



HIPPOCRATIC

Студенська рада Буковинського державного медичного університету



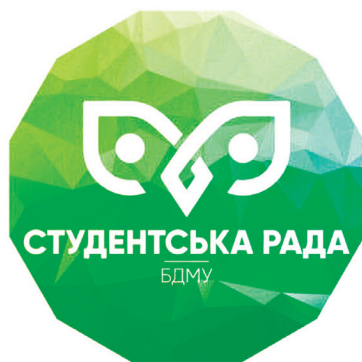
**«Життя переможе
смерть, а світ-
темряву»**

В. Зенжурин!

Прийшла весна. За вікном розцвітають квіти, крони дерев починають пробиватися до неба і сонце пригріває все дедалі дужче, але ми цього не помічаємо... Починаємо цінувати не дім з євро-ремонтom, а просто ЦІЛИЙ дім, не широке ліжко з ортопедичним матрацом, а сам факт, що спиш в домівці і таких речей є безліч. Сьогодні плаче кожен з нас, в кожному закутку нашої держави. Увесь світ захоплюється стійкістю України, мужністю її воїнів, національним єднанням у боротьбі за свою незалежність та цінності. Ми повинні запам'ятати Україну такою: недоторкану, хоробру, вільну, сильну і незалежну, об'єднану в єдиний організм, в єдине серденько з великою кількістю шрамів та рубців. Зараз ми єдине ціле і продовжимо такими бути. Після перемоги обов'язково відбудуємо наш дім, посадимо чорнобривці біля хати, засіємо поля пшеницею, залікуємо всі рани і повернемося до нормального, щасливого життя у мирі, злагоді та любові. ✓

ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!

Гіппократик



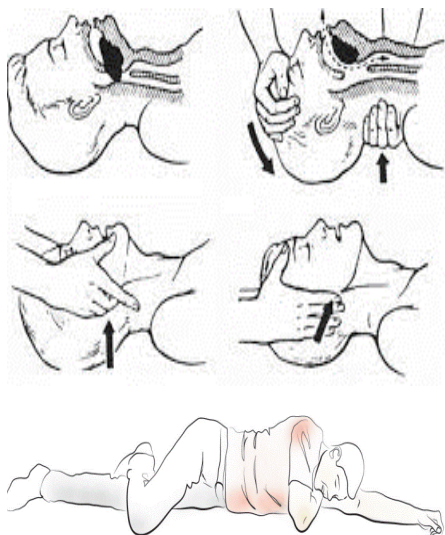
Вас вітає Студентська рада Буковинського державного медичного університету!

В умовах в яких ми зараз живемо дуже важливо триматися разом і допомагати одне одному. Кожен з нас повинен володіти основними навичками з надавання першої медичної допомоги при критичних станах, бо, на жаль, не знаєш, коли і що на тебе чекає.

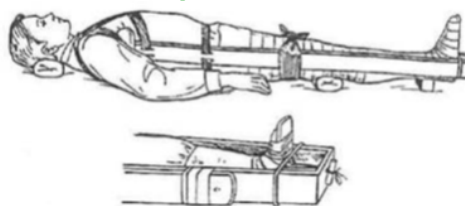
Тому, ми підготували коротку «шпаргалку», про те, як надавати допомогу людині, яка знаходиться у критичному стані і цього потребує. Всі дії повинні бути чіткими, правильними, доцільними та впевненими, адже вони можуть вартувати чийогось життя.

Алгоритм надання першої медичної допомоги.

- 1 Переконайтеся у власній безпеці, а також безпеці потерпілого та людей навколо
- 2 Оцінити стан потерпілого (свідомість, дихання, пульс)
- 3 Викликати бригаду швидкої медичної допомоги.
- 4 Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх.
- 5 Забезпечити прохідність дихальних шляхів
- 6 Якщо у потерпілого відсутні ознаки життя і немає критичної кровотечі-розпочати серцево-легеневу реанімацію
- 7 Надати потерпілому стабільного положення на боці.
- 8 Контролювати стан постраждалого до приїзду бригади швидкої допомоги



В умовах воєнного стану ризик отримати поранення є дуже високим. Тому кожен повинен знати ПОРЯДОК ПОСЛІДОВНОСТЕЙ ПРИ ОТРИМАННЯ РАНИ КІНЦІВОК.



Виконуючи перев'язки обробляйте ділянку навколо рани антисептичним препаратом:

хлоргексидин біглюконат, 70% розчин етанолу, повідон-йод.

- 1 Потрібно оглянути рану
- 2 Якщо наявна масивна кровотеча-зупинити її шляхом тиснення на рану, поки не знайдете можливості використати джгут чи турнікет.

- 3 Якщо кровотеча незначна- накласти стискаючу пов'язку, використовуючи серветку і еластичний чи простий бинт
- 4 Якщо у рану потрапили дрібні предмети, і ви можете їх видалити-зробіть це. В жодному разі не заливати антисептичні засоби у саму рану.

У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ТУРНИКЕТУ, ЙОГО МОЖНА ЗРОБИТИ З ПІДРУЧНИХ МАТЕРІАЛІВ.

