

Ліки цілюють тіло, а книга – душу

БІБЛІОТЕРАПЕВТ

СПЕЦВИПУСК № 04 (18) 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

ПОГОВОРИМО ПРО...

Чому виникає осіння нудьга та як з нею боротися?

А. Китченко.....С. 4

ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ

Віра

А. Глек.....С. 6

КІНОПОКАЗ

Фільми для цікавого завершення осені

К. Тімченко.....С. 8-9

НАТХНЕННЯ

Терпіння,

Порожня колія

Малювання на тканині

Політ із вітром власних мрій,

Рубаї

Раніше, осінь була інша...

Немає в осені біди

Ти не могла хоча би раз зі мною посидіти так?

П. Сівак.....С. 11

М. Гурська.....С. 12

Д. Слюсаренко.....С. 13

З. Ращупкіна.....С. 14

І. Медведєв.....С. 14

Є. Патинко.....С. 15

ФОТОПОГЛЯД

Осінь у місті

Гарбузовий рай: мистецька осінь у містечку

Осінні квіти

Осінь, коли кожен листок — квітка

П. ІваненкоС. 17

К. Семененко.....С. 18

А. Фісун.....С. 19

Ю. Цінкевич.....С. 20

ПОГОВОРИМО ПРО...





ЧОМУ ВИНИКАЄ ОСІННЯ НУДЬГА ТА ЯК З НЕЮ БОРОТИСЯ?

Осінь... Певно кожен любить цю чудову, найестетичнішу з усіх пору року. Всі ми із великим захопленням спостерігаємо за тим, як гарно кожен лист забарвлюється в неймовірні яскраві кольори. Але з настанням цієї прохолодної пори року деякі люди відчувають знеситення та пригнічений настрій, млявість та дратівливість, відсутність енергії та мотивації. То чому ж так відбувається?

Виявляється, вся проблема полягає в тому, що дні стають значно коротшими, а ночі навпаки — довгими. Справа в тому, що нестача сонячного світла значно уповільнює роботу гіпоталамусу, який відповідає за автоматичні процеси в організмі. В результаті цього відбуваються наступні процеси: підвищується вироблення гормону сну — мелатоніну, в результаті чого людина постійно відчуває сонливість; знижується вироблення серотоніну, який впливає на настрій та апетит людини, і як наслідок, у неї постійно пригнічений настрій та значно підсилене бажання їсти; недостатнє отримання вітаміну D через нестачу сонячного світла, і це в свою чергу пригнічує активність серотоніну, адже через мале надходження вітаміну D знижується вироблення медіатора цього гормону.

Через дисбаланс мелатоніну та серотоніну порушується циркадний ритм — внутрішній біологічний ритм людини, що регулює фізіологічні процеси в організмі. З приходом осені тіло та мозок отримують стрес, який також пов'язаний зі зміною тривалості дня, через що відбувається пригнічення синтезу дофаміну — гормону, впливає на самопочуття, енергію та мотивацію. У людини спостерігається відсутність ба-



жання робити будь-що, виникає спустошеність і туга. Зовнішній вигляд із вікна теж додає сірі фарби у наш настрій: дощ, сіре небо, сіра забудова. А виходячи на вулицю, ми відчуваємо прохолодну погоду, яка змушує скоріше повернутися додому. І якщо нам зустрічаються люди, то у них переважно такі самі проблеми з настроєм — задоволення від спілкування мінімальне.

Але все це звичайно можна подолати, для цього варто лише притримуватися певних правил. По-перше, дуже важливо отримувати якомога більше денного світла. Для цього можна влаштовувати прогулянки з друзями, займатися спортом на свіжому повітрі. Якщо ж можливості погуляти немає, необхідно облаштувати собі місце вдома біля вікна, відкрива-

ти його та впускати у кімнату свіже прохолодне повітря. По-друге, необхідно додатково споживати вітамін D. Його можна споживати як в чистому вигляді, так і в продуктах, що його містять. По-третє — варто навчитися підіймати собі настрій. Кожен для цього завдання певно може знайти щось своє: спілкування з друзями та рідними, приготування смачної їжі, заняття улюбленими хобі чи медитацією. Це все допомагає розслабитися, заспокоїтися та переключити увагу на щось приємне.

