншого. Оскільки допомоги потребувала величезна кількість бійців, а лікарень, медичного персоналу та обладнання, на жаль, не вистачало — відділення завжди було переповнене, але завдяки злагодженій роботі персоналу допомогу отримували усі.

Впоратися із фізичним болем пацієнтам допомагали медики, а от вилікувати душевні рани, на мій погляд, набагато важче. Більшість бійців бачили поранених та загиблих, втрачали своїх же побратимів. Вони особисто зіткнулися з усіма жахіттями війни. Не по телевізору, не із розповідей сусідів та знайомих, а своїми очима побачили смерть, жорстокість та безмежне горе.

Доля захисників складалася по-різному. До деяких приходили щасливі родичі, які дякували Богові, що їхню рідну і таку дорогу людину змогли врятувати. Тому бачити як бійця, який вже не потребував реанімаційного догляду,



переводили до іншого відділення було дуже радісно. Але деякі отримували надзвичайно важкі поранення, тому вимушені решту життя прожити із важкою інвалідністю. А деякі, на жаль, більше ніколи не зможуть побачити блакитне небо над головою...

Тільки завдяки цьому досвіду, я остаточно зрозуміла, яку важливу роль виконують медики під час війни. Не зважаючи на працю з таким великим навантаженням та із важкими, не рідко в агонії,

хворими, медичні працівники все одно не покидають свою роботу, яка стала для них справою життя. І для мене вони справжні герої, які на своєму фронті наближають країну до перемоги. Саме тоді я вирішила, що також пов'яжу своє життя із реанімацією та стану лікарем анестезіологом-реаніматологом. Бо, не дивлячись на специфіку відділення, кожного дня рятувати людям життя є великим щастям!



ПОЛЬСЬКА МЕДИЦИНА МОЇМИ ОЧИМА

Я, як і всі українці, вірю в світле майбутнє нашої країни! Тим більше в медичному аспекті. Україна давно прагне досягти європейського рівня в цій та в багатьох інших галузях. І, звичайно, країна починається з громадян, і саме вони роблять імідж своєї держави.

Одного разу, гортаючи стрічку Instagram нашого університету, я натрапила на пропозицію взяти участь в міжнародній конференції у Варшаві, що присвячувалась європейській системі охорони здоров'я на прикладі Польщі. Це одразу мене зацікавило, та я подала заявку на участь. Через декілька днів після реєстрації зі мною зв'язались та повідомили всі деталі.

І ось, я сиджу в потязі «Харків — Хельм», в передчутті незабутніх емоцій та цінного досвіду. Приїхавши до місця призначення, нас тепло зустріли та провели міні екскурсію «Старим містом».

Наступного дня я та інші учасники конференції прибули до польської лікарні, де нам показали різні структурні підрозділи: ортопедичне, офтальмологічне, неврологічне та гінекологічне відділення. Я була вражена, якщо чесно. Все, як в зарубіжних фільмах про медиків. Все нове, доглянуте та акуратне. Лікарі були привітними та дуже люб'язними. Атмосфера в лікарні зовсім не була відштовхуюча, а навпаки — приємна. Пацієнти були задоволені і лікарі, звичайно, маючи всі умови для якісного надання допомоги, виглядали дуже окрилені. Блукаючи коридорами між палатами, в моїй голові була лише одна думка: «Як би хотілось, щоб ось так було в кожному, навіть маленькому містечку в Україні».



Відвідавши медичні установи, нас запросили послухати доповіді головного лікаря, місцевих профільних спеціалістів та лікарів-резидентів. Прослухавши, я зрозуміла, що в «європейській медицині» не в усіх аспектах буде комфортно для звичайного українця, що в деяких — українська система мені більш зрозуміла та до вподоби, але загалом, якщо порівнювати Польщу та Україну, то спеціалісти наші не гірші, ба навіть краще, ніж в сусідній країні. На мій погляд, там краще облад-

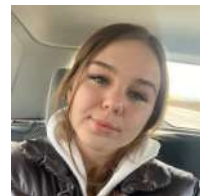
нання чи банальний ремонт, що звичайно відіграє важливу роль в наданні медичних послуг, проте якість самого лікування не відрізняється.

Побувавши в іншій країні і почувши досвід та настанови західних колег, я зробила певні висновки. Моє бажання підіймати Україну на передові позиції в світовому рейтингу в медичній галузі дуже зросло. Тепер я маю певну дозу мотивації та наснаги на отримання нових знань та практичних навичок!



ВОЛОНТЕРСТВО





МОЯ БЛАГОДІЙНА СПРАВА

З місяці тому ми з друзями віддали Вінницький дитячий будинок з купою смачненького для діточок...

Одного разу, гуляючи вулицями міста, ми проходили повз дитячий будинок і зупинилися біля нього на декілька хвилин. Ми стали свідками того як маленьких діток вивели на дитячий майданчик на прогулянку. А їх було так багато. Хтось уже підліткового віку, інші — менші, а є зовсім малесенькі,

їм, можливо, по 1 рочку. Чесно кажучи, це таке відчуття, яке навіть не опишеш словами, коли розумієш, що у кожного з них були мама й тато, але від них відмовилися і просто віддали їх в дитячий будинок зовсім чужим людям. І тоді ми подумали, а чому б цим діткам не зробити щось приємне. Поспілкувавшись з вихователями, нам порадили придбати щось з їжі, якісь смаколики, фрукти та інше.

Не роздумуючи, наступного дня ми поїхали до супермаркету та купили все з рекомендованого (до речі, був повністю заставлений багажник та ще були коробки на задньому сидінні авто). І ви не уявляєте, як було приємно бачити усмішки на обличчях діточок!

