

ХАЙ ЩАСЛИВИМ І УСПІШНИМ БУДЕ РІК НОВИЙ

І ТВОРИТИ ДОБРО!

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 24 (329)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
25 грудня 2012 року



ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

ДОБРА І ЩАСТЯ ВСІМ У РОЦІ ПРИЙДЕШНЬОМУ!



Вельмишановні викладачі, студенти, усі працівники нашого університету!

Прийміть мої найщиріші вітання з Новим, 2013 роком і Різдвам Христовим!

Рік, що минає, був для нас плідним, а ще – багатим на нові події, насиченим і цікавим.

У наших подальших планах – спрямовувати зусилля на освоєння майбутніми медиками технологічного простору. Як відомо, нині робоче місце лікаря та його діяльність дедалі більше охоплюють новітні медичні технології, без сучасної високотехнологічної апаратури не обійтись, тому лікар має володіти й інженерними навичками, аби осмислено використовувати таку

техніку. Ось чому цей напрям буде займати важливе місце в навчальному процесі студентів.

Переконали, що ТДМУ і надалі буде успішно розвиватися, а студентство отримуватиме знання за сучасними стандартами, які в подальшому стануть добрим підмурівком для затребуваності на світовому ринку праці та гідної конкуренції.

У ці святкові дні хочу побажати усім – викладацькому колективу, працівникам, студентам та їхнім родинам – усіляких гараздів, звершень у житті та праці. Хай втіляться мрії, професійні плани, задуми!

Добробуту Вашим сім'ям, наснаги в житті! Нехай новий рік буде для Вас супутником доброти та радості, принесе злагоду і мир, натхнення на нові вагомні здобутки. Щоб доля щедро обдарувала Вас всілякими благами – гарними оцінками, достатком і процвітанням!

Нехай у новому році панує радість у колективах і родинях, здоров'я буде міцним, а успіх супроводжує Вас в усьому!

З 2013 роком!

З Різдвам Христовим!

Леонід КОВАЛЬЧУК,
ректор ТДМУ,
член-кореспондент
НАМН України, професор



Ось і кане в історію 2012 рік. Прощання завжди щемне і тривожне. Навіть тоді, коли є надія на нові зустрічі. Але обличчя року, який відходить, кожен з нас

запам'ятає по-своєму. Звісно, воно радісне й не дуже, та, мов відбиток знімка, завжди буде нагадувати про себе.

Ми зустрічаємо новий, 2013 рік. І безперечно, сподіваємо-

ся, що він буде для кожного з нас, нехай хоч трішки, але щасливішим, пліднішим, успішнішим. Тож хай він проростає джерельно чистими почуттями і веде до висот людського духу, окрилює та надихає на працю й творчість.

*Хай Новий рік ввійде,
як казка,
У вашу затишну оселю
Й наповниться вона
теплом і ласкою,
Достаток килимом
постелиться!*

Редакція

ВІДМІННИКИ НАВЧАННЯ



Тарас СТРАВСЬКИЙ – студент 6 курсу медичного факультету

Стор. 3

У НОМЕРІ

Стор. 6-7

У ПЕРЕДЧУТТІ НОВОРІЧНОГО ДИВА, ПОДАРУНКІВ І СЕСІЇ



Завершується 2012-й. Настінні календарі, що худнуть на очах і втрачають останні аркушідні, метушливі черги в супермаркетах, казково-чарівний запах цитрусових і щасливі очі малечі нагадують усім, що до Нового року залишилися лічені дні...

У такий час мимоволі пригадуєш всі головні події, на які був щедрим рік, що минає, дякуєш йому за хвилини радощів, сумуєш, якщо траплялися невдачі, і сподіваєшся, що наступний рік буде кращим. Власними сокровенними думками з цієї нагоди діляться нині студенти нашого медуніверситету.



ВАШЕ ПОКЛИКАННЯ – ДБАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Вельмишановний Леоніде Якимовичу!

Прийміть найщиріші, найпалкіші слова подяки від мешканців села Зарубинці Збаразького району за ту нелегку працю, яку Ви вкладаєте у розвиток сучасної медицини.

Кажуть, людина народжується двічі: коли з'являється на світ і коли обирає професію. І стає людина щасливою тоді, коли знайде роботу до душі, коли вона стане її покликанням. Ваше покликання – дбати про здоро-

в'я людини, а це найбільше її щастя, багатство країни загалом. Ви несете свою нелегку вахту з охорони здоров'я людини, впроваджуючи найновіші досягнення науки, практики щодо запобігання, діагностики та лікування захворювань.

Професія медика вимагає від людини глибоких знань своєї справи, загальної культури, рішучості, гуманності та милосердя. Тому Ви так ретельно дбаєте про простого сільського мешкан-

ця, який, можливо, не завжди має час і кошти для повноцінного лікування. Завдяки Вашій ініціативі в нашому селі відреставровано музей-садибу славетного земляка І.Я.Горбачевського, а також відкрито навчально-практичний центр первинної медико-санітарної допомоги, злагожену роботу якого забезпечують студенти-старшокурсники ВНЗ. Окрему подяку висловлюють жителі села всім висококваліфікованим кардіологам, терапев-

там, стоматологам та іншим фахівцям медичного університету за повернуті хвилини радості у здоров'ї, вміло організовані консультації. За високий професіоналізм, чуйне, доброзичливе ставлення до людей адресуємо найщиріші слова лікарю-кардіологу В.М. Творку. В день його приїзду у навчально-практичному центрі завжди людно. Кожного уважно вислухає, продіагностує, підбере потрібне лікування, дасть пораду, підбадьорить.

Вдячні Вам, Леоніде Якимовичу, та колегам-співробітникам за збереження і розвитку благодійних традицій вітчизняної медицини, яка у своїх діях керується засадами загальнолюдської моралі.

Слава вашим невтомним рукам, Ви завжди на посту, як солдати. Хочемо низько вклонитися вам, Люди в білих халатах.

За дорученням жителів села з вдячністю сільський голова Я.Я. ШМОРГАЙ

ТРАНСПЛАНТАЦІЯ ОРГАНІВ: УКРАЇНА В ОЧІКУВАННІ ЗМІН

Завдяки пересадці органів у світі щорічно знаходять друге народження тисячі людей. Вже нині у розвинених країнах світу вона стала стандартом лікування багатьох патологій, а за прогнозами експертів, у середині третього тисячоліття 50 % хірургічних операцій будуть пов'язані з пересадкою органів людини. У всьому цивілізованому світі трансплантологія вже давно стала звичайною галуззю медицини, без якої важко уявити охорону здоров'я. На 1 млн. осіб 500 мають можливість перебувати на гемодіалізі, 40 пересаджують донорську нирку, 12 отримують інші життєво важливі органи.

Незважаючи на те, що Україна була однією з перших країн, в якій проводили операції з пересадки органів, нині наша країна знаходиться в аутсайдерів у цій галузі медицини.

Щорічно трансплантації серця потребує 2 тис. українців – не виконують жодної пересадки, пересадку нирки чекають 4 тис. осіб на рік – отримують у кращому разі 100, пересадку печінки потребує 2-2,5 тис. хворих – одержує її 30-40 осіб.

Причини проблем у галузі української трансплантології полягають у недосконалому законодавстві. 1999 року був прийнятий Закон «Про трансплантацію органів», 16 стаття якого передбачає так звану презумпцію незгоди, суть якої в прижиттєвій незгоді більшості членів суспільства на забір органів після смерті, і в разі категоричної незгоди людина має право написати письмову відмову.

Недосконалість законодавства, а відтак відсутність донорів, зводять нанівець розвиток трансплантаційної служби в Україні. Аби зміни-

ти ситуацію на користь хворих, був запропонований до обговорення законопроект з розвитку та реформування трансплантаційної служби в Україні. За умови прийняття запропонованих змін трансплантаційна галузь вітчизняної медицини підніметься на якісно новий рівень.

7 грудня у конференц-залі Тернопільської університетської лікарні відбувся «круглий стіл» з обговорення законопроект, який повинен стати новим поштовхом розвитку та реформування трансплантаційної служби України. Участь у заході взяли наукові працівники, практичні лікарі, представник духовенства, керівники відповідних служб, засоби масової інформації.

– Трансплантологія розвивається у світі дуже стрімко, а Україна в цьому вимірі значно відстає, хоча має всі можливості як технічні, так і кадрові. За словами головного кардіохірурга МОЗ, директора Київського Центру серця Бориса Тодурова, в Україні щороку роб-



Володимир БІГУНЯК, професор ТДМУ

випадку», більшість з них так і не доживають, – наголосила на засіданні заступник начальника управління охорони здоров'я Лідія Чайковська.

Головний позаштатний спеціаліст з питань трансплантології ГУОЗ ОДА Олександр Сулов зазначив, що питання розвитку трансплантаційної служби в Україні надзвичайно актуальне та

рацій. І це тоді, коли наші найближчі сусіди перегнали нас у найкоротші терміни. Скажімо, у Білорусії до 2006 року не було виконано жодних операцій, а вже за 9 місяців цього року зроблено майже 140 трансплантацій печінки, а торік пересадки нирки близько 160 особам. Або Польща – майже 1000 трансплантацій нирки, 300 – печінки, 80 – серця. Тому і порушують у суспільстві цю дискусію, щоб якомога глибше вникнути в проблему і, врешті-решт, дати кожному громадянину України право на допомогу, яку забезпечує Конституція, – сказав Олександр Сулов.

Головний трансплантолог області зауважив, що пропонують, аби людина впродовж життя визначилася і сама дала згоду на використання органів. Також він зазначив, що в нашій області є два лікувально-профілактичні заклади, які мають право вести діяльність, пов'язану з трансплантацією. Це – Тернопільська університетська лікарня та міська лікарня швидкої медичної допомоги.

Заступник начальника Тернопільського обласного бюро судово-медичних експертиз Олександр Кравець звернув увагу на питання підвищення техніки виконання та наявності оснащення лікарень задля проведення подібних процедур.

Отець Андрій Логінов розповів,



Отець Андрій ЛОГІНОВ

лять лише кілька трансплантацій серця. Не тому, що не вміють, а тому, що немає що пересаджувати. На жаль, гальмуючим фактором у цій галузі медицини досі залишаються моральні та етичні моменти, недосконале законодавство. – Ця проблема є нерозв'язаною і для українських хворих, змушених роками чекати свого «щасливого

водночас складне, адже немає нормативно-правової бази, яка б забезпечувала виконання нині цього закону. Також має бути жорсткий контроль як влади, так і громадських організацій.

– Маючи такі великі кадрові та наукові ресурси, ми не можемо конкурувати в світі з такими мізерними цифрами проведених опе-

що у католицькій церкві існує цілий напрямок, де є точка дотику з медициною і навіть розроблена система медичних приписів щодо трансплантації органів. Дарування органів – надзвичайно шляхетна та корисна справа. До цього слід людей мотивувати й заохочувати. Водночас священнослужитель розмежує пересадки від живого і неживого донорів. Визначитися із питанням донорства людина сама повинна за свого життя, вважає отець Андрій.

Заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри загальної та оперативної хірургії з топографічною анатомією Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського Володимир Бігуняк, детально зупинився на проблемних аспектах трансплантології.

– Зараз забезпечуємо Україну шкірою свині. Відтак ми зменшили смертність важких опікових хворих на 30 відсотків. Але одна справа пересадка тканини, а інша – органу. Приміром, для пересадки серця донор повинен бути молодим, його тиск не повинен опускатися нижче 80 мм.рт.ст., не використовувати жодних кардіостимулюючих засобів. Тобто, питання надзвичайно різнопланове і над ним треба серйозно працювати, – сказав Володимир Васильович.