Для цього нам знадобиться:

- Хустинка, чи будь-який широкий відріз тканини
- Товстий маркер або ручка
- Армований скотч чи лейкопластир

ТЕХНІКА:

- 1 Зав'язуємо відріз тканини якомога вище рани, перший вузол повинен бути тугим.
- 2 Робимо другий вузол, не затягуємо до кінця для того, щоб утворилася петля

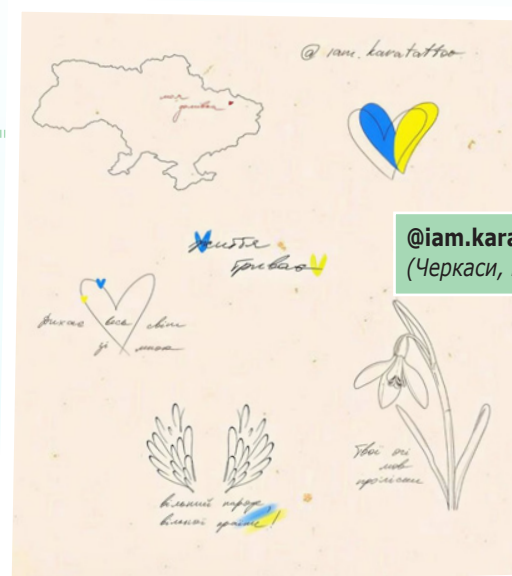


- 3 В утворену петлю вставляємо товстий маркер чи ручку
- 4 Фіксуємо, і прокручуємо до тих пір, поки не зупиниться кровотеча
- 5 Після цього фіксуємо кінці тканини чи хустинки, та вказуємо час накладання турнікету.

В цей нелегкий для кожного українця час ми підібрали підбірку найкращих українських пісень, які точно допоможуть підняти ваш настрій, відволіктись від новин та налаштувати власний бойовий дух.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Ріпобой — Вітчизна | 9. Христина Соловій — Українська лють | 17. Еней — Біля тополі |
| 2. Скрябін — Сам собі країна | 10. Скрябін — Люди, як кораблі | 18. Vot On- ТРО |
| 3. Без Обмежень — Най би вже прийшла весна | 11. KAZKA — I AM NOT OK | 19. Скай — Не відступати і не здаватись |
| 4. KALUSH — Stefania | 12. Олександр Пономарьов — Заспівай-мо пісню за Україну | 20. The Kiffness, Андрій Хливинок — Ой, у лузі червона калина |
| 5. Океан Ельзи — Не твоя війна | 13. Океан Ельзи — Без бою | |
| 6. YARMAK (f. ToF) — 22 | 14. LAUD — 2 дні | |
| 7. Бумбокс — Люди | 15. MAX BARSKIN — Буде весна | |
| 8. MamaRika — Prolisky | 16. Океан Ельзи — Човен | |

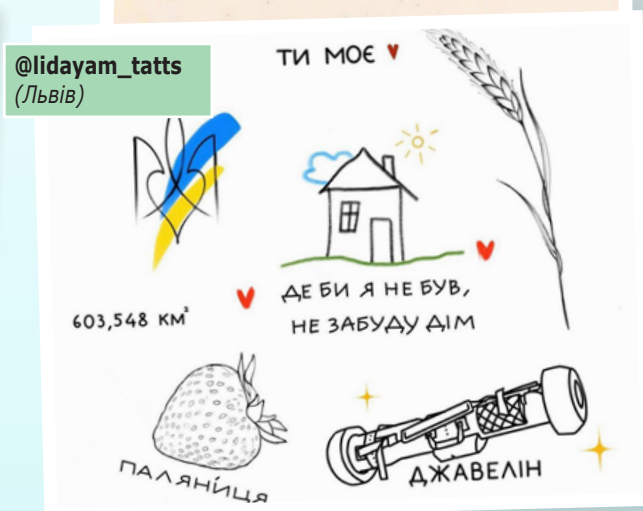
Також серед молоді нашої держави стає популярним набивання патріотичних татуювань. Кожного дня все більше і більше українців наважуються на це та йдуть до найближчого салону за власним ескізом. До вашої уваги збірка найкращих варіантів тату майстрів з різних куточків України.



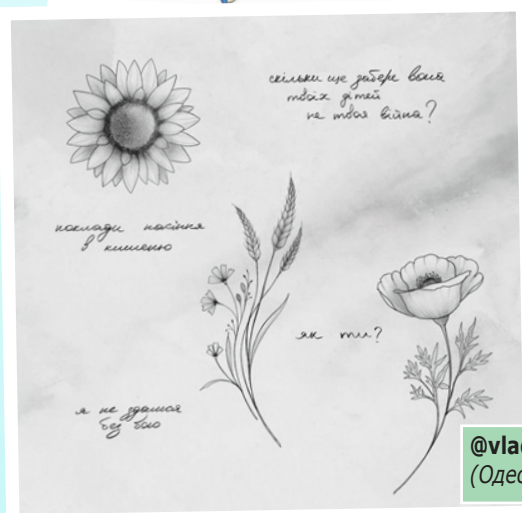
@iam.karatattoo
(Черкаси, Київ)



@kaplia_katia
(Івано-Франківськ)



@lidayam_tatts
(Львів)



@vlada.tattooing
(Одеса)

@voloshka.tatts
(Львів)
Станкевич Л.



Війна, яка зараз триває на території України, змінила життя кожного. Хтось втікає з-під обстрілів аби вберегти сім'ю, хтось навпаки- йде на передову з почуттям власної гідності і гордістю, а хтось у мирних куточках країни намагається допомагати переселенцям, територіальній обороні, Збройним Силам та всім, хто потребує підтримки.

Студенти та викладацький склад БДМУ також не залишилися осторонь цих подій, приходять на поміч кожному, кому це необхідно. У Чернівцях є чимало пунктів збору речей та волонтерських штабів, куди може долучитись кожен небайдужий. Під час «вимушених» канікул студенти день і ніч трудилися на ко-



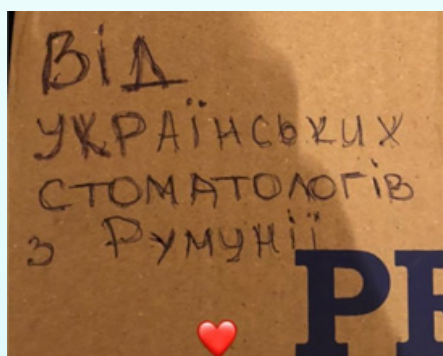
ристь нашої країни, допомагаючи людям, які були вимушені покинути власну домівку.