Я щиро вірю, що і вас надихнула на добрі справи своїм прикладом. Робімо добро разом!





ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ

АВТОР ФОТО: АНІТА ВЛАСЕНКО

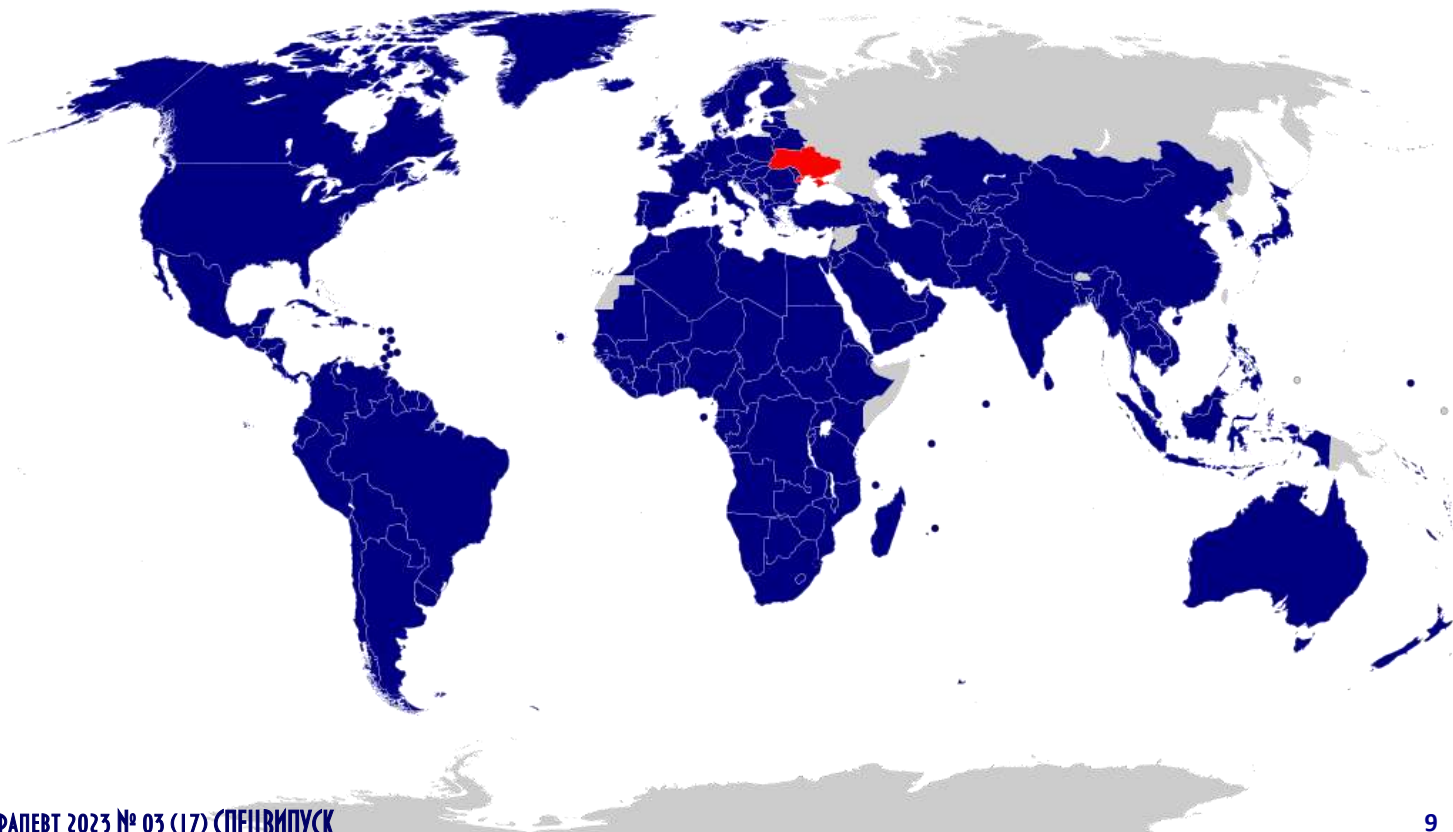


САМОТНІ НОЧІ

Ніч. Знову.
Раніше так любила вечір.
Засинати під мамину розмову,
Накриваючи ковдрою плечі.
А зараз я сплю сама,
Війна так міняє
Всіх, нікого поруч нема.
Мама доброї ночі бажає,
Але засинаю одна.
Раніше так любила вечора.
Планувати на завтра весь день,
Стоїть одинока свіча,
Бо світла не було третій день.
Раніше я так любила вечір.
Через зустрічі наші палкі,
А тепер, залишивши речі,
На дистанції роблю дзвінки.
Раніше я так чекала вечір,
Так спокійно було на душі,
А тепер я плачу щовечір,
Очікуючи кінця війни.

ГОЛОС ВІЙНИ

Скільки будете мовчати
Чи підтримувати жаж?
Скрізь продовжують кричати,
Ви смієтесь, навіть так.
Скільки жаяхатись тривоги
І боятись днів лихих?
Ні, то не вечірні діалоги,
То останній чийсь вдих.
Скільки нам не спати в тиші?
Ми звикаєм до сирени...
Привикати — це найгірше,
Ця війна прониклась в вени.
Скільки нам чекати зустріч,
З ким поклялись бути вік?
Стрімголов бігти б назустріч...
Тиждень? Місяць? Може рік?



