

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І
ТЕХНОЛОГІЙ**

ВІСНИК КУРАТОРА

№ 68

(лютий 2022 р.)

ДНІПРО
2022

Укладач: Лагдан С. П.

УДК 378

Вісник куратора № 68

Рекомендовано до друку Вченою радою університету
(протокол від 07.02.2022 № 4)

ЗМІСТ

1. Тривожні симптоми: які зміни в поведінці й настрої студента потребують особливої уваги	3
2. Шкода від паління кальяну	9
3. Календар знаменних дат на лютий–березень 2022 року	14
4. Згадаймо ці дати (<i>матеріали для бесід у групах</i>):	
4.1. День пам'яті Героїв Небесної Сотні	15
4.2. Славетна жінка України (<i>до 105-річчя від дня народження Тетяни Яблонської</i>).....	20
4.3. Батько української музики (<i>до 180-річчя від дня народження Миколи Лисенка</i>)	27
4.4. Життя серед книг і дітей (<i>до 140-річчя від дня народження Корнія Чуковського</i>)	32

Український державний університет науки і технологій
вул. Лазаряна, 2, Дніпро – 49010

ТРИВОЖНІ СИМПТОМИ: ЯКІ ЗМІНИ В ПОВЕДІНЦІ Й НАСТРОЇ СТУДЕНТА ПОТРЕБУЮТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ

Причини більшості психічних проблем, які піддаються лікуванню або контролю, – це несвоєчасне звернення за допомогою та самолікування захворювань. Здебільшого люди піклуються про своє фізичне здоров'я, адже знають симптоми, на які варто звертати увагу: температура, кашель, біль. Психічне здоров'я опиняється поза увагою, а симптоми його порушення не настільки очевидні. Проте його внесок у якість життя людини – величезний. Тому важливо вчитися розпізнавати симптоми його порушення.

На жаль, у суспільстві склалося стереотипне негативне сприйняття психічних порушень, у більшості людей відсутні базові знання про психічне здоров'я. Проте часто люди постають перед вибором: «Чи потрібно звертатися за професійною допомогою і коли це слід робити?».

Найчастіше ознаки психічних проблем у людини проявляються досить чітко, хоча й не так явно, як у випадках із тілесними захворюваннями. Не всі відхилення від загальноприйнятих норм є симптомами захворювань, але це не означає, що перешкоди психічного характеру можна ігнорувати. Якість життя обумовлена масою чинників, адже людина живе емоційним, фізіологічним і соціальним життям. Багато чинників мають прямий стосунок до психічного здоров'я.

Психічна складова занадто складна, динамічна й неоднозначна, тому слід навчитися розпізнавати й реагувати на ознаки погіршення психічного здоров'я. Відчуття суму, тривоги, роздратованості або злості – це нормальні реакції людини на подразники, певні стреси в житті. Однак як відчуті межу, за якою переживання та реакції людини на складну ситуацію стають ознаками проблем із психічним здоров'ям та потребують уваги фахівців у цій сфері?

Є багато сигналів, які можуть свідчити про розвиток проблем або негаразди з психічним здоров'ям. Це зміни в поведінці, емоційні, фізіологічні, когнітивні зміни, втрата продуктивності чи успішності в навчанні.

«Емоції та поведінка мають відповідати тій ситуації, яка складається, бути виправданими», – говорить Денис Угрин, лікар-консультант клініки Модслі та викладач кафедри дитячої психіатрії Інституту психіатрії Королівського коледжу Лондона. Він пояснює, що психічний розлад – це не лише набір симптомів, але й порушення функціонування, тобто неможливість виконувати звичні завдання, робити щоденні справи, ефективно взаємодіяти та працювати.

Якщо ви помічаєте істотну зміну в поведінці й настрої людини поруч, це привід порадити їй звернутися за професійною допомогою – консультацією психолога чи психотерапевта.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) називає такі **ранні ознаки психічного розладу**:

- **фізичні симптоми**: наприклад, значне порушення сну та харчування;

- **емоційні симптоми:** тривалий смуток, страх чи тривога, підвищена чутливість до звуків, запахів або дотиків;
- **когнітивні симптоми:** непослідовність та нелогічність мислення, порушення пам'яті, перебільшені переконання про власні сили;
- **поведінкові симптоми:** агресія, неспроможність виконувати звичайні функції, зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція, небажання займатися тим, що раніше подобалося, уникнення певних ситуацій;
- **симптоми пов'язані зі сприйняттям:** людині здається, що вона бачить або чує те, чого не бачать і не чують інші люди; страх чи підозрілість до людей; розмите сприйняття себе та навколишнього світу.

Тіна Берадзе, лікар, психіатр, психотерапевт та клінічний психолог, до ознак психічного розладу відносить такі:

Емоційно-когнітивні ознаки:

- понижений (пригнічений) або підвищений настрій;
- відчуття тривоги, необґрунтована тривожність;
- дратівливість або прояви злості до себе або людей, що оточують;
- повторювані негативні думки про себе, про оточення, про майбутнє;
- знижена концентрація уваги;
- апатія.

Фізіологічні ознаки:

- безсоння або пересипання;
- постійна втома, швидка стомлюваність або зайва активність чи надлишок енергії;
- зміна апетиту, недоїдання чи переїдання;
- проблеми з травленням, шлунком, кишківником;
- фізичні болі – головні, серцеві, в області попереку, м'язові;
- підвищені або знижені сексуальні потреби;
- рухова загальмованість або різке збільшення рухової активності.

Соціальні ознаки:

- відсутність бажання спілкуватися з людьми, труднощі з функціонуванням у колективі;
- надмірна соціальна активність у реальному житті або в соціальних мережах;
- труднощі в комунікації з людьми;
- зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, лікарськими препаратами;
- проблеми в навчанні або на роботі під час виконання завдань;
- відсутність життєвих інтересів, мотивації.

Також вона зазначає, що окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасові відхилення від норми, але в сукупності вони можуть бути свідченням погіршення психічного здоров'я. Якщо ці ознаки проявляються більше двох тижнів, то їх потрібно розцінювати як симптоми можливих психічних захворювань.

рювань. Два тижні – це критичний термін, після якого вже не вийде «взяти себе в руки», розслабитися або переоцінити проблему.

Наприклад, людина може бути сумною або не мати бажання робити ті речі, які раніше приносили їй задоволення. Зазвичай це характерно для **депресії**. Хоча наявність таких симптомів не обов'язково свідчить про те, що людина має депресію. Варто бути уважнішим, щоб помітити, якщо подібні прояви триватимуть понад два тижні та істотно впливатимуть на якість життя. До інших симптомів депресії належать: зміна апетиту або ваги, складність із засинанням чи надмірний сон, брак енергії, почуття нікчемності, думки про смерть чи самогубство, сповільнені рухи й мова, почуття неспокою, коли важко всидіти на місці, складність зосередження, запам'ятовування або прийняття рішень, головні болі, спазми або проблеми з травленням без явної фізичної причини, які не полегшуються лікуванням.

Постійне відчуття неспокою, швидка втомлюваність, труднощі в концентрації уваги, дратівливість, напруження в м'язах, труднощі в контролі почуттів, проблеми зі сном (людині важко заснути, а зранку вона відчуває себе невиспаною та стомленою) можуть свідчити про **генералізований тривожний розлад**. До тривожних розладів належить також **панічний розлад**, коли людина має періодичні несподівані напади паніки. Панічні атаки – це раптові періоди сильного страху, які швидко наступають і досягають свого піку протягом декількох хвилин. Напади можуть бути спричинені тригером (подразником): предметом чи ситуацією. Під час панічної атаки людина може відчувати прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, відчуття задухи, приреченості і втрати контролю.

Одним із поширених видів розладів психічного здоров'я є також **залежності**. Їх можна розпізнати за такими ознаками:

- **поведінкові**: пропуски роботи чи навчання, часте потрапляння в неприємності, суперечки, секретна чи підозріла поведінка, вживання психоактивних речовин під час керування автомобілем, зміни сну й апетиту, періоди незвичної гіперактивності, брак мотивації, перепади настрою, дратівливість, спалахи гніву, тривожна або параноїдальна поведінка без причини, непоясовані зміни особистості чи стосунків;

- **фізичні**: червоні очі та розширені зіниці, раптова втрата чи набір ваги, погіршення фізичної форми, незвичний запах подиху, тіла чи одягу, тремтіння, нечітка мова або порушення координації;

- **соціальні**: раптова зміна друзів, улюблених розваг та хобі, проблеми із законом, пов'язані з уживанням речовин, непояснована потреба у грошах чи фінансові проблеми, уживання речовин навіть попри те, що це спричиняє проблеми у стосунках.

Поряд із зазначеними симптомами погіршення психічного здоров'я слід також оцінювати важливі додаткові чинники ризику:

- родинна історія;
- генетична схильність;

- незбалансований гормональний фон;
- стійкість психіки до стресу;
- особливості характеру й виховання;
- травматичні події в минулому.

Усі згадані симптоми, так само як і симптоми фізичних хвороб, проходять за вчасного реагування й турботи про здоров'я. Тож підтримка людей поруч і за необхідності звернення за професійною допомогою можуть допомогти людині повернутися до якісного життя. Турбота про психічне здоров'я – уже не примха для багатих нероб, це життєва необхідність для людини, що живе в сучасному світі.

Жодна людина не в змозі об'єктивно проаналізувати сама себе, а тим паче самостійно діагностувати й лікувати свою психіку. Якщо людина не може встати з ліжка, працювати й має лише негативні думки, насправді для неї не принципово, клінічна це депресія, або «осіння», «синя журба», або тимчасове ослаблення «сили волі».

Психічне здоров'я – це більше ніж просто відсутність захворювань, це здатність жити повноцінним (з усіх поглядів), якісним життям у згоді із собою й навколишнім світом. Це тимчасове перемир'я дуже нестійке, і в разі його порушення завжди слід звертатися за допомогою.

Глобальна проблема, якої ми мало свідомі, проте вирішення якої таке ж важливе для нашого спільного майбутнього, як і клімат на планеті, також стосується «клімату», але в людській душі, – це проблема охорони психічного здоров'я дітей та молоді.

Сучасні фахівці окреслюють три головні чинники, які допомагають нам краще усвідомити важливість цієї сфери:

1. Розлади у сфері психічного здоров'я дітей та молоді – поширені: вони є у 5 % дітей та 10 % молоді. Утім попри те, що ці розлади є такими поширеними, – багато з них не виявляють вчасно.

Чимало цих розладів тривалий час перебувають, як підводна частина айсберга, поза увагою дорослих, поза увагою суспільства. Причин цього багато: 1) фахівці, що працюють із дітьми та молоддю, а також батьки не мають відповідних знань про психічні розлади, тому не можуть вчасно на них відреагувати, порадити звернутися за допомогою; 2) дитина може перебувати в несприятливому становищі, де є насильство, занедбання, тому не має можливості сама звернутися за допомогою.

2. За даними досліджень у західних країнах, приблизно 80 % дітей і молоді, маючи розлади у сфері психічного здоров'я, не отримують належної і вчасної допомоги. Тобто лише 20 % дітей і молоді з психічними розладами отримують відповідну допомогу, а звернення за нею часто запізніле – інколи до кількох років! На жаль, в Україні немає таких досліджень.