Про те, як працюють, кому допомагають і куди відправляють допомогу розповіли безпосередньо наші волонтери.

«Коли тільки почалась війна, в першу чергу ми допомагали бійцям, які захищають територію країни від ворожих обстрілів і забезпечили їх всім необхідним. Закупляли воєнну амуніцію: каски, бронезилети, воєнний



одяг, теплі куртки, взуття, шоломи. Також передали на передову величезну кількість лопат, сокир, пил і всього, що просили ЗСУ. Ми поважаємо людей, які зараз не можуть думати ні про що, окрім захисту держави, ми зобов'язані були зробити так, щоб військові були в теплому одязі, мали що їсти, тому і передали їм велику кількість закруток та смаколиків», - поділилась доцент кафедри іноземних мов Томашевська А.Ю.



Наші студенти жодного разу не використали свій статус «волонтера» для власного честолюбства і хвалби. Для них основне завдання - допомагати іншим, приносити радість та задоволення людям в такий нелегкий час. Чого тільки вартє уявити емоції людей, які отримали допомогу чи вдячність людини, яка потребує підтримки.

Попри допомогу армії, наші волонтери не забувають і про цивільних людей, дітей та навіть братів наших менших- тварин.

«Поки хлопці захищають нашу країну, звичайні люди потребують необхідних ліків. Наразі є велика потреба в ліках, які є життєво необхідними для осіб з хронічними захворюваннями, каже студентка-стоматолог Лав-

рова Мирослава.- Як це все відбувається?

Ми збираємо списки ліків у волонтерських штабах, також отримуємо запити через соціальні мережі, після чого мій колега Валентин їде в Румунію, скуповує все необхідне і привозить в Чернівці. Тут ми ліки сортуємо, пакуємо та відправляємо у різні куточки України. Переважно люди просять такі ліки, які важко дістати в місцевих аптеках (еутирокс, інсулін). Ще перев'язувальний матеріал, шприци, системи для в/в інфузій, дезрозчини тощо. Також співпрацюємо з лікарнями та передаємо ліки безпосередньо у відділення, тим хто в Чернівцях видаємо в руки, а також відправляємо Новою поштою, куди можлива доставка.»



Зараз наша сила в ЄДНОСТІ.

Палац «Академічний», який раніше був місцем, де студенти, викладачі та гості університету розважалися, проводили різноманітні заходи став справжнім «це-хом», де плетуть маскувальні сітки та костюми для наших захисників.

«Ранок тут починається о 10 годині. Працюємо щодня, кожен на своєму фронті, наші хлопці повинні залишатися невидимими ворожому оку, - розказує Наталя-студентка 2-го курсу.- Кожна ниточка, кожна стрічечка просякнута найщирішою любов'ю до Батьківщи-



ни та ЗСУ. Ці сітки стануть покривом для наших хлопців, бо **сильнішої енергетики не несе жодна ворожа зброя!**»

ЧИМ Я МОЖУ ДОПОМОГТИ СВОЇЙ КРАЇНІ?

01

Плетіння маскувальних сіток відбувається за адресами:

- палац «Академічний», вул. Шиллера, 11
- вул. Павла Каспрука, 2
- вул. Пилипа Орлика, 4
- вул. Заньковецької, 5



02

Центри збору гуманітарної допомоги:

- ФОК "Олімпія", +38 (099) 635 80 44 , +38 (095) 540 26 37
вул. Воробкевича, 6
- Волонтерський штаб захисту України.

Потрібні речі:

- https://t.me/vsзу_ua, вул. Бандери, 11
- Офіс компанії "Старлайф".
Альона +38 (050) 184 97 25
вул.Шевченка 28

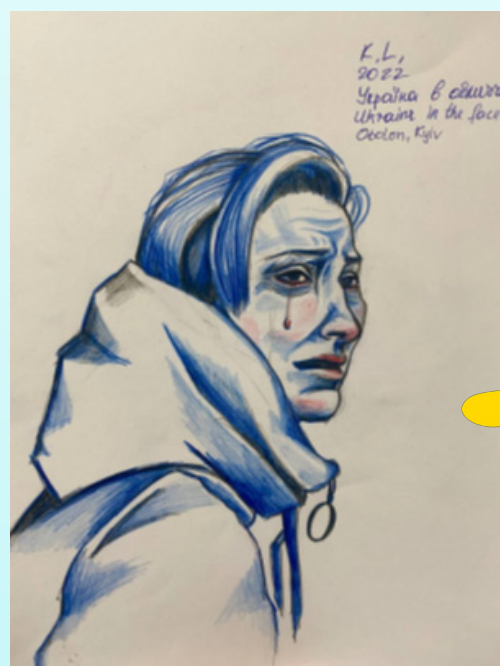
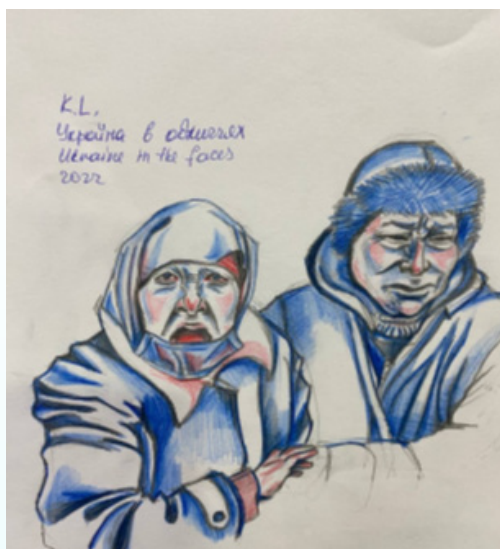
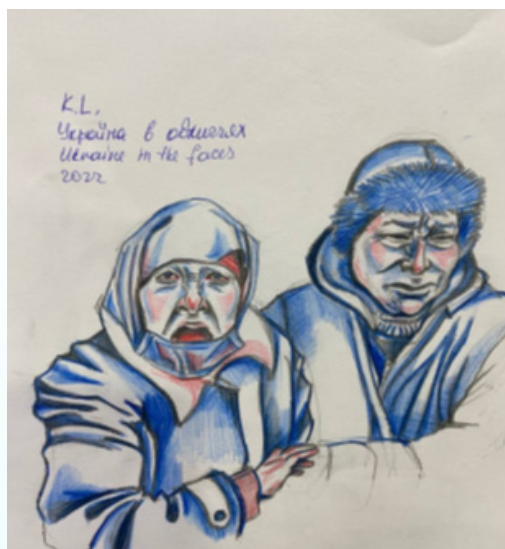
03