Отож Україні належить створити, по суті, з «нуля» Національну трансплантаційну службу, розробити фінансові та юридичні механізми взаємодії між її підрозділами, вибудувати єдину національну систему контролю за обліком та розподілом трупних донорських органів, службу санітарної авіації та санітарного транспорту для забезпечення якнайшвидшого доправлення органів, запровадити дієвий фінансово-економічний та юридичний контроль за діяльністю трансплантаційної служби. Вітчизняна трансплантологія технологічно відповідає міжнародним стандартам – у решті питань вона потребує державної підтримки. Хочеться сподіватися, що чергові парламентські слухання, присвячені проблемам трансплантології, допоможуть-таки перетворити її перспективи на життєві реалії та досягнення.

Лілія ЛУКАШ

Редактор **Г. ШИБАЛИНЧУК**
Творчий колектив: **Л. ЛУКАЩУК, О. БУСЬКА, П. БАЛЮХ**
Комп'ютерний набір і верстка: **Р. ГУМЕНЮК**

Адреса редакції: 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1, тел. **52-80-09; 43-49-56**
E-mail hazeta.univer@gmail.com

Засновники: Тернопільський державний університет ім. І.Я. Горбачевського, головне управління охорони здоров'я облдержадміністрації

Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського
Індекс **23292**

За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво ТР № 300 від 19.12.2000 видане управлінням у справах преси та інформації облдержадміністрації

Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг – 2 друк. арк. Наклад – 2000 прим. Замовлення № 168

Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського. 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1.

ТАРАС СТРАВСЬКИЙ: «У ТДМУ Я ЗУСТРІВ ЧУДОВИХ ВИКЛАДАЧІВ»

Тарас Стравський — студент 6 курсу медичного факультету. Ще трохи — і випускник. Але наразі найголовніше для Тараса — добре завершити навчання. Навесні його, як і однокурсників, чекає нелегкий і дуже відповідальний іспит — «Крок»-2, і треба старанно вчитися протягом року, щоб скласти його успішно. Тож на запитання «Які плани на наступний рік?» юнак відповів, не вагаючись:

— Найважливіше для мене — вдало закінчити університет і розпочати навчання в інтернаті.

— Чим запам'ятався рік, що відходить?

— 2012-й — рік вибору майбутньої спеціальності. Як студент державної форми навчання, після розподілу отримав скерування на роботу лікарем загальної практики-сімейної медицини. Тож попереду — новий етап в житті, знайомство з першим трудовим колективом, куди я прийду вже як дипломований спеціаліст.

Чи відчуваю щось схоже на тривогу чи невпевненість? Ні, бо отримав в університеті не лише міцні знання, а й хороші прак-



тичні навички і в цьому, вважаю, велика перевага запровадженій в ТДМУ системи організації навчання.

Крім того, до своєї практики я ставився дуже відповідально.

— Де ви її проходили?

— У другій міській лікарні. На

п'ятому курсі — в стаціонарному відділенні: хірургія, гінекологія, терапія. Після п'ятого — в поліклініці. Крім того, університет має навчально-практичні центри первинної медико-санітарної допомоги в кількох віддалених від райцентрів селах Тернопільщини і, зокрема, в Кокешинцях. Там мешкає чимало самотніх працездатних громадян, які потребують опіки, в тому числі і медичної. Комусь дошкуляє гіпертонія, комусь — серце чи хворі суглоби. До райцентру, де поліклініка, не наїздишся, а в Кокешинцях завдяки університету є все необхідне для надання медичної допомоги. І є кому її надавати, адже тут проходять практику старшокурсники ТДМУ та інтерни. Маючи Інтернет, можна вийти на зв'язок з фахівцями обласного рівня і проконсультуватися щодо лікування якоїсь складної недуги або отримати розшифрування

зробленої на місці електрокардіограми. Мої перші пацієнти — саме з Кокешинців. Зверталися, переважно, люди старшого віку. Найчастіше з гіпертонією. У випадку гіпертонічної кризи діяти треба було швидко й професійно, щоб не допустити найгіршого — інсульту. Надавали допомогу пацієнтам згідно з медичними протоколами, у важких ситуаціях викликали «швидку». Студенти — медики проводили також подвірні обходи. Адже для більшості селян, які за допомогою звертаються тоді, як у край припече, ліками вже є і уважне ставлення, і добре слово, що неабияк підбадьорює. Хоча різні випадки траплялися. Приміром, одному чоловіку після оперативного втручання потрібні були щоденні перев'язки і ми ним опікувалися.

— За що любите медицину?

— Люблю допомагати людям і вища медична освіта, отримана в університеті, дає мені таку можливість. Що стану лікарем — мріяв з дитинства. Впевнений, це моє покликання.

— Поглиблювати університетську освіту допомагає участь в наукових гуртках?

— Так, я займався науковою роботою на кафедрі клініко-лабораторної діагностики. Працював над обраною тематикою під керівництвом доцента Інни Яківни Криницької.

— Кажуть, у житті є певний закон тягіння: якщо людина поставить собі мету, то обов'язково зустріне людей, які допоможуть цієї мети досягти. Так і з вами було?

— Так, в університеті я зустрів хороших викладачів. А ще вдячний батькам, які привчили мене до праці. Мої рідні мешкають в Плотичі. Тато — ветлікар, мама — вчителька математики. Сестра Марія навчається на хіміко-біологічному факультеті Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

— Як проводите вільний час?

— Граю у футбол. У рідному селі Плотича Тернопільського району з друзями створили чудову футбольну команду. Разом захищаємо спортивну честь Плотичі в матчах з командами інших сіл району. На полі я захисник. Футбол допомагає підтримувати добру фізичну форму, бо, щоб грати, треба бути швидким, бігати добре. Крім того, заняття спортом формують наполегливість, організованість. І для організму корисно, як медик, це добре знаю.

— Бажаю вам гарного настрою, щасливого Нового року та веселих Різдвяних свят.

Оксана БУСЬКА

ОБ'ЄКТИВ



Адедокун Олувакеллі Адеб, студентка фармацевтичного факультету (ліворуч); Ірина КОЗАК, студентка медичного факультету (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



Сучасне обладнання

НОВІ УЗД-АПАРАТИ ОТРИМАЛИ МЕДЗАКЛАДИ

З листопада цього року у медичних закладах області запрацювали шість ультразвукових діагностичних апаратів, які придбали за кошти держбюджету.

— Нові прилади вітчизняного виробника отримали міська дитяча та університетська лікарні в Тернополі, чотири з них надійшли у медичні заклади райцентрів області, — каже завіду-

вач відділення ультразвукової діагностики Тернопільської університетської лікарні, головний позаштатний спеціаліст управління охорони здоров'я ОДА Василь Борак.

Вартість одного ультразвукового сканера 260 тис. гривень. Хоча апарат й вітчизняного виробництва, його технічні характеристики не поступаються відомим світовим брендам. Новий ультразвуковий апарат використовують для досліджень органів черевної порожнини, серцево-

судинної системи, периферичних і судин головного мозку. Апарат обладнаний кольоровим, імпульсно-хвильовим, енергетичним, тканинним доплерами. 3D-об'ємне вимірювання дозволяє побачити, які патологічні зміни відбуваються в органах і системах, оцінити стан внутрішніх органів, їх кровопостачання. Технологічні можливості дозволяють проводити дуплексне та триплексне сканування судин. Потужні ж датчики можна використовувати для об-

стеження пацієнтів у повному обсязі.

— Пригадую перші ультразвукові апарати, обладнані механічними датчиками, вони дуже часто виходили з ладу, — розповідає Василь Теодорович. — Наші «новоприбульці» начинені електронними датчиками південно-кореїнського виробництва, отож сподіваємося, що й послужать довго. Бо ж ті апарати, за якими працюємо нині, вже дещо вичерпали свій технічний потенціал і, ясна річ,

служба давно вимагала оновлення.

Значною перевагою є й те, що з появою нового апарата суттєво збільшилася доступність безкоштовного УЗД-обстеження кращим.

Загалом нова діагностична апаратура, що надійшла у лікувальні заклади області, за словами головного позаштатного спеціаліста управління охорони здоров'я, дасть можливість значно поліпшити якість діагностичного процесу. Відомо ж, коректний діагноз має базуватися на якісній діагностиці.

Лариса ЛУКАЦУК

НАЙЧИСТІША ЛІКАРНЯ В УКРАЇНІ

Особливий статус отримала Тернопільська обласна комунальна клінічна психоневрологічна лікарня. Віднині вона – «Чиста лікарня, безпечна для пацієнта». Таку відзнаку закладу присвоїла громадська організація «Служба організації інфекційного контролю «Стоп інфекція!».

— Проект стартував у травні 2012 року за ініціативи Асоціації медичних сестер України та нашої організації, — повідомила спеціаліст служби організації інфекційного контролю Ольга Хеленюк. — Його мета — забезпечення високого рівня гігієни в лікувальних установах України, профілактики професійних захворювань медичного персоналу, запобігання розповсюдженню внутрішньолікарняних інфекцій, економії коштів лікувальних закладів. Тернопільська обласна комунальна клінічна психоневрологічна лікарня першою в області взяла участь у такому проекті. Тут виконали всі вимоги, які ставить до лікарень організація «Стоп інфекція!» і заслужено отримали звання «Чистої лікарні». Такий статус почергово отримували всі 17 стаціонарних відділень. І тепер із задоволенням присвоїли його усій лікарні.

В обласному центрі до проекту долучилися й Тернопільська університетська лікарня, такі ж відзнаки тут отримали вже чотири відділення. Наразі наша область є лідером за кількістю отриманих статусів «Чистої лікарні, безпечної для пацієнта». На другому місці — Львівщина.



Надія ФАРІЙОН, заступник головного лікаря з медсестринства, демонструє сертифікат «Чиста лікарня, безпечна для пацієнта»

— Виконати всі вимоги, які запропонували координатори проекту, для нас не склало особливих труднощів, — каже заступник головного лікаря з медсестринства обласної психоневрологічної лікарні Надія Фарійон. — Адже працюємо за санітарно-епідеміологічними стандартами відповідно до нормативних документів МОЗ України, що регламентують вимоги інфекційного контролю та інфекційної безпеки в лікувально-профілактичних закладах. Правила гігієни у нас створені відповідно до кожного кабінету, маніпуляційної, перев'язочної, ванної, санвузлів, сестринського кабінету. Приміром, у маніпуляційній обов'язково має бути рідке мило, антисептик для рук,

одноразові рушнички, деззасоби, ємності для замочування виробів медичного призначення, засоби для швидкої дезінфекції тощо.

Приєднатися до проекту «Чиста лікарня, безпечна для пацієнта» може будь-який лікувальний заклад. Адже працівники Служби організації інфекційного контролю не лише перевіряють лікарні щодо дотримання санітарних вимог, а й надають консультації, проводять тренінги.

— Допмагаємо правильно забезпечити всім необхідним робочі місця медичних працівників, наголошуємо на вагомості боротьби з внутрішньолікарняними інфекціями, — наголошує Ольга Хеленюк. — Партнерські стосунки з СОК не завершуються врученням відзнаки, ми співпрацюватимемо з учасниками проекту й надалі.

ОДУЖУВАТИ В КОМФОРТНИХ УМОВАХ

Ніна Зіновіївна Вересюк — понад двадцять років у медицині. 18 з них трудилася на посаді молодшого медичного спеціаліста, а відколи вийшла на пільгову пенсію, трудиться у четвертому неврологічному відділенні молодшою медсестрою.