Причини тут, окрім зазначених, пов'язані з фінансовою недоступністю лікування для родини, дефіцитом відповідних фахівців, поширеністю псев-

донаукових підходів, а також негативною оцінкою суспільства щодо звернення за допомогою.

Суспільні стереотипи є невидимим бар'єром, який перешкоджає багатьом отримати психологічну чи психіатричну допомогу, – чимало осіб проблему у сфері психічного здоров'я сприймають як сором, як ознаку неповноцінності, «дефективності». Часто батьки також можуть сприймати психологічні проблеми дитини як ознаку своєї батьківської «невдачі», а відтак уникати звернення за допомогою до фахівців, боячись осуду.

3. За відсутності чи невчасності допомоги негативний вплив психічних розладів на життя, розвиток дитини є значним. Це призводить до інвалідизації, соціальної дезадаптації, порушення особистісного розвитку, виникнення вторинних розладів і проблем, зокрема зловживання психоактивними речовинами, делінквентної поведінки; хронічного перебігу (згідно з дослідженнями, 75 % психічних розладів у дорослому віці починаються до 25 років, 50 % – до 15 років), порушення тілесного здоров'я, зрештою, загрози життю. Адже суїцид належить до трійки основних причин смертності в молодому віці, а депресія, згідно з оцінкою ВООЗ, найчастіше негативно впливає на якість життя в осіб молодого віку з-поміж усіх (не лише психічних) розладів. Саме тому вчасне виявлення та скерування за належною допомогою є таким важливим.

Значна частина розладів із часом без належної допомоги лише прогресує, а тому проблеми однієї особи можуть мати ширші соціальні наслідки в дорослому віці: кримінал, безробіття, зловживання психоактивними речовинами, насильство в родині та ін.

Здатність ставитися з повагою один до одного за індивідуальних відмінностей, будувати гармонійні стосунки, бути доброзичливими, прагнути порозуміння й загального добра, вирішувати конфлікти не агресивно, а з урахуванням інтересів кожної зі сторін – значною мірою визначаються психічним здоров'ям.

Отже, **що таке психічне здоров'я?** Якщо уявити, що здоров'я людини – це яблуко, то психічне здоров'я не буде лише однією зі скибок, воно буде серцевиною. ВООЗ вважає, що психічне здоров'я є основою якості життя, зазначає, що «немає здоров'я без психічного здоров'я» та визначає його як «...стан добробуту, у якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти».

Топ-5 ознак доброго психічного здоров'я:

- ✓ здатність долати щоденні стреси та вирішувати проблеми;
- ✓ продуктивність та ефективність праці чи навчання;
- ✓ можливість рости та розвиватись;
- ✓ інтерес до інших людей, спільноти;
- ✓ відчуття якості життя.

Як дбати про психічне здоров'я? Людина, яка піклується про себе, легше долає стреси. Через це в неї значно більше сил і ресурсів, щоб дбати про інших та віддаватись праці чи навчанню. Усунення стресових факторів є однією з перших рекомендацій кожного лікаря. Основні та найпростіші способи піклування про психічне здоров'я та захисту від стресу – добрий сон, дозування щоденного навантаження та регулярний відпочинок, фізична активність, а також спілкування з цікавими та приємними людьми.

Топ-5 способів подбати про психічне здоров'я:

- ✓ знайти хобі та розвивати його;
- ✓ організувати час та простір для якісного сну;
- ✓ бути активним (багато ходити, займатися спортом тощо);
- ✓ спілкуватися з цікавими людьми;
- ✓ медитувати.

Коли варто звертатися за допомогою? Звернення до фахівця у випадках надмірного виснаження чи тривоги є таким само природнім, як і в разі грипу чи переламу кінцівки. Легка тривога, погіршення настрою, незначні проблеми зі сном чи спалахи дратівливості – не потребують особливих втручань, окрім відпочинку та відновлення ресурсів. Однак якщо проблеми накопичуються, тривають понад два тижні, втрачається продуктивність, а якість життя стрімко прямує до нуля – звернення до фахівця є мудрим рішенням.

Топ-5 сигналів, які потребують уваги:

- ✓ тривале порушення сну;
- ✓ стійкі нав'язливі думки;
- ✓ істотне зниження настрою;
- ✓ втрата інтересу та задоволення від справ і дозвілля;
- ✓ гостре небажання спілкуватися та підтримувати соціальні контакти.

Гарячі лінії, на які можна звернутися за психологічною допомогою у складних життєвих обставинах:

- 0 800 210 160 – організація «Людина в біді», цілодобово;
- 073 420 0330 – ГО «Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні», 10:00 – 21:00;
- <https://teenergizer.org/consultations/> – Teenergizer – Психологічні консультації для підлітків;
- 7333 – Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я «Lifeline Ukraine», цілодобово;
- 0 800 500 225; 116 111; Instagram: @childhotline_ua; Facebook: @childhotline.ukraine; Telegram: @CHL116111 – Національна гаряча лінія для дітей та молоді, 12:00 до 20:00; діти та молодь можуть отримати підтримку й поради щодо проблем в особистих стосунках, булінгу, непорозумінь із батьками, насильства чи жорсткого поведіння.

Матеріал подано за джерелами:

1. Берадзе Т. 19 ознак того, що вашій психіці потрібна допомога. *Сайт BBC News Україна, 10 жовтня 2019 р.* URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-50005240>.

2. Запитання та відповіді про психічне здоров'я. *Проект «MENTAL HEALTH FOR UKRAINE (MH4U) – Психічне здоров'я для України».* URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/>.

3. Програма 7П задля психічного здоров'я дітей та молоді. *Проект «MENTAL HEALTH FOR UKRAINE (MH4U) – Психічне здоров'я для України».* URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/>.

4. Як зберегти психологічну рівновагу і внутрішній баланс: радить психотерапевт. *Сайт МОЗ України, 22 квітня 2019 р.* URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-zberegiti-psihologichnu-rivnovagu-i-vnutrishnij-balans-radit-psihoterapevt>.

5. Як зрозуміти, що людина поруч потребує допомоги? *Проект «MENTAL HEALTH FOR UKRAINE (MH4U) – Психічне здоров'я для України».* URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/yak-zrozumity-shho-lyudyna-poruch-potrebuye-2/#:~:text=>

ШКОДА ВІД ПАЛІННЯ КАЛЬЯНУ

Палити кальян – досить популярний сьогодні, модний і доступний спосіб відпочити, особливо серед молоді. Мода палити кальян призвела навіть до придбання кальяних пристроїв для особистого застосування вдома – для відпочинку, розслаблення, у колі гостей, друзів, навіть серед студентів у гуртожитках. Однак такий «відпочинок» може призвести до цілого «букету» хвороб.

Кальян (наргіле, шиша, хука) – пристрій для паління, у якому дим проходить через рідину, де він фільтрується та охолоджується, проте така «фільтрація» не дає змогу нейтралізувати шкідливі речовини, що містяться в димі. Кальяни можуть бути з тютюном або без, містити ароматизатори та різні смакові домішки, а часом і наркотичні речовини.

Із чим пов'язана популярність кальяну?

- є ароматизований тютюн (маасел), що має приємний смак;
- паління кальяну рекламують як спосіб розслабитися та гарно провести час;
- деякі заклади громадського харчування та відпочинку сприяють палінню кальяну (бари, ресторани тощо);
- хибне уявлення про те, що паління кальяну не шкодить здоров'ю.

Багато хто вважає, що кальян значно безпечніший від сигарет, тому що в цьому пристрої відбувається фільтрація диму крізь спеціальні рідини. Проте

любителі подиміти кальяном не знають, до чого насправді може призвести така звичка.

Кальянный дим шкодить здоров'ю як курців, так і людей навколо, навіть більше ніж сигаретний. Згідно з результатами опитування з ініціативи U-Report, проведеного у вересні 2018 року, серед дітей та молоді 14–34 років, які нині не палять, близько половини пробували палити кальяни – 49,2 %. Популярність паління хуки, особливо серед підлітків, досить велика: за даними опитування ESPAD, 32 % молоді віком від 14 до 17 років палять або пробували кальян.

Дим кальянів, як і дим інших тютюнових виробів, містить токсичні речовини, що можуть викликати рак легень та інші види раку, серцево-судинні, респіраторні та інші захворювання.

«Люди, які вживають кальян протягом пів години чи години, отримують у десятки разів більше токсичних і канцерогенних речовин, ніж під час паління сигарет. Вони отримують велику дозу чадного газу, який спричиняє нестачу кисню в організмі – гіпоксію. Часто паління кальяну асоціюється з відпочинком із друзями і створює псевдокультуру, яка, на жаль, стала дуже поширеною в нашій країні. Це велика соціально-медична проблема, тому треба проводити профілактичні інтервенції та заходи. Насамперед оберігати людей від вторинного кальянного диму й контролювати заборону паління кальяну в приміщеннях. Адже для молоді це може стати спусковим механізмом для початку вживання інших форм тютюну», – говорить Отто Стойка, національний експерт із контролю над тютюном, головний лікар Київського міського центру здоров'я.

Досі доволі поширений міф про те, що тютюновий дим у кальяні проходить через воду в колбі, фільтрується й нібито стає «чистішим» і не таким небезпечним. Тому кальян часто пропонують як менш шкідливу альтернативу сигаретам. Учені проаналізували ефект від паління кальяну й дійшли висновку, що це неправда. Як виявилось, таким шляхом видаляється лише 3 % шкідливих домішок. У цілому можна спостерігати не стільки очищення, скільки звичайне охолодження диму.

Кальяни більш небезпечні, ніж прийнято вважати. Основна шкода від кальяну полягає в тому, що тривалість його паління розтягується на значний час. У результаті в організм може надійти більше нікотину, ніж у випадку зі звичайними сигаретами. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, паління кальяну протягом однієї години дорівнює приблизно 100 випаленим сигаретам. Адже під час паління однієї сигарети курець вдихає 0,6 л диму, у той час як курець кальяну за один сеанс вдихає 74,1 л диму. Тому паління кальяну точно не є безпечною альтернативою сигаретам.

Дим кальяну містить канцерогенні речовини, важкі метали, чадний газ та інші небезпечні сполуки, які, зокрема, притаманні диму сигарет. Це нітрозаміни, поліциклічні ароматичні вуглеводні (ПАВ), формальдегід і бензол. Також унаслідок спалювання вугілля виділяється монооксид вуглецю, кількість

його, що потрапляє в організм, нітрохи не менша ніж у випадку постійного паління сигарет. Загалом у димі кальяну було виявлено щонайменше 82 токсичні хімічні речовини й канцерогени. Люди, які вживають кальян протягом пів години, отримують велику дозу чадного газу, який спричиняє нестачу кисню в організмі – гіпоксію (кисневе голодування з можливими запамороченнями). А ще така звичка відпочивати «з димком» може призвести до розвитку захворювань серця і судин, нерідко після паління наргіле може виникати кисневе голодування і непритомність, тому сідати за кермо в такому стані небезпечно. Паління кальяну підвищує частоту серцебиття, середній артеріальний тиск та індекс збільшення аорти. Це призводить до артеріальної жорсткості. Навіть одна «сесія» паління кальяну впливає на серцебиття та кров'яний тиск.

