

Ліки зцілюють тіло, а книга - душу

БІБЛІОТЕРАПЕВТ

СПЕЦВИПУСК № 02 (14) 2022





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

Воєнні будні студента медика
Як війна змінила моє життя
Війна та її наслідки
Герої нашого часу

В. Щербак.....С. 4
А. Скиба.....С. 5
Т. Нескородова.....С. 6
М. Черкашина.....С. 7

ПОГОВОРИМО ПРО...

Як читання допомогло мені побороти довготривалий стрес
Арт-терапія як засіб боротьби зі стресовими ситуаціями
Спорт як метод заспокоєння

А. Юрова.....С. 9
К. Тімченко.....С. 10
М. Василенко.....С. 11

ПОДОРОЖНИК

Крила надії
Туристичні місця, які я відвідала відколи почалася війна

М. Чернявська.....С. 13
Д. Шаповал.....С. 14-15

ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ

Герой

Д. Каріна.....С. 17

НАТХНЕННЯ

Очі
Не чекай розради

К. Степанова.....С. 19

КІНОПОКАЗ

Топ-5 українських кінострічок за часів Незалежності

Я. Драко.....С. 21-22

ФОТОПОГЛЯД

Мальовничі барви природи,
які ми не помічали в мирний час
Літо медика
Буковина – ворота Карпат
Краса оточує нас всюди, головне — вміти її помічати
Вечори

А. Прутула.....С. 24
М. Черкашина.....С. 25
А. Лемехова.....С. 26
А. Юрова.....С. 27
К. Тімченко.....С. 28

ВОЄННІ БУДНІ





ВОЄННІ БУДНІ СТУДЕНТА МЕДИКА

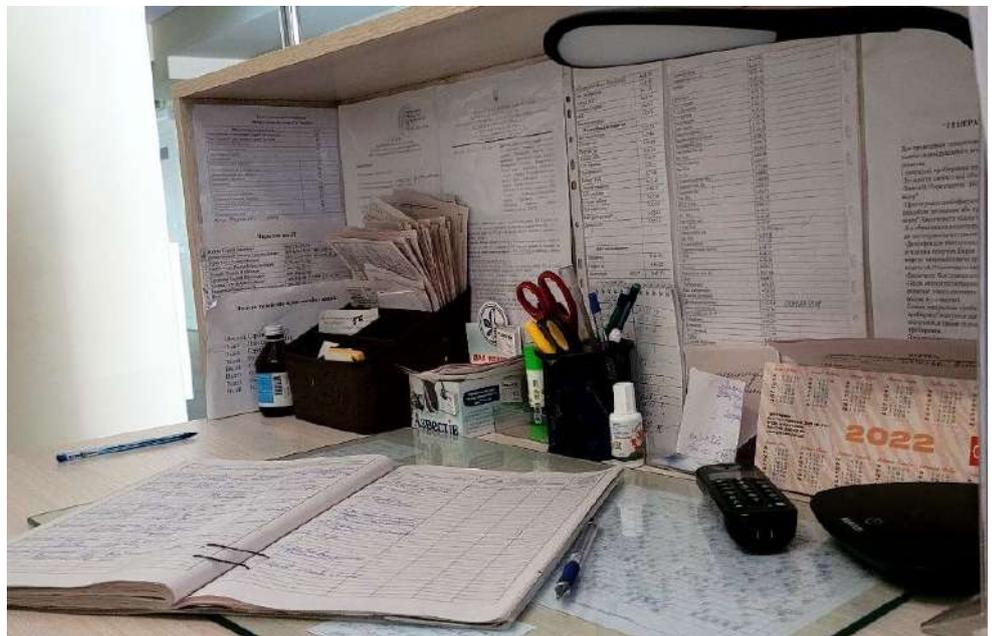
Неможливо зараз знайти людину, на яку б не вплинула ця війна. Як і тисячі інших студентів медиків, 23 лютого ввечері я готувався до пар на четвер, проте, їм не судилося відбутись. Далі йдуть сумбурні спогади про життя під обстрілами, у сховищах, з почуттям безсильності та надії, що це скоро скінчиться. Час йшов і моя родина прийняла рішення виїхати у безпечне місце. На щастя, у мене була змога продовжувати навчатись, що я і намагався робити, хоча й далеко не так продуктивно, як раніше. З теплотою згадую і бачу й зараз як мої одногрупники піклуються один про одного, допомагають чим можуть. Наша суперсила — це єдність.

Згодом пройшла сесія, яка була дуже лояльною, за що велика вдячність викладачам і керівництву університету, і настали канікули. Я думаю, всі погодяться, що це найнезвичайніше літо та



рік в цілому. На щастя, у мене була змога провести його дійсно добре, оскільки вдалося пройти практику у лікарні та побачити медицину ближче, а у вільний час — самовдосконалюватись та відпочивати перед наступним навчальним роком, який дуже хотілося б провести у стінах рідного ХНМУ.

У кожної людини є своя, цікава та подекуди болюча історія про цю війну. Проте коли ми згуртуємось, ми насправді непереможні. Та незважаючи на ці виклики, починаючи з ковіду та закінчуючи війною, ми продовжуємо навчатись та самовдосконалюватись. Тому все обов'язково буде добре, бо все буде Україна!





ЯК ВІЙНА ЗМІНИЛА МОЄ ЖИТТЯ

З початком повномасштабної війни РФ проти України моє життя змінилося, як і життя мільйонів українців. 23 лютого я навіть і гадки не мала, що це останній мирний день. Спокійно готувалася до пар, які мали відбутися 24 лютого, до додаткових занять з англійської мови, спілкувалася зі своїми одногрупниками тощо. Одним словом — жила своїм звичайним життям, хоч і відчувала якусь тривогу на душі, занепокоєння, в основному через тиск ЗМІ та розмови на цю тему з батьками, знайомими. Але я до останнього вірила, що все це просто розмови і ніякої війни не буде. І от 24 лютого я прокидаюся о 6 ранку від метушні у кімнаті гуртожитку (я так спала, що вибухів не почула). І

мені сусідка по блоку каже: «Аня, почалася війна». І тоді моє життя розділилося на «до» та «після». Я ще півдня в це не могла повірити... Почалась паніка, я не знала, що робити і в той же день поїхала додому. Наступні два тижні ми з батьками майже увесь час просиділи в укритті, тому вирішили, що так більше продовжуватися не може і на початку березня виїхали з думкою, що невдовзі повернемося. І, на превеликий жаль, тільки в той момент я зрозуміла, що треба цінувати те, що маєш, бо в одну мить всього цього просто може не стати. Їхали ми, як-то кажуть, просто в нікуди. Але зовсім незнайомі люди прихистили нас у себе, пригощали їжею, допомагали. Саме тоді в моїй го-

лові промайнула думка, що таких чуйних, добрих та відкритих людей, як українці, немає ніде у світі. Люди стали згуртованими як ніколи та готовими допомогти будь-кому. Це мене дуже надихає та надає віри у перемогу — у ті моменти, коли я починаю втрачати надію.