Подорожник





НЕБО ШВЕЙЦАРІЇ

Чи замислювалися ви коли-небудь про те, як люди живуть в інших країнах? Зараз через воєнні дії багато наших земляків вимушені виїхати до Європи та знайомитись з тими країнами, про які більшість з нас чули лише в новинах.

Цю статтю я хочу присвятити країні, в якій проживає найбільша кількість лотерейних мільйонерів та найщасливіших людей у світі, і в чийх банках бізнесмени з усього світу зберігають свої гроші та чий наручні годинники вже давно стали аксесуаром найбагатших людей. Звісно ж, мова йде про Швейцарію. Тож давайте розберемося, чи дійсно вона така ідеальна.

Насамперед почнемо з того, що у Швейцарії дійсно дуже багато мільйонерів, які розбагатіли на лотереях! Адже звісно, ніякого обману, лотереї там проводять чесно. Проте який шанс у простої людини виграти? Ви будете здивовані, але не так багато швейцарців згодні витратити на це гроші! Лотерейний білет у регіоні, де я жила, коштував 10 франків (410 гривень). Тобто набагато дорожче багатьох марок сигарет і всього у 5 разів дешевше найпростішої моделі годинників. Більш того, за ці гроші можна купити 200 грамів солоної красної риби чи 12 батончиків Snickers. Саме тому витратити 10 франків на те, що з ймовірністю 80% не окупиться, готові далеко не всі!

Наступний пункт — найщасливіші люди. Так, по статистиці більшість щасливих людей живуть у Швейцарії, і спочатку я теж так думала, адже усі посміхаються тобі та постійно вітаються. Проте, окрім цих масок, я не бачила нічого. Воно і зрозуміло, тому що до університету вступають лише 40%



населення. Інші йдуть на звичайні роботи, де отримують мінімальну зарплатню. Більш того, навіть з неї знімають багато коштів, наприклад, у пенсійний фонд чи на страховку, тому люди частіш за все отримують лише 65% від обіцяної зарплатні. Більше половини йде на оплату квартири, інше — на продукти. Факт, але швейцарці споживають лише здорову їжу з великою кількістю овочів, які можуть приготувати так, як ми навіть і не уявляємо. А все це через те, що м'ясо коштує дуже дорого. Тому не всі люди можуть собі дозволити їсти його постійно. До того ж, іноді проходячи по набережній, я бачила кабінки, зовсім не розуміючи, для чого вони потрібні. Але відповідь знайшлася дуже просто, адже багато людей хочуть померти саме перед озером чи океаном. Більш того, там дозволена евтаназія, яка дуже розповсюджена. Багато літніх людей навіть влаштовують вечірку з цього приводу та кличуть гостей, перед якими їм потім вводять розчин.

Інший пункт — це банки. Тут двояка ситуація, адже через наплив біженців дуже багато

швейцарських банків закрилися і залишилися лише найкрупніші. До того ж один з найпопулярніших — UBS збанкрутував, тому його викупив інших банк. Більшість швейцарців обирають один між двома: Raiffeisen та BCU, які вважаються найбільш надійними.

І нарешті ми перейшли до найцікавішої частини — це годинники. У Швейцарії можна знайти годинники на будь-який смак та будь-яку суму. Наприклад, фірма Le Temps продає годинники від 50 франків (2100 гривень). Проте для гарних годинників, це, звісно ж, не ціна. Але цікаво зовсім не це... Будь-яка фірма, яка випускає годинники, не має права ставити на свій товар ціну. Спочатку усі годинники відправляють до уряду, де професіонали оцінюють їх. Після чого годинники повертаються до компанії з визначеною ціною, вище чи нижче якої фірма не може їх продати. Саме тому люди, які купують годинники Rolex, Omega, Le Temps, можуть сміливо платити за них дуже великі гроші, адже саме їх товар буде якісним і працювати дуже-дуже довго...

ПОГОВОРИМО ПРО...





ЯК БУТИ ПРОДУКТИВНИМ І НЕ ВИГОРАТИ

Усі студенти, особливо медики, зазвичай дуже зайняті навчанням. Часто, окрім навчання, є ще купа додаткових справ і обов'язків, які треба виконувати. На жаль, перевантаження може призвести до апатії та вигорання. Отже, я розкажу про свої лайфхаки для того, щоб бути продуктивною та не вигорати.

Коли вчишся, оточуй себе естетикою.