Учені з Каліфорнійського університету вирішили порівняти шкоду від паління кальяну з небезпекою від паління сигарет. Участь в експерименті взяла група із 48 добровольців: усі вони палили кальян протягом пів години. Дослідники провели аналіз серцевого ритму, артеріального тиску й рівня нікотину в крові до і після паління. Як показав експеримент, одне паління кальяну призводило до збільшення частоти серцевих скорочень на шістнадцять ударів на хвилину. Підвищувався і артеріальний тиск. Одним із негативних наслідків також виявилася підвищена артеріальна жорсткість, яку вважають одним із головних чинників розвитку хвороб серця і судин.

У завзятих курців можуть виникнути такі проблеми зі здоров'ям: порушення тонуусу стінок судин; артеріальна гіпертонія; атеросклероз; погіршення кровопостачання серця через ураження коронарних артерій; стенокардія. Лікарі давно дійшли висновку, що взаємозв'язок між палінням кальяну і тиском справді існує. Нікотин і тютюнові смоли активно впливають на стінки судин, приводячи до їх звуження і тим самим обмежуючи приплив крові до внутрішніх органів. Організм негайно реагує на стресовий стан, у результаті чого тиск від кальяну підвищується.

Кальян негативно впливає на шлунок, сприяючи виникненню виразки й гастриту. Речовини, які містяться в його димі, підвищують ризик розвитку деяких видів онкологічних захворювань. Серед них рак шлунка, легень, стравоходу, слизової порожнини рота, сечового міхура, підшлункової залози.

Тривале паління кальяну шкідливе для зору. Холодний дим, який випускає прилад, під час потрапляння на обличчя може викликати подразнення слизової оболонки, свербіж і пересихання поверхні рогівки. Нерідко завзяті курці скаржаться на те, що вони стали гірше бачити і страждають від підвищеного сльозовиділення. Кальяний дим часто стає причиною розвитку увеїту, – запалення судинної оболонки ока. У 25 % випадків це захворювання призводить до слабкості і сліпоти, воно складно піддається лікуванню й вимагає негайного звернення до офтальмолога.

Паління кальяну також викликає залежність, адже в кальяній суміші присутній той самий нікотин, що і в сигаретах. Ця речовина, як відомо, нега-

тивно впливає на центральну нервову систему, особливо дітей та підлітків. Нікотин на короткий час знижує розумову й фізичну активність, формує психічну залежність. Людина звикає до обряду паління, завдяки якому може зняти накопичений стрес і повністю розслабитися. Іноді наслідки від паління кальяну виражаються у виникненні млявості, слабкості, головного болю, неможливості на чомусь сконцентруватися і задишці.

Як додаткову загрозу вчені розглядають штучні хімічні речовини, наявні в тютюні, який використовують для кальяну.

Паління кальяну небезпечно для вагітних жінок: воно підвищує ризик розвитку вроджених вад у плоду, аномалій розвитку – через вплив на плід чадного газу, нікотину та інших токсичних речовин. У вагітних підвищуються ризики передчасних пологів. Діти, народжені в жінок, які під час вагітності часто палили кальян, мають вищий ризик розвитку респіраторних захворювань, а також можуть народжуватися з меншою вагою, ніж діти некурців.

Навіть якщо палити безнікотиновий чи безтютюновий кальян, уникнути шкоди для здоров'я не вийде. Людині небезпечно вдихати будь-які продукти згоряння, навіть ароматизовані. Курці кальяну зазвичай затягуються глибше, ніж курці сигарет – токсичні речовини потрапляють у нижні частини легень, що підвищує ризик розвитку важких респіраторних захворювань.

Паління кальянів становить також іншу небезпеку: передаючи трубку між різними людьми, можна підчепити туберкульоз, гепатит А, грип, герпес та інші інфекції. Не врятують від зараження гепатитом або герпесом, іншими інфекціями і змінні мундштуки, бо мікроби розмножуються і залишаються саме в колбі і шлангу, а не на змінних мундштуках. Колби і шланги, як правило, не стерилізують після кожного сеансу паління.

Що стосується короточасного вживання кальяну, то воно теж пов'язане з такими негативними наслідками для здоров'я, як:

- підвищення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску;
- зниження функції легень;
- інтоксикація чадним газом.

Тому безпечним таке хобі назвати точно не можна.

Серед курців точаться суперечки, що більш шкідливе – паління кальяну чи сигарет. Учені рекомендують не робити акцент на тому, що людина частіше палить сигарети, ніж кальян, адже середній час паління кальяну становить приблизно годину, і за цей час людина може вдихнути таку кількість тютюнового диму, яка в 50–100 разів перевищує дим від однієї випаленої сигарети.

У ході масштабного дослідження, присвяченого вивченню побічних ефектів від паління кальяну, дослідники з Медичної школи Брайтона і Сассекса у Великобританії виявили, що люди з більшою ймовірністю набирають вагу і стикаються з діабетом 2-го типу після вдихання парів кальяну порівняно з тими, хто не палить. Результати показали, що ожиріння, метаболічний синд-

ром, діабет і дисліпідемія були позитивно пов'язані з палінням кальяну, і негативно – із палінням сигарет.

Ще один істотний мінус кальяну порівняно із сигаретами пов'язаний із тим, що спалювання деревного вугілля, яке використовують для нагрівання тютюну в кальяні, може представляти додаткову небезпеку для здоров'я, оскільки в результаті цього процесу виділяються небезпечні речовини, такі як окис вуглецю, важкі метали та інші хімічні елементи.

Зазначене аж ніяк не є пропагандою на користь сигарет порівняно з кальяном, обидва ці види паління, як і паління електронних сигарет, завдають значної шкоди здоров'ю.

Кальяни шкодять також пасивним курцям – людям, які вдихають їх дим, перебуваючи в одному приміщенні. Адже вони дихають не лише тютюновим димом, а й продуктами згоряння. Приміщення, де палять кальян, просякнуте тютюновим димом і димом від вугілля. Оточуючі, які вдихають дим кальяну, теж піддаються його інтенсивному впливу. Шкода від пасивного куріння актуальна і в цьому випадку.

Палити кальяни у громадських місцях, включно із закладами ресторанного господарства, заборонено з 2012 року на рівні з палінням звичайних та електронних сигарет. Проте кальян продовжують палити в деяких кафе, барах та ресторанах.

Якщо у закладі харчування палять кальян, відвідувачі можуть:

- написати зауваження у книгу скарг та пропозицій;
- поскаржитися адміністратору;
- написати скаргу в Державну службу з питань безпечності харчових продуктів.

Палити сигарети (звичайні та електронні) і кальяни також заборонено на зупинках громадського транспорту, на дитячих майданчиках, у підземних переходах та під'їздах будинків.

Задля свого теперішнього й майбутнього здоров'я потрібно обирати здоровий відпочинок у колі друзів та рідних. Дружні розмови, спогади, перегляди фільмів, сімейних відеозаписів, різноманітні конкурси й танці – ось хороша альтернатива сигаретам і кальяну. Слід також дбати про здоров'я людей, які відпочивають поруч.

Матеріал подано за джерелами:

1. Чому небезпечно курити кальян. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*, 16.07.2021. URL: <https://www.phc.org.ua/news/chomu-nebezpechno-kuriti-kalyan>.

2. Чому не варто курити кальян: в Україні розпочалась інформаційна кампанія. *Сайт МОЗ України*, 8 листопада 2018. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/chomu-ne-varto-kuriti-kaljan-v-ukraini-rozpchalas-informacijna-kampanija>.

3. Шкода від кальяну: розбираємося, чим небезпечне це захоплення. URL:

<https://sparkmedia.com.ua/shkoda-vid-kalianu/>.

4. Шкода кальяну – правда чи ні, що кальян в 100 разів шкідливіший сигарет? *Історії з України: історії і поради звичайних українців*. URL: <https://ukrhistory.com.ua/shkoda-kalyanu-pravda-chi-shho-kalyan-v-100-raziv-shkidlivishij-sigaret/>.

5. Як куріння кальяну впливає на здоров'я. *Сайт МОЗ України, 5 червня 2019*. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-kurinnja-kaljanu-vplivae-na-zdorovja>.

КАЛЕНДАР ЗНАМЕННИХ ДАТ

Лютий

- 01** (за деякими даними – 20 січня) 125 років від дня народження Євгена Маланюка (1897–1968), українського поета, мистецтвознавця, літературознавця
- 02** 210 років від дня народження Євгена Гребінки (1812–1848), українського письменника, славетного байкаря
- 04** Всесвітній день боротьби проти раку
- 07** 210 років від дня народження Чарльза Дікенса (1812–1870), знаменитого англійського письменника-романіста ХІХ ст.
- 08** 200 років від дня народження Опанаса Марковича (1822–1867), українського фольклориста, етнографа, композитора
День безпечного Інтернету
- 14** День святого Валентина
Міжнародний день дарування книг
- 15** Стрітення Господнє
День вшанування учасників бойових дій на території інших держав
- 19** День Державного Герба України
- 20** День пам'яті Героїв Небесної Сотні
Всесвітній день соціальної справедливості
- 21** Міжнародний день рідної мови
- 24** 105 років від дня народження Тетяни Яблонської (1917–2005), української художниці, лауреатки Національної премії України імені Тараса Шевченка (1998), Героя України (2001), почесного громадянина міста Києва
- 25** 135 років від дня народження Леся (Олександра-Зенона) Курбаса (1887–1937), українського режисера, актора, драматурга, публіциста, перекладача, теоретика театру
день народження Лесі Українки (1871–1913), української поетеси, перекладачки, громадської діячки
- 26** 220 років від дня народження Віктора Марі Гюго (1842–1885), французького письменника

Березень

- 02** 140 років від дня народження Архипа Юхимовича Тесленка (1882–1911), українського письменника
- 80 років від дня народження Джона Уінслоу Ірвінга (1942), американського письменника та сценариста
- 03** Всесвітній день письменника
- 05** 195 років від дня народження Леоніда Глібова (1827–1893), українського письменника, поета, байкаря, видавця
- 06** 95 років від дня народження Габріеля Гарсія Маркеса (1927–2014), колумбійського письменника-прозаїка, журналіста, видавця і політичного діяча; лауреата Нобелівської премії з літератури (1982)
- 08** Міжнародний день прав жінок і миру
- 09** 208 років від дня народження Тараса Григоровича Шевченка (1814–1861), українського поета, художника, мислителя
- 10** День Державного Гімну України
- 235 років від дня народження Устима Кармалюка (1787–1835), ватажка селянського повстанського руху на Поділлі у 1813–1835 рр. проти національного та соціального гніту
- 14** День українського добровольця
- 16** 140 років від дня народження Христі Алчевської (1882–1931), української письменниці, педагогині, перекладачки
- 20** Міжнародний день щастя
- 21** Всесвітній день поезії
- Міжнародний день лісів
- Міжнародний день боротьби за ліквідацію расової дискримінації
- 22** 180 років від дня народження Миколи Лисенка (1842–1912), видатного українського композитора, піаніста, диригента, педагога, збирача пісенного фольклору, громадського діяча
- 26** День Національної гвардії України
- 27** Міжнародний день театру
- 30** Преподобного Олексія (Теплого Олексі)
- 31** 140 років від дня народження Корнія Чуковського (1882–1969), поета, критика, літературознавця, перекладача, автора книг для дітей

ЗГАДАЙМО ЦІ ДАТИ

20 лютого

День пам'яті Героїв Небесної Сотні

Герої Небесної Сотні під час Революції Гідності власним життям, своєю жертовністю продемонстрували щире прагнення українців жити у вільній, демократичній і суверенній державі.