Зараз я у більш-менш безпечному місці, відчайдушно намагаюся жити довоєнним життям. Але вже з іншим світоглядом. Тепер я насолоджуюсь кожним моментом свого життя, розумію, що щастя — це коли близькі живі та здорові, а все інше — другорядне. Війна дійсно навчила мене ставити життєві пріоритети.

Бережіть себе та не падайте духом!



Підвал, у якому ми з родиною провели 2 тижні



Постраждалий внаслідок війни науковий ліцей «Обдарованість», в якому я навчалася



ВІЙНА ТА ЇЇ НАСЛІДКИ

Добрі сусіди в територіально-географічному масштабі на рівні країн досить рідкісне явище, адже агресія — це найлегший спосіб домогтися бажаного політичного результату. Цілі народи і нації знищувалися, щоб інші могли отримати та примножити бажані блага, але не тільки з економічної точки зору, але й певні нематеріальні: влада, першість, вплив. З самого початку зародження територіальних об'єднань були методи захоплення, знищення та контролю того, що можна було отримати більш простим, але кривавим способом, хоча наявні виключення у вигляді 50-річної війни між Данією і Канадою, яка тривала до наших часів, поки не було винесено чіткий компроміс 14 червня 2022 року на пресконференції в Оттаві. «Війна віскі» так ще її називають. Вона може слугувати лише винятком на фоні того, що відбувається в інших кутках світу, і вражати уяву наскільки це руйнує макро- та мікроекономіку.

Відповідно до розрахунків Американського Центру всеохолюючого миру (CSP) існує понад 36 активних загострень воєнного характеру, до яких входять 28 держав. Важливо знати, з цієї статистики головною і сумною новиною є те, що більшість цих військових сутичок переросли у затяжні воєнні конфлікти і тривають вже 10 років. І така динаміка говорить, що вони не мають на меті вирішення проблемної ситуації швидким, а головне — мирним шляхом.

Однак заглиблюючись у теоретичні роздуми з приводу війни, потрібно не забувати, що вона має певний вплив і наслідки. Головні розгалуження в цьому питанні є: як війна впливає на люди-

ну, на соціум, на державу — кожний із цих структурних елементів пов'язаний з наступним, більш важливим.

Основний удар, що несе війна людині, перш за все на психічне здоров'я, так як, це величезний стрес для кожного, незалежно від її соціального чи матеріального становища. Військова агресія, що направлена на вторгнення іншої держави на територію рідної країни — стрес буде присутній за будь-яких обставин, навіть якщо бойові дії не ведуться в місті його перебування.

Стрес породжує страх смерті чи втрати когось або чогось. В цьому стані всі розумові процеси і життєва активність людини пригальмовується, проте, з часом кожен звикається з думкою неминучості встановлених речей і приходиться відчуття пригніченості. Але водночас підіймається бойовий дух, незламність, віра і надія в єдність всієї країни. Усі об'єдналися заради досягнення спільної мрії — ПЕРЕМОГИ, бути вільними та незалежними у рідній країні, довести всім існування неймовірної сили духу цілої нації. Спостерігається підйом асоціальних елементів, частішають випадки мародерства, бандитизму та інших злочинів серед населення, адже не кожний може вистояти проти негативного впливу винуватців військового конфлікту, що говорить про слабкодухість, і найголовніше — відсутність людяності.

Війна вплинула на кожного, змінила цінності та пріоритети в житті. Такі прості речі як безтурботно прогулятися парком, випити кави в кав'ярні, подивитися веселий фільм, стали для людей в окупації недосяжними радощами. І в ці моменти кожен розуміє,



що наше життя розділене на ДО та ПІСЛЯ, і те, що ми вважали проблемою, насправді нею не було, то лише дрібниця, а те, що вважали головним — відійшло на другий план, адже зараз першість займає життя та воля.

Потрібно також враховувати, як війна впливає на економіку країни, а саме падіння ВВП, майже повна відмова від експорту та зниження імпорту, нові борги, проблеми з курсовою стабільністю та інфляція. Це головні економічні проблеми, що накопичилися від початку вторгнення. Хоча економічна активність поволі відновлюється, скорочується кількість підприємств, що призупинили або значно скоротили діяльність, проте становище залишається досить складним та потребує великих вкладень й часу для її відновлення.

Які б здобутки і блага не приносила війна для країн-агресорів, але все, що сіє хаос та створює свою велич на вбивствах невинних людей, ніколи по-справжньому не стане величною, багатого, а люди в ній не стануть щасливими, адже все, що побудоване на крові та горі, не вічне, і рано чи пізно руйнується, як картковий будинок. Завжди добро перемагає зло, правда — брехню, і поряд залишаються лише найкращі!



ГЕРОЇ НАШОГО ЧАСУ

Уся Україна та світ на даний момент живуть у досить складні часи. Кожна сім'я Сходу й Півдня України та нашої славетної столиці — Києва відчула на собі страшне лихо, що має таку ж страшну назву — війна.

Від жахливої новини — почато вторгнення російських військ 24 лютого, прокинулася кожна мати України і була змушена сказати своїй дитині: «почалась війна». Страх, паніка, безвихідь, емоційний шок та в деяких випадках — просто ступор, заціпеніння, оглушеність — ці всі почуття та відчуття були присутні у кожного українця в перші 2 тижні бойових дій. Мирне населення, яке залишилось вдома, потерпало та гинуло від постійних ракетних та артилерійських обстрілів російських окупантів, і це стало знищенням та справжнім геноцидом українського народу. Зруйновані тисячі, десятки тисяч будівель: закладів освіти, культури, охорони здоров'я та найстрашніше — житлових масивів, тисячі родин водночас залишилися без домівок. Проте давайте ж згадаємо, що Україна всю свою історію визволення та шляху до незалежності мала незламний народ. Ми — ті люди, що не пройдуть повз тих, хто потребує нашої допомоги у скрутні часи нещастя для України, будь то княжий, литовсько-польський, козацький періоди. Попри будь-яке лихо, що супроводжується територіальними та людськими втратами, ми залишалися на своїй рідній землі, і не зрікалися нашої Батьківщини.

Але сьогодні я хочу розповісти про Героїв нашого часу, це слово-сполучення зараз актуальне як ніколи, адже спираючись на класику світової літератури, кожна епоха має своїх героїв.



Вже з першого дня, повсюди люди з різних сфер діяльності — медики, пожежники, поліція, волонтери та працівники інших спеціальностей об'єдналися, щоб разом з військовими допомагати постраждалим у цьому «жахливому сні».

Розповім про героїв, що працюють в Інституті серця МОЗ України.