Отже, бажаю всім насолоджуватися красою осені та отримувати від неї максимум позитивних емоцій, а це буде набагато легше зробити, знаючи як осінь впливає на наш організм та способи як це побороти.

ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ





ВІРА...

Нащо моє серце тільки так боліло?
І нащо свою душу в світі загубила?
Я себе шукала, там де живе страх,
А вже сонце сяє в маминих руках.

Не співаю пісні — голоси не маю,
Але маю слово, що в душі тримаю.
Не боюся завтра — гірше вже не буде,
Молодість забрали кляті ці «нелюди».

Хтось помре скоріше, та ніхто не здасться.
Бо це наші землі, тут нема вам щастя.
Хоч війна у серці — не війна в країні,
Але все ж важлива, бо є у людини.

А також важлива тиша та любов,
Що надасть нам крила, як надав «Азов».
Щоб ми не зламались, не чекали дива,
Бо всіх нас врятує в перемогу віра.

А також натхнення та бажання жити,
Бо інакше можна увесь час тужити.
Плакати, кричати, кликати до Бога.
Та не треба, друзі. Чуєте? Тривога...



АВТОР ФОТО: ДМИТРО КОЗАЦЬ-

Кінопоказ





ФІЛЬМИ ДЛЯ ЦІКАВОГО ЗАВЕРШЕННЯ ОСЕНІ

Осінь...Пора, що зачаровує своєю тишею, покоем та розміреністю. У затишний дощовий вечір хочеться переглянути душевний фільм, який залишить глибокий слід для роздумів. Тож пропоную ознайомитися з добіркою фільмів, які зможуть зацікавити своїм незвичайним сюжетом.

«Небезпечний елемент» (2019)
Драма, романтика.



Фільм знятий за сюжетом роману Лорен Реднісс «Радіоактивні. Марія і П'єр Кюрі: історія кохання і наслідків». Варто зазначити, що більшість сцен зняті на реальних подіях. У ньому висвітлена історія життя видатної вченої, першої жінки-лауреатки двох Нобелівських премій з фізики та хімії Марії Складовської-Кюрі. Разом зі своїм чоловіком, П'єром Кюрі, ім'я якого також відомо у світі хімії та фізики, вони зробили вагомий внесок у подальший розвиток науки. Особливо значимим стало відкриття незвичайних елементів — Полонію та Радію. Шлях до світового визнання був склад-

ним та тернистим. У стрічці порушені чимало проблем, які й досі залишаються актуальними та дискусійними в наш час, зокрема: проблеми фемінізму, конкуренції, кар'єризму та соціального статусу. Які ж були перешкоди та яку роль відіграють відкриття науковці в наш час? Про це ви зможете дізнатись, переглянувши даний фільм.

Відкриття подружжя Кюрі й досі відіграє вагомий роль у нашому житті, зокрема у сфері медицини. Давно знайомий нам рентген-апарат, який став «буденним» у проведенні досліджень та діагностики захворювань, врятував сотні життів бійців під час Першої світової війни. Оскільки до цього лікарям важко було визначити, наскільки глибоко поранена кістка, проводилась велика кількість ампутацій, яким можна було запобігти використанням даного апарату.

Мене вразила сила волі, наполегливість та стійкість характеру головної героїні. Не дивлячись на заборони, обмеження прав жінок у багатьох сферах, зокрема й у науці, Марія Кюрі до останнього боролася за визнання її як дослідниці у відкритті важливих хімічних елементів, що дало розвиток радіології, фізиці, медицині.

Паралельно описана чутлива історія кохання подружжя Кюрі, яка нікого не залишить байдужим.