Домінування «тіньової» економіки, корупція та хабарництво, злочинність та безкарність влади, свавілля силовиків, зниження обсягів виробництва – усе це свідчило про системну кризу. 21 листопада 2013 року Кабінет Міністрів України оголосив про призупинення роботи щодо укладення угоди про асоціацію з ЄС. Це означало реальну втрату європейської перспективи розвитку України, повну залежність чинного Президента від керівництва РФ. Євромайдан (21–29 листопада 2013 року) став початковим етапом Революції Гідності.

Прагнучи демонстративно зламати опір молоді, 30 листопада 2013 р. о 4-ій год озброєні бійці «Беркуту» влаштували звірячу розправу над чотирма сотнями студентів, які ночували на майдані. Небачена жорстокість обурила суспільство. Протести перетворилися з проєвропейських на антиурядові й набули значно ширших масштабів.

Основні події Революції Гідності:

1–7 грудня 2013 року – Окружний адміністративний суд Києва заборонив проводити мітинги до 07 січня 2014 р. Незважаючи на заборону суду, опозиція проводить два народних віча, що вимагають відправити Януковича та уряд Азарова у відставку. Протестувальники захоплюють будівлі Київради, МВС України, блокують Кабмін та Верховну Раду, збираються під стінами Адміністрації Президента, МОН, Генпрокуратури.

8–14 грудня 2013 року – у Маріїнському парку організовано Антимайдан. Бійці «Беркуту» захоплюють штаб партії «Батьківщина», офіс каналу ICTV, сайту sensor.net і газети «Вечірні вісті». Круглий стіл за участі Януковича та опозиції не призвів до консенсусу. Винних у розгоні Майдану (начальник ГУМВС України в м. Київ В. Коряк, голова КМДА О. Попов, заступник секретаря РНБО України В. Сівкович) знайдено. Голову КМДА та заступника секретаря РНБО звільнено з посад.

22–31 грудня 2013 року – шосте народне віче опозиції з учасниками Майдану. Провладні учасники створюють «Площу єднання». Мітинг під стінами МВС. У новорічну ніч на Майдані – від 200 до 500 тис. людей.

3–12 січня 2014 року – декілька сотень протестувальників під стінами Печерського районного суду, щоб висловити незгоду з діями правоохоронних органів. Сутички під Святошинським РВ УМВС та «коридор ганьби» для «Беркуту». У Харкові проходить Всеукраїнський форум Євромайданів. На першому вічі в новому році брало участь 50 тис. людей.

16–21 січня 2014 року – Верховна Рада ухвалює «диктаторські закони». Янукович підписує їх 16 січня. Відбуваються масові акції протесту проти ухвалених законів. Частина мітингувальників, розчарованих бездіяльністю опозиції, почала штурм силовиків на вул. Грушевського. Загони спецпризначення застосували травматичну зброю, світло-шумові й травматичні гранати, заборонений у морози водомет. Мітингувальники відповіли «коктейлями Молотова», підпаливши техніку «Беркуту», а бійців закидали камінням і педардами. До вечора гумовими кулями спецпризначенців було поранено сотні

протестувальників, десятки втратили зір. Біля стадіону «Динамо» ім. В. Лобановського виростають барикади.

22–28 січня 2014 року – загострення конфлікту між майданівцями та силовиками. Стягнення військ до Києва, штурм «Беркуту». За офіційними даними, було вбито трьох активістів. Перемовини опозиції з Януковичем провалюються. У Києві відбувається Всеукраїнська конференція Євромайданів. Протестувальники захоплюють «Український дім». Журналісти проводять акцію «Не стріляй». Янукович ухвалює відставку Азарова й Кабміну.

29–31 січня 2014 року – Верховна Рада скасовує закони від 16 січня, Янукович підписує скасування.

3–17 лютого 2014 року – проходить акція «Ніхто не забутий! Ніщо не забуде!» на честь постраждалих та в пам'ять про загиблих під час протистояння. Створено Жіночу сотню та Мистецьку сотню. Акція на підтримку опозиційного російського телеканалу «Дождь».

18–20 лютого 2014 року – за рішенням народного віча майданівці пішли до Верховної Ради з вимогами повернути Конституцію 2004 року, а значить, скасувати незаконні повноваження Президента. Беркутівці та «тітушки» напали на демонстрантів на вул. Інститутській та в Маріїнському парку, убивши й поранивши десятки людей. Увечері спецпідрозділи розпочали штурм Майдану з використанням світло-шумових і газових гранат, вогнепальної зброї та бронетранспортера. Майданівці захищалися, використовуючи бруківку та пляшки із займистою сумішшю. Правоохоронці навмисно підпалили наметове містечко й Будинок профспілок, де знаходився штаб Майдану. Загибло ще 78 майданівців, понад 700 зазнали поранень.

Лідери опозиції підписали з Януковичем угоду щодо врегулювання кризи в Україні. Але 21 лютого Янукович утік до РФ. Верховна Рада призначила позачергові вибори Президента України на 25 травня. В. о. стає О. Турчинов.

Загалом за час Революції Гідності постраждали 3,5 тис. мирних громадян. 107 із них були вбиті та зараховані до Небесної Сотні.

В Україні 20 лютого вже увосьме відзначають День пам'яті Героїв Небесної Сотні, який покликаний вшанувати подвиг учасників Майдану та увічнити пам'ять про Героїв Небесної Сотні – відважних співвітчизників, які ціною власного життя дали можливість Україні бути незалежною, демократичною, відкритою світові державою та самим творити своє майбутнє без кремлівських вказівок. Ця дата є найтрагічнішою в історії Революції Гідності.

Пам'ятний день установлено Указом Президента України 11 лютого 2015 року «Про вшанування подвигу учасників Революції Гідності та увічнення пам'яті Героїв Небесної Сотні» з метою увічнення великої людської, громадянської і національної відваги та самовідданості, сили духу громадян, завдяки яким змінено хід історії нашої держави, гідного вшанування подвигу Героїв Небесної Сотні, які віддали своє життя під час Революції Гідності (листопад 2013 року – лютий 2014 року), захищаючи ідеали демократії, відстоюючи права і свободи людини, європейське майбутнє України. Саме в ці дні

під час Революції Гідності протистояння між українським народом і тодішнім режимом кремлівських агентів та зрадників сягнуло свого піку.

Під час Революції Гідності понад сто людей загинули від куль, побиття або відійшли у вічність пізніше від отриманих поранень. Саме на 20 лютого припадає пік розстрілів Героїв Небесної Сотні. Цього дня у середмісті української столиці загинули та дістали смертельні поранення 48 учасників протесту. Ця дата стала переломною у ході подій Революції Гідності. Наступного дня, 21 лютого 2014 року, офіційна влада України юридично визнала жертвами загиблих мітингувальників Майдану. На Майдані відбулося прощання із загиблими повстанцями, яких у жалобних промовах назвали «небесною сотнею», а під час прощання із загиблими лунала жалобна пісня «Плине кача...» в обробці «Піккардійської Терції», яка стала українським народним реквіємом.

Усього Героями Небесної Сотні стали 107 загиблих. Вони різні за віком, статтю, із різних куточків України та навіть із-за кордону. Найстаршому з Героїв – Іванові Наконечному – виповнилося 82 роки, а наймолодшому – Назарієві Войтовичу – лише 17.

Сумний список Небесної Сотні відкрився 22 січня 2014 року, коли від вогнепальних поранень під час сутичок у центрі столиці загинули активісти Майдану Сергій Нігоян та Михайло Жизневський. Того ж дня в лісі під Києвом було знайдено тіло зі слідами тортур активіста Юрія Вербицького. До 18 лютого 2014 року вже налічувалось 9 загиблих. Із 18 по 20 лютого на Майдані загинуло найбільше людей – 78 осіб, після 20 лютого – ще 20. Окрім українців, жертвами режиму Януковича стали білоруси, вірмени та грузини. Усі вони увійшли до меморіалу борців за українську незалежність – до Небесної Сотні.

104 Героям Небесної Сотні було посмертно присвоєно звання Героїв України, а троє іноземців – громадянин Білорусі Михайло Жизневський, Грузії – Зураб Хурція і Давид Кіпіані, посмертно нагороджені орденами Героїв Небесної Сотні. Україна заплатила надто високу ціну за звільнення від диктатури і свій цивілізаційний вибір – бути частиною Євроатлантичної спільноти.

Їхні імена та назву «імені Героїв Небесної Сотні» надали вулицям у Києві та на батьківщині героїв. Президент України ініціював, а Верховна Рада затвердила заснування ордена Героїв Небесної Сотні. Також створено меморіальний комплекс Героїв Небесної Сотні – Музей Революції Гідності. Триває проєкт Українського інституту національної пам'яті «Майдан: усна історія» з метою зібрати відео- та аудіосвідчення активістів Євромайдану про події зими 2013–2014 років. Серед понад 500 інтерв'ю відібрані найбільш промовисті й видані окремою книгою «Майдан від першої особи. 45 історій Революції Гідності».

Самопожертва Героїв Небесної Сотні стала запорукою перемоги Революції Гідності, торжества незламного українського духу над підступними спробами нас упокорити. Подвиг безстрашних лицарів, озброєних лише бруків-

кою та любов'ю до України, згуртував увесь цивілізований світ на підтримку нашого вибору й нині продовжує надихати мільйони українських патріотів на рішучу боротьбу проти гібридних воєнних викликів «руського мира».

Маємо лише один правильний шлях – звільнення від агресора окупованої частини Донбасу та повернення анексованого Росією Криму.

Серед Героїв Небесної Сотні є і наш земляк – Нігоян Сергій Гагікович.

Вірменин, громадянин України, народився і жив у селі Березнуватівка Дніпропетровської області. Був єдиною дитиною в сім'ї. Його родина переїхала в Україну з прикордонного з Азербайджаном села Навур, рятуючись від війни в Нагірному Карабаху. Сергія у селі знали як спокійного, працьовитого і справедливого юнака. Займався легкою атлетикою та східними єдиноборствами, два курси провчився в Дніпродзержинському коледжі фізичного виховання. 2012 року посів третє місце в чемпіонаті Дніпродзержинська з кіокушинкай-карате. Захоплювався радіотехнікою. Мріяв вступити до Дніпропетровського театрального коледжу та вчитися на актора. Україномовний. Мав активну життєву позицію та переконання, що Україна має бути демократичною.

На Євромайдан приїхав 8 грудня 2013 року з власної ініціативи, попередньо не повідомивши батьків. Не підтримував жодного з партійних лідерів, а свій приїзд пояснив так: «Зрозумів, що повинен бути за Майдан». Був задіяний в охороні, жив у наметі разом із протестувальниками з Львівщини та Івано-Франківщини, а також у Будинку профспілок. Приїжджав додому на початку січня, проте попри вмовляння родини повернувся на Майдан.

У грудні із Сергієм записали відеорепортаж на фоні барикад, де він читав поему «Кавказ» Шевченка.

22 січня 2014 року загинув під час штурму на вулиці Грушевського. Близько шостої години ранку, у момент, коли ще тривало перемир'я між мітингувальниками та «Беркутом», він отримав три вогнепальних поранення картечю на основі сплаву свинцю – у голову, шию та груди.

26 січня Сергія Нігояна поховали на сільському кладовищі його рідної Березнуватівки. До невеликого віддаленого села провести Героя в останню путь зібралось понад дві тисячі людей.