— Пригадую часи, коли основним знаряддям молодшої медсестри була звичайна «швабра», ганчірка та найуживаніший із деззасобів — розчин хлорного вапна, — каже Ніна Зіновіївна. — Найбільше дошкуляв розчин «хлорки», який й алергію міг спричинити. Останніми роками у нашому медзакладі все карди-

нально змінилося. Гарно, за євроразком, облаштовані приміщення у відділенні, нові меблі, та й стандарти дотримання гігієни теж оновилися. Скажімо, миття підлоги тепер проводимо з допомогою спеціального начиння, за методом «Вермоп». Це певна система прибирання, коли в одній ємності містяться лише ганчірки, а в іншій — тільки дез-



Ніна ВЕРЕСЮК, молодша медсестра

засіб. Прибиральниця змочує ганчірку в деззасобі, миє приміщення, а згодом відкладає використану ганчірку і знову бере чисту, аби взятися до прибирання наступного об'єкта. Отож деззасіб постійно залишається чистим, що дозволяє провести дезінфекцію приміщення за встановленими нормами. Є певні переваги й у застосуванні сучасного інвентаря, навіть до рук взяти сучасну «швабру» приємно —

вона і вигляд має належний, і дуже зручна в користуванні. Ганчірки також використовуємо сучасні, вони виготовлені зі спеціального матеріалу. У нашому відділенні є 8 палат, отож потрібно 8 ганчірок, і окремі для коридору та інших приміщень. Підвіконня, двері, тумбочки для пацієнтів прибираємо спеціально промаркованими ганчірками, які також купуємо у магазині.

Для прибирання використовуємо сучасні деззасоби, які є гіпоалергенними, це розчин «Дезтабу» для миття підлоги. Також у нашому арсеналі й інші миючі засоби, приміром, «Бланідас-300», розчин для миттєвої дезінфекції «Лізоформін плюс піна», які постійно під рукою. Рукавички, з допомогою яких проводимо прибирання, обов'язково знезаражуємо, зануривши у спеціальний розчин.

Особлива ділянка роботи для кожної молодшої медсестри — це туалетна та душова кімнати для дотримання чистоти в яких потрібно чимало зусиль. Але в кожному відділенні психоневрологічної лікарні ці приміщення в чистому стані. Не лише медпрацівники, а й самі пацієнти намагаються підтримувати порядок, чистоту, бо й справді, у кого, скажіть, підніметься рука настигати на виблискуючій глянцею кахельній плитці.

— Пацієнти, які вперше потрапляють до нас у відділення, очам не вірять, що у санблоці є одноразовий рушничок, рідке мило, туалетний папір, і усе це не потрібно з дому приносити. Вони дивуються, бо ж не усіх санаторіях таке бачили, — каже пані Ніна. — А нам приємно, що хворі люди одужують у комфортних умовах.

**Лариса ЛУКАЦУК,
Павло БАЛЮХ (фото)**

ГАРНИЙ НАСТРІЙ – ПІДМОГА У ПРАЦІ

Віра Рудакевич працює медсестрою стоматологічного відділення Тернопільської університетської лікарні.

Бути медичною сестрою — таку мету ставила перед собою Віра Зіновіївна ще в юності. Вже тоді її серце переповнювали співчуття до ближніх і бажання допомогти недужим. Тому хоч у неї в родині лікарів не було, вагань щодо вибору майбутньої професії не мала. Будучи переконаною, що допомагати людям — її покликання, вирішила здобувати фах медичної сестри. Зрештою, спроба стати студенткою Кременецького медичного училища після 8 класу не була успішною. Але це не зупинило наполегливу дівчину.

— Якщо мені ця професія сподобалася, то чому повинна здаватися? — міркувала пані Віра. — Мої шкільні подружки, з якими я вступала до училища, мене не підтримали. Напевно, цей фах був їм не до душі. Я ж категорично налаштувалася після 9 класу знову спробувати стати сту-

денткою. Подала документи до Чортківського медичного училища. На цей раз фортуна усміхнулася мені. Коли у списках побачила власне прізвище, то ще раз переконалася в тому, що дорогу долає той, хто йде.

Коли отримала диплом, скерували на роботу в тоді ще обласну лікарню у реанімаційне відділення. Вже сама назва відділення дає зрозуміти, що працювати тут нелегко досвідченим медсестрам, не кажучи про початківців.

— У відділенні було багато пацієнтів, по суті, всі — важкохворі, — каже Віра Зіновіївна. — Пригадую: старша медсестра Ірина Галковська у перші дні доручила мені доглядати за пацієнтом, якому ампутували нижні кінцівки. Ірина Іванівна сказала: «Будеш працювати сама, без допомоги. Інакше не навчишся. Чого не знатимеш — запитуй». Що ж, гадаю, якщо обрала цю професію, то повинна вміти все. Вже наступного дня «старша» похвалила мене за роботу. Це, звісно, для мене стало ще



більшим стимулом професійно вдосконалюватися. Пощастило мені, що працювала у хорошому колективі, де колеги навчали не лише медсестринських знань, а й життя. Я була наймолодша в колективі, всі ставилися до мене, як до доньки. Нині з вдячністю згадую добру науку старшої медсестри реанімаційного

відділення Ірини Іванівни Галковської, медичних сестер Мілі Михайлівни Паньків, Галини Гаврилівни Довгань.

У реанімаційному відділенні Віра Рудакевич працювала 18 років, допоки тодішня старша медсестра стоматологічного відділення Ганна Іванівна Ренкас не запропонувала їй «перевестися» у «стоматологію».

— Спершу вагалася, — ділиться думками Віра Зіновіївна, — адже специфіка роботи у реанімаційному та стоматологічному відділеннях різна, та й до колективу звикла. Ці люди для мене за 18 років стали, мов рідні. Але все ж вирішила спробувати. Перші дні, зізнаюся, дуже сумувала за «реанімацією», а потім уже й не було коли. Пацієнти стоматологічного відділення, на відміну від реанімаційного, потребують більше спілкування, вони хочуть, аби їм детальніше розповіли про недугу, бажають більше уваги до себе.

Буває, хворі просять Віру Рудакевич зайти, щоб просто поговорити або поділитися своїми думками й переживаннями. І в особі вже рідної помічниця та

порадниця знаходять найкращу співрозмовницю. Кожного вона вміє вислухати, підбадьорити, дати добру пораду, при цьому вміло і старанно виконуючи лікарські призначення.

12 років минуло відтоді, як Віра Рудакевич прийшла працювати у стоматологічне відділення нині вже університетської лікарні. Хоча теплі спогади про колег з «реанімації» й досі гріють душу, але не менш комфортно працюється Вірі Зіновіївні у стоматологічному відділенні, де медсестринський персонал очолює Наталія Іванівна Гудак.

Недарма кажуть, що робота — то наш другий дім. Тому на роботу медсестра Віра Рудакевич завжди йде з гарним настроєм. Посмішка не лише прикрашає її обличчя, а й внутрішній світ, додає оптимізму та радості тим, хто поруч. Тому енергійну, сумлінну медсестру, чуйну людину люблять і поважають як колеги, так і пацієнти, для яких вона, за їхніми словами, як промінь сонця, що зігриває душі.

**Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)**

НЕЙРО-ЦИРКУЛЯТОРНА ДИСТОНІЯ

Захворювання ще носить назви: вегето-судинна дистонія, невроз серця. Недуга не має чіткої причини виникнення, клінічних проявів, окреслених термінів перебігу, носить доброякісний характер, не впливає (або незначно) на прецедатність і найголовніше – відсутні органічні ознаки ураження серцево-судинної системи.

У багатьох країнах це захворювання у компетенції психотерапевтів, невропатологів, в Україні цю категорію осіб лікують кардіологи й терапевти.

Хворіють молоді особи у віці 16-35 років, переважно жіночої статі.

Клінічні прояви об'єднують у кілька синдромів.

Кардіалгічний або болювий синдром: постійні ниючі або щемливі відчуття в ділянці серця. Інколи короточасний інтенсивний біль або відчуття пекучості за грудиною; біль провокують емоції, інколи фізичні навантаження. При об'єктивному обстеженні серця, електрокардіографії, зміни відсутні. На ЕХО деколи можна виявити пролапс мітрального клапана.

Гіпертензивний синдром: періодичне підвищення артеріального тиску до межових показників (140-149/90-94 мм рт.ст.), його асиметрію на різних руках; відсутність генетичної схильності до гіпертонічної хвороби.

Гіпотензивний синдром або «гіпотонічна хвороба»: артеріальний тиск нижче 100/60 мм рт.ст.

Тахікардіальний синдром: неадекватне постійне або після фізичного навантаження чи емоційного збудження, прийому їжі, тривалого вертикальному положенні – серцебиття (норма 66-72 уд./хв.).

Останні три синдроми можуть бути самостійними або поєднуватися з основним, кардіалгічним.

Синдром дихальних розладів: відчуття нестачі повітря, бажання та необхідність періодичного глибокого вдиху; інколи це супроводжується страхом задихнутися.

Синдром вегето-судинної дистонії: головний біль, запаморочення, відчуття холоду в кінцівках, блідість та сухість шкіри, схильність до депресії; тривале підвищення температури до 37-37,5° – т.зв. «термоневроз». Почасти синдром проявляється симпато-адреналовими кризами («панічними атаками»): раптове виникнення,

головного болю, серцебиття, підвищення тиску, збудження. Вихід з кризи супроводжується квалістю, розбитістю, пригніченим настроєм. Сприяючими факторами у виникненні кризів бувають: метеорологічні зміни, дисгормональні розлади, зв'язок з менструальним циклом, емоційний зрив тощо.

Диспептичний синдром: біль у правому підбер'ї, нудота, блювання, проноси, утруднене проходження їжі стравоходом, «комки у горлі».

Астенічний синдром: підвищена втомлюваність, знижена розумова й фізична працездатність, поганий апетит, сон, виснаження, втрата інтересу до життя.

Залежно від кількості синдромів, ступеня їх вираженості, виділяють три ступені важкості функціональних розладів:

перший ступінь – легкий перебіг, працездатність збережена,

гральних ігор, комп'ютерів, хронічні інтоксикації (куріння, алкоголь, наркотики, контрацептиви), переляк, страх і т.д.

Окремо слід виділити категорію осіб з важкими недугами (інфаркт, інсульт, онкохвороби, хвороби крові та інші), в яких емоційні розлади типу депресивних станів мають непередбачений вплив на прогноз.

Ступінь і тривалість реагування на перераховані ситуації різні в різних осіб. Він залежить від генетично-конституційних особливостей організму, виховання, моделі поведінки, рівня культури, психо-моральних і фізичних запасів енергії, стійкості до стресових ситуацій.

Неадекватна реакція чи недостатня адаптація до стресових ситуацій призводить до виснаження гормонально-ендокринних запасів організму, порушення регуляції органів і систем та розвитку хвороби. Передовсім серця, яке, мов магніт, сприймає всі позитивні й негативні стреси.

Тому в плані профілактики треба виховувати у підростаючого покоління риси стійкості до різних життєвих ситуацій, прищеплювати навички здорового способу життя, любов до природи, до християнських цінностей.

Провідне значення в лікуванні та реабілітації хворих має вагоме слово лікаря, психотерапія, усунення причинних факторів, залучення до праці, активної життєвої діяльності.

Хворим з другим ступенем важливості рекомендую ліки рослинного походження: валеріану, глід, м'яту, собаку

кропиву, або їхні фармацевтичні аналоги: валокордин, персен, новопасид, кратал, кардіофіт, седафтон, трипсидан; при низькому тиску – женьшень, китайський лимонник, елеутерокок. При третьому ступені призначають короткими курсами седуксен, триоксазин, сибазон, радидорм, фізіотерапевтичні засоби, голкота мікрохвильову терапію, санаторно-курортне лікування, а при дихальних розладах – дихальну гімнастику.

Діагноз «нейро-циркуляторна дистонія» – діагноз виключення.

Запам'ятайте! Спільні ознаки з НЦД мають серйозні захворювання: ішемічна хвороба серця, стенокардія, міжреберна невралгія, остеохондроз, запалення м'язів, сухий перикардит і плеврит, гіпертонічна хвороба та інші.

Василь ПРИШЛЯК, кардіолог, заслужений лікар України, лауреат Національної медичної премії

ОБ'ЄКТИВ



Соломія ЛАВРИШИН, студентка стоматфакультету

Антигрипозні засоби

ЧАЇ ВІД ЗАСТУДИ

Холодна пора року завжди супроводжується підвищеною ймовірністю застудитися. Почати боротися із захворюванням без антибіотиків можна при перших же ознаках за допомогою «еліксирів здоров'я», користь яких довели ще наші прабабусі.