Інститут серця — флагман української кардіології та кардіохірургії, тут найдосвідченіші лікарі, найсучасніше технічне оснащення. Тут щодня борються за якісне та довге життя своїх пацієнтів. Проводять більше 100 000 діагностичних досліджень серцево-судинної системи на рік. У п'яти сучасних операційних та чотирьох лабораторіях ангіографії виконується на рік більше 6 000 операцій на серці як відкритим шляхом, так і мініінвазивно, більше 2 000 з яких — зі штучним кровообігом.

Заклад не припиняв свою роботу і з початком війни. Під час бомбардувань Києва Інститут продовжував активно працювати, рятуючи людей, в тому числі дітей і літніх, які потерпали від російсь-

кої агресії в столиці на початку березня.

19 березня 2022 року Інститут серця прийняв та з великою любов'ю опікував дитинчат з Сумського будинку малюка. Він став тимчасовим місцем перебування та через декілька днів малюків було відправлено до Львова.

Хочеться висловити подяку кожному українцю, який, ризикуючи життям, рятує оточуючих, допомагає та вірить у перемогу України.

Саме вчинки роблять людей незалежними, а незалежні люди завжди живуть в незалежній країні.



ПОГОВОРИМО ПРО...





ЯК ЧИТАННЯ ДОПОМОГЛО МЕНІ ПОБОРОТИ ДОВГОТРИВАЛИЙ СТРЕС

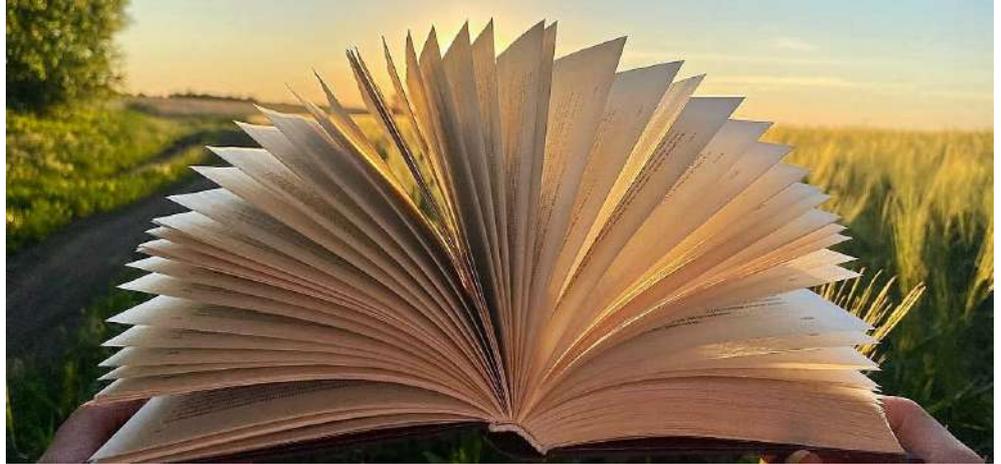
Мабуть, кожен із нас хоч раз у житті чув про те, що читання це чудовий метод боротьби зі стресом та гарний спосіб покращити свій психологічний стан. Але чомусь більшість людей вважають, що книги неодмінно будуть нудними і цей процес не буде захоплюючим. Спробую вам довести, що це зовсім не так на власному прикладі.

Близько чотирьох років я впевнено називаю себе книголюбом і часто у вільний час читаю щось для себе, проте переломним став той самий день — 24 лютого я, як і більшість жителів міста, була змушена покинути Харків і перебратися до батьків у Харківську область. Перші 2 місяці ніяк не могла повернутися до нормального життя, цілодобово читала новини, прислухалася до кожного вибуху, більшість часу проводила з родиною в укритті через постійні повітряні тривоги і просто розуміла, що щастя було так поруч... в спокої зранку, в теплих розмовах за чашкою кави, в можливості в будь-який момент побачити близьких людей, в тихих ночах без тривоги... Зібрати себе «до купи» було вкрай важко, постійний стрес, відсутність апетиту, повна апатія до життя...

Поступово у нас ставало тихіше, тож, я потроху змушувала себе починати читати знову і не шкодувала про це. Таким чином я почала боротися зі стресом і відволікатися від негативних новин хоч на деякий час, розуміючи, що здоров'я має бути на першому місці і попри весь біль та переживання за нашу країну треба продовжувати жити.

Тож чому варто читати і чим це може допомогти?

1. Читання допомагає заспокоїтися і відволіктися від реальності



ності під час занурення в інший світ, який відкриває перед читачем обрана книга;

2. Покращує сон і пам'ять;
3. Розвиває мислення та уяву;
4. Допомагає боротися зі стресом і підіймає настрій;
5. Збагачує словниковий запас, оскільки в літературі часто використовують багато художніх засобів і неологізмів, чим допомагає краще виражати свої думки та переживання;

6. Надає нові знання, оскільки будь-яка нова книга буде містити в собі хоч дрібку нової інформації для вас;

7. Надихає та мотивує. Є історії, які неймовірно заряджають позитивом і надихають на речі, для яких раніше бракувало мотивації;

8. Допомагає розслабитися і відпочити. Коли книга «легка» і не нагромаджена важкою для сприйняття інформацією, релакс під час читання забезпечений.

Якщо ви думаєте, що я завжди була запеклою читачкою — ви помиляєтесь. Активно читати я почала класу з 9-го. Раніше не розуміла навіщо це потрібно і, чесно кажучи, було просто ліньки, а коли починала читати книги, частіше початок видавався занадто нудним, і я покидала цю справу.

Моя думка змінилася, коли від нудьги все ж таки прочитала книгу, яка мене зачепила і вразила, за порадою моєї вчительки, яка стала взірцем в читанні.

Якщо вам досі не полюбилося читання, можливо, причина у тому, що ви просто ще не знайшли «свою» книгу, головне — не зупиняйтеся і не припиняйте пошук. Я впевнена, що кожний зможе знайти твір, який припаде йому до душі!

І на останок я підготувала для вас невеличку добірку цікавих на мій погляд книжок.

Для любителів життєвого читива раджу: «Чужі гріхи» Т. П'янкова, «Між небом та землею» М. Леві, «Повелителька ліхтарів» О. Волинська, твори Л. Дашвар та В. Лиса.

Щодо книг, де багато психології, то це: «П'ята Саллі», «Квіти для Елджерджона» та інші твори Д. Кіза, «Нормальні люди» Салі Руні, «Моя темна Ванесса» Кейт Елізабет Рассел.

Поціновувачам трилерів та детективів точно сподобаються: «Хірург», «Асистент» та інші твори Т. Геррітсон, «Дівчина та ніч» Г. Мюссо, «Секрет дому на озері» Н. Елвуд, «Ідеальна незнайомка» М. Міранда, «Мовчазна пацієнтка» А. Майклідіс та ін.

Приємного читання!



АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОВИМИ СИТУАЦІЯМИ

Сьогоднішні реалії змінили наше життя. Війна вплинула на фізичне та емоційне здоров'я українців. Пацієнти все частіше скаржаться на проблеми, які виникли внаслідок стресу. Поняття «стрес» стало більш актуальним, тому психологи почали розробляти поради та методи боротьби з цим явищем.

Однією з найпопулярніших методик стала арт-терапія. Вперше цей термін використав Андріан Хіл у 1938 році. Лікуючись від туберкульозу в санаторії, художник продовжував займатися улюбленою справою, і дійшов висновку, що малювання покращує емоційний стан та сприяє одужанню. Арт-терапія полягає у використанні різноманітних видів мистецтва для заспокоєння. Ця практика є корисною як для дітей, так і для дорослих.

Чому це актуально? Через ма-

лювання, ліплення та інші види творчої діяльності людина виражає свій внутрішній стан та емоції. Інколи бракує слів або немає бажання спілкуватися з іншими про свої переживання. Тоді арт-терапія також стане у нагоді, бо через невербальне спілкування можна позбавитися від негативних емоцій.

Психолог з Маріуполя Наталія Прокопішина застосовує даний метод у своїй практиці. Вона зацікавлює дітей ліпленням з пластиліну: «Спочатку вони відмовляються від моєї пропозиції взяти в руки пластилін. Але цей матеріал поступово притягує, і з часом дорослі теж загоряються процесом створення невеликих витворів. У процесі вони відволікаються від власних проблем».

Користь від даної методики я змогла побачити на власні очі. Під час перебування в зоні бойових дій, діти віком від 5 до 12 років, ховаючись в підвалі, зацікавилися ліпленням з пластиліну. Спочатку ліпити почала найменша дівчинка, якій було 5 років, потім долучилися старші діти — почалася колективна робота. Вони створювали різноманітні фігурки, фантазували, вигадували казку, героями якої були тварини, дерева. Такий вид діяльності, на мій погляд, позитивно впливав на часи очікування у сховищах, відволікав від звуків вибухів. Через декілька днів до дітей приєдналися дорослі. Арт-терапія виявилася дійсно корисною для зменшення негативного емоційного впливу. Раджу й вам спробувати види даного методу терапії!





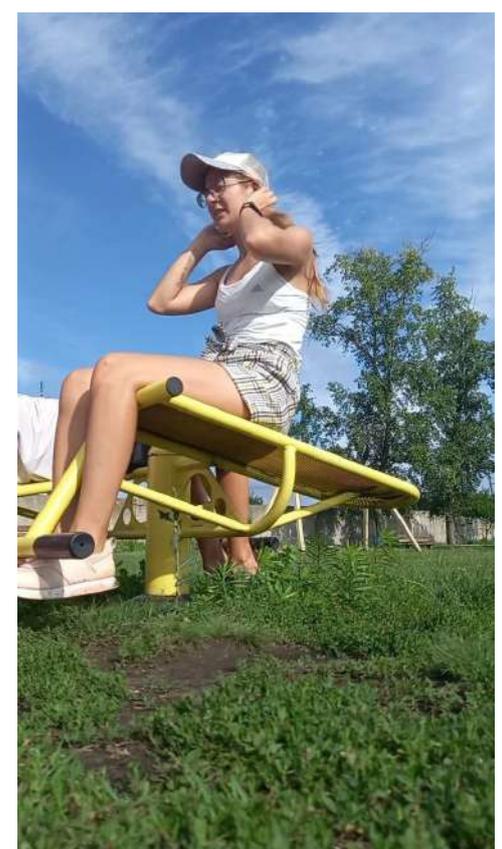
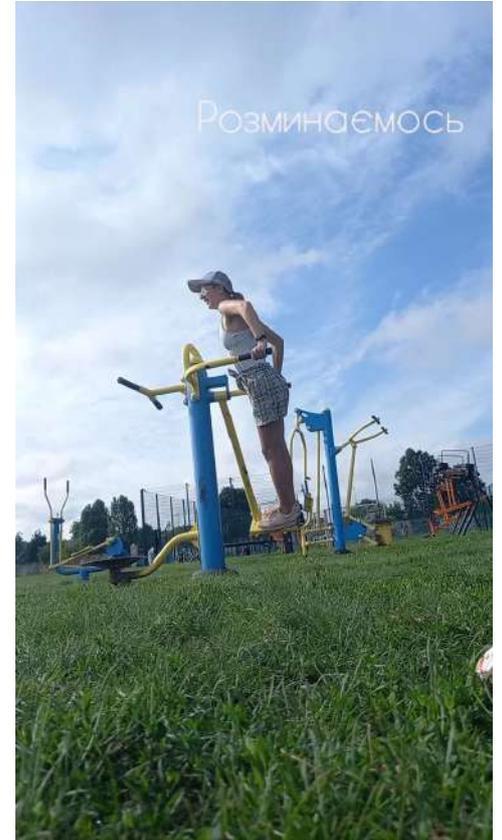
СПОРТ ЯК МЕТОД ЗАСПОКОЄННЯ

Після того, як ми були вимушені покинути свою домівку, ми довго не могли заспокоїтися. Кожний день — це моніторинг новин, готовність, якщо щось, тікати. Ми боялися всіх гучних звуків, не виходили з дому. Перший тиждень ми спали в одязі, щоб бути на поготові.

Пройшов десь місяць, ми почали більше виходити на прогулянки, і для того, щоб не втрачати час попусту, вирішили почати займатися на тренажерах, які були неподалік від дому. Спорт допоміг нам заспокоїтися, прийти до тями.

Зараз ми відчуваємо прогрес. Почали бігати більше кілометрів, більше разів робити вправи на тренажерах. Мій особистий рекорд 10 кіл навколо стадіону, а це 3 км.

Навіть моя молодша сестра, якій 1 рік, робить спроби займатися на тренажерах.