Нагороди:

– звання Герой України з удостоєнням ордена «Золота Зірка» (21 листопада 2014 р., посмертно) за громадянську мужність, патріотизм, героїчне відстоювання конституційних засад демократії, прав і свобод людини, самовіддане служіння Українському народу, виявлені під час Революції Гідності;

– медаль «За жертвовність і любов до України» Української православної церкви Київського патріархату (червень 2015р., посмертно).

Іменем Сергія Нігояна названо вулицю в Бережанах, проспект у Дніпрі, у Березнуватівці відкрили пам'ятну дошку на стіні школи, де навчався Герой України, установили пам'ятник. Засновано стипендію імені Сергія Нігояна для здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Сценічне мистецтво».

Матеріал подано за джерелами:

1. Губіна С. Л., Дух Л. І. Історія України: навчально-практичний довідник. Харків: Навчальна література, 2021. 400 с.
2. 20 лютого – День пам'яті Героїв Небесної Сотні. *АрміяINFORM* – інформаційне агентство Міністерства оборони України. Режим доступу: <https://armyinform.com.ua/2021/02/20/20-lyutogo-den-geroyiv-nebesnoyi-sotni/>.
3. Нігоян Сергій Гагікович. *Вікіпедія*. Режим доступу: <https://uk.m.wikipedia.org>.
4. Яворович Т. В Україні вшановують пам'ять Героїв Небесної Сотні. Режим доступу: <https://suspilne.media/106736-v-ukraini-vsanova-ut-pamat-geroyiv-nebesnoi-sotni/>.

24 лютого

Славетна жінка України (до 105-річчя від дня народження Тетяни Яблонської)



Тетяна Нилівна Яблонська (24.02.1917–17.06.2005) – народний художник України, академік Академії мистецтв України, професор, лауреат трьох Державних премій СРСР та Національної премії України імені Тараса Шевченка в галузі образотворчого мистецтва, Герой України. Майстер станкового живопису всіх жанрів: тематичних картин, портретів, пейзажів, натюрмортів.

Художниця народилася в лютому 1917 року в тодішній Російській імперії, у місті Смоленськ в родині викладачів. Мати була викладачкою французької, батько – викладач словесності, графік, а також відомий художник. Один із дідусів Яблонської працював інспектором народних училищ, другий походив зі старовинного литовського шляхетського роду. Батько навчав малюванню трьох своїх дочок, щороку влаштовував домашній художній конкурс.

Батьки Тетяни Яблонської революцію не прийняли і в радянську школу дітей не віддавали – батько вчив їх сам. В Одесу 1928 року, а потім, 1930-го, до Кам'янця-Подільського, ближче до кордону, перебралися зі Смоленська, сподіваючись емігрувати. Після невдалої спроби залишити СРСР родина переїхала до Луганська, де 1933 року Тетяна закінчила семирічку.

У будь-якому місті і в будь-який час року вдома було страшенно цікаво: тут видавали сімейний журнал «Цвіркун», у якому кожен автор писав та ілюстрував свою частину номера, щодня діти малювали натюрморти й один одного – з натури, будівлі й пейзажі, які бачили під час прогулянок, – по

пам'яті. У грудні всі разом робили новорічні іграшки, потім щільно запинали штори, ставили ялинку, запалювали свічки і святкували Новий рік і Різдво. Ніл Яблонський не вчив дітей художнім технікам – він розвивав їх чуття, учив бачити суть речей, характер людини. Коли малювали самовар, то батько, бувало, підійде до малюнка, подивиться уважно, а потім скаже: «Що це ти так погано прикріпила ручку, вона ж зараз відпаде. А ну швидше переробляй, щоб було видно, із чого він зроблений».

1933 року Тетяна вступила до Київського художнього технікуму, у 1935–1941 рр., після його ліквідації, навчалася на факультеті живопису Київського державного художнього інституту (нині Національна академія образотворчого мистецтва й архітектури), у майстерні професора Федора Кричевського. Інститут закінчила за фахом художник-живописець. В академії до цього часу зберігся один із перших малюнків Тетяни Яблонської – як показовий. Вона була першим студентом в історії тодішнього інституту, для якого влаштували персональну виставку. Небачений успіх, перше кохання, заміжжя й очікування першої дитини – студентка Яблонська встигла дуже багато до початку війни. Коли в життя народу ввірвалася війна, її дипломною роботою завішували вікна під час нальотів авіації.

Під час війни Тетяна була змушена змінити місце проживання і спосіб життя. Вона переїжджає в евакуацію в Саратовську область, де їй доводиться випробувати себе, працюючи в колгоспі. Коли сестри-художниці Тетяна та Олена Яблонські приїхали сюди в евакуацію, у старшої, Тетяни, тільки недавно народилася перша дочка. Вона, абсолютно незвична до фізичної праці, повинна була доглядати за худобою і працювати в полі. «Я і косила, і скиртувала, і мішки тягала», – згадувала художниця. Малювала з фотографій портрети убитих чоловіків і синів односельчанок – на інші мальовничі справи не залишалося ні часу, ні сил. Так вона провела цілих три роки, після закінчення яких, втомлена і зголодніла, нарешті змогла повернутися до творчості.

У 1944 році Тетяна Яблонська повернулася до визволеного Києва. Повернення довоєнних мальовничих навичок коштувало Яблонській чималих зусиль і щоденних вправ, зате зовсім легко давалася радість мирного життя. Ця радість була життєво необхідна післявоєнній країні, тому репродукції її картин «Хліб» і «Ранок» розмістили навіть у букварі. У 1944–1952 рр. була викладачкою рисунку, живопису та композиції, доцентом Київського державного художнього інституту. Член Спілки радянських художників України з 1944-го.

1949 року за картину «Хліб» Яблонську відзначили Сталінською премією. Цікава історія цієї картини. Влітку 1948-го, як викладачка інституту, Тетяна Нилівна повезла своїх студентів на практику в село Летава Кам'янець-Подільської області. Вибір був не випадковим – колгосп у Летаві здивував усю країну неймовірними врожайми зернових та буряку. Успіх колгоспу ще більше здавався вагомим, якщо врахувати, що в повоєнному селі серед 765 працездатних було 717 жінок. Тетяна зробила чимало замальовок у Летаві, із

яких 1949 року написала чотириметрову картину «Хліб». Художниця завжди з вдячністю листувалися з лєтавчанами, 1970 року організувала персональну виставку в Кам'янець-Подільському, а в 1973-му спеціально приїжджала до Лєтави на зустріч із селянами. У центральній жіночій фігурі картини «Хліб» глядачі, що знали авторку полотна, вбачали саму Яблонську, яка була «монументальною» жінкою з усіх поглядів – і фізично, і духовно.

1951 року Тєтяна Яблонська отримує другу Сталінську премію, тепер за картину «Весна».

Художниця цікавилася народним мистецтвом, їздила по селах і була особисто знайома з Марією Приймаченко. У 1956–1962 рр. – член правління Спільки художників України, із 1963-го – член правління Спільки художників СРСР. У 1966–1967 рр. – викладачка, у 1967–1973 – професорка, у 1966–1968 – завідувачка кафедри композиції, керівниця майстерні монументального живопису Київського державного художнього інституту.

У 1960 році Тєтяні Нилівні присуджують звання народного художника Української республіки. Навесні 1961 року Тєтяна Яблонська з двома друзями-художниками поїхала в Закарпаття шукати «старовинне» – ближче до кордону з Румунією, там, де несподівана архітектура та яскраві костюми, старовинні народні образи й мотиви. Усе це надихнуло на величезний переворот. Яблонська в наступні 10 років була захоплена декоративністю західноукраїнського мистецтва, використовувала друкарські фарби.

Слава й офіційне визнання не позначилися на творчій натурі Яблонської. Численні державні нагороди, депутатство у Верховній Раді УРСР, участь у керівних органах творчих спілок України та СРСР не змогли затьмарити найбільшого щастя – творчості. У післявоєнні роки Яблонська належала до нечисленної групи друзів, які не боялися відвідувати свого вчителя Федора Кричевського в Ірпені. Більше того, у Яблонської вистачало сміливості йти всупереч лінії партії, коли вона відчувала свою правоту. 1968 року на з'їзді художників України вона виступила з різкою критикою «опіки» мистецтва з боку партійних органів. Після з'їзду одну з перших її картин закарпатського циклу «Життя триває» зняли з виставки «за ідеологічно неправильний підхід», а на саму художницю чекала жорстка розмова з тодішнім секретарем ЦК з пропаганди А. Д. Скабою. Після відвертих погроз Яблонську позбавили всіх посад і можливості брати участь у виставках. А подарункове видання, у якому картинами Тєтяни Нилівни в народному стилі проілюстрували балади українського поета Івана Драча, знищили на виході з друкарні «за націоналізм». Вдалося врятувати тільки 4 примірники. Правда, через кілька місяців «за розрив з творчою інтелігенцією» зняли і самого Скабу, а Т. Яблонську відновили в колишньому статусі.

Ще одним кардинальним поворотом у мистецтві Т. Яблонської стала поїздка на бієнале у Венецію 1972 року. Знайомство з мистецтвом Відродження дало змогу художниці, за її словами, переконатися, що майстер не повинен (як художники-«шукачі» 1960-х років) піклуватися про власну оригінальність

і самовираження, втрачаючи справжнє мистецтво. Під впливом старих італійських майстрів вона створила картину «Вечір. Стара Флоренція» (1973), а за полотно «Льон» (1977) отримала третю Державну премію.

1982 року Яблонській присвоїли звання народного художника СРСР. 1991 року в Тетяни Яблонської стався інфаркт, вона насилу пересувається, пише види з вікна і з балкона, квіти на підвіконні, портрети дочок. Життя Яблонської можна назвати щасливим: вона успішна художниця. Навіть після розпаду СРСР художницю не забувають, і 1997 року їй вручають чергову нагороду – Почесну відзнаку від Президента України, а роком пізніше – Національну премію України ім. Т. Шевченка.

«У житті, як на довгій ниві, усього було – і радощів, і прикрощів. У стародавній Японії існував звичай: художник, змінюючи творчу манеру, брав собі нове ім'я. Так і я давно вже не та “Яблонська”, якою була колись... Тепер я прийшла “на круги своя”. Відчуваю, що у творчості я повністю вільна. Пишу з вікон та поблизу своєї домівки. Це “звуження горизонту”, навпаки, його для мене розширило – відкрило красу і поезію там, де я їх не бачила раніш. В кожного з нас є своє вікно, у яке дивиться Природа», – написала Тетяна Яблонська 1997 року.

1999 року через інсульт Яблонська потрапляє в інвалідне крісло, у неї відмовила права рука. Тетяна Нилівна все більше мовчить, годинами слухає поезію, яку їй читає дочка Гаяне, і починає малювати лівою рукою невеликі пастельні ескізи. 2001 року Яблонську нагороджують званням Героя України. Художниця навіть в останній день свого життя продовжує малювати: 2005 року, 17 червня, вона пише картину – яскраві дзвіночки, що випромінюють життєрадісність. Здавалося б, жити та жити, але в той же день вона померла. Її поховали в Києві на Байковому кладовищі.