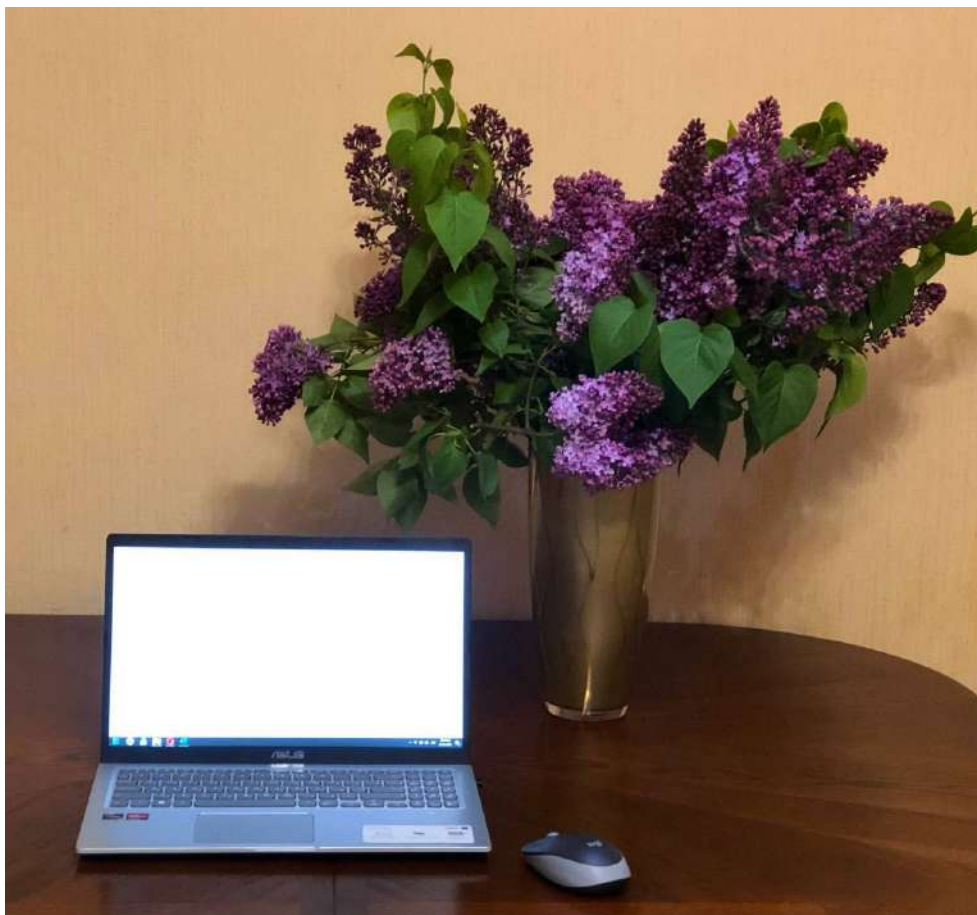
Це дійсно працює! Для мене вкрай важливо, щоб моє робоче місце було не тільки чистим і охайним, але й красивим, до речі, можете побачити його на фотографії. Саме тоді в моїх думках порядок, душа переповнюється натхненням, а мозок — мотивацією.

Хвалити себе за кожну зроблену справу.

Коли я хвалю себе за маленькі перемоги, то в мене підіймається настрій і з'являється наснага працювати далі. Якщо є можливість, то можна купувати собі приємні презенти або балувати себе чимось смачненьким.

Робити перерви, чергувати різні види діяльності.

Як би це банально не звучало, треба робити перерви, ми всі таки не роботи. Коли ж робити перерви, якщо є так багато справ? Відповідь дуже проста — зазвичай я просто поєдную корисне з приємним. Наприклад, на дистанційному навчанні, замість того, щоб на перерві між парами «сидіти в телефоні», я роблю прибирання в кімнаті. Це фізична активність, яка, до того ж, розвантажує мій мозок, а також корисна справа.



Дробити великі справи на маленькі.

Якщо у вас є якесь об'ємне завдання, проєкт тощо, то не треба лякатися, а навпаки, напишіть план дій та починайте щодня робити щось маленьке для великої мети. Таким чином, не перенапружуючись ви її досягнете.

Ніколи не відкладати справи на останній день.

Якщо у мене є якісь дедлайни, то я не відкладаю виконання завдання на останній день. По-перше, я буду спокійніша, якщо буду впевнена, що в мене є час для якісного виконання роботи. По-друге, таким чином можна витратити час на важливе, а не термінове.

Правильне планування.

Я ніколи не планую зробити 10 складних завдань в один день, а в інший 5 легких. Навантаження має бути рівномірно розподілене по днях. Однак, треба не забувати влаштовувати собі вихідні для повноцінного відпочинку.

Віддаватися повністю не тільки роботі, але й відпочинку.

Останній та один з найважливіших лайфхаків, який дає змогу насолоджуватись кожним моментом життя та зберігає бажання працювати.

Безумовно, кожна людина індивідуальна та не всім підійдуть мої методи, але я поділилася з вами своїми для того, щоб бути продуктивним, не перевантажуючись. Бажаю наснаги, натхнення та гармонії!



ЯК ВПОРАТИСЯ З ЕМОЦІЙНИМ ВИСНАЖЕННЯМ: 20 ПОРАД (ЧАСТИНА 1)

Емоційне виснаження є основним компонентом вигорання. Його можна описати як нездатність відчувати щось внаслідок хронічного невирішеного стресу. Це розцінюється як «відчуття неможливості щось дати іншим на емоційному рівні».

Вигорання може статися у будь-який час, коли є хронічний стрес, незалежно від того, пов'язаний він з роботою чи ні. Наприклад, побутові рутинні справи, догляд за хворим членом сім'ї чи людиною похилого віку, і, навіть, підтримка дружніх відносин можуть призвести до вигорання. Воно не може бути обмежене професійною сферою, тому що хронічний стрес теж не обмежується виконанням професійних обов'язків.

Ми розглянемо декілька способів упоратися зі стресом та емоційним виснаженням. Впевнена, що ви знайдете відповідний для себе метод, адже головне — почати!

Заспокійлива рутина

Створіть ранкову рутину, яка настроює ваш день на успіх. Наприклад, випити фруктовово-овочевий коктейль, здійснити коротку прогулянку або присвятити цілу годину заняттям йогою.

Організуйте денну рутину, яка допоможе вам освіжитися перед поверненням на роботу, наприклад, почитайте книгу, подрімайте та випийте води з лимоном.



<https://www.betterup.com/blog/emotional-exhaustion>

Так само й вечірню рутину, яка допоможе вам заспокоїтись перед сном, наприклад, глибоко дихайте, ведіть щоденник і приймайте ванну.