Події в фільмі дають зрозуміти, що будь-яке відкриття можна спрямувати як у позитивний бік, так і у негативний. І з цього випливає, що дуже часто причиною нещастя є ми самі та людство взагалі. Ми часто жадаємо конкуренції, сили. Інколи це затьмарює розуміння якої шкоди можемо завдати одне одному... Жага до



влади та значущості й наразі призводить до катастроф, які ставлять під загрозу існування всього світу.

«Пробудження» (1990)
Біографічна кінодрама.



Фільм заснований на реальних подіях. Показана історія лікаря маловідомого Малколма Сейера (образ невропатолога Олівера Сакса), який працював з хворими на летаргічний енцефаліт Економі, епідемія якого сталася в 1917-1928 роках. Більшість хворих втратила здатність ходити,

контролювати свої дії, розмовляти, проявляти емоції — стан кататонічного ступору.

Захворювання характеризува-лось важким станом пацієнта і шансів на їх вибування майже не залишалося. Більшість родичів зневірилися у тому, що побачать рідних знову здоровими. Режисе-ри вирішили додати більше дета-лей, що пов'язують події в фільмі з реальністю, а також віддати ша-ну хворим, які постраждали від цієї недуги. В одній зі сцен з'явля-ється дійсно хвора летаргічним енцефалітом Ліліан Т.

На одній з медичних конфе-ренцій лікарям розповідають про один зі способів терапевтичного лікування синдрому Паркінсона — L-Dopa. Лікар вирішив поекспе-риментувати, спробувати скорис-татись невеликим шансом, аби хворі змогли повернутись у свій попередній стан. Малком Сейер вирішує спробувати даний препа-рат на одному з пацієнтів, Лео-нарді (актор — Роберт Де Ніро). Стається справжнє диво, пацієнт повертається до нормального життя. Людина, яка з дитинства перебуває в стані кататонії, почи-нає з самого початку будувати свою долю. Лікар продовжує екс-перимент на інших пацієнтах. Але чи вдасться невропатологу здійс-нити відкриття в сфері медицини, здійснити прорив та зробити справжній фурор у науці, винайти спосіб лікування хворих на летар-гічний енцефаліт Економо? Чи зможуть вони повернутись до нормального життя?

Дуже захоплює відданість ліка-ря своїй справі, його почуття обо-в'язку. Це дає приклад нам, май-бутнім медикам, як варто стави-тись до пацієнтів. Необхідно зав-жди шукати способи для полег-шення болю й страждань хворо-го, намагатись знайти відповідне лікування. Бо дуже часто лікар є останньою та найбільшою вірою пацієнта в одужання.

Глибокий сенс має й слоган серіалу: «Відкривши очі на світ одній людині... він відкрив і влас-ні».

Дана кінострічка буде цікава за медичною інформацією, а та-кож буде джерелом для роздумів.

«І будуть люди» (2020)

Серіал-епопея, телесеріал, ме-лодрама.



Історичну сагу «І будуть люди» було знято за романом письмен-ника Анатолія Дімарова. Події розгортаються на Полтавщині на початку ХХ століття. Серіал з 12 серій. В центрі подій звичайні працьовиті люди, які жили, росли дітей. Кожен з них хотів знайти своє місце в житті, бути частиною історії, внести свій вклад у май-бутнє країни. Нібито звичайні ук-раїнські родини, звичайне життя, аби не 1920 рік — розпал рево-люції та свавілля більшовицької влади. Складна доля спіткала наших героїв та селян того часу. В заключній 12 серії фільму чути-во відображені страшні часи в Україні, голод... Велика кількість страждань та незламність духу українського народу. У серіалі по-рушені теми, які актуальні й сьо-

годні.