Головними творами Тетяни Яблонської є: «Автопортрет», «Ворог наближається» та «Відбудова Хрещатика» (всі 1945 р.), «Вечір на Дніпрі» (1947), «У парку», «Хліб» (1949), «Весна» (1950), «Над Дніпром» та «Ранок» (обидві 1954), «Близнюки» (1958), «Святковий вечір» (1960), «Молода мати» та «Нові вікна» (обидві 1964), «Життя» (1966), «Паперові квіти» (1967), «Колиска» (1968), «Юність» (1969), «Життя триває» (1971), «Тиша» (1975), «Зима в старому Києві» (1976), «Венеція. Великий канал. Етюд» та «Гондоли. Етюд» (обидві 1977), «Взимку на фермі» та «Вечір на лузі» (обидві 1979), «Червень» (1981), «Портрет художника Є. Волобуєва» (1982), «Осінні тіні» (1987), «Перлиновий ранок» та «Тінистий сад» (1988), «Зелене вікно» (1989), «Під липами» (1992), «Золото осені» (1994), «Свіже повітря» (1995); пейзажі Седнева (1993–1998 рр.); серії «Обереги» (1991–1992 рр.) та «Вікна» (пастель, 1993–1996 рр.), «Спогади. По Україні» (1998–1999 рр.). Твори Яблонської вирізняються глибиною світосприйняття, багатим і вишуканим колоритом, композиційною довершеністю та оригінальністю просторових вирішень теми. Більшості полотен притаманні лаконічність стилю, майстерність декоративного узагальнення.

Творчості художниці властивий великий жанровий діапазон – портрети, натюрморти, пейзажі, тематичні картини. Їх центральною темою було буденне життя – побутові сцени, портрети членів родини та автопортрети в домашній обстановці. На все, що її оточувало, у художниці був особливий власний погляд. Якщо сюжетні картини є даниною часу і цікаві лише з точки зору історії, то пейзажі, портрети та натюрморти віддзеркалюють її творчу душу. Критики добирали до її робіт літературні паралелі: картину «Хліб» називали «картина-роман», полотно «Ранок» (на якому зображено дівчинку біля вікна) – «поемою», а «Народну поему» (з життя українського села) – «народною епопеєю». Особливістю творів художниці є кольори, які особливою власною мовою передають духовну субстанцію її робіт.

Протягом усього свого творчого життя художниця брала участь у численних всеукраїнських, всесоюзних і міжнародних виставках, серед яких найзначніші: XXVIII Міжнародна художня виставка у Венеції (Бієнале, 1956 рік), Всесвітня виставка в Брюсселі (1958 рік). Починаючи зі студентських років, Яблонська провела понад 30 персональних виставок у Москві, Лондоні, Будапешті, Києві та інших містах.

Картини Яблонської стали окрасою Національного художнього музею України у Києві, Державної Третьяковської галереї у Москві, Державного Російського музею у Санкт-Петербурзі, Київського музею російського мистецтва, Музею Дракона (Тайвань); Полтавського, Запорізького, Харківського художніх музеїв, Львівської картинної галереї. На честь Яблонської був заснований музей її імені, а також названа одна з вулиць у Києві. Тетяна Яблонська за своє довге життя у 88 років мала безліч нагород. Але найбільшою нагородою художниця вважала те, що її талант був визнаний справжніми поціновувачами живопису, простими людьми, які відвідували виставки та щиро милувалися її полотнами.

Відзнаки:

- 1949 р. – Сталінська премія за картину «Хліб»;
- 1951 р. – Сталінська премія за картину «Весна»;
- 1951 р. – орден Трудового Червоного Прапора;
- 1958 р. – бронзова медаль Всесвітньої виставки у Брюсселі за картину «Хліб»;
- 1960 р. – народний художник УРСР;
- 1974 р. – медаль Академії мистецтв СРСР за картину «Вечір. Стара Флоренція»;
- 1975 р. – дійсний член Академії мистецтв СРСР;
- 1977 р. – орден Дружби народів;
- 1979 р. – Державна премія СРСР за картину «Льон»;
- 1982 р. – народний художник СРСР;
- 1987 р. – медаль Академії мистецтв СРСР за серію портретів;
- 1994 р. – орден «За заслуги» III ступеня за визначні творчі здобутки в образотворчому мистецтві, багаторічну педагогічну і громадську діяльність;

- 1997 р. – академік Академії мистецтв України;
- 1997 р. – «Художник року» (ЮНЕСКО);
- 1997 р. – орден «За заслуги» II ступеня за вагомий особистий внесок в економічний, науково-технічний і соціально-культурний розвиток України та з нагоди Міжнародного жіночого дня 8 Березня;
- 1998 р. – Державна премія України імені Т. Г. Шевченка за роботи останніх років;
- 2000 р. – «Жінка року» (Міжнародний біографічний центр, Кембридж);
- 2001 р. – звання Герой України з врученням ордена Держави;
- 2001 р. – почесний громадянин Києва;
- 2004 р. – Золота медаль Академії мистецтв України за значні творчі досягнення.



«Автопортрет», 1945



«Автопортрет», 1995



«Хліб», 1949



«Ранок», 1954



«Весілля», 1963



«Життя триває», 1971



«Льон», 1977

Матеріал подано за джерелами:

1. Бондаренко Р. І. Яблонська Тетяна Нилівна. *Енциклопедія історії України: Т. 10: Т-Я* / Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін.; НАН України, Ін-т історії України. Київ: Вид-во «Наукова думка», 2013. 688 с. URL: http://www.history.org.ua/?termin=Yablonska_T.

2. Тетяна Яблонська: Живопис. Графіка: альбом. Київ: Мистецтво, 1991. 176 с.

3. Яблонська Тетяна Нилівна (1917–2005). *Галерея українського імпресіонізму ХХ століття «L'ART Gallery»*. URL: <https://l-art.kiev.ua/yablonska-tetyana-nylivna-ua>.

4. Яблонська Тетяна Нилівна (1917–2005 рр.). *100 великих діячів культури України*. URL: <https://uahistory.co/book/100-great-figures-of-ukrainian-culture/49.php>.

5. Яблонська Т. Про себе. *Київ*. 2017. № 5–6. С. 186–192.
6. Янковая О. Другой мир Татьяны Яблонской. *Наталі*. 2017. № 4. С. 46–51.

22 березня

Батько української музики (до 180-річчя від дня народження Миколи Лисенка)



Микола Віталійович Лисенко – найвидатніший український композитор другої половини XIX – початку XX ст., основоположник української класичної музики, піаніст, диригент, педагог, громадський діяч.

Народився Микола Лисенко 22 березня 1842 року в селі Гриньки Кременчуцького повіту Полтавської губернії в родині дворянина Віталія Романовича Лисенка, полковника Орденського кірасирського полку. Віталій Романович був людиною освіченою, культурною, відзначався передовими для свого часу поглядами. Мати, Ольга Єреміївна, походила з полтавського поміщицького роду Луценків. Освіту здобула в Петербурзі в Смольному інституті шляхетних дівчат, добре знала французьку мову, грала на фортепіано. Побачивши хист хлопчика до музики в ранньому дитинстві, почала опікуватись його навчанням.

Рід Лисенків має козацько-старшинське коріння. Як одного із засновників роду історичні документи називають Якова Лисенка (перша половина XVII ст., брав активну участь у визвольній війні 1648–1654 років). Іван, син Якова, відомий військовий і політичний діяч другої половини XVII ст., був Чернігівським, пізніше Переяславським полковником, згодом – наказним гетьманом; 1695 року брав участь в Азовських походах Петра I. Його син Федір (прапрадід Миколи Віталійовича) з 1741 року був генеральним суддею.

1855 року Лисенка віддали на навчання до 2-ї Харківської гімназії. Під час навчання він приватно займався музикою. Поступово юнак став відомим у Харкові піаністом, якого запрошували на вечори, бали, де він виконував п'єси Моцарта, Бетховена, Шопена, блискуче імпровізував на теми українських народних пісень.

1859 року Микола Віталійович закінчив гімназію зі срібною медаллю та разом зі своїм троюрідним братом Михайлом Старицьким вступив на природничий факультет Харківського університету. Через рік батьки Миколи переїхали до Києва, і брати перевелися до Київського університету. Його Лисенко закінчив із відзнакою, а 1865 року захистив дисертацію на тему «Розмноження нитчастих водоростей».

Серед українського студентства університету панувала атмосфера патріотизму, і це сприяло формуванню Лисенка як громадського діяча. Він належав до Київської громади, працював у кількох гуртках, пов'язаних з етнографічною діяльністю, викладанням у недільних школах, заснував студентський хор, репертуар якого складався переважно з українських народних пісень, записаних і опрацьованих Миколою, організовував концерти.

Із 1865 до 1867 року, одразу після закінчення Київського університету, Лисенко працював у Таращі на посаді мирового посередника. Там же, у Таращі, на посаді офіцера драгунського полку служив і його батько. У цей період Лисенки активно збирали фольклор і опублікували розвідку «Про історичні вподобання у смаках і модах народного одягу у Сквирському та Таращанському повітах».

Протягом 1867–1869 років Микола Віталійович навчався в Лейпцизькій консерваторії. Студював насамперед піаніно, проте значне місце в навчанні займали й лекції з музично-теоретичних дисциплін. Окрім того, освоював гру на скрипці й органі та брав додаткові лекції з композиції й теорії музики. За час перебування в Лейпцигу створив досить багато, був активним пропагандистом українства в Європі: опублікував дві збірки народних пісень для голосу в супроводі фортепіано, ряд романсів на слова Т. Шевченка, струнний квартет, тріо для двох скрипок та альту, увертюру на тему народної пісні «Ой запив козак, запив» і «Юнацьку симфонію», «Українську сюїту у формі старовинних танців на основі народних пісень».

У вільні хвилини Лисенко відвідував оперний театр, картинні галереї, церкву св. Фоми. 28 грудня 1867 року у Празі відбувся надзвичайно успішний концерт Лисенка, де він виконав багато українських пісень у власному фортепіанному аранжуванні. Улітку 1868 року Лисенко одружився з Ольгою О'Коннор, яка він узяв із собою до Лейпцига (вона студіювала вокал). Вони прожили разом 12 років, але не мали дітей. Очевидно, через те й розійшлися, проте зберегли добрі стосунки. Вважають, що романс «Коли розлучаються двоє» на слова Генріха Гейне Лисенко присвятив саме Ользі О'Коннор.

1869-го Микола Лисенко завершив навчання в консерваторії, пройшовши 4-річний курс усього за два роки. У характеристиці, доданій до випускного свідоцтва про закінчення консерваторії, сказано: «Пан Лисенко, при своїй зразковій старанності й чудовому таланті, досяг блискучих успіхів і є піаністом, віртуозна техніка й характерне, піднесене та духовно насажене виконання якого значно виходять за межі того, що звичайно вимагається від учнів». Лисенкові як піаністу пророкували блискуче майбутнє в Німеччині, але він повернувся в Україну й оселився в Києві. Записував народні пісні, зокрема від співачки Меланії Загорської. Тоді ж познайомився з відомим кобзарем Остапом Вересаєм. Про його репертуар, манеру виконання Лисенко написав наукову працю «Характеристика музичних особливостей українських дум і пісень, виконуваних кобзарем Вересаєм».