Ромашковий чай

Ромашка є м'яким протизапальним засобом, який у поєднанні з медом і липою перетворюється на прекрасний протизастудний засіб.

Як приготувати: 1 чайну ложку квіток ромашки і 1 чайну ложку квіток липи залити однією склянкою окропу, дати настоятися протягом 20-ти хвилин, після чого процідити. Пити настій 3 рази на добу по одній третині склянки, перед прийомом їжі. За бажанням можна додати трохи меду.

Глінтвейн

Це прекрасний протизастудний засіб є смачним, корисним і зігріваючим напоєм!

Як приготувати: змішайте прянощі за смаком, залийте їх 100 мілілітрами води, доведіть до кипіння, зніміть з вогню, залиште настоятися близько 10-ти хвилин, після чого процідіть. Додайте у відвар вино, цукор за смаком і часточки апельсина. Все це знову поставте на вогонь і доведіть до кипіння (але не дайте кипіти!). За смаком в напій можна також додавати яблука, мед, родзинки. Подається глінтвейн гарячим, бажано перед сном.

Імбирний чай з лимоном

Цілющий напій зміцнює імунітет і підвищує працездатність, що особливо актуально для холодної пори року.

Як приготувати: у склянку гарячої води додати 1 столову ложку соку лимона, 1 столову ложку меду, половину чайної ложки натертого кореня імбиру і щіпку кориці. Також можна додати кілька сухих подрібнених листочків м'яти.

Компот із сухофруктів

Це відомий майже всім з дитинства перевірений засіб має загальнозміцнюючу і пом'якшувальну дію при застуді.

Як приготувати: 100 г сухофруктів попередньо промити в

теплій воді. Поставити варитися груші та яблука протягом 30-ти хвилин (цукор додавати з розрахунку 3 столові ложки на 1 літр води). Потім додати чорнослив і урюк, і на завершення, за п'ять хвилин до приготування, додати курагу та родзинки. У готовий напій можна додавати за смаком сік апельсина або лимона, а також мед.

Молоко з додаванням часнику

Завдяки цьому екстремному засобу ви зможете «встати на ноги» всього за одну ніч.

Як приготувати: в теплому молоці розбавити 10 крапель часникового соку, і все це випити на ніч.

Гаряче молоко з мінералкою

Якщо починається кашель, то потрібно приготувати гаряче молоко з додаванням лужної води (наприклад, «Боржомі»). Завдяки цьому напою мокротиння розріджується і легше відходять.

Журавлиний морс

Ці ягоди – просто унікальні за своєю бактерицидною дією!

Як приготувати: розтерти ягоди журавлини з цукром у співвідношенні 3 до 1 (на 3 частини тертих ягід – 1 частина цукру). Залити 2 столові ложки суміші, що вийшла, 500 мл теплої води.

Шипшиновий чай

Всі знають, що шипшина – просто джерело вітаміну С!

Як приготувати: кинути в термос до трьох столових ложок подрібнених сухих плодів шипшини і залити 500-ми мілілітрами окропу. Залишити на ніч, вранці процідити. Пити по півсклянки 4 рази на добу за півгодини до прийому їжі.

Чай з малиною та липою

Як приготувати: заварити чай із сухих квіток липи, додати в нього сухе листя та ягоди малини. Настояти протягом 30-ти хвилин. Замість ягід малини цілком підійде варення з малини.

Теплий чай з лимоном і медом

Це, безумовно, найголовніший напій, який варто приготувати при перших ознаках застуди.

Як приготувати: заварити зелений або чорний німецький чай, додати в нього 1 ч. ложку меду, а також пару «кружечків» лимона. Пам'ятайте, що лимон і мед ніколи не додають в окріп, якщо хочуть, щоб їхні корисні речовини збереглися.



У ПЕРЕДЧУТТІ НОВОРІЧНОГО ДИВА, ПОДАРУНКІВ І СЕСІЇ



Анна ЧИКИТА,
студентка медичного
факультету



Для мене, як і для кожного першокурсника, 2012-й був надзвичайно важливим. Закінчення школи, випускний, ЗНО... Перечитано гори книжок, розв'язано стоси завдань... Нам здавалося, що час летить з надзвичайною швидкістю. А, може, це ми сіли в швидкісний потяг, який мчить нас у майбутнє? Ми не помітили весни, промчали літо і зупинилися лише тоді, коли в кожного з нас в руці був лист-повідомлення, який свідчив: ми стали студентами.

Яке ж це омріяне слово «студент»! Здавалося б, ще зовсім нещодавно, ми, школярі, вимовляли його з особливим пієтетом і з заздністю дивилися на колишніх випускників. А потім самі стали випускниками. І кращі ВНЗ України відчинили нам свої двері. Та й хіба може бути інакше? Адже ми такі молоді, енергійні, амбітні, розумні. Кому ж, як не нам, вчитись, діяти, творити.

Який навчальний заклад обрати не задумувалася ні на мить, бо ще в дитинстві вирішила — буду лікарем. Оскільки ж я людина творча і трішки меркантильна, то вибрала спеціальність — «стоматологія». Документи подавала лише до ТДМУ ім. І.Горбачевського і тільки на один факультет, бо твердо вірила, що саме тут моє майбутнє.

Не можу без хвилювань згадувати нашу посвяту у студенти — матрикуляцію. Як вперше одягнула білий халат і шапочку, як хвилюючись, повторювала слова студентської клятви, слухала привітання ректора, декана, поважних гостей... Відтак усе закрутилося, як в калейдоскопі: нові знайомства, друзі, заняття, серйозні професори і добрі асистенти, нові дисципліни, враження,

Ось і добігає кінця 2012-й. Настінні календарі, що худнуть на очах і втрачають останні аркуші-дні, метушливі черги в супермаркетах, казково-чарівний запах цитрусових і щасливі очі малечі нагадують усім, що до Нового року залишилися лічені дні...

У такий час мимоволі пригадуєш всі головні події, на які був щедрим рік, що минає, дякуєш йому за хвилини радощів, сумуєш, якщо траплялися невдачі, і сподіваєшся, що наступний рік буде кращим.

Власними сокровенними думками з цієї нагоди діляться нині студенти нашого медуніверситету.

відчуття. Гарний був рік! І я йому надзвичайно вдячна за щедрі подарунки та серйозні випробування, адже він дав нам змогу змужніти та подорослішати...

Незабаром мені виповнюється 18. Щаслива, що, навчаючись в улюбленому університеті, маю змогу здобувати нові знання, а також творити — писати вірші, прозу, займатися бальними танцями. У нашому університеті створені всі умови для гармонійного розвитку особистості. З впевненістю дивлюся у майбутнє, адже я зробила правильний вибір!

Сподіваюся, що новий, 2013 рік принесе нам лише хороші подарунки, що справдяться наші мрії, надії, сподівання! Кожен отримає те, що чекає і про що мріє. Хочу побажати читачам «Медичної академії» усіляких земних гараздів, міцного здоров'я, безмежного людського щастя, багато радощів, творчих злетів, благополуччя, злагоди, кохання та Божого благословення!

*Небо сипле білим пухом,
Хуртовина завива,
А до нас морозним шляхом,
Новий рік вже поспіша.*

*Як, невже, чому так швидко,
Час пролетів, рік пробіг?
Ніби вчора все розквітло,
А сьогодні знову сніг...*

*Час летить немов ракета,
Не встигає ми за ним.
Кожна календарна дата,
Нас веде до нових змін.*

*Для нас — це був рік
сподівання
ДПА і ЗНО
Євро, іспити, змагання,
Сльози й радість, все було.*

*Черги під університетом,
В Інтернеті довгі списки,
Як хотілось стать студентом,
Щоб горіли очі блиском.*

*Щоб вдягати халат білий,
На заняття, мов на свято,
Щоб черпать знання
на парах
й друзів нових відшукати.*

Так збулася наша мрія,

*Гордо звемось ми
«студенти»,
вже не учні і не діти,
навіть не абітурієнти.*

*Й кожен повторяв присягу,
Матрикул горнучи до серця.
Бо відчували ми повагу,
До професорів і доцентів.
І ректор з добрими очима,
Зустрів нас радо на порозі.
В майбутнє простяглась
стежина...
Подякуєм старому року.*

*Та ще від нього ми б хотіли,
Отримати, як подарунок,
Успішну сесію зимову,
Відмінні, щоб були оцінки.*

*Бо наша сесія співпала
Із феєричним «кінцем світу».
Свічки куплять чи вчити
мудли,
Вирішують нещасні діти.*

*Тож просим ми у Миколая,
Не мандаринки і цукерки —
Легкі на іспитах питання,
Щоб від переляку не вмерти!*

*Тож, сподіваючись на краще,
Ми проводжаєм рік старий.
Надіємось, бажання наші,
Виконає рік новий.*

*А ще від нього ми чекаєм,
здоров'я міцного, любові
палкої,
щоб наше життя нам здава-
лося раєм,
А горя і бід ми не знали
ніколи!*

*Щоб в домі достаток, і щастя
без ліку,
Щоб менший податок — й
зарплати великі!
Студенти щоб були —
розумні й слухняні,
Оцінки в студентів — завжди
непогані!*

*Дівчатам цукерок й тортів
дієтичних,
Щоб завжди стрункими й
бадьорими були.
І хлопців побільше таких,
атлетичних,
І щоб целюліт всі назавжди
забули!*

Щоб хлопцям щастило

*завжди й без упину,
Костюм від Versace, а туфлі
від Gucci,
Щоб кожен придбав в цьому
році машину,
Щоб всі були завжди красиві
й везучі!*

*Щоб співпадали можливість
й бажання
І йшли ми в майбутнє
упевненим кроком!
Прийміть ви від мене палкі
привітання
Від щирого серця: «Усіх з
Новим роком!!!»*



Богдан КУЛІКОВСЬКИЙ,
студент медичного
факультету



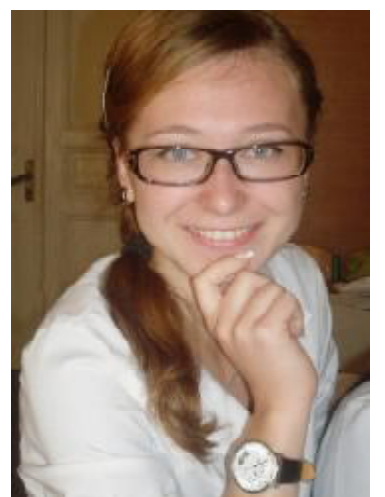
З усіх свят у році мені найбільше подобаються два — день народження й Новий рік. Та Новий рік, напевно, з більшим трепетом зустрічаю, адже святкуєш його не лише ти один, але й всі твої друзі, знайомі й зовсім не знайомі тобі люди. Від цього на душі стає ще радісніше й урочистіше, і чим ближче до завершення грудня, тим більше завмирає серце, передчуваючи різні новорічні дива, подарунки і... сесію. Якщо висловлюватися мовою студентів, то час розплати настав. Стільки літератури, конспектів та Інтернет-джерел, скільки студенти продивляються за сесію, жодна нормальна людина не здатна опанувати. Але студенти — народ особливий, для якого успішно скласти сесію — це вже частинка новорічного дива.

Озираючись назад, можна сміливо сказати, що 2012 рік був прожитий не дарма. Він був насичений цікавими подіями, новими знайомствами, напруженою працею, перемогами й досягненнями, глибоким змістом і цікавими відкриттями. Хотілося б залишити всі негаразди та проблеми в році, що завершується, щоб увійти в новий рік лише з

приємними спогадами та добрими почуттями. Зичу всім великого людського щастя, міцного здоров'я, добра й радості, вірних друзів і близьких людей поруч. Нехай прийдешній рік виправдає наші найкращі прагнення й надії. Щиро бажаю, щоб Новий рік приніс кожному мир, спокій, достаток, справедливість і впевненість у завтрашньому дні, а в усіх домівках запанувало взаєморозуміння, любов і милосердя.