Паралельно важливим історич-ним подіям, у серіалі відображе-но розвиток життєвих подій голов-них героїв. Мені запам'ятались Тетяна Світлична та Олег Миро-славський. Попри розлуку внаслі-док наростання ворожих настроїв більшовиків, переворотів влади, вони змогли крізь роки пронести свої почуття. Олег Мирославсь-кий, який був лікарем, у часи го-лоду працював у дитячому будин-ку, врятував дівчинку від голоду, забравши з собою у місто. Тетяна працювала сільською вчитель-кою, прагнула навчити дітей гра-моті у складні часи, оскільки розу-міла, наскільки важливою є осві-та для їхнього майбутнього. Стрім-ка динаміка розвитку подій та ба-гатогранність характерів персо-нажів захопить кожного глядача.

До сьогодення пройшло століт-тя, змінилися сюжети, інші імена героїв, але мета боротьби україн-ського народу за право жити в своїй країні, право говорити сво-єю мовою, продовжувати націо-нальні традиції предків знову під загрозою. Страшна війна і сьо-годні забирає життя людей з особ-ливою жорстокістю. «І будуть лю-ди» — це головна мета існування нашої держави!

Історична сага «І будуть люди» — можна назвати підручником з історії, який яскраво висвітлює події в Україні у ХХ столітті, постій-ну боротьбу українців за право жити на своїй землі: «Ми ще по-живемо, і поля наші для нас роди-тимуть».

Сподіваюсь, що дані кіностріч-ки зацікавлять вас та змусять за-мислитись про важливі речі, ви-кликнуть позитивні емоції. Бажаю вам насолодитись яскравими осінніми днями!



НАТХНЕННЯ



АВТОР ФОТО: ПОЛІНА СІВАК



Особисто для мене натхненням служить природа та її стани, логічність процесів. Ми, люди, є невід'ємною частиною природи і водночас є втіленням цієї великої системи, що розуміє нас навіть пошепки, ба іноді навіть подумки.

Мої роботи — це втілення думки, яку я черпаю з природи. Я дивлюсь на блакить неба, темний ліс, зачаровані квіти і в мені одразу народжується образ людини у цьому, її дії, рішення та сприйняття цього світу. Не варто недооцінювати природу, проте й жодній оцінці вона не підлягає. Вона просто є, як і людина, жива і в своєму вимірі безмірна.

ТЕРПІННЯ

І сонячний день також перетворюється на темну ніч, вичікуючи час для свого саява наступного дня. Терпіння — це не беззмистовна втрата часу, хоча іноді так і здається. Здаватись чимось означає здатись, повною мірою поринути у зовнішню оболонку, вдосконалюючи її, занедбавши внутрішній промінь. Терпіння — це не уявлення, це щоденна спроба прийняття природи явищ, які відбуваються. Вони здатні змінювати та змінюватись, проте вони не настільки помітні для нашого сформованого сприйняття змін.

Нічого не існує постійного, бо постійна підтримка потребує енергії звідкись і має віддавати її у навколишній світ. Терпіння — це не постійне бажання підкорити себе явищам. Це постійна спроба віднайти себе у цьому потоці, не загубити, а лише набути. Це копітка робота досягання.

Терпіння — це, коли розумієш, що твоя, наразі незначна дія, є вагомою (без поняття зарозумілості). Це не бездумна черга дій без жодного спрямування. Приймаючи свою мізерність, ти наближаєшся до усвідомлення терпіння в собі та самовдосконалення.



ПОРОЖНЯ КОЛІЯ

Вона була, і такої як вона більше не було ніде.

Порожня колія. Відійшовший потяг десь ще шумить своїм ходом. Він забрав із собою момент життя, як його здоровезне тіло простягалось вздовж тоді ще галасливої й метушливої колії. Малій людині треба подумати про хоча й велику довжину, проте таку скороплинну. Малій людині треба просто подумати. А ми одразу шукаємо потрібні двері, людей, щоб якнайшвидше стати сподіванню дійсним. Проте насправді дійсність має стати нашим сподіванням. Ми починаємо втрачати.