Інші заходи та збори проходять за адресами

- Головна 41 (Резиденція молоді)
- Центральна площа 9

Контакти для волонтерів : +38 (095) 520 02 24
Гуманітарну допомогу приймають: вул. С. Бандери, 11(навпроти ОДА)

Серія портретів «Україна в обличчях» Ліщук К.



Вона хотіла просто мати кри-
ла,
Вона хотіла просто бути жива.
Щоб вся родина вільна і щас-
лива
Щоб золотіло жито, квітла
нива...
Вже стріляна гарматами вона.
Свободин дух жевріє разом з
нею
Всі люди скажуть "диво", що
одна
Маленька двадцять друга під
землею
Витримує загарбників алею...
Вже знає справді, що таке ві-
йна.
Ракети, бомби, вибухи в містах
Серця благають слово "тиши-
на"
Солдат свого солдата нищить
прах
І віє страх по полі у вітрах...
Вже падав сніг, але прийшла
весна.
Та ллють рікою сльози матері,
Чиїх дітей на фронті вже нема.
Ті немовля в метро усі німі
Як завалило стіни... Уві сні
Вже бачать рай - у когось все
п'ятьма.
Іди додому, клятий окупанте,
Залишись від тебе лиш міцна
Земля і каска, ніби ті атланти,
Що втримали всю кров, щоб
грати куранти...
Вже в мирі з попелу пташина
вирина.

Станкевич Л.



Життя Ліни і Анастасії тісно переплелися, як і життя усіх українців. Мене зворушило і водночас здивувало, коли дівчини, розказуючи про останні події з свого життя, в кінці разом з подякою усім, хто допомагав, зауважили, що це дорогого вартує, бо ми майже чужі люди. Але для мене ми зараз усі одна душа, один організм, і я так сильно відчуваю їхню біль. Їм 22 роки, вони мої ровесниці. Як і я, вони навчаються в медичному університеті.

Ще зовсім нещодавно в них було інше життя в іншому місті, у прекрасному Харкові, який я досі, на жаль, не встигла відвідати.

Ми всі пам'ятатимемо той жакливий ранок 24.02. Когось, як мене, розбудив дзвінок від мами з іншого куточка країни. Настя була на зміні у лікарні у ніч на 24. Її розбудили не стільки вибухи, скільки гомін людей з палат, які чули ті постріли. Спочатку у це важко вірилося, здавалося, що це все нереально, і вона зберігала спокій, роблячи звичні процедури діткам і заспокоюючи усіх. Після прийшов завідувач відділення лікарні, де вона знаходилась, і звернувся до матусь з дітьми, щоб ті роз'їжджалися додому, **бо почалася війна**. «От тоді стали страшно. Навіть страшно вийти з лікарні і банально сісти на трамвай і поїхати до гуртожитку». Ліна спросоння теж не розуміла, що відбулося і чому. Останнім часом усі тривожилися і були налякані, але хотілося вірити, що не буде ніякої війни. Коли почалася війна, теж не хотілося вірити в це. Навіть зараз не віриться, правду кажучи. Ми тут і вони там думали, що це закінчиться дуже і дуже скоро.

«Як може бути війна у 21 столітті? Що взагалі відбувається? Мені було дуже сумно, я весь день проплакала і наступний день теж проплакала. Тому що я тікала від однієї війни, а потрапила у іншу. Здавалося, що це все, це кінець, майбутнього немає. Мої плани, мої мрії, усе в один момент рухнуло. І далі життя немає.», - поділилася Анастасія, яка родом з Донеччини. Тепер починаю плакати я.

Ліна родом з Маріуполя. На жаль, її батьки залишилися там.

З гуртожитків багато виїхало в перші день-два. Ті, хто залишилися, згуртувалися і захищалися як могли: забивали матрацами вікна і робили таку фортецю, аби якомога довше встояти; ночували разом у коридорах, читали новини, ділилися продуктами, водою і всім, чим можна. Анастасія далі продовжує: «Багато з тих, хто залишився, мали йти на роботу. І вони

пішли, не злякалися. Чесно скажу, я злякалася. Мені якось не дуже хотілося взагалі вилазити з тієї нірки, яку ми самі собі зробили. Ми так прожили 2 тижні, щодня чуючи постріли і вибухи.» Російські літаки скидали бомби в де-

кількох метрах від них. Поблизу 2 снаряди влучили в спортивний комплекс «Уніфехт», до того впали 2 бомби на гуртожиток льотчиків. Ліна тоді почула дуже дивний свист, потім спалах світла і сильний гуркіт. Вона разом з друзями тоді впали на підлогу, потім вибігли в коридор, де знову впали на підлогу на живіт, прикривши руками вуха. Ліні комусь тоді захотілося вибачитися перед мамою. Хоча її вини ні в чому

немає... Настя тоді думками прощалася з усіма: «Ні подзвонити, ні написати. Руки трясуться, ноги трясуться. Лежиш обличчям до підлоги. Я навіть не молилася, в мене не було на це сил. Просто лежиш і чекаєш».