Іванка ВЕЛИЧКО,
студентка фармацевтичного
факультету



От і незчулися, як пролетів сірий листопад і в гості завітав білосніжний грудень. Ми так довго чекали цієї надзвичайної пори, уявляли сотні різів майбутніх сніжних днів, будували шалені плани. Здавалося, що вона ніколи не почнеться, — така прекрасна і водночас люта зима. І, нарешті, наші молитви почули — на дворі падають блискучі сніжинки і під тріскучий мороз крутить свій танок хурделиця. На вулиці чути голоси дітей, які ліплять сніговиків, грають у сніжки. Набирає обертів передноворічна лихоманка — всі ми з нетерпінням чекаємо наближення новорічних свят, подарунків і святкового настрою. Адже лише цієї пори у повітрі витає чарівний дух магії, що здійснює всі наші найзаповітніші мрії, виконує бажання. Віримо у казку, чекаємо якогось дива. І незчулися, як швидко минув цей рік. Кожної миті я очікувала дива, незабутніх вражень, чогось нового й прекрасного. Недаремно ж кажуть: якщо чогось справді хочеш, то воно неодмінно здійсниться. Так і сталося. Найбільшим моїм дивом виявився вступ до найавторитетнішого, вважаю, вищого навчального закладу — Тернопільського державного медичного університету імені І.Я. Горбачевського. **(Закінчення на стор. 7)**

У ПЕРЕДЧУТТІ НОВОРІЧНОГО ДИВА, ПОДАРУНКІВ І СЕСІЇ

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

Раніше майже весь свій вільний час я віддавала підготовці до ЗНО. Ця праця була хоч і важка, але корисна і навіть приємна. А ще старалася кожну вільну хвилину проводити з рідними та друзями. Найважче, напевно, мені далось прощання з однокласниками. За одинадцять років ми стали не просто друзями, а однією родиною. Здається, лише нещодавно був шкільний випускний, останні літні канікули. Пам'ятаю всіх своїх шкільних друзів, стараюся не втрачати зв'язок. Та сподівання на те, що скоро стану студенткою ТДМУ, додавали сил і спонукали йти до чогось нового і ще більш цікавого, ніж шкільне життя.

На мій погляд, студент — це вже не дитина, але ще і не дорослий. Ми вже самі можемо розпоряджатися власним часом, будувати день, як нам зручно й робити те, що подобається. Тобто, зі вступом до університету наше життя кардинально змінилося. Ми вже не школярі й самі відповідаємо за свої вчинки. Все стало по-дорослому серйозним.

Мабуть, найбільше незабутні студентських вражень припадає саме на перший курс. За 3 місяці, які провчилася в стінах нашого навчального закладу, побачила, яке воно веселе й цікаве — студентське життя. Сидіти на заняттях, а не на звичайних уроках, забути про шкільну форму, яка встигла добряче набриднути. Та найголовніше — перша сесія. Відчути на собі ці притаманні кожному студенту переживання, боязнь, тремтіння. Наче щось таке вже було, і водночас відчуття ці ні з чим не порівняти. Це — нові, незвідані досі, емоції. Ще з більшим ентузіазмом сідаємо за

книжки, стараємося пригадати вивчений матеріал. Тремтячими руками розгортаю залікову книжку — це вже не шкільний щоденник. Сподіваюся, під час сесії у всіх все буде чудово.

Наше студентське життя прекрасне та шалене. Роки, прожиті з гордим статусом «студент», назавжди залишаться у нашій пам'яті. Тут ми зустріли нових друзів, наставників, а дехто, можливо, і своє кохання. Тут ми здобуємо знання, щоб у майбутньому стати високоосвіченими спеціалістами. І живемо справді дорослим життям, адже поруч вже немає батьків, які б контролювали тебе кожної хвилини. Тут все інше й таке цікаве!

Наразі ж варто усвідомити, що ось-ось постукає Новий рік. Я, як завжди, буду з нетерпінням чекати дива. В такі сніжні дні хочеться вірити в казку, в магію і дарувати позитив оточуючим. Від 2013 року очікую нових вражень, знайомств, якомога більше позитивних оцінок і радості в стінах тепер уже рідного мені університету. Вірю, що закінчення 2012-го стане початком нового життя. Хочу прикрасити вдома новорічну ялинку, приготувати подарунки рідним і близьким мені людям. Хочу в святкові дні бути в колі сім'ї. Лише коли ти далеко від дому, починаєш посправжньому цінувати кожну хвилину, проведenu з батьками. Думатиму й про нових друзів, яких зустріла в університеті. Для мене моя група стала рідною. А головне — нас усіх об'єднує одна мета, одні захоплення. Недаремно ми всі вступили до медичного ВНЗ.

Хочу побажати всім викладачам нашого університету свято-

вого настрою й побільше усмішок у дні радісного очікування Нового року. А для своєї нової сім'ї однокурсників — аби ніколи не було нескладених заліків і «двійок». Щоб всі прекрасно провели зимові свята. Успішної сесії, приємних вражень від зими, нових і гарних друзів, багато радісних сюрпризів! До нового, 2013 року днів залишається дедалі менше часу, тому треба поспішати виконати все, що планувалося цього року, аби всі проблеми та негаразди тут і залишилися.



Альвіна БАРЧУК,
студентка медичного факультету



Намалюймо картину «зима». Хтось намалює сніг і мороз, хтось — ігри у сніжки та катання на лижах, а хтось — мандаринки і теплий чай. Але найпопулярнішим буде полотно із зображенням Новорічних та Різдвяних свят.

Усе навкруги нагадує про їх наближення. Це так приємно — прикрашати ялинку, вручати та отримувати подарунки. Ми рахуємо дні до Нового року, загадуємо бажання та підсумовуємо рік минулий.

Кажуть, рік високосний — складний, але це все відносно. Можливо, для когось це був успішний рік, а когось спіткали невдачі. Щодо мене, то стараюся не думати і не згадувати про всі труднощі, а залишати в пам'яті лише приємні спогади. Не всі мрії здійснилися, але якщо не вдалося цього року — вдасться наступного.

Кожен рік — це одна зі сторінок життя, яку потрібно написати так, щоб хотілося повертатися до неї знову й знову. Тому у новому, 2013 році бажаю друзям, рідним, читачам «Медичної академії» здійснення найпотаємніших мрій, більше посмішок і менше сліз, щасливого блиску в очах, а всі біди та негаразди хай оминають.



Тарас ЯЦУНСЬКИЙ,
студент медичного факультету

У коридорах університету, в аудиторіях — всюди метушня, стомлені обличчя студентів і хвилювання перед сесією. А на порозі — Новий рік і казкові Різдвяні свята. Хочеться озирнутися назад, згадати пережите й помріяти про рік прийдешній. А час летить просто блискавично. Я вже на третьому курсі. Як минав рік? Знайомилися з новими



викладачами та цікавими дисциплінами, отримували добрі й не дуже оцінки, словом, жили неповторним студентським життям. 2012-й був цікавим і нелегким. Чого чекаю від 2013? Мабуть, приємних несподіванок і насамперед — у навчанні. Мрію успішно та легко скласти всі іспити. Щоб невдачі були дуже маленькими та незначними, а успіхи великими і радісними! А головне — залишаймося життєрадісними і доброзичливими, нехай з нами будуть справжні й вірні друзі, і доля нам усміхається.

На сторінках улюбленої «Медичної академії» від імені нашого чудового колективу однокурсників хочу привітати всіх з Новим роком та Різдвяними святами. Вітаємо дорогих викладачів, улюбленого декана та ректора. Вітаємо також кожного студента. Бажаємо, щоб всі гарно провели цей чарівний святковий час. Здоров'я всім, спокою в душі, злагоди й миру в серці. Нехай Новий рік принесе лише найприємніші миті. Смачної кулі, запашних калачів!

ДОСЛІДЖЕННЯ

МІГРЕНЬ ЗАВАЖАЄ КАР'ЄРИ

У світлі результатів недавнього опитування, проведеного серед співробітників англійських офісів, мігрень була визнана одним з головних чинників, що негативно впливають на кар'єрне зростання.

Так, рядові учасники опитування стверджують, що роботодавці не вважають мігрень поважною причиною для тимчасового зниження працездатності. Однак третина співробітників, які страждають на мігрень, відзначають, що не в змозі виконувати свої обов'язки в повному обсязі під час нападів.

Більше того, майже половина учасників опитування зізналася, що почасти через неможливість працювати на належному рівні їм доводилося міняти місце роботи — на роботу з меншим навантаженням, і відповідно, меншою оплатою праці. Як стверджують фахівці, таке ставлення роботодавців до людей, які потерпають від мігрені, необгрунтовано. Адже згідно з їх спостереженнями такі співробітники дисциплінованіші та відповідальніші.



СПІТЬ СПОКІЙНО, ЛИШЕ НЕ ПОРУЧ З КОМП'ЮТЕРОМ

Наш час — вік науково-технічної революції. Практично в кожному будинку є чимало електроприладів, які не завжди добре впливають на наше самопочуття.

Порушення сну, постійний головний біль, відчуття втоми впродовж дня — все це, як вважають лікарі, може бути реакцією на електромагнітне випромінювання, надто якщо врахувати, що багато хто з нас працює у приміщеннях, буквально напханих усіякою технікою. Звичайно, цілком ізолюватися від елек-



троприладів неможливо, та цього й не потрібно. Але щоб максимально убезпечити себе від впливу електромагнітного випромінювання, варто дотримуватися елементарних правил.

Найбільш небезпечною «електрична атака» є тоді, коли людина спить, оскільки організм, який працює в режимі «відпочинку», не в змозі захищатися. В ідеалі у приміщенні, де ви спите, а особливо в дитячій кімнаті, не

повинно бути ніяких електроприладів. На жаль, це майже нереально, адже в наших умовах спальня може водночас бути і вітальнею, і кабінетом, і їдальнею.

Проте в жодному разі не встановлюйте в спальні комп'ютер. До речі, для радіотелефону там теж не місце.

Не ставте ліжка біля стіни, якщо з іншого боку біля тієї ж стіни стоять електроприлади, наприклад, холодильник.

Уникайте використання поруч з вашим робочим місцем або в спальні таких електроприладів, як електробритва, зарядний пристрій для батарейок тощо.

Вимикайте з мережі відеомонітор, музичний центр або телевізор, якщо проводите поруч з ними багато часу.

ФАЛЬСИФІКОВАНІ ЛІКИ

Українськими ЗМІ облетіла звістка, що на Львівщині виявили склад, який займався реалізацією фальсифікованих лікарських засобів. Найчастіше підробляли розрекламовані знеболювальні препарати, засоби проти застуди, тиску і шлунково-кишкових розладів.

На прес-конференції щодо виконання рішення РНБО «Про забезпечення населення якісними та доступними лікарськими засобами» була оприлюднена інформація щодо виявлених фальсифікованих ліків. На початку листопада цього року співробітники УБЕЗ ГУ МВС України та Державної служби з лікарських засобів у Львівській області після проведення контрольних закупівель в аптеках вилучили з обігу фальсифіковані та субстандартні лікарські засоби. На двох безліцензійних складах виявлено майже 200 тисяч одиниць упаковок, 596 найменувань різних препаратів, які перебували у незаконному обігу. Для 47 найменувань лабораторії з контролю якості лікарських засобів Держлікслужби України вже підтвердили ознаки фальсифікації. Робота щодо перевірки інших препаратів триває. Серед фальсифікованих препаратів – таблетовані форми та ін'єкційні форми лікарських засобів. Це найбільш рекламовані та споживані мешканцями України лікарські препарати, а саме: енап «КРКА» (Словенія), анаферон дитячий, імпаза (Матерія Медіка, Російська Федерація), урелесан та інші.