ПОДОРОЖНИК



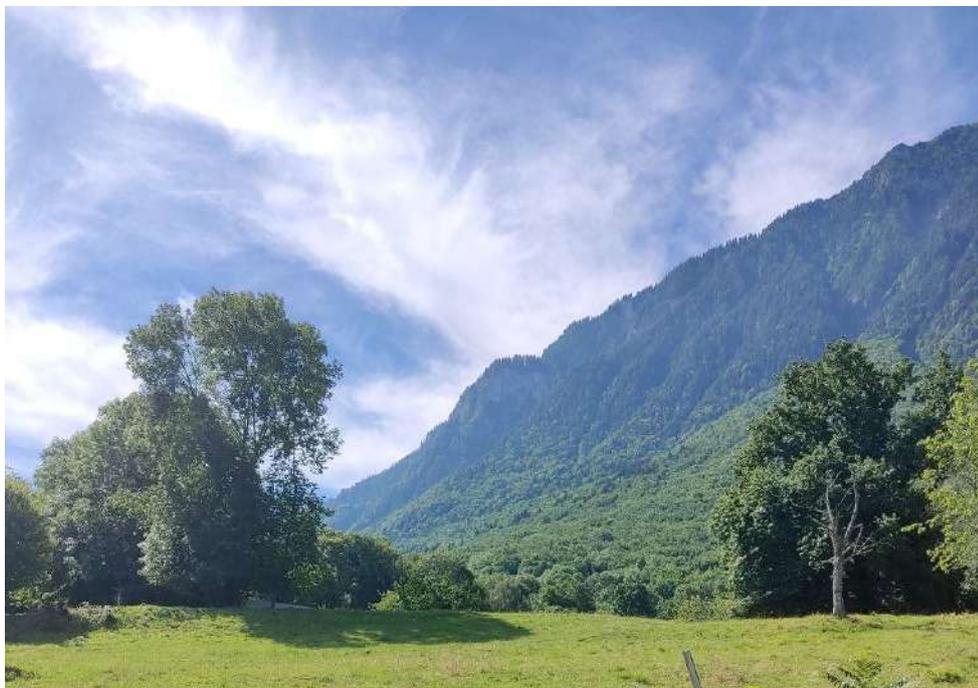


КРИЛА НАДІЇ

Коли почалася війна, я і багато людей з мого оточення були впевнені, що це все довго не триватиме і затягнеться максимум на місяць. Ось тільки потім ми переконалися, що це далеко не так.

Серед моїх знайомих я одна поїхала до країни, яка є найбільш багатого, законотворчою та маловничою. Звичайно, йдеться про Швейцарію. Відео блогерів про цю країну одразу б'ють рекорди переглядів, а глядачі мріють хоч раз туди потрапити, щоб побачити всю красу. Величезний аеропорт і більша частина дороги нагадали мені моє рідне місто, але це було лише до першого поля, на іншому кінці якого виднівся густий ліс. Природа тут справді є частиною людини і якщо в Україні для того, щоб відчутти єдність з деревами та травами, потрібно йти в парк, то тут досить просто визирнути у вікно.

Я ніколи не була фанаткою активного відпочинку, але ночі, про-



ведені в горах, вихідні на пляжі, будні на прокатних велосипедах та вилазки в аквапарк зовсім не вимотують, а лише додають сил і заряджають енергією.

Будинок, у якому я живу, стоїть якраз на Женевському озері і тепер чайки та моторні човни — мої

персональні будильники. Спочатку, коли був період поганої погоди, я прокидалася вночі від гучного шуму і думала: «Невже я знову... там?», проте холодні краплі дощу, які летіли прямо у відчинене вікно, завжди змушували мене переконатися у протилежному.

Люди навколо дуже добрі та чуйні, від якогось незнайомця, що проходить повз, ти точно почувеш «Bonjour».

Швейцарські бабусі та дідусі, на відміну від наших, не сидять на лавці, а так само, як і всі, ходять у гори, катаються на велосипедах і їздять на лімузинах, часом навіть на вінтажних автомобілях. Хочеться відзначити, що саме старше покоління більш балакуче, і якщо ви хочете підтягнути французьку і знаєте англійську, то будь-який дідусь буде радий розповісти вам про всі тонкощі мови.

Однак, незважаючи на те, що Швейцарія, здавалося б, рай на землі, я б все одно хотіла повернутися в Україну, де знову мріяти про сонячну Швейцарію, адже там добре, де нас немає.

Все буде Україна!





ТУРИСТИЧНІ МІСЦЯ, ЯКІ Я ВІДВІДАЛА ВІДКОЛИ ПОЧАЛАСЯ ВІЙНА

Хотинська фортеця

Хотин — містечко в Чернівецькій області. Саме тут знаходиться Державний історико-архітектурний заповідник — Хотинська фортеця — найцінніша віха національної пам'яті українського народу, перлина архітектури XIII–XVIII, яка притягує з усього світу туристів немов магнітом.

Найбільш значущою подією, завдяки якій Хотинська фортеця увійшла в підручники історії, стала війна 1621 року. Щодо цікавинок — неозброєним оком можна помітити незвичайні символи на стінах фортеці, так звані вавілони (символи мудрості) та голгофи



(символи святої гори). Висота фортечних мурів сягає близько 45 метрів, товщина до 5 метрів. На одній із стін є велика чорна пляма, яка не зникає вже роки. За легендою ця пляма утворилася після того, як одна хоробра дівчина вибиралася вночі до потічка, щоб набрати води для воїнів.

Кам'янець-Подільська фортеця

Неймовірної краси фортеця, до того ж ще й оборонна споруда, яка багато років захищала Полісся від атак завойовників. Кам'янець-Подільська фортеця занесена до ЮНЕСКО і входить до 7 чудес України. Коли саме була зведена перша оборонна споруда на цьому місці точних даних немає. Вчені досі сперечаються на цю тему. Одні схиляються до IX ст., інші — до XI ст. Замок побудований у дуже класному місці — скелястому півострові у каньйоні річки Смотрич, що не давало ворогу завоювати місто. З цікавинок: місто-фортеця було взято лише двічі. Фортецю збудували до часів появи вогнепальної зброї, тому башти замку та міста були повністю кам'яними. Єдина споруда в

світі що займає площу 121 гектар. Фортеця складається з 11 веж. Тут є власна православна церква, будинок коменданта, пивоварня, пекарня, стайня, місце де зберігали зброю. Зараз в середині замку є і розважальні куточки, місця де можна поласувати або ж, як я, спробувати поринути в давню епоху та зайнятися гончарством.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Університет був заснований Указом австрійського імператора Франца-Йосифа від 31 березня 1875 року № 40 на основі теологічного факультету, що існував від 1828 року з німецькою мовою викладання та окремими кафедрами української та румунської мов. По-своєму вражаюче місце, яке не можливо не помітити. На шпилі в центрі резиденції височіє хрест. Існує легенда, що він вказує православним на Схід, а католикам — на Захід. Університет Федьковича — єдиний в Україні, який внесений до світової спадщини ЮНЕСКО. Я мала змогу пройти коридорами величного університету і хочу сказати, що побачене заворожує, ці величезні кімнати та коридори і багато того, що було збережено з тих часів. З іншого боку можна побачити сад, де студенти проводять вільний час. На території знаходиться церква 3 святих.

Отже, раджу кожному побувати в місцях, які я відвідала під час війни. Це того варте. А ще я зрозуміла, що наша Україна — прекрасна!



ДУША ПОРАНЕНА ВІЙНОЮ





ГЕРОЙ

З навколишньої темряви мене пронизує стомлений погляд. Спочатку його хочеться назвати спустошеним, але я читаю в ньому стільки болю, що мої нутрощі щось перетискає, перетираючи у фарш.