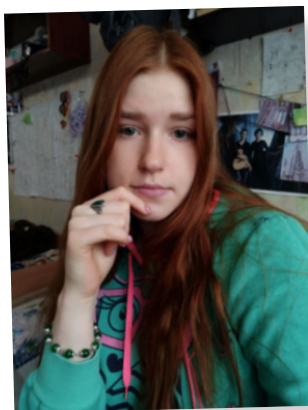


Фото до війни



Після всіх подій вони остаточно вирішили тікати з Харкова. Наш університет з радістю вирішив прихистити студентів Харківського медичного університету у стінах рідних гуртожитків.

Взявши необхідні речі, спочатку добралися до вокзалу. Комусь пощастило більше і їх відвезли волонтери, а хтось добирався тунелями метро, долаючи 10 кілометрів з сумками і не знаючи, що буде далі. На вокзалі просиділи ще день, тому що поїздів у потрібному

Хомедюк І.

напрямку не було. «Це було так дивно. Ніби ти прийшов у якусь чужу велику домівку, бо там люди реально жили, були з дітьми, з собаками, спали, їли, приймали душ, заряджали телефони, бігали, гомоніли, діти гралися. Спочатку довелося їхати поїздом Харків-Полтава. Щойно вони сіли в поїзд, «почався дуже сильний обстріл, бомбування Харкова. Дуже багато постраждало і навіть наш гуртожиток» - згадує Ліна. По приїзді в Полтаву Настю розривали думки. «Слава Богу, вирвалися». Водночас вона думала про нареченого, який залишився в Харкові рятувати життя людей (працює фельдшером на швидкій). «Тоді я, мабуть, пожаліла, що не залишилася з ним. Він сказав, що йому буде спокійніше, якщо я буду в безпеці. Не те, щоб мене це заспокоїло...»

Майже дві доби в дорозі до Чернівців позадку. «Коли ми прибули до Чернівців, то вдихнули на повні груди, побачивши небо без літаків, місто без пожеж, люди гуляли, машини їздили. Ніби потрапив у інший світ, від якого вже встиг відвикнути за ті тижні у Харкові. Дуже тепло і дуже приємно нас зустріли у 8

Ліна: «Потім поїхали на вокзал. Не було прямого поїзду в Чернівці, довелося їхати холодною електричкою Полтава - Тернопіль 16 годин. Безмежно вдячна волонтерам, які весь цей час нам допомагали. Потім електричкою Тернопіль - Чернівці - і нарешті нас зустріли на вокзалі.»

гуртожитку. Нагодували борщем, смачним. Всі згуртовані, класні, дружелюбні. І жарти пожартували і навіть квіточку подарували...

Коли над головою не літають літаки, відчуваєш себе більш вільно, і вже хочеться щось робити, вчити, жартувати. Хоча досі дуже важко звикнути до думки, що тобі доведеться повертатися не у гарний квітучий Харків, а у те, що від нього залишилося. Але я маю намір відбудовувати Харків, адже це як-не-як моє місто, я в ньому прожила 5 років. І взагалі,

після війни я маю намір побувати як мінімум в усіх областях України, це і раніше була моя мрія, але наразі це ціль, а не мрія. Я дуже рада, що побувала нарешті тут, у Чернівцях. Я давно не бачила такого гарного старого міста і таких добрих та щирих людей. Навіть просто на вулицях...», - зі сльозами на очах розповідає Настя.

Коли я послухала дівчат до кінця, мені полегшало. Безсумнівно, війна додала кожному з нас декілька років, але ми разом, **ми непереможні і в цьому наша сила!**

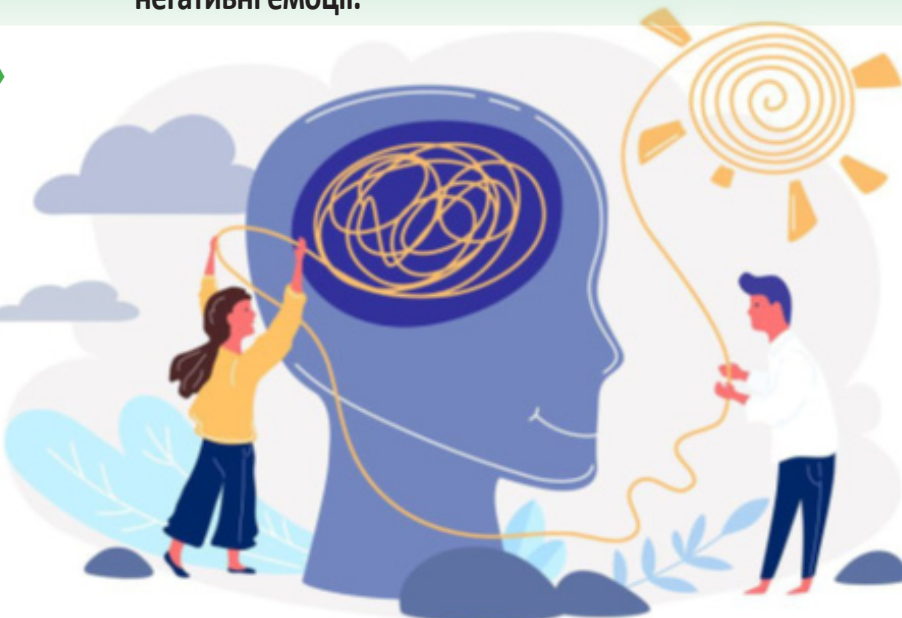
Ми всі завжди будемо маленькими, беззахисним дітьми, але ~~як~~ будь-який момент **можуть стати сильними, як ми з Вами це зараз робили.**

Ми всі зараз вигораємо, нервуємося... Хочу запропонувати Вам вправу для того, щоб прибрати негативні емоції.