Про те, як не придбати як ліки для себе чи рідних фальсифікат і як захиститися від неякісних та незареєстрованих лікарських засобів, розповідає **начальник Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області Галина КРИНИЦЬКА.**

– Галино Григорівно, чи є загроза, що фальсифіковані ліки потраплять до аптек нашої області?

– У зв'язку з вилученням з обігу великої партії фальсифікованих та субстандартних медикаментів на Львівщині за дорученням Держлікслужби України спеціалісти Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області провели 137 позапланових перевірок аптечних закладів на предмет виявлення шляхів надходження та розповсюдження фальсифікованих лікарських засобів за надісланим з Держлікслужби переліком з 27 серій 25 найменувань лікарських засобів, що перебували у незаконному обігу. Найбільшу увагу приділили аптечним закладам фізичних осіб-підприємців, які працюють за спрощеною системою оподаткування. Виявлені в обігу лікарські засоби спеціалісти служби вилучили та спрямували до ла-

бораторії з контролю якості лікарських засобів для проведення лабораторного аналізу. Але результати досліджень підроблених ліків не виявили. Хочу зауважити, що під час контрольного заходу не було зауважень й щодо документації, адже суб'єкти господарської діяльності представляли необхідні супровідні документи для торгівлі фармацевтичною продукцією.

– Хто несе відповідальність за те, аби медична продукція була безпечною, а не слугувала інструментом для вирішення бізнесових питань?

– Органом державного контролю в Україні, який покликає вести боротьбу з ввезенням та виробництвом фальсифікованих і субстандартних ліків, є Державна служба з лікарських засобів України з підпорядкованими їй державними службами в АР Крим, областях та місті Києві. Завдяки роботі структур Державної служби з лікарських засобів за останні роки в Україні зареєстровано кілька випадків виявлення фальсифікованих ліків імпортного та вітчизняного виробництва. Скажімо, в жовтні цього року наші інспектори під час проведення планових перевірок виявили та вилучили на аналіз два найменування лікарських засобів «Долар» та «Сеналекс» з підозрою на фальсифікацію. В Держлікслужбу України надіслано термінове повідомлення про їх виявлення.

Загалом останніми роками намітилася позитивна тенденція щодо зменшення кількості фаль-

сифікованими лікарськими засобами – на постійному контролі держави. Секретар Ради національної безпеки і оборони України Андрій Ключев на нещодавній прес-конференції звернувся до фармацевтів і мешканців країни долучитися до процесу боротьби з фальсифікованими та неякісними ліками, що загрожують здоров'ю українців:

«Якщо у вас виникають обґрунтовані сумніви в якості придбаних ліків, обов'язково звертайтеся у Державну службу України з лікарських засобів

люди, налякані загрозою фальсифікації, почали відмовлятися від будь-яких ліків. Гадаю, суттєво зменшити ризик використання підроблених ліків допоможуть деякі поради: якщо колір, розмір, смак, запах, упаковка та маркування ліків, які придбали, відрізняються від тих, що ви приймали раніше, це може свідчити про те, що вони фальсифіковані або субстандартні. Відсутність ефекту або незвичайний ефект після застосування ліків також може свідчити про фальсифікацію чи невідповідну якість.

Усі наліпки на флаконах чи ампулах мають бути приклеєні клеєм, а не надруковані на клейкому папері. Справжню етикетку не можна відірвати і ще раз наклеїти.

Всі ампули у пачці повинні бути абсолютно однаковими. Знайшли розбіжності – зверніться до компетентної служби, аби перевірити, чи це не підробка.

Якщо препарат вам знайомий, порівняйте його з раніше купленим. Якщо є відмінності – варто засумніватися. Якщо ліки вам не відомі, зверніться до Реєстру лікарських засобів (РЛС). Найновішу його версію можна знайти на сайті Держлікслужби України. В цьому довіднику є розділ «Ідентифікатор лікарських засобів», де подана не лише інформація про всі препарати, а й зображення лікарських форм та упаковок, що найчастіше піддаються ризику підроблення. Обов'язково звертайте серію, дату виробництва і термін придатності, зазначені на пачці та на блістері (або флаконі). Якщо дані не співпадають, перед вами – фальшивка. Тепер дату і серію не наносять чорнилом, а витискають. Якщо таке маркування змазане – маєте ще один привід для сумніву.

Попросіть у працівника аптечного закладу сертифікат відповідності, якщо сумніваєтеся в достовірності лікарського засобу. Якщо у вас виникла підозра щодо якості та тотожності ліків, обов'язково звертайтеся до Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області. У нас є всі технічні можливості для проведення лабораторної перевірки. Якщо факти фальсифікації підтвердяться, такі звернення будуть офіційною підставою для проведення спеціальних розслідувань щодо шляхів поширення цих медикаментів, визначення відповідної міри покарання щодо виробників і реалізаторів фальсифікованих препаратів та вилучення їх з обігу.

**Лариса ЛУКАЦУК,
Павло БАЛЮХ (фото)**



Галина КРИНИЦЬКА, начальник Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області



сифікованих лікарських засобів як загалом в Україні, так і на Тернопільщині. Вважаю, що зниження кількості фальсифікованих лікарських засобів стало наслідком посилення контрольних заходів Держлікслужби України та вдосконалення законодавчої бази, яка поставила жорсткий заслін на шляху тих, хто виробляв та розповсюджував фальсифіковані медикаменти. Закон України передбачає кримінальну відповідальність за незаконний обіг фальсифікованих медпрепаратів.

Хочу зауважити, що питання

або до правоохоронних органів для проведення перевірок та експертиз. Підроблені ліки не просто не допомагають, часто вони можуть загрожувати життю людини», – зазначив Андрій Ключев. Секретар РНБО нагадав про посилення кримінальної та адміністративної відповідальності за виготовлення, придбання, транспортування, збут або зберігання фальсифікованих лікарських засобів. Він зазначив, що для виконання завдання із забезпечення українців якісними та доступними ліками ведуть системну роботу, яка вже дає перші результати. За словами Андрія Ключова, зараз триває підготовка до зміни всієї системи контролю за якістю ліків та їх допуску на український ринок. Захист фармацевтичного ринку країни є одним з пріоритетів у забезпеченні національної безпеки України. Він підкреслив, що базою для змін є європейські правила і стандарти. Громадяни України мають бути впевнені, що приймають саме ті препарати, за які вони заплатили. І що ці препарати будуть ефективними».

– Що нині повинен знати споживач, аби не обпектися?

– Дуже не хотілося б, аби



**Гхафір Ель Ідріссі Сафаа, студентка фармацевтичного факультету (вгорі); Сергій КАСІЯН, студент стоматфакультету (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА**



Краса

СКІЛЬКИ ЧАСУ ЖІНКА ВИТРАТИТЬ НА НОВОРІЧНИЙ МАКІЯЖ

У новорічні свята жінки наносять втричі більше косметики, ніж зазвичай. Про це стверджують опитування.

Як правило, на обличчях виявляється 12 косметичних продуктів. У робочі ж дні жінки користуються всього 4 продуктами. Якщо це звичайний вечірній макіяж, то їх кількість збільшується до 8.

Природно, чим більше продуктів, тим більше часу витрачається на макіяж. Так, у свята для наведення «лиску» треба годину. Для денного макіяжу потрібно 20 хвилин, а для вечірнього – 40.

За словами дослідників, щодня жінки користуються тушшю, тональним кремом, рум'янами і блиском для губ. Коли належить вихід у світ, у набір додається підводка для очей, помада, тіні та бронзувальна пудра. А ось новорічні урочистості не обходяться без накладних вій, блиску, хайлайтера для підсвічування певних зон і спрею, що фіксує макіяж.

Опитування також засвідчило: у свята жінки в середньому виходять у світ чотири рази на тиждень. Сара Стерн, що проводила опитування із залученням 1450 осіб, зазначає: «Для жінок наявність косметичних продуктів, необхідних для створення святкового образу, так само важливо, як і святковий стіл. Макіяж допомагає перейти на святковий настрій».

МОЇ ОБЕРЕГИ

Так називається нова книжка професора Арсена Гудими – педагога, релігієзнавця, філософа, почесного громадянина Підволочисьчини. Днями її презентували в обласній бібліотеці для молоді і це стало цікавою інтелектуальною й культурно-мистецькою подією.

«Мої обереги» – це спогади про прожиті роки, про події, що залишилися в пам'яті та в серці. В ній – жива історія краю, напи-

підручник «Релігієзнавство», затверджений МОЗ України для медичних навчальних закладів. І ось – нова, цікава і глибока за змістом книга, прочитавши яку ви немов з криниці живої води нап'єтесь і станете духовно здоровішими. Читається ж вона легко.

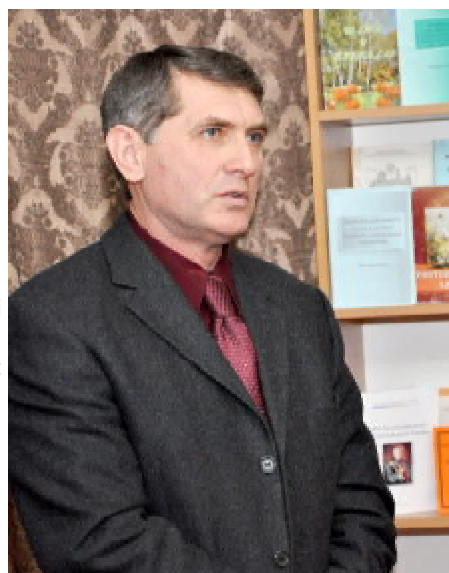
На презентацію зібралися люди різних поколінь і сфер діяльності. Шанованого гостя – Арсена Миколайовича Гудиму – зустріли оплесками. Ведучий вечора, режисер театру книги «Діалог» Борис Салабчук нагадав основні віхи життєвої стежі автора «Моїх оберегів»: дитинство в Новому Селі, школа, події 1939-го, війна, навчання у Львівському університеті, далі – вчителювання, викладацька праця... Зі сторінок книги зримо постають як радісні, так і трагічні події минулого, нелегке життя в передвоєнні та післявоєнні роки. Разом з головним героєм читач проживає крутотрами його долі, співпереживає й хвилюється за нього і його рідню, односельчан, за долю України.

Якщо забути історію – перерветься нитка національної пам'яті і її вже не зав'яжеш. На щастя, є люди, які не дають їй перерватися. Ось що розповів про історію написання «Моїх оберегів» автор:

– Поховати в собі прожите й пережите вважаю гріходіянням. Адже християнські чесноти зобов'язують нас добровільно творити добро. Бо яка різниця, чи ділимося шматком хліба, щоб ближній втамував голод, а чи здобутими важкою працею знан-



Арсен Миколайович ГУДИМА



Леонід КРАВЧУК, викладач ТДМУ

нями і не завжди солодким досвідом життя, щоб збагатити духовний світ ближнього, застерегти його на шляху творення власної долі.

Спілкування Арсена Миколайовича з читачами було неформальним, невимушеним, відвертим і щирим. Як і в будь-якій дружній розмові, тема змінювала тему під впливом спогадів, асоціацій, запитань. А їх – запи-

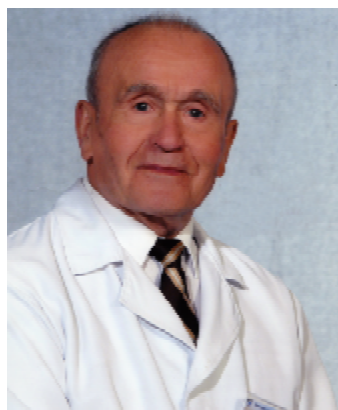


Подяка

ЩИРО ВДЯЧНИЙ ЗА ВІТАННЯ

Висловлюю щирю подяку та складаю доземний уклін усім, хто привітав мене з високою нагородою – присудженням Національної медичної премії.