Вона була єдина у своєму втіленні, як життя. Створена із атомів її тисячі вподобань і захоплень, зіткана із мільйонів думок і сплєтених нот. Її життя лилося мов мелодія вранішнього голосу, який поєднується із туманом та звуком падаючої роси.

Порожня колія. Вона стояла там, виглядаючи свій потяг, вплітаючись своїм трепетом душі у його приголомшливий звук. Вона виглядала життя, яке насправді навіть не виглядало її. Воно просто було з нею. Воно просто жило. Вона сама була життям, неповторним його втіленням.



Фото Поліни Сівак



МАЛЮВАННЯ НА ТКАНИНІ

Місяць тому мені захотілось повернути малювання у своє життя, бо раніше це було єдиним заняттям, під час якого моя нервова система могла відпочивати, думки ставали чистими. Але мені хотілось спробувати щось нове, не на папері. Тому я почала шукати можливі варіанти. На думку спали шопери. Замовила пару штук, купила фарби для тканини і почалась магія. Пройшла через купу етапів створення своєї роботи, довелось зіштовхнутися зі

складнощами, але воно того варте.

Першою помилкою було наносити малюнок олівцем на сам шопер з надією, що можна буде витерти гумкою будь-яку помилку. Така спроба закінчилась сірою плямою, яку в процесі було перекрито фарбою у декілька шарів. З цього наступна проблема — олівець буде видно крізь фарбу. Надалі у своїх роботах наносила ґрунтівку — це шар білої фарби, на який наносяться всі інші ко-



Кавовий динозавр

льори. Завдяки цьому з'явилась можливість уникнути багатшаровості. Після завершення малюнку треба почекати приблизно 48 годин, і тільки потім брати праску і закріплювати намальоване. Але і це виявилось не так легко. Для цього треба було добре пропрасувати виріб через бавовняну тонку тканину або декілька білих папірців протягом 5 хвилин, так, щоб фарба не пройшла на іншу сторону шопера. Спочатку підкладала під малюнок картонку, але вона пофарбувала тканину, а потім пару листів А4 і все вийшло добре

Зараз я навчилась не зупинятися після невдач, як це було раніше, й тепер почуваюсь більш впевненою під час малювання. Не зважаючи на купу помилок, я отримала максимум задоволення під час процесу. Але ще більше радості приносить те, що моя праця тішить інших людей та навзаєм отримуємо посмішки. Два моїх шопера вже знайшли собі дім, один з них це «кавовий динозавр».

На даний момент почала розмальовувати футболку за мотивами аніме «Атака Титанів», яка у найближчим часом стане подарунком для мого друга на Новий рік.



Годжо Сатору



ПОЛІТ ІЗ ВІТРОМ ВЛАСНИХ МРІЙ

Супротив вітру я долаю,
Сміливо до пригод рушаю,
Розкривши крила,
Та не парус корабельний то є,
А крила, що душа зліпила
Із залишку мрій мого дитинства,
Мого дорослого життя.

Життя стара клітина, що тягне на дно,
Затоплять хвилі, від нових пригод,
Які я буду власноруч долати,
Височіти в небі том.
О тому, в котре мріяв я потрапити,
Коли до землі був прив'язаний батагом,
Кнутом із власних упереджень та сумнів.
Чи зможу я літати в височінь?
Та не впаду я врешті решт на землю?
Грудину власну проломив своїм ж ребром
Не хочу впасти...

Впасти в прірву прикрощів не прожитого життя,
Не хочу думати то де і як,
А хочу жити зараз, десь, у раз,
Спіймати хвилю, власного життя
Розправив парус.

РУБАЇ

Комусь свобода — це літати,
Комусь — служити до кінця життя.
Не зрозуміє раб в неволі,
Як жити вільно без неволі та царя.



Ціна життя — це поняття плута, що грається
людським життям,
Він оцінив безцінне словом «Ціна»,
І всі забули, що без цього
Не має ціну геть нічого.



Відкинувши погане відчуття,
Людина забуває, що воно таке,
Не відчуває радості життя,
Бо смуток ще не пережила.