ВПРАВА «ДУМКИ-ХМАРА»

• Якщо, ви інколи відчуваєте якісь негативні емоції (безпорадність, злість, занепокоєння чи сум), це цілком нормальне явище у такий час. Тому заспокоєння розуму, думок дуже важливо. *Як це зробити?*

Можна покласти одну руку на груди, іншу – на лоба. Глибоко вдихніть і видихніть кілька разів. Зосередьтеся на диханні та уявіть, що негативні думки, емоції – це хмара, яка пропливає перед вами та згодом зникає за обрієм. Завантажте цю хмару непотрібними думками, зайвими емоціями. Подумки простежте (уявіть), як хмара відлітає далеко-далеко від вас. Та відносить удалечінь усі негативні думки. Замість них душу огортає спокій. А відчуття спокою може допомогти вам ефективніше розв'язувати різні завдання.



Іноді одними вправами не обійтися і тому потрібно **володіти навичками самооборони.**

Спочатку, ми маємо загалом розуміти, що самооборона собою представляє.

Кожному гарантовано право захищати своє життя і здоров'я, а також життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань.

Самооборона – це реакція на загрозу: якщо виникає небезпечна подія і особа сприймає її як реальну, тоді є можливим вжиття необхідних захисних заходів.

Кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади.

Громадяни, досягнувши відповідного віку, можуть мати у власності та використовувати такі спеціальні засоби:

1 Без отримання спеціального дозволу:

- пневматичну зброю калібром менше 4,5 міліметрів і швидкістю польоту кулі нижче 100 метрів в секунду;
- газові балончики;

2 З отриманням спеціального дозволу:

- газовий пістолет, револьвер і патрони до них, заряджені речовинами слезоточивої та дратівної дії;
- вогнепальну мисливську зброю;
- пневматичну зброю – пістолети, револьвери, гвинтівки калібру понад 4,5 міліметра і швидкістю польоту кулі понад 100 метрів за секунду;
- холодну зброю, дія яких ґрунтується на використанні м'язової сили людини.

Пропоную Вам переглянути відео та ознайомитися з деякими вправами для самооборони



А про лихі часи скажімо так, згадавши напис на каблучці царя Соломона: «Усе минає. І це також мине». Все буде Україна!

Джерела: <http://surl.li/brswk> <http://surl.li/brswr>

УКРАЇНСЬКИЙ КІНЕМАТОГРАФ: ЧИМ МОЖНА ТРОШКИ РОЗВАНТАЖИТИ ГОЛОВУ І ДУШУ

Щодня ми на екрані смартфонів, на радіоохвилях і по телебаченню, а дехто і за вікном, бачимо, чуємо, проживаємо нелюдські звірства окупантів. Щодня стаємо жертвами їхньої агресії, прямо або опосередковано, страждаючи від їхньої зброї чи від того, що вона накоїла. Серцекожного українця розривається на шматки від кадрів з Бучі, Гостомеля, Маріуполя, Харкова. Проте війна закінчиться, і нам відбудувувати нашу прекрасну неньку. Для цього потрібні не менше сил та мужності, аніж для щоденного протистояння. Ми маємо берегти своє здоров'я, як фізичне, так і психічне. А для того, щоб не отримати травму свідка і триматися розумничком, потрібно грамотно споживати інформацію та робити

перерви між новинами, перемикаючи увагу на щось інше і пам'ятати, що життя іде і **потрібно жити**.

Здається, саме зараз прийшов час познайомитися з українським кінематографом, **ЯКИМ МИ МОЖЕМО ПИШАТИСЯ**. Каюся, я мало знайома з фільмами українського виробництва. Я чомусь вірила, що наш прекрасний кінематограф такий самий, як у свинособак – не вартий і йоти потраченого часу. Але картати себе мало – **так що склала список фільмів**, яких маю переглянути і радо поділюся ним з вами.

Ця підбірка, можливо, не найоригінальніша, яку ви бачили, адже зараз схожі мож-

на побачити в соціальних мережах куди не глянь – але це чудово! Більше ніхто ніколи не повторить моєї помилки – не зрівнювати українське мистецтво з російською штамповкою (хоча і там є винятки, визнаю, проте хіба воно вам треба?).

Велику частину кінострічок, перелічених та описаних далі, мені порадили двоє моїх друзів – Хомедюк Ірина, прекрасний майбутній лікар, майстриня слова та людина, з якою дискутувати – лише насолода, та Швець Іван – журналіст зі спеціалізацією видавничої справи та медіаредагування, хлопець з твердими поглядами та холодним розумом, із яким можна говорити про все – від історії України до кінорежисури. Дякую їм велике за допомогу.

Документальні фільми

Розслаблятися під документальні фільми про Україну – це як розслаблятися під фільми про маніяків-вбивць. Але це питання принципу – досконало знати якнайбільше про рідну землю, щоб могли захищати її історію, самотність і бути підкованим у будь-якому дискусії.

Спадок нації (2016) – фільм про різні орнаменти вишиванок, людських історій та традицій окраси національного одягу.

Соловей співає (2019) – фільм-дослідження мовного питання, його аналіз на глибшому рівні, аніж як політичної кісточки в горлі.

Скарби нації. Всі частини. Та особливості – Рутенія (2020) – про шрифт, символіку й українську візуальну ідентичність.

Цикл "Україна. Повернення своєї історії" Акіма Галімова. Цикл складається з 4-х епізодів, в яких розвивають історичні міфи, нав'язані українцям протягом багатьох століть.