Я в напівпорожній темній кімнаті, дивлюся в старе дзеркало і намагаюсь зрозуміти, що буде далі. Десь за вікном чути сирену, до якої неможливо звикнути. Щоразу це знаменування невдачі, що страшніше розбитого дзеркала чи чорної кішки.

Де ж той герой, який нам такий необхідний? У кого просити допомоги, хто простягне руку назустріч? Я знову звиряю поглядом своє дзеркальне обличчя і з відчаєм видихаю:

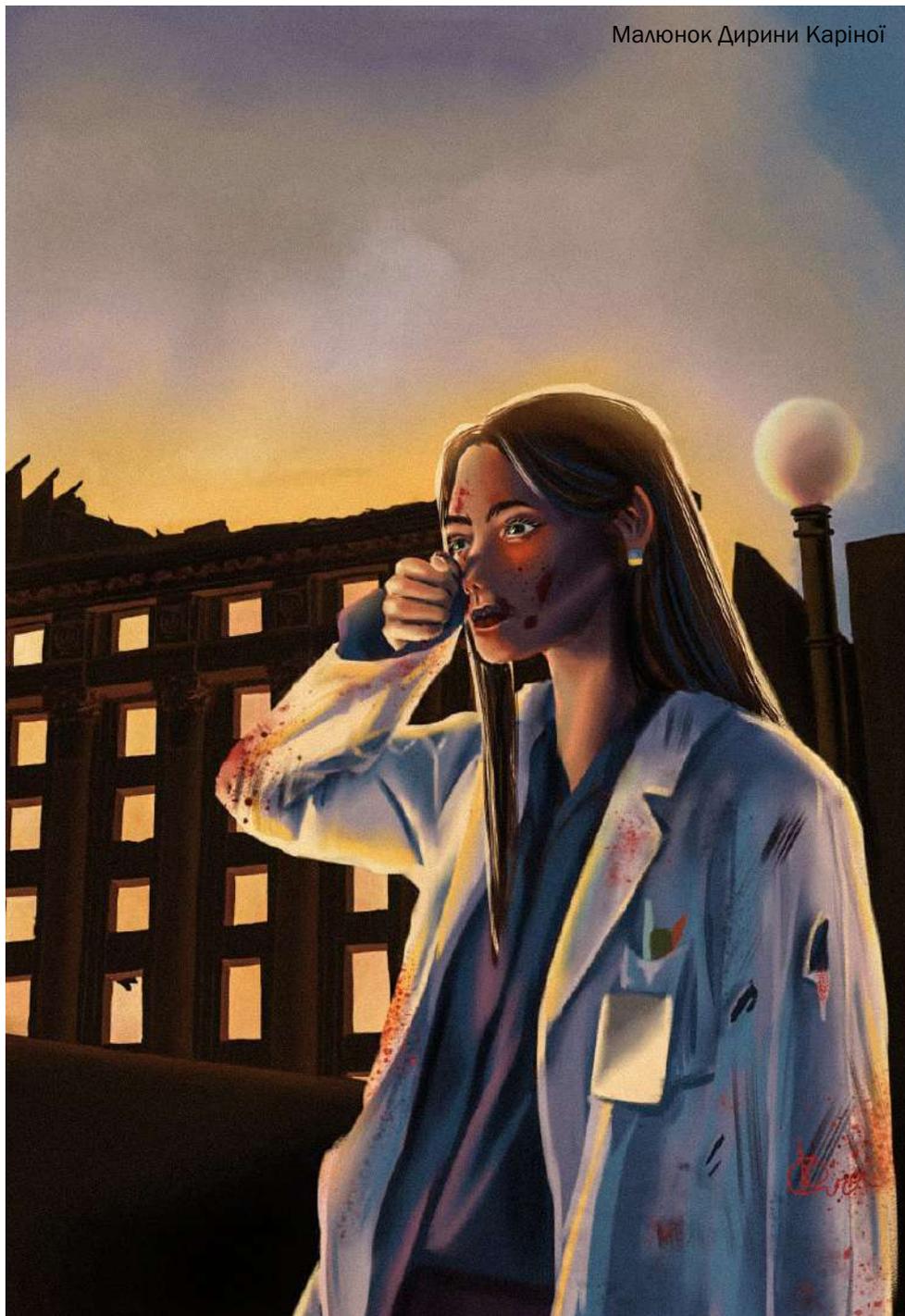
— Ти не герой...

Що я можу зробити? Серед чисельного суспільства я лише крихта, не здатна змінити світ! Але погляд чіпляє білу тканину, недбало скинуту на крісло.

Що означає бути героєм?

Після того, що мені довелося пережити, перестраждати... Після втрати найдорожчого... Я тут. Як і усі ми. Ми — українці. Навіть війна не може нас зламати. Навіть живучи в бомбосховищах, або в спробі зберегти життя, рятуючись в іншій країні, ми не втрачаємо сили духу. Сили нації. Тут боягузи довго не живуть. Значить — ми точно герої.

Безумовно, хтось більше за інших, але ми всі герої. Хтось проливає кров у надії зупинити хвилю жорстокості та зневаги до людського життя, хтось рятує життя тих, хто поставив на себе заради захисту своєї сім'ї, своєї нації та своєї країни. Ангели чи демони, багаті чи бідні, молоді чи старі — ми всі герої з козацькою кров'ю.



Малюнок Дирини Каріної

Це не ми обирали батьківщину, це вона обрала нас. Тому що герої не той, хто оберігає нас згори, герой — це не Бог і не символ. Герой мешкає тут, на вулицях звичайних міст. Він поруч, але його ніхто не впізнає у цивільному одязі у натовпі інших героїв. Серед нас. Разом з нами.

Подивившись у дзеркало, я бачу того, ким я є насправді. Я з України. Я герой.

МИ — ГЕРОЇ.



НАТХНЕННЯ





ОЧІ

Ні... Не забула я й ті очі,
Що клялись в коханні опівночі...
В голові і досі все лунає,
Душа горить, палає,
Кричати хочу та не можу...
Наважившись колись на муки,
Без попередження, напасть таку
Я поборолла, стиснувши зуби.
А як гаряче котилися сльози...
В одну мить усе змінилось,
Що і як, куди поділось?
То серденько вже помолилося,
Холодною росою вмилося.
Ні... Не забула я й ті очі,
Що безсоромно снилися щоночі,
Що клято так мені брехали,
Спокій душі моїй забрали.
Жага життя дотліла,
Там тільки крига...
Та весна, мабуть, знов приходить,
Зерна спокою вже сходять,
І вже байдуже те все,
І біль, і жаль — це теж мине.
Згадаю, може, крадькома
Ті всі дурні, тепер, слова,
Безглузді наші теревені,
Вчинки, що аж кров кипить, шалені,
І тихенько посміхнуся...
Бо і без цього обійдуся.