Раніше осінь була інша...
І скрізь були яскраві кольори.
Усе здавалось рідним, тихим, більшим.
І кожен листик ніс надію мрій.
А зараз, зовсім все змінилось!
Всі кольори збліднілі навкруги.
І все, що було серцю дуже близько,
Десь розгубилось посеред дворів.
Все листя майже вже опало,
І розляглося по долу килимом.
І як усе минуле, те, яке трималось,
Все вітром по дорогах розмело.

НЕМАЄ В ОСЕНІ БІДИ

Немає миті дивовижної,
Лиш на листя подивись,
Воно яскраве та багряне
Летить, кружляючи униз.
І навіть в день похмурий
Не переб'є чудову мить.

Душа радіє, дощ рясніє,
І в серці наче щось іскріє,
А очі з подивом блищать
Немов говорячи мовчать.

І усмішка вустами грає
Від того листя, що з дерев спадає.

Немає в осені біди, вона її не знає.

Та люди, як і не крути, все рівно на весну чекають,
Ті різнокольорові фарби, закривши очі, можна уявить.

Ліси, гаї вже облетіли, ставки, річки в листя вбранні,
Туман над ними нависа.

Пташки вже зовсім не співають,
хмарини темні нависають,
Та в цьому є своя краса.

Спливає осінь мов сестра маленька,
За нею старша йде сестра і звать її — зима!





ТИ НЕ МОГЛА ХОЧА БИ РАЗ ЗІ МНОЮ ПОСИДІТИ ТАК?

Ти не могла хоча би раз зі мною посидіти так?
«Як так?», — питаєш ти, з турботою в очах.
Я відповім: «Так ніжно, так нестримно, немов у перший раз,
Аби відчути пристрасть, що є навколо нас.

Лише поговорити, аби про все на світі,
Відчути найдорожче — той трепіт, той запал,
Він був у нас востаннє — не рік, але й не два,
Я навіть не згадаю, коли ти була права».

Останнім часом все змінилось, і все уже не так,
Не так, як було раніше, по-справжньому — не так.
Не знаю що робити, про що поговорити,
Аби зійтися в думці — без сварок вже ніяк.

Ти не могла хоча би раз, зі мною посидіти так?
Так, як це було раніше, із ніжністю в очах.
Я хочу щоб ти знала — без тебе я ніяк,
Але з тобою також — не все є просто так.