Схиляю сивочолу голову перед своєю альма-матер – Тернопільським медичним університетом ім. Івана Горбачевського, в стінах якого я навчався, працював і набирався лікарської мудрості; перед колегами-викладачами терапевтичних кафедр і лікарями I-II міських та обласної лікарень, у колективах яких удосконалював мистецтво



педагога й лікаря-кардіолога.

Вдячний своїм друзям-однокурсникам, учням-випускникам і пацієнтам за вітання.

Висловлюю вдячність редакціям газет «Медична академія», «Університетська лікарня», «Вільне життя», «Місто», а також обласному радіо за донесення моїх науково-практичних порад для лікарів, краян міста й області.

**Василь ПРИШЛЯК,
заслужений лікар України,
доцент**

тань – було багато. Одне з них – про джерела, з яких черпав мудрість відомий нині не лише в Україні, а й за її межами історик, філософ, член-кореспондент Української вільної академії наук (Канада) і справжній український інтелігент Арсен Гудима. Першим джерелом, за словами Арсена Миколайовича, був життєвий досвід старшого покоління і насамперед – батька Миколи Яковича та мами Єфросинії Степанівни, які пройшли складний життєвий шлях від заробітчан у тогочасному галицькому селі до емігрантів у Франції, братів батька, які воювали в Петлюри, маминих братів, що служили в Українських січових стрільцях. А його перший уні-

читача з першої сторінки та вже не відпускає. Бо це – жива пам'ять у межах спогадів однієї людини. Спогадів вартісних, правдивих, а відтак цікавих і молодому поколінню, вихованому на телебаченні та Інтернеті і часто позбавленому спілкування з поколінням попереднім. Книжок такого змісту, відвертих і щирих, не вистає. І бракувало завжди. Бо ніхто й ніколи не зможе розповісти про ті події і ту епоху краще за очевидців. А через те «Мої обереги» – довгоочікувана подія для читачів. Про це мовили на презентації колишня учениця Арсена Миколайовича Гудими, а нині – директор вечірньої школи в Тернополі Мирослава Гриців, викладач кафедри філософії та суспільних наук, кандидат історичних наук ТДМУ Леонід Кравчук, науковець обласного осередку Всеукраїнського об'єднання ветеранів Андрій Клим, директор обласної бібліотеки для молоді Леся Гук.

Наснагою в житті автора книги є його сім'я. «Мої обереги» він присвятив «коханій Марійці – дружині, матері, бабці і прабабці, березині нашого домашнього вогнища». В репрезентації взяв участь син Арсена Миколайовича – професор ТДМУ Арсен Арсенович Гудима, а також внучка Настя. Присутні бажали автору книги міцного здоров'я та творчого натхнення, щоб успішно втілити й інші свої задуми й плани. Тож нехай вам, шановний професоре, ще довго та легко пишеться, а ваші книги швидко знаходять дорогу до читачів!

Оксана БУСЬКА

Дорогому вчителю з нагоди виходу в світ його нової книги «Мої обереги»

Ця часточка великої душі

Нехай живе, нехай іде

у люди.

А автор хай міцний

здоров'ям буде

І творить довго ще оці книші

– духовний хліб для нашого

народу.

І збереже людського серця

вроду,

Що щирістю й любов'ю

розцвіта

На многії і благії літа.

**Мирослава ГРИЦІВ,
колишня учениця,
а нині директор школи**

ЦІКАВО

ЧЕРЕЗ ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ ЛЮДИНА СТАРІЄ

Хронічний біль старіє людину фізично на кілька десятків років. Такі дані співробітників університету Каліфорнії. Як правило, на хронічний біль страждають люди середнього та літнього віку.

Учені повторно вивчили результати дослідження понад 18 540 людей у віці 50 років і старших, що проводили 2004 року. Серед учасників експерименту у віковій групі 50-59 років, що не мали хронічного болю, 37 % могли без проблем пробігти півтора кілометра, а 91 % – пройти кілька кварталів. Серед тих, хто брав участь у

таких дослідженнях і потерпав від хронічного болю, подолати півтора кілометра бігом були здатні лише 9 %, а з «пішохідним» завданням впоралися лише 50 %. Для порівняння: з піддослідних у віці 80-89 років, що не скаржилися на больові відчуття, 4 % пробігли 1,5 кілометра, а 55 % проходили неспішним кроком декілька кварталів.

Дослідники твердять, що боротися з хронічним болем різних типів слід за допомогою фізичних вправ. Зрозуміло, не треба відмовлятися і від медикаментозного лікування.

НОВИЙ РІК, РІЗДВО ТА ТРАДИЦІЇ НАРОДІВ СВІТУ

З приходом Нового року люди в усьому світі пов'язують найкращі надії та сподівання, а отже, зустрічають його весело й оригінально. Вітаючи усіх читачів «Медичної академії» з наступаючим Новим роком і Різдом Христовим, поцікавимося звичаями та традиціями народів світу.

Великобританія. Тут замовляють подарунки у Father Christmas (буквально — Батько Різдва). Йому пишуть докладного листа з перерахуванням бажаних подарунків, який кидають у камін. Дим з труби доправить список бажань прямо за признанням. Англіїці дарують один одному подарунки майже однакової вартості. У родинному колі дуже часто церемонію розподілу подарунків проводять за старою традицією — через жереб. Жителі туманного Альбіону обов'язково дотримуються звичаю надсилати листівки з різдвяним сюжетом усім знайомим. А ще в переддень Нового року в будинку повинен панувати зразковий лад: підлога виметена, одяг акуратно складений, годинник заведений, музичні інструменти налаштовані, столове срібло начищене, ліжка застелені, борги сплачені.

З настанням напівночі господар широко відчиняє двері, щоб

рити з гостем першим, повісити над дверима хрест з гілочок, скріплених червоною ниткою. Але існує правило й для гостя — йому потрібно принести із собою для господарів корж, віскі й маленький шматочок вугілля. Вугілля треба кинути в сімейний камін і побажати, щоб вогонь у будинку палав вічно.

Німеччина. На Різдво родина повинна неодмінно зібратися за святковим столом. Цього дня відбувається церемонія вручення подарунків, що навіть має свою назву — die Bescherung. Апофеозом новорічного бенкету є der Lebekuchen — пряник. В 16 столітті це диво з борошна, цукру й родзинок іноді сягало довжини цілого осла. А ще у південній Німеччині й Австрії часто дарують скляних або порцелянових поросят, які являють собою скарбнички.

Франція. Тутешній Дід Мороз — Пер Ноэль — приходив новорічної ночі та залишає подарунки в дитячих черевичках. Той, кому дістається біб, запечений у новорічний пиріг, дістає титул «бобового короля» і святкової ночі усі коряться його наказам. Ще одна ознака свята — сантони (дерев'яні чи глиняні фігурки, які ставлять біля ялинки). За традицією, гарний хазяїн-винороб неодмінно повинен цокнутися з діжкою вина, привітати її зі святом і випити за майбутній врожай.

У Франції на Noel (Різдво) дарують все що заманеться, хоча



На Новий рік в Італії викидають меблі через вікна

тять старі крісла, стільці, праски...). На Новий рік малятам розповідають казку про Ла Бефану, яка через димар пробігається в будинок до гарних дітей і кладе подарунки в черевичок. Гостей пригощають піцою, сухими фініками, печеними бобами. Із сивої давнини в Італії на Новий рік їдять сушений у гронах виноград, суп із сочевиці, круті яйця.

Іспанія. За традицією жителі виходять на вулицю й відправляються на центральну площу істи виноград. Під білій годин з'їдають дванадцять виноградних ягід. Кожна виноградина — за один із дванадцяти прийдешніх місяців. Виноград їдять на голодний шлунок, а на вечерю їдять індичину або баранину. Новорічної ніч не подають улюблений іспанцями la sora de ajo — суп із часнику: вважають, що запах часнику може налякати Новий рік і надовго забезпечить поганій настрій. Зате солодку халву-турон наприкінці грудня готують усюди, додаючи родзинки, горіхи, шоколад — гадають, що це є запорукою благополуччя в новому році. Також, на Новий рік іспанці перегороджують вулиці парканами, ставлять капкани й пастки, неначе для полювання. Вважають, що в цей час по вулицях гуляє нечиста сила і краще переловити її в старому році, щоб вона не перебралася в новий.

Туреччина. Мусульманам не забороняється зустрічати Новий рік, однак не рекомендується прикрашати ялинку та запрошувати Діда Мороза. Традиція святкування Нового року з ялинкою поширена в Туреччині. Однак в ряді мусульманських країн святкування Нового року не заохочується. Зокрема, в Саудівській Аравії це карається арештом.

Японія. Тут існує традиція: перед Новим роком дарувати листівки із зображенням тварини, яка символізує Новий рік. Дарують також іграшки й сувеніри.

Однією з найяскравіших прикрас японського дому перед Новим роком є кадомацу («сосна коло входу»). Кадомацу — вітання Божеству Новорічного свята — переважно виготовляють із сосни, бамбука, сплєтених рисових соломинок. Прикрашають гілками папороті й мандарина.

У Японії бронзові дзвони буддистських храмів відбивають у новорічну ніч 108 ударів. Цифра 108 обрана не випадково. Японці вважають, що кожний з цих ударів виганяє одну з 108 згубних звичок, які затьмарюють життя людини. Очи-

щаючись таким чином, японці зустрічають свій загальний новий рік народження. В Японії не заведено святкувати свій, індивідуальний день народження. Сто-



Новий рік в Японії

восьмий удар новорічних дзвонів додає відразу цілий рік кожному жителю Японії, навіть новонародженим немовлятам. Кожен японець може поздоровити іншого з днем народження й у відповідь почути таке ж привітання. У це дивне свято японці одягають кімоно й роблять неймовірно складні зачіски.

Японський Новий рік неможливий без моти — круглого хліба із клейкого рису. Маленькі колобки із цього тіста фарбують у різні кольори й нанизують на гілочки. На новорічний стіл подають страви, яким притаманна особлива сила: зацукровані скибочки морської капусти означають побажання щастя, біла квасоля — здоров'я, ікра — багатодітності.

До новорічного столу готують також і традиційні страви: рисове печиво — символ достатку в родині, довгі тонкі макарони — «тошікоші соба», що

означає довголіття, страви з гороху, щоб було здоров'я, а з риби вибирають коропа, що уособлює силу.

Китай. Останнього дня старого року, після приготування святкових страв, вхідні двері будинку зачиняють і запечатають смужками червоного паперу (червоний колір — колір щастя), щоб щастя не покинуло його. Вся решта дня присвячується родині й будинку. Смужки червоного паперу знімають вранці, щоб щасливі знамення Нового року могли ввійти в помешкання. Ті, хто потрапляють на Різдво до Китаю, помічають, насамперед, Дерева Світла — аналог нашої ялинки. Вони прикрашені по-східному яскравими й вишуканими ліхтариками, квітами, гірляндами. Ці ж прикраси китайські християни використовують у святковому оздобленні своїх осель. Маленькі китайці в переддень свята вивішують на стіні панчохи, куди Дун Че Лао Рен (Дідусь Різдво) кладе свої різдвяні подарунки.

Непал. Уночі, коли повний Місяць, непальці запалюють величезні багаття та кидають у вогонь непотрібні речі. Наступного дня починається свято фарб. Люди розмальовують собі обличчя, руки, груди незвичайним візерунком, а потім танцюють і співають пісні на вулицях.

Південно-східна Азія, Австралія та Океанія. Найпершими на земній кулі зустрічають Новий рік мешканці 160 островів архіпелагу Фіджі (усього в архіпелазі 320 островів, але частина їх не населена).

У **Сінгапурі** в переддень Нового року центральна вулиця Оркід-роуд перетворюється на чарівну казку: оживають міфологічні фігури, книжкові персонажі й мультиплікаційні герої. Ніде у світі Новий рік не відзначається так часто, як на індонезійському острові Балі. Справа в тому, що рік на Балі триває всього 210 днів. Головний атрибут свята — різнобарвний рис, з якого печуть довгі стрічки, почасті двометрові. Бірма святкує Новий рік у квітні, коли кінчаються тропічні зливи. На подяку природі бірманці поливають один одного водою й поздоровляють із Новим роком.