Плануйте веселі заняття та хобі поза роботою щотижня. Щодня мати щось, чого можна з нетерпінням чекати поза роботою — чашку гарячого чаю під час перегляду фільму.

Здоровий сон

Хочеться встигнути все, але якщо спати по 5 годин на день, а потім у неділю проспати до обіду, ніякої продуктивності протягом тижня можна не очікувати. Наякісний сон порушує нашу здатність відрізнити нейтральну подію від емоційної. Втрачається нейтралітет і навіть незначна подія гіперболізується, у тому числі й у негативному ключі. Усе це призводить до підвищення тривожності.

Фізична активність

Багаторазово доведено, що фізична активність корисно впливає на здоров'я, в тому числі психоемоційний стан. Рух створює рух. Лежачи на дивані весь день за комп'ютером, навряд чи можливо згенерувати енергію, хіба

тільки пролежати так і заснути. Може ви любляєте поїздки на велосипеді, плавання, біг або танці? Знайдіть те, що до вподоби саме вам.

Прийом поживної їжі

Деякі дієти допомагають стабілізувати психічне здоров'я. До прикладу, середземноморська дієта, яка складається з вживання великої кількості фруктів, овочів та горіхів і лише зрідка вживання червоного м'яса. А любителі солодкого можуть хоча б на день перестати себе вичитувати за колись з'їдені солодощі і вирушити до найкрасивішого закладу, скуштувати найнеймовірніші страви.

Дисципліна

Усвідомлення своєї мети та мотивація, що зрушує вас з ліжка зранку — саме те, що вам необхідно постійно пригадувати. За своєю природою люди достатньо ліниві. Яка нам потреба щось робити, якщо вже й зараз не погано? Але розвиток можливий тільки при наявності дій. Проміжні результати та усвідомлення кінцевої мети є дієвою рушійною силою, що зможе вас підтримати. Не забувайте й насолоджуватись тим шляхом, яким ви йдете.

Домашні улюбленці

Гадаю, ви не раз помічали, як бавлення із собакою у дворі, погладжування kota або спільна з улюбленцем прогулянка підвищували ваш настрій, допомагали відволіктися і надавали заспокійливий вплив. Якщо ж у вас немає



<https://www.betterup.com/blog/emotional-exhaustion>

How to treat and manage emotional exhaustion



Make healthy lifestyle choices

<https://www.betterup.com/blog/emotional-exhaustion>

домашньої тваринки, подумайте про те, щоб запропонувати вигуляти собаку вашого друга, зайнятися наглядом за домашніми тваринами, стати волонтером у приютку або, якщо ви готові, взяти свого власного!

Частіше робіть перерви

Емоційне виснаження та вигорання в цілому часто відбуваються через те, що ви не усвідомлюєте, коли зупинитися. Більшість працівників беруть лише 30-хвилинну обідню перерву протягом робочого дня, і навіть у цьому випадку іноді їхня «обідня перерва» це просто поглинати їжу на виніс за робочим столом. Навряд чи це можна назвати перервою.

Нові придбання

Всі люблять подарунки, так чому не зробити їх і для себе коханих? Придбайте вже, нарешті, ту красиву сумочку, новий джойстик, комікс та все, що тільки бажає ваша душа. Зайдіть у ту саму інстаграм-кав'ярню в яку все не наважувались піти, бо «не той час, не той одяг, не та фаза місяця», і відчуйте повну насолоду від життя.

Згадайте свої хобі (або відкрийте нові)

Потік сумних думок та самокопання виникають через відсутність зайнятості. Хіба ці переймання допоможуть вам, принесуть якусь користь? У жодному разі — ні. Приймайтеся за улюблену справу і не вбачайте у цьому згаяний час. Ви завжди встигнете довести ці тести, тому на заняття



Create healthy routines

(краще на півгодини менше тітку подивитись), а улюблена справа дозволить вам відпочити думками та перезавантажитись на позитивні емоції. Беріть улюблений велосипед, кличте подругу готувати за новими рецептами, діставайте фарбу чи пряжу з дальньої полиці та заходьте у покинутий акаунт такої рідної комп'ютерної гри.



Take time off from work



Aim for work-life balance



Take care of your mental and emotional health



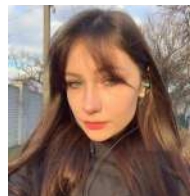
Consult a professional

<https://www.betterup.com/blog/emotional-exhaustion>

Зверніться до психотерапевта

Для отримання більш спеціалізованої консультації та лікування проблем із психічним здоров'ям вірним рішенням буде поговорити з психотерапевтом. Багато людей думають, що психотерапевти потрібні тільки у випадку кризових ситуацій або при захворюваннях. Але насправді навіть недовготривала консультація може допомогти вам вийти з тривожності і направити свою енергію на відновлення. Вам не потрібно ставити питання, чи достатньо все погано, щоб отримати допомогу. Дивіться на це як на превентивний захід, спосіб стати кращим. Ваше емоційне виснаження не повинно тривати так довго, щоб гальмувати вас та позбавляти отримувати задоволення від життя.

Далі буде...



НОВІ ОБЛИЧЧЯ УКРАЇНСЬКОЇ МУЗИКИ

За даними останніх соціальних опитувань, велика частина українців продовжують слухати російську музику та вважають українські пісні сумними та не сучасними. Існує багато молодих і талановитих виконавців, які ще не мають великої аудиторії та не відомі широкому загалу. Такі музиканти є справжніми скарбами української музичної сцени та заслуговують на увагу та підтримку слухачів. Давайте познайомимось з новими обличчями української музики.

