

соціальних груп на предмет впливу руханки на їхній емоційний і розумовий стан. Всі згадувані вище дослідження показують позитивну кореляцію між фізичною активністю та відчуттям задоволення від життя (beneficial relationship between being physically active and being happy). Під час фізичних вправ покращується кровообіг і разом з тим доставляються поживні речовини до всіх органів і систем до клітинного рівня. Тому не дивно, що під час виконання улюбленої фізичної праці, спорту чи руханки ми відчуваємо навіть ейфорію.

Exercise Makes Your Brain Bigger and Smarter: Доктор Орніш стверджує, що регулярна фізична активність підвищує наші розумові здіб-

ності від ранніх років нашого дитинства аж до похилого віку. Цю закономірність затверджують окремі дослідження - експерименти на предмет взаємозв'язку між фізичною активністю та когнітивною функцією головного мозку. Підтверджено, що діти шкільного віку та студенти по університетах, які регулярно займаються фізичними вправами чи спортом, показують кращі показники у навчанні. Подібна динаміка спостерігається і серед осіб старшого чи похилого віку щодо збереження пам'яті та розумових здібностей. Цей позитивний зв'язок між фізичною активністю і функцією головного мозку знаходить своє пояснення на фізіологічному рівні. Один із факторів

нейрогенезу (plasticity of human brain) та збереження пам'яті є окремий нейротропний протеїн (BDNF: brain-derived neurotrophin factor), який виробляється саме при фізичному навантаженні. Під час регулярних фізичних навантажень та відповідної ментальної активності збільшується вага головного мозку (наприклад частина головного мозку hippocampus, який відповідає за збереження пам'яті). Прислів'я в англійській мові може підвести підсумок вищесказаного: "If you do not use it, you will lose it."

Коли професора Орніша запитали під час інтерв'ю який з цих вище описаних факторів - рекомендацій щодо підтримки здоров'я - LOVE more; EAT well; MOVE

more; STRESS less - є найважливішим, відповідь була очікуваною - LOVE more (більше любити). Ми всі маємо внутрішнє природне бажання любити і бути любленими. Це є початок і мета нашого усвідомленого духовного життя: пізнати Бога, який є Любов'ю та жити у любові один з одним. Коли зазнаємо любов у нашому родинному, подружньому житті, тоді будемо старатися чим довше втішатися один одним тут на землі. Відтак, інші рекомендації професора Орніша (EAT well (споживай добру їжу); MOVE more (більше рухайся); STRESS less (менше стресу)) не будуть для нас тягарем, але радше нагодою ефективно підтримувати своє здоров'я, добрий настрій та благополуччя.

Архівні джерела для історичних відтворень



був підкорений чужою владою, відтворення свого славного минулого було одним із багатьох способів збереження історичної пам'яті. Таким способом можна відкрити, доповнити та поширити знання загального населення, а особливо молодого покоління та надихнути їх гордістю, відданістю та рішучістю. Українська діаспора також послуговувалася засобом відтворення історичної пам'яті для просвіти молоді українського походження, народженої в Америці, заохочувала їх цікавитися своєю спадщиною і таким чином зберегти свою етнічну ідентичність.

У наших бібліотечних фондах зберігається значне число унікальних видань та архівних матеріалів з

історії України. Ці видання являються корисним матеріалом для дослідів над відтворенням особливих історичних подій. Однією із улюблених тем для відтворення є доба Гетьманської Держави (1640-1780), зокрема підкреслення політичних, дипломатичних та військових досягнень та високої інтелектуальної освіченості видатних діячів, провідників і шляхти, а також надзвичайний культурний розвиток усіх суспільних станів.

Де кілька тижнів тому наша бібліотека збагатилася рідкісним виданням з цінним ілюстративним матеріалом, яке включає виняткові дані про добу Гетьманської Держави. Автор книги - Дмитро Бантиш-Каменський (1788-1850) - археограф, історик дослідник української та російської історії. Його науковий твір, який ми одержали в подарунок це "Історія Малої Росії", який написаний з ініціативи і спонсорства князя Миколи Репніна (1778-1845), друга і прихильника Тараса Шевченка і батька Варвари Репніної. Перший наклад вийшов 1822 року. У 1830 році вийшло друге видання у

трьох томах, доповнене ілюстративним та архівним матеріалом. І саме це видання (1830 року) ми одержали. Ілюстрації в книзі включають зображення гетьманів, політичних та церковних діячів, виконані вони відомим графіком тих часів - Алексієм Осиповим (1770?-1840?). Його графічні роботи ілюстрували й інші історичні праці і використовуються вони по сьогодні. Друга група ілюстрацій складається з 26 кольорових зображень українських типів різних суспільних станів в одязі гетьманської доби. Ці зображення - робота мистця Тимофія Калинського (1740?-1809) - виготовлені для праці Олександра Рігельмана "Летописное оповествование о Малой Росии и ее народе и козаках вообще" написаної 1785-86 роках, але виданої набагато пізніше. Бантиш-Каменський у післяслові пояснює, що включені кольорові ілюстрації він узяв з рукописної праці Рігельмана, роблячи деякі зміни. Ці ілюстрації дають цікаву і автентичну інформацію про стиль життя тодішнього населення, різноманітність суспільних станів, добробут життя, естетичність одягу тощо.

Праця "Історія Малої Росії" Дмитра Бантиш-Каменського - безцінне історичне джерело, корисний матеріал для відтворення минулої епохи України і ми вдячні жертводавцеві за такий надзвичайний дарунок.

Любов Волинець

На світлинах: діорами з колекції Українського музею і бібліотеки у Стемфорді, КТ