НЕ ЧЕКАЙ РОЗРАДИ

Зустрічайте схід сонця
Закоханими та щасливими,
Не чекаючи рожевого рум'янця,
Будьте завжди сміливими.
Щастя хапайте безмежне
І недоречні тут ніякі поради,
Життя і так бентежне,
Щоб чекати розради.
Проводжайте захід сонця
Зацілованими та щасливими,
Притуляйтесь до самого серця
З почуттями шаленими.
Насолоджуйтесь ранковою кавою,
Пам'ятайте, що мить швидкоплинна,
Посміхайтесь та будьте собою —
В цьому істина вся старовинна.
Треба зрозуміти одну просту річ:
Мають бути друзями: що день, що ніч.

КІНОПОКАЗ





ТОП-5 УКРАЇНСЬКИХ КІНОСТРІЧОК ЗА ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Цього року, 24 серпня, Україна святкувала 31-шу річницю Незалежності. За цей час наше суспільство сколихнуло Помаранчева революція, Майдан 2014 року, окупація Російською Федерацією Криму та початок війни на Донбасі й низка трагедій, як «Ловиський котел», аж до повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року. Ці події зламали долі багатьох українців, забрали домівки, рідних, мирне небо над головою, але, як відомо, будь-які негаразди та складнощі стають ґрунтом для творчості нашого нескореного народу. Пропонуємо вам ознайомитись з топ-5 українських кінострічок за часів Незалежності, що рекомендовані до перегляду свідомим українцям та українкам.



«Кіборги. Герої не вмирають» (2017)

Нашумівший драматичний фільм режисера Ахтема Сеїтаблаєва за сценарієм Наталії Ворожбит розповідає про оборону Донецького аеропорту під час війни на Донбасі. Цей фільм був випущений на хвилі піднесення національної самосвідомості та

став знаковим. Стрічка відповідає на питання: що робили ті самі кіборги, коли не були зайняті бойовим завданням?

Авторам вдалося створити дійсно щире та дуже потужне кіно, передусім завдяки тому, що його герої, з усією своєю філософією й дискусіями не «пластмасові», а справжні, живі.

«Припутні» (2017)

Життєва трагікомедія Аркадія Непиталюка, що є портретом частини українського суспільства. Тут із самоіронією багато хто з нас зможе пізнати себе.

Події цієї трагікомедійної стрічки відбуваються протягом однієї доби. Її головна особливість — суржик, на якому говорять всі герої, а також колоритні персонажі та атмосфера українського села.

Якщо у першу годину перегляду кіна нам хочеться сміятись, то другу — плакати, саме це і заворує.

«Атлантида» (2019)

Дистопічний постапокаліптичний фільм, події якого розгортаються в 2025 році, через рік після перемоги України у війні з Росією і повернення окупованих територій на Сході країни. Ось тільки тепер ці землі виявляються вже повністю непридатними до





АТЛАНТИДА

життя, а будь які зміни тут здаються неможливими.

Автентичності додають красиві статичні кадри, в яких існують герої, і неспішний ритм оповіді, а також додавання до сценарію реальних фактів з біографій виконавців головних ролей. Так головні ролі у фільмі виконали колишній розвідник Андрій Римарук та парамедик Людмила Білека — непрофесійні актори, які фактично зіграли самих себе та відтворили історію своїх власних відносин. Після перегляду цього фільму ви будете інакше сприймати сьогодні.

«Мої думки тихі» (2019)

Дебют режисера Антоніо Лукіча. Це трагікомедія з колоритними діалогами, жартами та незвичним сценарієм, що стала абсолютним хітом та захопила аудиторію, перетворившись на загальновідомий візирець вітчизняної попкультури «за яку не соромно».

Сценарій комедії Антоніо Лукіч писав сумісно із Валерією Каль-

ченко за мотивами реальних подій: все почалося з розмови з приятелем, який справді бігав з мікрофоном за тваринами Черкащини. Задум поступово розширився низкою сцен-замальовок у дусі актуальної американської cringe comedy — хоча до переліку впливів можна додати й «Твін Пікс», і радянське «кіно виховання». Легка, дотепна стрічка, воче-

видь, вже увійшла в історію в якості відбитку культурних кодів чергового «втраченого покоління».

«Додому» (2019)

Перша режисерська робота Нарімана Алієва розкриває у собі мотиви, що є болючими для самого автора: відносини між кримськими татарами та українцями; стосунки переселенців з українською столицею та їх вимушена (чи вигадана?) тимчасовість; загибель близької людини. Щоразу йдеться про болісну втрату «кровного» зв'язку між людиною та землею чи людиною і людиною; до того й зводиться головний конфлікт стрічки — втрата спільної мови між батьком і сином.

У стрічці знайдено вдалий баланс емоцій, що не поглинаються пафосом, а відчуваються у тиші; його стриманість, відстороненість



ДОДОМУ



МОЇ ДУМКИ ТИХІ

є навіть дієвішою, якщо вже йдеться про людей, відсторонених від суспільства та одне від одного, про втрату людиною чи цілим народом базового права на життєвий простір. Не дивно, що у цьому дзеркалі впізнають себе не тільки кримські татари.

Ці кінофільми не тільки про трагедію, війну, втрату та сльози, а й про гумор, автентичність, глибину, різнобарв'я нашої країни. Вони розпалюють самосвідомість та заставляють замислитись над дійсністю.