Українські рок-гурти

Vivienne Mort

Це український інді-рок гурт із Києва, заснований Данієлою Заюшкіною у 2007 році. Ви можете знати такі пісні, як: «Персефона» або «Годі говорити про того, кого нема». Пісні цього гурту справжнє відкриття.



Хейтспіч

Цей рок-гурт з Одеси складається з двох музикантів: вокаліста Дмитра та саундпродюсера Фіми. Вони почали свою музичну діяльність у квітні минулого року як відповідь на повномасштабне вторгнення в Україну. Гурт неод-

норазово блокувався в соцмережах «TikTok» та «Instagram», тому саме час підтримати наших на музикальному фронті.

Headachee

Це київський surf rock/shoegaze гурт, який складається з трьох музикантів. Якщо ви слухаєте *girl in red*, то вам мають сподобатися пісні цього гурту.

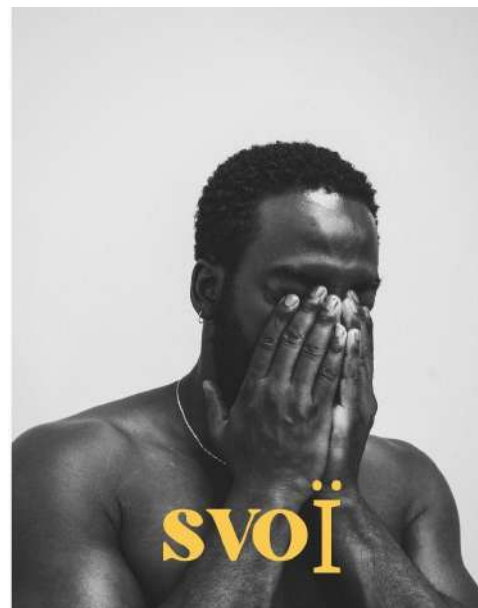
Українські реп-виконавці

BudeTak

Хлопці дивують своєю продуктивністю і хітовістю у приспівках. З самого початку гурт випускає реп виключно і принципово українською.

Tery

Артист з містечка Ланівці, який створює сучасний аренбі саунд та експериментує з жанрами інді-поп, хіп-хоп і поп. Послухайте його альбоми та ви впізнаєте трендові пісні з TikTok.

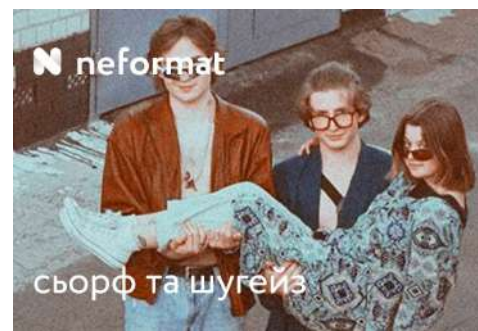


ГЕРОЇ УКРАЇНИ

SVOI

У всіх матчах фіналу Ліги чемпіонів УЄФА 2018 — Final Kyiv 2018 звучала пісня «I So Want», яку виконує цей гурт. Також варто зазначити, що їх новий трек «Герої України» було присвячено ЗСУ.

Українська музика в наші дні переживає своєрідне відродження завдяки новим та талановитим музикантам. Ми розглянули деякі молоді та перспективні гурти, які заявили про себе цікавими та трендовими хітами. Разом вони створюють неповторний колорит української музики, який варто вивчати та насолоджуватися ним. Нехай музика продовжує розвиватися та насичувати наші життя незабутніми мелодіями та текстами!



НАТХНЕННЯ



АВТОР ФОТО: ЄЛИЗАВЕТА ПАТИНКО



КВІТИ НІЖНОСТІ

Розбий мене до ніжності моєї,
Цей цвіт вросе у дивнії квітки,
І огортатимуть пелюстки незліченні
Той давній спогад, зітканий в тобі.

Віддай на світі всі свої гріхи,
Віддай моїй знедоленій любові,
Якщо душа твоя — самісінькі сніги,
Я дам пелюсткам квітнуть там поволі.
Тільки зірви мене, як в тебе буде сили,
Не змилуйся над дивовижністю краси,
Я лиш залишусь ніжністю простою,
Я лиш залишусь дивним спогадом душі...

СЛЬОЗА — ЦЕ, ПЕВНИМ ЧИНОМ, ПАДАЮЧА ЗІРКА

Сльоза — це, певним чином, падаюча зірка,
Не полишайте миті, забажайте щось,
Коли вона розчиниться в повітрі,
Ви скажете: «усе задумане — збулось»
Сльоза — це, певним чином, падаюча зірка,
Блищить вона у темнії часи,
Вона летить і розбивається в повітрі,
Заради справжньої любові і краси.