Комедії

Так важко знайти комедії, якіс мішили б не тим, наскільки там тупі жарти чи скільки пародій, а саме якісною іронією та високоякісним гумором. На ці кінострічки я покладаю багато надій:

Мої думки тихі (2019) – трейлер мені не зайшов, але я довіряю смаку радникам. Іван презентував його як легкий фільм, яскравий та цікавий, проте з дещо слабким кінцем.

Наші котики (2020) – актуальна як ніколи комедія про те, як Давид стовідсотково переможе

Історичні драми

Історія нашого народу дуже схожа на суцільну драму. Ми пережили багато випробувань на своєму шляху, та, напевно, ще переживемо багато. Важливо пам'ятати про них, щоб не повторювати помилок історії. А популяризувати її та презентувати вигляді гарного якісного фільму – витончене мистецтво.

Моя бабуся Фанні Каплан (2016) – пронизлива історія «сліпого» кохання Фані Каплан до чоловіка на ім'я Віктор Гарський. Паралельно розповідається історія її роману з братом Леніна. Трейлер заінтригував неймовірною красою кадру, яскравими героями, цікавою композицією – очікування відповіді.

Голод 33 (1991) – факт Голодомору довго замовчувався і це перший фільм, який підняв цю тему після визнання наявності голоду в Україні 1930-х українською комуністичною партією у 1990 році. За словами Іри, фільм обов'язковий до перегляду – і я з нею повністю погоджуюсь.

Віддана (2020) – колоритно, яскраво, смачно. "Кожен отримує те, що хоче. Кожен має таку любов, якої прагне"

Страчені світанки (1995) – класика про УПА.

Чорний ворон (2019) – першотвір Василя Шкляра не дуже мені сподобався, проте фільм подає великі надії – побачимо, що ж воно таке на ділі.

Поводир (2014) – фільм про шлях двох душ, переплетіння двох життів, які ніколи не мали б зустрітись. Двоє душ, загублених радянською владою – історія масового розстрілу з'їзду кобзарів у Харкові в 1930-х роках.

Тіні забутих предків (1964) – і хоча вже мільйон разів ви чули про цю стрічку, ось ще одна причина подивитись її: Гарвардський університет додав стрічку до списку обов'язкових для перегляду студентам, які претендують на вищий ступінь у кінознавстві.

ЕМОЦІЇ В ЖИТТІ ТА НА ЕКРАНИ – ДРАМАТИЧНІ ТА БІОГРАФІЧНІ КІНОСТРІЧКИ

Криниця для спраглих (1994) – займає 21-у позицію у списку 100 найкращих фільмів в історії українського кіно. Практично німий, надзвичайно тихий фільм. Чи не те, що зараз необхідно – тиша.

Заборонений (2019) – розповідає про життя і загадкову смерть відомого поета-шістдесятника, правозахисника, Героя України – Василя Стуса. І хоча достеменно історичність не збережена, кінострічка переповнена силою та сміливістю головного героя.

Таємний щоденник Симона Петлюри (2018) – коли всі божевільють від Бандери (особливо росіяни), я рекомендую вам глянути фільм про мого улюбленця ще з шкільних лав – Симона Петлюру.

Вулкан (2018) – це треба подивитись. Просто треба. Закохав мене у себе одним лише трейлером.

Забуті (2019) – болючий фільм, дискомфортний, відштовхуючий. Але саме через це і потрібно спробувати глянути його. Принаймні, вам судити, наскільки він вартий того, щоб бути в цьому переліку.

Додому (2019) – про драму батька, який втрачає молодшого сина, важко передати словами. Проте уявіть собі, що в нього ще й відібрали дім. А ще його народ був гонимий десятиліттями за своє існування. І ось він повертається туди – на окупований Крим, щоб побачити рідну землю та поховати сина...

Дике поле (2018) – любите Жадана? Читали «Ворошиловград»? Тоді ця цукерка для вас.

Коли падають дерева (2018) – смілива, ексцентрична і така відверта мелодрама про бандитизм, сімейні цінності та внутрішній ріст персонажів, протистояння світові і самому собі.