ФОТОПОГЛЯД





МАЛЬОВНИЧІ БАРВИ ПРИРОДИ, ЯКІ МИ НЕ ПОМІЧАЛИ В МИРНИЙ ЧАС

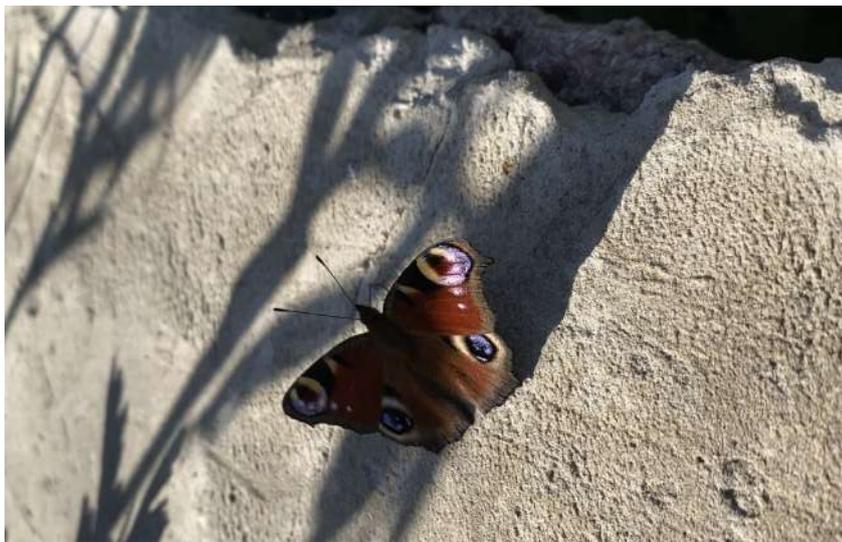
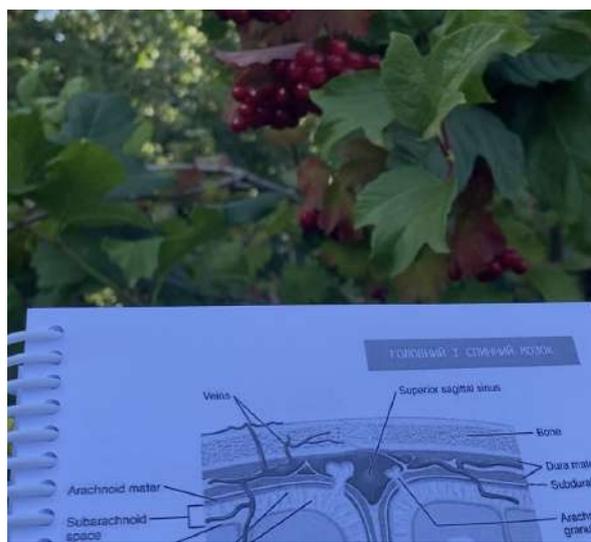
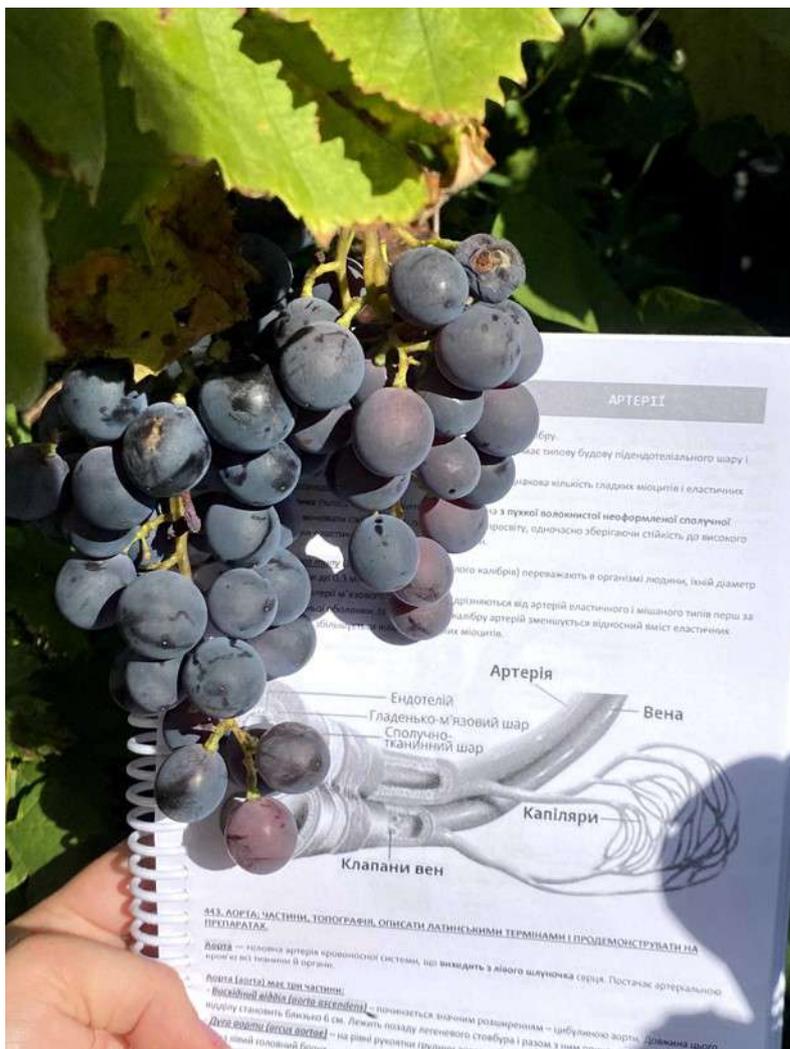
Раніше, мандруючи улюбленими місцями, я не помічав тієї справжньої краси нашої природи. Але після того, як в наш дім прийшла війна та радикально змінила життя мільйонів людей, в тому числі і моє, я почав дещо по іншому дивитися на речі та на світ в цілому. Я став більше приділяти уваги кожному моменту, кожній дрібниці, адже саме в них і криється краса та велич.





ЛІТО МЕДИКА

Майбутні іспити вже починають хвилювати та в голові спадає думка поринути у світ анатомії.





БУКОВИНА – ВОРОТА КАРПАТ

На жаль, довелося потрапити у мальовничі місця Буковини через трагічні події повномасштабного вторгнення, але такий збіг обставин дозволив побачити цей оазис спокою.

Ці фотографії показують неймовірну красу Прикарпаття. Тут час наче зупиняється, тому можна забути про всі негаразди та відновити сили.





КРАСА ОТОЧУЄ НАС ВСЮДИ, ГОЛОВНЕ – ВМІТИ ЇЇ ПОМІЧАТИ

Квіти, книги, неповторні світанки і заходи сонця, прогулянки з песиками щовечора, неймовірні краєвиди навколо... Саме такою була естетика цього літа, хоч і серце щоразу стискалося від сповіщень з новинами та часто не вщухали сигнали тривоги...

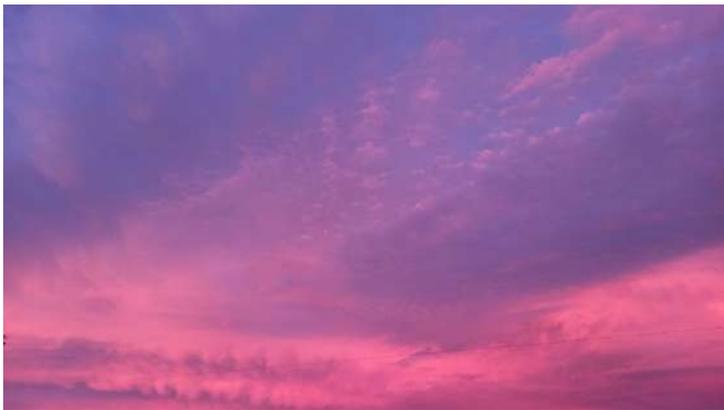
Хочу бачити щось красиве, навіть коли війна.





ВЕЧОРИ

Дякую ЗСУ за тихі вечори, під час яких можна насолодитися заходом сонця.



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.
Гаєва Н.Д.

НОМЕР ПІДГОТОВЛЕНИЙ ЗА СПРИЯННЯМ

Патинко Єлизавети —
представниці студентського
самоврядування,
2 мед. ф-т, 3 курс, 11 група