АВТОР ФОТО: ПОЛІНА СІВАК



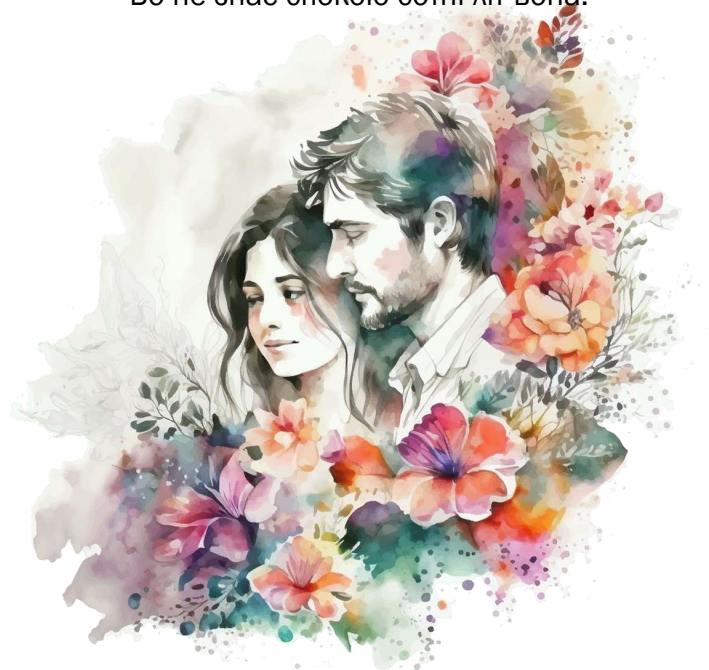
ЗАВЖДИ БУТИ ПОРУЧ

Він сидів у кімнаті, і все було як завжди.
Вже закінчились пари, і літо прийшло.
Йому подзвонили. «Немає її...»
Він кладе слухавку. Сонце зайшло.
Пройшли у тумані всі ночі осінні,
Вже снігом присипало хати поріг.
Зав'яли вже квіти і трави весінні,
А він все забути той вечір не міг.
Тепер його доля — самотності танці,
Тужлива собака, що виє вночі,
Тепер його доля — без обручки на пальці.
Тепер його доля лежить у труні.
Ми любим лиш раз, потім шукаємо схожих,
І знов помиляємось, разом за раз,
В любові немає звичайних прохожих,
Любов — то є чаша сльози і образ.
Три роки минули у горі з сльозою,
Три роки від своєї любові тікав.
Та якось уранці, в той день, вже весною
Самотні рядки у листі написав:
«Ти вибач мені, що вчинив так з тобою.
Хотів би я бачити знов очі твої.
Три роки тікав від любові та болю,
А не вдалося у мене втекти.
Три роки пройшли, немов хмари в тумані,
Немов дим сигарет, що розтанув у темі.
Я тебе не забув. Я тебе відпускаю.
Та не знаю тепер, що робити мені.
Три роки я марив тобою одною,
І в кожній дівчині я бачив тебе.
Я уявляв тебе поруч з собою,
Та розради для себе не знаходив ніде.
І листи я писав, тобі, моя люба,
В мене ціла полиця у шафі лежить.
Немає у мене ні брата, ні друга,
Лиш мрія про тебе в душі майорить.
Та мій смуток любові вже навряд чи мине.
Я розбив тобі серце так рано, весною.
Та я хочу, щоб знала ти лиш одне —
Я хочу завжди бути поруч з тобою».
І він не сидів уже більше в кімнаті,
І майже усе було, як завжди.
Не горіло більш світло у його хаті,
Бо немає його. Та разом вони.



ДІВЧИНА-ВЕСНА

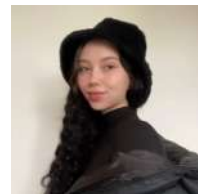
Ярило світло розкидає,
По всьому світу йде весна .
Чарівна дівчина з косою
З бруньок берези вигляда,
Немов та мавка лісова.
То плаче, то сміється,
То в воду дивиться вона
Себе, красуню неймовірну,
Водою з ставу обмива,
Те біле личко з рум'янцем,
Немов сунічка дозріва.
Немає суму дівчина-весна,
Бо вже прийшли її літа.
Серед кущів, дерев сховалась,
В траву зелену припада,
Квітками косу прикраша.
Блакитні очі, немов небо,
Душа широка і проста.
Намисто носить золотаве,
Чудова сукня кольорова
Весну-дівчину прикраша.
Босоніж легко по землі ступає,
І серце теплотою зігріває.
Соловей у гаю пісню дівчині співає,
Місяченько золотий її проводить,
В небо синє зорі бере й підкидає.
А весна-дівчина любов виглядає,
Так і бродить з року в рік дівчина-весна,
Бо не знає спокою сотні літ вона.



ФОТОПОГЛЯД



АВТОР ФОТО: АРТЕМ ПРИТУЛА



ВЕСНЯНИЙ ХАРКІВ

Весна — це прекрасна пора року, коли місто вибухає кольорами, ароматами та звуками. Усе навколо дихає життям та наповнене енергією навіть в такий складний час.

Скільки всього пережив Харків, та як турботливо його оберігають громадяни, як не спинаються та намагаються жити далі, оточувати себе красою: косять траву, стрижуть кущі, висаджують різноманітні квіти та прибирають околиці — це дійсно зачаровує.

Сонце, яке ласкаво охоплює та гріє кожну клітину тіла, наче у співпраці з легким вітерцем, який розстилає пасма твого волосся, намагаючись дістатись до зефірних хмаринок, наповнює легені свіжим повітрям та надихає. Мені пощастило спіймати такі казкові кадри, адже дивлячись на них, я одразу відчуваю тепло та комфорт. Наче усі проблеми та неспокійні думки можна поставити на паузу, щоб насолодитися моментом, вхопити запах квітів та запам'ятати його назавжди.

Сьогоднішній Харків огорнутий весною так привабливо, що вже рідко помічаєш розтрощені будівлі. Воно й не дивно, адже люди латають усе по можливості. Я помітила, що майже всі, хто проживає в ньому, дуже люблять це місто. Приємно те, як харків'яни завжди готові допомагати один одному, підбадьорювати, відновлювати красу та при цьому не забувають насолоджуватися весною.