У Києві Лисенко відновив свої концертні виступи, але вже в новому статусі – як професійний піаніст. 1 лютого 1870 року в залі Купецького зібрання (сьогодні зала Київської філармонії) він дав великий концерт. Виконав чотири «Фантастичні п'єси» Шумана, фантазію «Мандрівник» Шуберта, п'єси з власної сюїти. Тоді ж прозвучало й кілька творів із першої Лисенкової серії «Музика до “Кобзаря”» у виконанні співака Михайла Богданова. Перший концерт мав великий успіх, тож Лисенко вирішив продовжувати цю справу. Квитки на його концерти розкуповували заздалегідь, а слухачі приїжджали навіть із провінції. Побачивши зацікавленість публіки, Лисенко вже з кінця 1870-х років виступає не лише в Києві, а й у Полтаві, Чернігові, Катеринославі тощо. Він провів чотири великих гастрольних турне: 1892–1893, 1897, 1899, 1902 роки. Програма складалась із двох відділів – на початку Лисенко виступав як піаніст із виконанням власних творів, а потім співав хор, якому Микола Віталійович акомпанував. Усю організаційну роботу також виконував композитор. Це була потужна пропаганда української музики.

1872 року з'являється його перший закінчений музично-сценічний твір – оперета на лібрето М. Старицького «Чорноморці». А за нею виникає вже справжня велика опера на сюжет повісті М. Гоголя «Різдвяна ніч».

1874 року М. Лисенко, прагнучи вдосконалюватись у музично-сценічному жанрі, вирішує взяти кілька уроків у найбільш визначного російського педагога та оперного композитора Миколи Римського-Корсакова – професора Петербурзької консерваторії. У Петербурзі М. Лисенко багато працює: тут була написана перша рапсодія на українські теми, підготовлений збірник дитячих пісень та ігор.

Повернувшись 1876 року до Києва, Лисенко інтенсивно працює над подальшими творами з циклу «Музика до “Кобзаря”». 1878 року займав посаду педагога з фортепіано в Інституті шляхетних дівчат у Києві. Тоді ж настали зміни і в особистому житті – Микола Віталійович узяв другий (цивільний) шлюб з Ольгою Липською, яка була його ученицею. Від цього шлюбу мав 7 дітей (двоє з них померли в ранньому віці). Цікаво, що своїй цивільній дружині Лисенко не присвятив жодного твору (натомість своїй першій дружині Ользі О'Коннор він присвятив 11 творів, серед яких обробка української народної пісні «Ой на гору козак воду носить...»).

Саме тоді розпочинається «золотий» час Лисенка як сім'янина і як творця. Він активно працює в оперному жанрі, створює лірико-побутову фантастичну оперу «Утоплена», завершує третю редакцію лірико-комічної опери «Різдвяна ніч», кантати «Б'ють пороги» і «Радуйся, ниво неполитая», пише дитячі опери «Коза-Дереза» і «Пан Коцький», хорову поему «Іван Гус», хори «Сон», «Ой діброво, темний гаю», лірико-побутову «Наталка Полтавка» і героїко-історичну народну музичну драму «Тарас Бульба». Останній твір є вершинним у творчості Лисенка і найвищим досягненням української оперної музики XIX ст.

У 90-ті роки продовжують виходити в світ Лисенкові обробки народних пісень для хору, п'ятий і шостий випуски народних пісень в обробці для голосу із супроводом фортепіано, а також окремі фольклорні цикли – «Веснянки», «Купальська справа», «Колядки та щедрівки», «Весілля». Про український фольклор Лисенко тоді ж написав кілька наукових розвідок: «Дума про Богдана Хмельницького і Барабаша», «Про торбан і музику пісень Відорта», «Народні музичні інструменти в Україні».

Новою сторінкою в його вокальній музиці стали романси на вірші Г. Гейне, І. Франка, Лесі Українки, Дніпрової Чайки, Олександра Олеся та інших. Такі романси, як «Коли настав чудовий май», «У мене був коханий, рідний край», «Місяцю-князю», «Безмежнеє поле» стали класичними зразками української музики. Із великих форм композитор пише кантату «На вічну пам'ять Котляревському», опери «Зима й Весна», «Сапфо». Тоді ж було створено ряд мініатюр для фортепіано.

На жаль, 1900 року помирає дружина Миколи Віталійовича при народженні останнього сина – Тараса. Лисенко казав, що хлопець дуже схожий на матір, особливо очима.

Композитор не покидає активної професійної та громадської діяльності, постійно перебуває в центрі музичного й національно-культурного життя Києва – виступає із концертами як піаніст, організовує хори, концертує з ними в Києві та по всій Україні. Грошовий збір від концертів ішов на громадські потреби, зокрема, на користь 183 студентів Київського університету, відданих у солдати за участь в антиурядовій демонстрації 1901 року.

Започаткувавши свідомий національний напрям в українській музиці, Микола Лисенко ще за життя заслужив собі епітет «батько української музики». Коли 1903 року він прибув до Галичини на ювілейні урочистості з нагоди 35-ліття творчої діяльності, був вражений ентузіазмом і шанобою, із якими його скрізь зустрічали. З огляду на історичну роль в українській культурі, Миколу Лисенка порівнюють з Едвардом Грігом, Бедржихом Сметаною, Михайлом Глинкою та іншими представниками національних музичних культур ХІХ століття.

1904 року відкрив власну музично-драматичну школу. Так нарешті реалізувалася давня мрія Миколи Віталійовича. Музично-драматичній школі Лисенко віддав усі свої сили. У ній композитор працював до останнього дня. Школу Лисенка було перейменовано в Державний музично-драматичний інститут імені М. Лисенка, на базі якого згодом утворено Київську консерваторію та Київський державний театральний інститут.

Брав участь у роботі Філармонійного товариства любителів музики і співу, гуртків любителів музики, в організації недільної школи для хлопців-селян, пізніше – в підготовці «Словника української мови», у переписі населення Києва, у діяльності Південно-Західного відділу Російського географічного товариства. Виступав як піаніст на концертах і вечорах, організовував щорічні шевченківські концерти.

Лисенка переслідував царський уряд, 1907 року він був на деякий час заарештований. Попри політику царського уряду, спрямовану на знищення української самосвідомості, що простягалася й на музичну сферу (зокрема, Емський акт 1876 року забороняв також і друкування українською мовою текстів до нот), Микола Лисенко займав однозначну й непохитну позицію щодо статусу українського слова в музичній творчості. Доказом принципового ставлення митця до українських текстів є те, що в своїх численних хорах і солоспівах, написаних на слова різних поетів, він звертався переважно до українських авторів (Іван Франко, Леся Українка, Олександр Олесь, Олександр Кониський та інші), а коли брав за основу вірші представників інших народів, наприклад, Генріха Гейне чи Адама Міцкевича, то завжди в перекладах, здійснених Михайлом Старицьким, Лесею Українкою, Максимом Славинським, Людмилою Старицькою-Черняхівською й іншими.

В останні роки свого життя Лисенко захопився церковною музикою. Він обожнював слухати церковні хори і сам написав чимало духовних творів у той час. До останнього був максимально занурений у світ музики і віддавав себе повністю улюбленій справі.

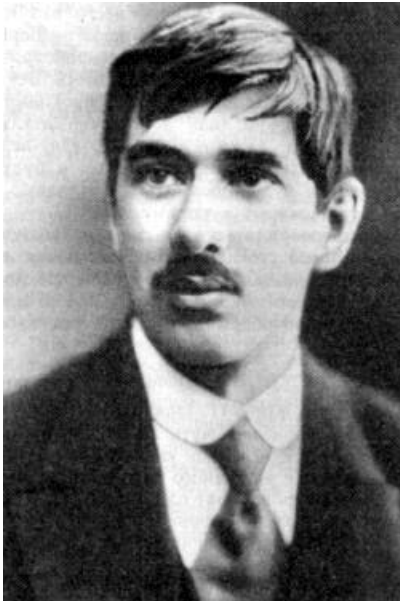
Помер Микола Лисенко раптово. У вересні 1912 року його приятель, професор Триштель, застерігав, що серце композитора виснажене. А вранці 8 листопада Микола Віталійович зібрався йти до Музично-драматичної школи – і тут стався серцевий напад. За пів години маестро не стало. Поховали його аж на п'ятий день – чекали, доки з'їдуться родичі, діти та численні делегації з усієї України. На Байкове кладовище труну супроводжували тисячі людей, кілька хорів. Коли процесія йшла Васильківською повз театр Садовського, нинішня Оперета, оркестр театру загравав «Жалібний марш» Лисенка.

Ще за життя Миколу Лисенка називали гетьманом, сонцем і батьком української музики. А видане у 1950–1959 роках 20-томне зібрання не вмістило всієї спадщини композитора.

Матеріал подано за джерелами:

1. Микола Лисенко: життя, віддане служінню музиці. URL: <http://slovopys.kubg.edu.ua/mykola-lysenko-zhyttia-viddane-sluzhinniu-muzytsi/>.
2. Микола Лисенко: засновник української національної музики. *Сайт «Рідна країна: світоглядний портал»*. URL: <https://ridna.ua/2021/03/22-bereznya-narodyvsya-hetman-ukrajinskoji-muzyky-mykola-lysenko/>.
3. Микола Лисенко. *Музика: український інтернет-журнал*. URL: <http://mus.art.co.ua/nykolaj-lysenko/>.
4. Пархоменко Л. О. Лисенко Микола Віталійович. *Енциклопедія сучасної України: електронна версія* / гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Ін-т енцикл. досліджень НАН України, 2016. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=54864.

Життя серед книг і дітей
(до 140-річчя від дня народження *Корнія Чуковського*)



Лікар Айболить, Муха Цокотуха та інші казкові персонажі принесли йому всенародну славу й небачений наклад у 316 мільйонів примірників. Корнія Чуковського (справжнє ім'я Микола Васильович Корнейчуков) вважають дитячим письменником, на творах якого зросло багато поколінь. Та насправді масштаби його творчості набагато ширші. Чуковський – і письменник для дорослих, і публіцист, і літературний критик, і плідний перекладач (найбільше з англійської мови). А ще менше відомо про те, що і своїм походженням, і своїм життям Чуковський був тісно пов'язаний з Україною.

Микола народився 31 березня 1882 року в Санкт-Петербурзі. Батьком хлопчика був Еммануїл Левенсон, син відомого одеського лікаря. Мати Катерина Йосипівна Корнейчукова, селянка з Полтавщини, була служницею в домі Левенсонів. Гарненька Катря впала в око молодому пану. Невдовзі всі помітили, що дівчина носить під серцем дитя. Син вирішив одружитися, та батьки були проти – це ж справжнісінький мезальянс. Шанована родина, почесні громадяни Одеси, а тут якась селянка з-під Полтави. На сімейній раді вирішили – дали грошей жінці й вказали на двері. Та Еммануїл не залишав коханої, утримував її фінансово. Левенсони одружили сина «на жінці свого кола», він і переїхав до Баку. Катерина лишилася сама, без матеріальної підтримки. Робити було нічого, зібрала дітей і подалася до Одеси.

Мати заробляла на життя голкою. Коли Миколі виповнилося шість, його віддали до дитячого садка мадам Бухтєєвої. Потім він пішов у школу, та з п'ятого класу його відрахували через Циркуляр «про кухарчиних дітей» (згідно з цим документом, шлях до гімназій був закритим дітям незаможних верств населення, яким, на думку тодішньої влади, узагалі не варто було отримувати середню та вищу освіту). Але хлопець вирішив завершити освіту хоча б самотужки. Влаштувався маляром, фарбував дахи, а поміж тим купив на базарі самовчитель англійської і за декілька років її повністю опанував. На роботі старанно заучував слова за підручником із вирваними сторінками, а ввечері демонстрував матері вивчене. Ще в гімназії хлопець почав писати оповідання, але соромився й нікому не показував. Сам зачитувався пригодницькими романами Олександра Дюма, вивчав роботи Ніцше, а вечорами декламував вірші Едгара По.