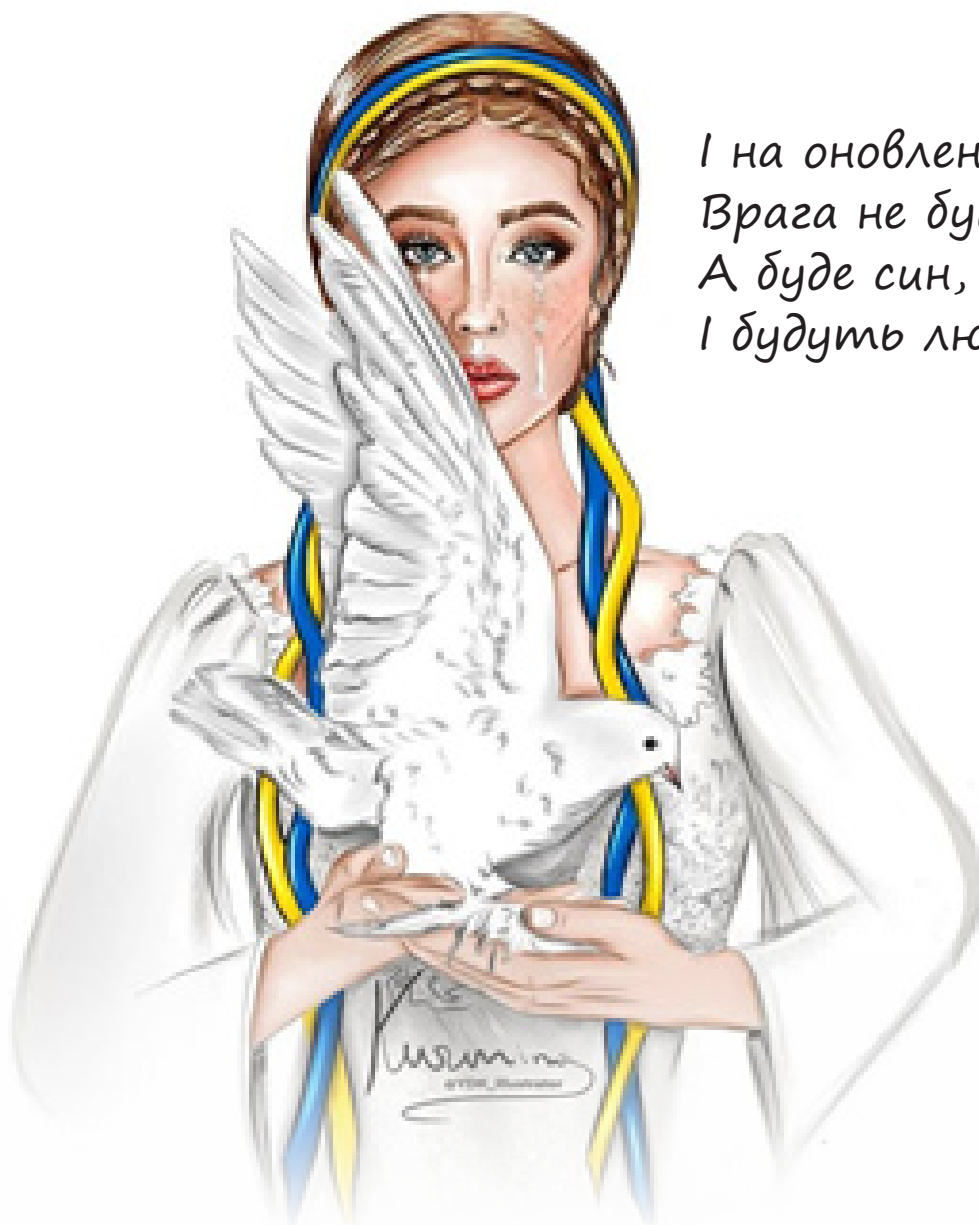
Короткометражні фільми- обов'язкові до перегляду:

Листопад (2020)

Кров'янка (2016)

І на оновленій землі
Врага не буде, супостата,
А буде син, і буде мати,
І будуть люди на землі.

Т. Г. Шевченко



НАД ВИПУСКОМ ПРАЦЮВАЛИ:

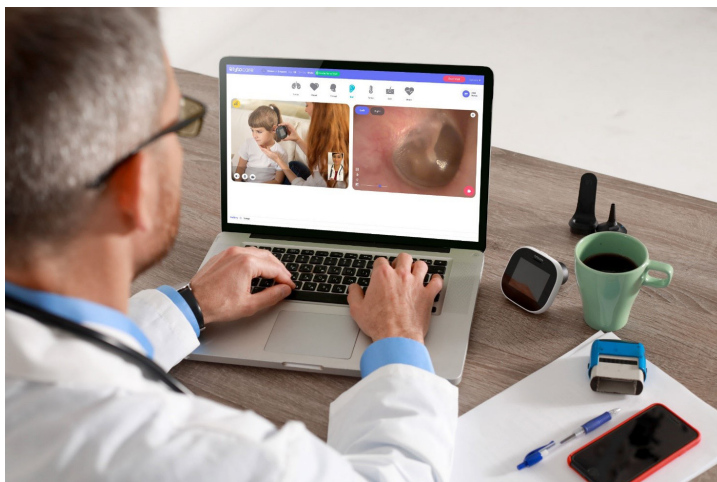
Головка Мирослава
Зорій Ніна
Ліщук Катерина

Віксман Дарія
Хомедюк Ірина
Станкевич Людмила

?

.

«Якщо не зараз, то коли?»



Гілель

А й правда, завдяки карантину маємо достатньо часу, щоб повторити антибіотики, розібратись з ЕКГ чи відвідати вебінари з пародонтології. Така собі ідеальна можливість стати кращими у своїй справі.

Тому ми підготували для вас декілька цікавих сторінок:

Instagram

@smart_medic - допоможе розвинуте клінічне мислення, кожного дня тести в картинках і розбір діагнозів.
(є дуууже крутий курс по ЕКГ, тільки тссс)
@medic_romans
Цікаві випадки з психіатричної практики, мистецтво гіпнозу й багато корисної інформації, яка необхідна нам, студен-

там.

@neurology_and_psyhiatry

Як розпізнати депресію? Чому потрібно мріяти? Дежавю - це нормально? На ці й інші питання з радістю відповість блог психіатра-невропатолога @umsaukraine
Українська медична студентська асоціація. Це "must have" кожного студента-медика. Вони завжди на захисті наших прав, займаються науковою, культурною, просвітницькою діяльністю.

Telegram

«Медична бібліотека» - Медична бібліотека: books:
Канал, де зібрана велика кількість медичної літератури. Все зручно систематизовано за курсами й предметами. Буде корисним як сту-

денту, так і лікарю.

YouTube

[УМ] - твій гід з анатомії й біохімії. Пояснить, як швидко і якісно запам'ятовувати. Розкаже про найтиповіші помилки студентів-медиків. Тут 100% рекомендуємо.)

Ну і звісно ж, інформація для колег-стоматологів.

Instagram

@levko_zubaty - чи не єдина причина зайти в Instagram. Власний курс з кофердаму, щоденна рубрика «записки стоматолога», гістологія і патоморфологія в історіях.

@dental.plushki

Навчальні прямі ефіри, кейси з детальним описом. Так звана фабрика стоматологів.

@stomat_memes

Розважальний контент

Telegram

"Stomat_podcast"

Тут ти знайдеш інформацію про нові вебінари, літературу й цікаві випадки з практики.

Сподіваємось, були корисними, навчайтесь із задоволенням.

Автор – Ізвєкова Любов