Гуляючи вулицями Харкова, можна помітити багато молоді, яка катається на скейтбордах, самокатах, роликах або велосипедах. Купу людей, які фотографуються поряд із тюльпанами в парку Шевченка, випивши перед

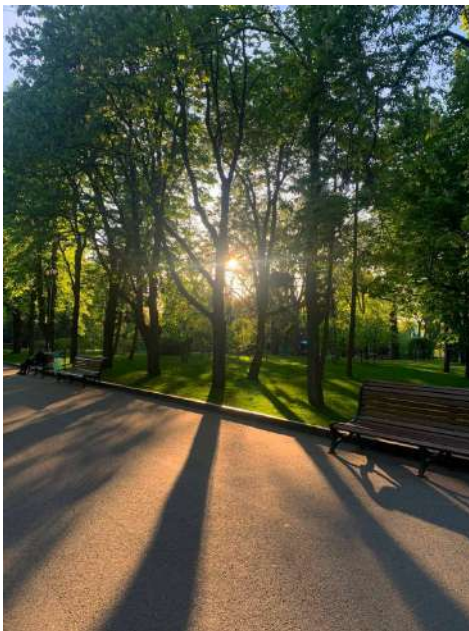


цим чашечку кави з «Кулиничів», дорослих та літніх за смачним обідом в щойно відкритих закладах по всьому Харкову, або усміхнених працівників розважальних центрів, салонів краси, ресторанів та просто магазинів.

Звісно, що зустрічаються пригнічені люди, але помітно, що вони

прикладають усі зусилля для нормального життя.

Сподіваюсь, що весняний Харків зможе надати новий подих для буття, потрібну атмосферу та налагодити Ваш калейдоскоп життя, а сонце проб'є світло в усіх кутках душ українців.





УКРАЇНЬКА ВЕСНА

Весна — найчарівніша пора року, під час якої природа оновлюється після тривалої зими. Цього року вона напрочуд квітуча. Помітно, що в цю пору відбувається відновлення сил, з'являється настрій та більше натхнення. Люди, як частина природи, також змінюються. Хочеться більше часу проводити на вулиці, милуватися сонцем, квітучими деревами, слухати спів пташок. Недарма українські письменники, зокрема Леся Українка, Ліна Костенко, Дмитро Павличко, описували красу української весни в своїх віршах.

В умовах війни дуже важливо навчитись знаходити радощі в дрібницях, для того, щоб підтримувати свій емоційний стан, не втрачати віру у себе та майбутнє нашої країни. Харукі Мураками стверджував: «Весна — це така пора року, коли дуже добре починати щось нове». Ми маємо відновлювати свої сили, продовжувати жити та створювати щось нове, як робить це кожного року природа. Квіти розгортають свої пелюстки, даючи солодкий нектар, дерева вкриваються листям, а далі на них зріють плоди, птахи повертаються в рідні місця, щоб

дати життя новому поколінню. Це відродження дає надію на те, що попереду нас чекає багато цікавого та вражаючого. І так, як квітне навколо різнобарв'ям весна, розквітне й наша країна!

Прогулюючись вулицями, парками, ви можете помітити велику кількість барв навколо себе. У такі моменти важко пройти повз і не залишити собі на згадку такий вечір. Але важливо насолоджуватися природою в реальному часі. Це дає змогу переосмислити себе, знайти нові ідеї, поставити нові цілі для досягнення великої мети.





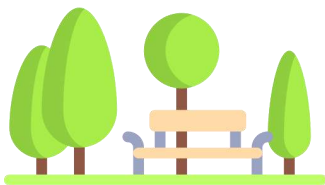
ВЕСНЯНИЙ ПАРК

Пройшов майже рік, відколи я прогулювалася весняним парком. Гуляти в парку я люблю у будь-яку пору року. Але навесні особливо красиво.

Дерева та кущі стоять в оновлених кронах з різнокольоровими квітками. Вітер зриває з дерев пелюстки квітів, і вони, ніби кружляють у танці. Вся дорога прикрашена килимом із біло-рожевих пелюсток, що лежать під ногами перехожих.

У парку дуже багато красивих нових дерев, тому саме навесні парк напрочуд гарний. У цей час дерева стоять у всій красі, адже зараз вони знаходять нове життя і одягаються в яскраві та теплі кольори.

Прогулянки парком завжди приносять мені велике задоволення, я з насолодою спостерігаю за красою природи і за людьми, які неквапливо гуляють ним. Дуже шкода, що зараз у більшості не має можливості погуляти в парку свого рідного міста.





ВЕСНА МОЇМИ ОЧИМА

Весна — це час, коли кожна жива частинка землі вбирає в себе живу вогненну енергію сонця, збуджує кожну свою клітину, прокидається від зимового туманного сну. Земля скидає з себе важке, таке холодне, але захисне зимове простирадло, щоб відігрітись під палким весняним сонечком. Це час, коли хочеться днями прогулюватись завітчаними вуличками, парками, садами, відчувати коливання легкого теплого вітерцю, ловити очима сонячних зайчиків. Час, коли люди, як і зима, тануть у весняних обіймах. Час, коли ти попри всі смутки й негаразди відчуваєшся добре. Весна заряджає своєю шаленою, мінливою енергією і наповнює душу теплом й ласкою, серце весною теж оживає, наповнюючись любов'ю.

Пробудження природи надає нам енергійності та натхнення і в роботі, й в особистому житті. Весна асоціюється з новим і прекрасним, для мене — це нові ідеї, задуми, перспективи.



КОНТАКТИ:

м. Харків,
пр. Науки, 4
моб. (097)9937709
e-mail: km.kustova@knmu.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
Медведев Ігор, 2 мед. ф-т, 2 курс, 16 група