У 18 років Чуковський познайомився з дочкою бухгалтера Арона-Бера Рувімовича Гольдфельда Марією. Шановане сімейство було проти такого

союзу, закохані навіть збиралися втекти на Кавказ. Проте залишилися і в травні 1903-го обвінчалися.

Із 1901 року Чуковський почав працювати в «Одеських новинах», використовував псевдонім Корній Чуковський, до якого згодом додалось фіктивне по батькові – Іванович. Вибираючи собі псевдонім, письменник довго не вигадував, а взяв прізвище матері Корнейчукова і просто розділив його навпіл – так і вийшло Корній Чуковський. Після революції цей псевдонім став його справжнім прізвищем, ім'ям і по батькові. Його діти – Микола, Лідія, Борис і померла в дитинстві Марія (Мурочка) – носили прізвище Чуковський (Чуковська) й по батькові Корнійович/Корнійвна.

1903 року його відправили кореспондентом до Лондона (стали в нагоді знання англійської, коли в редакції шукали кандидатуру, кращого знавця не знайшли), де він ґрунтовно ознайомився з англійською літературою. Дружина Марія пробула в Лондоні лише пару місяців. Дізнавшись, що вона вагітна, Чуковський негайно відправив її додому. 2 червня 1904-го він отримав телеграму, що в нього народився син.

Наприкінці 1905-го, коли вийшов царський маніфест про «дарування» демократичних свобод, Чуковський заснував у Санкт-Петербурзі сатиричний часопис «Сигнал». Але він встиг видати лише три числа, аж раптом був заарештований і звинувачений в «завданні образи Його Величності». Дев'ять днів він перебував під арештом, аж поки дружина письменника Олександра Купріна Марія не внесла заставу, і його відпустили. Чуковський із допомогою адвоката домігся виправдання.

1907 року Чуковський опублікував переклади Уолта Уїтмена. Книга стала популярною, що збільшило популярність Чуковського в літературному середовищі. Окрім перекладів, став впливовим критиком, його гострі статті виходили в періодиці, а потім склали книжки «Від Чехова до наших днів» (1908), «Критичні оповідання» (1911), «Особі і маски» (1914), «Футуристи» (1922) та ін.

Творчі інтереси Чуковського постійно розширювалися, його робота з часом набувала все більш універсального, енциклопедичного характеру. Він ґрунтовно вивчав спадщину Миколи Некрасова, підсумком його дослідницької роботи стала книга «Майстерність Некрасова», що вийшла 1952 року та отримала Ленінську премію через 10 років. Водночас Чуковський вивчав поезію Т. Г. Шевченка, багато цитував напам'ять, літературу 1860-х років, біографію і творчість А. П. Чехова. Книга про російську мову «Живий як життя» свідчить про К. Чуковського як про видатного лінгвіста, а робота «Високе мистецтво» (про теорію художнього перекладу) – як про талановитого перекладача. Багатьом із дитинства знайомі його переклади «Робінзона Крузо» Д. Дефо, «Пригоди Тома Соєра» Марка Твена, оповідань Конан Дойля. 1962 року за перекладацьку й дослідницьку діяльність у сфері англійської літератури Чуковський отримав ступінь доктора літератури *Honoris causa* Оксфордського університету.

Свою першу казку «Крокодил» Чуковський написав 1916 року, і сталося це випадково. Він їхав у потязі з одинадцятирічним сином, котрий підхопив застуду, і, щоб розважити його, почав під стукіт коліс складати рядки:

Жив собі

Крокодил.

Він вулицями ходив,

Цигарки кутив.

По-турецьки говорив, -

Крокодил, Крокодил Крокодилович!

Удома він і забув складену на ходу казку, та син її добре запам'ятав, тому що аж надто близька й зрозуміла вона була дитині. Так з'явився дитячий письменник Корній Чуковський, із його надзвичайно оригінальними героями – Мийдодір, Робін Бобін Барабек, Бібігон, Бармалей, Айболить. Набагато пізніше, 1964 року, підводячи підсумки своєї творчої діяльності, Корній Чуковський зізнавався: *«В письменницькій роботі мене найбільше захоплює радість винаходу, відкриття. Цю радість я вперше відчув, коли складав свої казки».*

А їх Чуковський писав насамперед для своїх дітей: Лідії, Миколи, Бориса й Марії, яку всі називали Мурочка (вона стала героїнею багатьох творів письменника, померла 1931 року від туберкульозу, за 10 років по тому на війні загинув молодший син Борис, а через 14 років не стало й дружини письменника).

У радянські часи, та й сьогодні, Корній Чуковський найбільше відомий саме як дитячий письменник. Цікаві, не зовсім звичні образи, чіткий ритм робили його вірші популярними, швидко запам'ятовувалися. Він пише все нові й нові твори: «Мийдодір» (1923), «Тараканище» (1923), «Муха-Цокотуха» (1924), «Бармалей» (1925), «Федорино горе» (1926), «Телефон» (1926), «Айболить» (1929).

До речі, відома казка «Мийдодір» пов'язана з Києвом, точніше, із будинком, який стояв на місці головпоштамту. Там 1902 року у квартирі домовласниці Дьякової відбувалися містичні події. В одному з її апартаментів почали мимовільно пересуватися меблі, літати покривала, стрибати подушки. Викликана на місце події міська поліція так і не змогла приборкати невидимих бешкетників. Квартира була опечатана, а місто ще багато років гуділо неймовірними історіями.

Робота Чуковського у сфері дитячої літератури закономірно привела його до вивчення дитячої мови, першим дослідником якої він став. Це стало його справжнім захопленням – психіка дітей і те, як вони опановують мову. Він описав свої спостереження за дітьми, за їх словесною творчістю в книзі «Маленькі діти» (1928), що отримала потім назву «Від двох до п'яти» (1933).

Та поки діти цитували уривки напам'ять, партійне керівництво вишукувало в дитячих творах політичний підтекст, і таки його знаходило. Десь ввижалась пропаганда контрреволюції, десь – підтримка куркулів. Періодично

кожен із цих творів забороняла цензура. Перший удар завдала 1928 року вдова Леніна Надія Крупська, яка була на той час заступником народного комісара освіти. У своїй статті для газети «Правда» вона писала: *"Чи треба давати цю книжку маленьким дітям? Крокодил... Замість розповіді про життя крокодила вони почують про нього неймовірну нісенітницю. Звірі в образі людей – це смішно..."*.

Почалося цькування письменника, яке старанно підхопили й побратими по перу, зокрема дитяча письменниця Агнія Барто. 1929 року, зневірений щонебудь кому-небудь довести, Чуковський публічно зрікається своїх казок. Після зречення він написав усього дві казки і то через багато років: «Здолаємо Бармалея» і «Пригоди Бібігона».

По-перше, тому що в цей час опальний письменник переживає важкі часи. 1931 року в 11-річному віці померла від туберкульозу його улюблена дочка Мура. 1938-го був розстріляний чоловік старшої дочки Лідії, відомий фізик Матвій Бронштейн. По-друге, радянська дійсність усе менше надихала письменника на створення казок. 1941 року загинув на фронті син, а складену про перемогу казку «Здолаємо Бармалея» не пропускають до друку. Останній удар письменнику було завдано в 1945–1946 рр., коли затаврували журнал «Мурзилка», де він працював і друкував у цей час «Пригоди Бібігона». У казці про крихітного хлопчика Бібігона, що бився з індіком Брундуляком, відшукали ідеологічні натяки, яких там не було. Мішки захоплених дитячих відгуків, які сипалися до редакції, одразу ж були знищені, а продовження казки не було. К. Чуковський був приголомшений: *«"Бібігона" обірвали на найцікавішому місці. Головне, поки зло торжествує, казка друкується. Але там, де починається розв'язка, – її не дали дітям, приховали, позбавили дітей того морального задоволення, яке дає їм перемога добра над злом»*.

Натомість дивна історія трапилась із казкою «Тараканище». На початку сорокових у ній, написаній ще 1921 року, задовго до того, як Сталін став «вождем народів», побачили пародію на главу держави. Рядки «Покорилися звірі вусатому – щоб йому провалитись проклятому» сміливо повторювали лише в таборах ГУЛАГу: аж надто прямим був натяк на Сталіна. А сам «вождь народів» жодних зауважень не мав і навіть любив їх цитувати.

В останні роки життя наймасштабнішим проектом Корнія Чуковського стала підготовка Біблії для дітей. В умовах радянської цензури, навіть доби раннього «застою», отримати дозвіл на появу такого видання було практично нереально. Як результат, 1968 року книга вийшла під назвою «Вавилонська вежа та інші стародавні легенди», а замість Бога в ній фігурував «чарівник Яхве». Але й наклад цього видання було конфісковано та знищено. Лише 1990-го світ побачило друге видання книги.

На дачі в Переделкіно, де Чуковський постійно жив в останні роки, він щорічно влаштовував для дітей величезні багаття під назвою «Здрастуй, літо!» і «Прощай, літо!», куди, крім тутешніх дітей, запрошував цікавих людей

– артистів, письменників, поетів. Пропуском або квитком на багаття були три шишки і дві картоплини, які повинні були принести запрошені, щоб розпалити вогонь і спекти картоплю.

Помер Корній Іванович 28 жовтня 1969 р. від вірусного гепатиту. Похований на невеликому кладовищі селища Переделкіно. У його дачному будинку, де письменник прожив велику частину життя, відкрито музей.

«У нього була величезна сила волі. Величезна працездатність, навіть у старості. Його робочий день починався о п'ятій ранку. Але й після обіду, коли він переставав писати, він не переставав працювати. Тому що Чуковський жив серед книг. Книги, книги і книги – це було головне в його будинку, головне в ньому самому», – говорив Аркадій Райкін про письменника.

Матеріал подано за джерелами:

1. Власенко І. Як метелика перетворили у крокодила (про українця Корнія Чуковського). URL: <https://uamodna.com/articles/yak-metelyka-peretvoryly-u-krokodyla-pro-ukrayincya-korniya-chukovsjkogo/>.

2. Корній Чуковський – автор улюблених творів дітлахів багатьох країн. Сайт проекту «Гордий бути українським». URL: <http://ukrainemiroff.com/showNews/80>.

3. Корній Чуковський. Сайт «Альманах визначних подій». URL: <https://calendate.com.ua/person/1206>.

4. Корній Чуковський. Сайт «Все для дітей!». URL: <http://allforchildren.com.ua/author5-chukovsky1.htm>.

5. Корній Чуковський. Сайт книжкового клубу «Клуб Сімейного Дозвілля». URL: <https://bookclub.ua/read/chukovskiy/>.

6. Шевелева М. Корній Чуковський: Коли читають вірші, перебивати можна лише, якщо загорівся будинок! Український інтерес. URL: <https://uain.press/blogs/kornij-chukovskij-koly-chytayut-virshi-perebyvaty-mozhna-lyshe-yakshho-zagorivsy-budynok-1208685>.