ФОТОПОГЛЯД

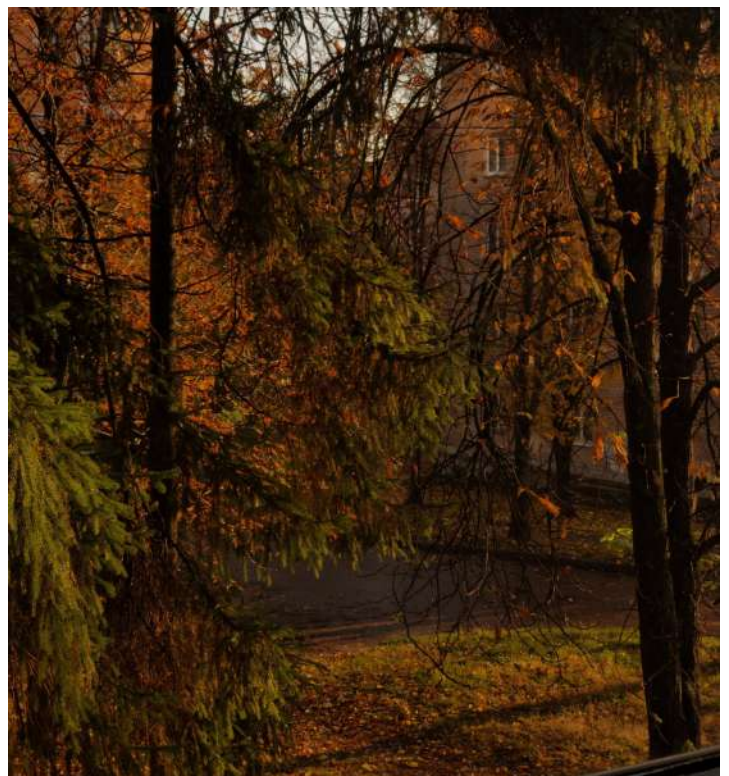


АВТОР ФОТО: ФОТОГРАФ ЯРОСЛАВА ДЕРЕВЯНКО



ОСІНЬ У МІСТІ

У цій фотодобірці зберігаються спогади теплих осінніх днів, коли місто перетворюється на палітру жовтих та червоних відтінків. Ці фотографії відображають теплу осінню атмосферу: на фоні міста, що занурене в осінні кольори, немов живопис митця; жовті листя на деревах, які ніби свідки чарівної зміни природи; моя вірна киця, яка з великою цікавістю роздивляється дерева, відчувачи спокій (і ви просто уявіть, вона вперше у своєму житті бачить осінь); сувора архітектурна будівля, що стоїть в контрасті з природою; і захід сонця останнього теплого дня ставить крапку у теплому періоді ще одного року мого життя. Ці світлини розповідають про красу і непередбачуваність осінньої пори, коли місто і природа поєднуються в єдиний витвір мистецтва.





ГАРБУЗОВИЙ РАЙ: МИСТЕЦЬКА ОСІНЬ У МІСТЕЧКУ

У жовтні, коли природа окутала все навколо теплими відтінками осені, в маленькому містечку відбулася незвичайна виставка гарбузів. Це було свято креативності та фантазії, де гарбузи стали полотном для вираження художніх ідей. Величезні гарбузи, обтягнуті витонченими орнаментами, стояли, як справжні скульптури, під відкритим небом. Відвідувачі мандрували серед гарбузових творінь, захоплюючись кожною деталлю та формою. Аромат трав та гарбузів створював атмосферу спокою та гармонії. На виставці можна було скуштувати різноманітні страви з гарбузів: супи, пироги, солодощі та напої. Це був чудовий спосіб провести осінній день весело та насичено. На виставці працював талановитий фотограф, який зафіксував унікальні моменти цього свята. Його чудові фотороботи зачарували відвідувачів, тому він дав дозвіл на їх публікацію, щоб поділитися красою та атмосферою виставки з усім світом. Ця виставка стала справжнім мистецьким святом, яке вражало красою і неповторністю кожного гарбуза, перетворюючи осінній відпочинок у незабутню подію.



АВТОР ФОТО: ФОТОГРАФ ДРОСЛАВА ДЕРЕВЯНКО



ОСІННІ КВІТИ

Осінь надихає яскравими барвами квітів, теплим сонечком та запахом грибів. Осінь — ніби ритуал напередодні зими. Як хочеться зібрати у великі та пишні букети різнобарвних квітів саду і вдихнути аромат троянд з терпкими нотами чорнобривців та хризантем. Такий пікантний «присмак» буває тільки восени. Час теплого пледу та кави, улюбленого собаки на колінах, цікавих книжок, коли за вікном дощить. Встати рано та йти далекою стежкою у пошуках грибів, слухати шепіт листя та вдивлятися в сиве небо. Така ностальгія буває тільки восени. Блукати туманом та пам'ятати — чим темніше імла, тим яскравіше сонце.





ОСІНЬ, КОЛИ КОЖЕН ЛИСТОК — КВІТКА

Фотографування — це моє хоббі. Я люблю багато часу проводити на природі. Так я відпочиваю від напружених буднів медика. Тому найкращим відпочинком для мене є пошук краси. Фотографія допомагає запам'ятати, зберегти та передати ту чарівну мальовничість небачених моментів світу. Це приносить мені радість, тому я хочу поділитися нею з вами.



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)
Кустова К.М.
Пугачова О.В.

СТУДЕНТСЬКА РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

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