За місячним календарем, що побутує у в'єтнамців, із стародавніх часів новорічне свято — тет відзначається щороку в різний час і символізує собою наближення весни.

У **Австралії** Новий рік найчастіше зустрічають на пляжі, адже там у цей час літо. Існує традиція, якої усі охоче дотримуються. Вона називається «kissing time» — час поцілунків. Байдуже, знайомі чи ні.

Швеція. У Швеції б'ють об двері будинків старий посуд. Той, хто почує за своїми дверима дзенькіт розбитого посуду, неодмінно запросить жартишників у будинок і почастує чимсь смачним. Чим більше черепків біля дверей, тим щасливішим буде Новий рік.

(Закінчення на стор. 11)



Новий рік в Європі

старий рік ішов, а новий заходив до оселі. Потім двері й вікна зачиняються та виконуються пісня «Чи забути колишнє кохання». З цієї миті чекають першого гостя. Від того, хто першим переступить поріг будинку, залежить щастя в наступному році. Вважають, що жінки приносять нещастя, так само, як і блондини з брюнетками; щасливим кольором волосся називають рудий. Якщо з «першим гостем» не пощастило, потрібно терміново взяти запобіжних заходів: кинути дрібку солі у вогонь, загово-

й дотримуються дещо суворіших правил, ніж за океаном. Так, парфуми може своїй дружині подарувати лише чоловік, такий подарунок від іншого джентльмена вважається не надто доречним.

Італія. Італійці — любителі голосно розмовляти, але в Новий рік офіційно дозволено волати щосили, прощаючись зі старим роком. Вважається, що Новий рік треба зустріти з відкритим серцем, позбувшись поганих намірів і усього непотрібного, викинувши його у вікно (на вулицю ле-

НОВИЙ РІК, РІЗДВО ТА ТРАДИЦІЇ НАРОДІВ СВІТУ

(Закінчення. Поч. на стор. 10)

Але найбільш несподіваними подарунками можна вважати вирізані з льоду фігурки моржів і білих ведмедів, які дарують один одному ескімоси Гренландії. Оскільки в Гренландії навіть улітку холодно, як у нас на Новий рік, крижані подарунки досить довговічні.

Шведи традиційно дарують один одному саморобні свічки. Такий подарунок обумовлений тим, що в розпал зими на Полярному колі темніє рано, а світло символізує дружбу, гостинність, веселощі. У шведських будинках, де є діти, святкування Нового року починається з того, що татусі виходять виносити сміття, а повертаються в образі Юля Томтена (шведського Діда Мороза). Коли годинники б'ють північ, шведи кидають серпантин, грають на сопілках, а Юль Томтен починає дарувати подарунки. Так, під загальні веселощі, Новий рік вступає на землю Швеції.

Фінляндія. Бенкет на Новий рік неодмінно складається із сливового киселю та рисової каші. Один з найголовніших героїв фінських різдвяних свят — зви-



Новий рік в Африці

щасливий новий рік. Що зрештою, теж непогано.

КРАЇНИ АФРИКИ. На землі абіджі, мешканці сіл збираються на ритуальні танці й перегони на на колінах з яйцем у роті. Переможцем перегонів вважають того, хто першим дійшов до фінішу й не зашкодив шкарлупі. Адже яйце у тамтешніх жителів — символ життя.

У **Гані** новорічної ночі потрібно неодмінно помиритися з усіма, з ким був у сварці, пробачивши усім колишні образи. Тим

голову», необхідно, щойно годинник проб'є 12, одягнути спідню білизну жовтих відтінків. Якщо ж потрібні не гроші, а щастя в особистому житті, то білизна повинна бути червоного кольору. Найкращий спосіб позбутися усіх негараздів минулого року в екваторців криється в тому, щоб викинути на вулицю склянку з водою, з якою вщент розб'ється все погане.

ПАР. У промисловій столиці цієї держави — Йоганнесбурзі — мешканці одного з кварталів традиційно відзначають Новий рік, викидаючи з вікон різні предмети — від пляшок до великогабаритних меблів.

АМЕРИКА. Тут головну увагу приділяють не, власне, подарунку, а його обгортці. Різдвяного вечора родина й друзі із захопленням розпечатують-відкривають подарунки, які можуть бути загорненими в десять одежинок, як капуста. А в індіанців Північної Америки навахо зберігся звичай зустрічати Новий рік біля величезного багаття на лісовій галявині. Вони танцюють у білих вбраннях, обличчя пофарбовані в білий колір, у руках палички з кульками з пір'я на кінцях. Танцюристи намагаються бути якомога ближче до вогню, і коли кульки спалахують, вони радіють. А потім з'являються шістнадцять найдужчих чоловіків, вони несуть яскраво-червону кулю й під музику підтягують за допомогою мотузки на вершину високого стовпа. Усі кричать: «Нове Сонце народилося!»

Колумбія. Головний герой новорічного карнавалу в цій країні — Старий рік. Він розгулює в юрбі на високих ходулях і розповідає дітям смішні історії. Папа Паскуале — колумбійський Дід Мороз. Ніхто краще за нього не вмє влаштувати феєрверки. Напередодні Нового року на вулицях Боготи проходить парад ляльок: десятки лялькових клоунів, відьом та інших казкових персонажів, прикріплених до дахів машин, проїжджають по вулицях Канделарії — найстарішого району колумбійської столиці, прощаючись з мешканцями міста.

НОВОРІЧНЕ СВЯТКУВАННЯ В УКРАЇНЦІВ

Історія святкування Нового року сягає глибокої давнини, коли наші предки пов'язували його з різними знаменними подіями свого життя. Наші прадіди у різний час святкували Новий рік і в березні, і у вересні, і у січні — та й тепер двічі.

Давні слов'яни початок нового року асоціювали з приходом весни. З приходом християнства на руські землі та впровадженням юліанського календаря 1 березня на наших землях офіційно встановлюється днем Нового року, що, за церковними переказами, відповідає даті творення світу. Особливих святкувань цього дня не було, але вся діяльність людини була пов'язана із закликанням достатку на рік.

Таке літочислення зберігалось доти, доки у XV столітті руська церква не прийняла греко-візантійський церковний обряд, разом з яким початком церковного та громадянського року стали вважати 1 вересня. Водночас на українських землях, що входили до складу Великого князівства Литовського, а пізніше — Речі Посполитої, початок Нового року святкували 1 січня і літочислення велось «від Різдва Христового».

Із впровадженням папою Григорієм XIII нової календарної системи, що одержала назву григоріанської або «нового стилю», всі європейські народи переходять на святкування Нового року 1 січня. Натомість православна церква, хоча й визнала неточність юліанського календаря, однак відмовилася переходити на григоріанський через те, що за новим стилем християнський Великдень іноді збігається з єврейським або настає раніше, що заборонено «Апостольськими правилами».

На терени Київської Русі традицію святкування Нового року 1 січня приніс російський цар Петро I 1700 року, запозичивши її в Голландії та інших країнах Західної Європи. Причому, як і колись, літочислення й надалі вели за юліанським календарем, який зберігався на всій території Російської імперії до 1918 року.

Лише у 1918 році на землях України впроваджується григоріанський календар, а Новий рік знову починає збігатися з європейським. Натомість православна церква відмовилася переходити

на новий стиль, через що усі нерухомі церковні свята та Новий рік продовжують святкуватися за юліанським календарем.

Оскільки традиційне народне святкування Нового року в Україні мало під собою глибоке релігійне та звичаєве підґрунтя, то люди не могли відмовитися від старовинного обряду прадідів та продовжували святкувати Новий рік між Різдвом та Водохрещам, тепер не 1, а 14 січня. Саме це свято зберегло усю традиційну обрядовість та релігійно-культурний зміст, які передавалися з покоління в покоління. Так з'явився в Україні Старий Новий рік.

Натомість свято 1 січня стало для українців веселим світським святом, яке об'єднало нас з рештою світу: не лише однією спільною датою, а й традицією святкування, яка передалася наші землі ще Петром I. Водночас Новий рік 14 січня залишається невід'ємною складовою річного обрядового циклу українців та найповніше відображає традицію українського новорічного святкування, яке перекидається з міфічними та релігійними уявленнями поколінь предків та несе у собі глибокий символічний зміст.

Специфічними складовими традиційного українського новоріччя були величальні обходи й вітання (щедрування, засівання), ритуальний обмін вечерею, обряди та ігри з масками («Маланка», «Коза») та ін. Деякі з них широко побутують й донині.

В Україні традиційним святковим символом на Новий рік тривалий час була не зелена ялинка, а «дідух». Виготовляли його з кулів або з першого зажинкового снопа. Кільканадцять пучків, окремо обплетених соломинками, ув'язували в пишний вінок. Знизу робили розгалуження, щоб «дідух» міг стояти. Верхівка новорічного вінка нагадувала конусоподібний сніп з колоссям. Гілки «дідуха» — за них правили зібрані до купи пучки, що зверху відповідно розгалужувалися, — обрамлювали кольоровими стрічками, паперовими чи засушеними квітами, кожен на свій смак. У світлиці його ставили напередодні багатой куті. Свою обрядову роль він виконував протягом усіх різдвяних свят. Дідух символізував спільного предка.



Новий рік в Австралії

чайно ж, Йоулу Пуккі (Joulu Pukki). Є таке повір'я, що колись, крім подарунків, він приносив ще й різки, а візит свій починав зі слів: «Чи є в цьому будинку слухняні діти?». Сьогодні елемент виховання майже зник, і всі діти отримують новорічні подарунки.

Данія. Маленьким данцям дарують дерев'яну або плюшеву ялинку з тролем, що визирає з-під зелених лабетів. Данчани вірять, що лісовий пустун — це втілення душі дерева. Опівночі господиня подає на святковий стіл величезну миску солодкої рисової каші із секретом. Особливість цієї каші в тому, що на дні миски заховано горішок або мигдаль. Ця традиція особливо подобається незаміжнім дівчатам: якщо попадеться горішок — наступного року чекай весілля. Всім іншим обіцяється просто

часом на вулицях і в будинках здійснюється шалений галас. Бо ж треба «викричати» все погане, що сталося в старому році.

У **Кенії** святкують Новий рік на воді. Кенійці цього дня купаються в ріках, озерах, в Індійському океані, катаються на човнах, співають святкових ритуальних пісень.

Еквадор. Рівно опівночі спляють ляльки «поганих чоловіків» під акомпанемент так званого «плачу вдів». Як правило, «вдів» зображують чоловіки, переодягнені в жіночий одяг, з макіяжем і в перуках.

Для тих, хто хоче весь рік подорожувати, традиція вимагає: доки годинник відбиває 12 новорічних ударів, бігати з валізою або великою сумкою в руці навколо будинку. Щоб гроші в новому році «падали, як сніг на



МУДРОСЛІВ'Я

РУБРИКУ ВЕДЕ ПРОФЕСОР БОРИС РУДИК

ФІЛОСОФСЬКІ ВИКРУТАСИ

Бережися того, кому ти зробив добре.

Вибори — це брудна справа, а політика — брудна річ.

Вчися мудрості на чужій нерозумності.

Добре діло йде, коли розум поради дає.

Доки сонце зійде, роса очі вієсть.

Егоїсти завжди однолюбні.

З роками дедалі важче бігати за жінками.

Клімат у нас прекрасний, лише погода його псує.

Краще чесний та обкрадений, аніж злодійкуватий і добре одягнений.

Краще один раз побачити, ніж сто разів почути.

Нема лісу без вовка, а села без поганого чоловіка.

Не спіши біду доганяти, не відставай — біда тебе догонить.

Не чіпай лихо, доки воно тихо. Правда, яка шкодить, краща за брехню, яка годить.

Послав Бог роботу, та забрав чорт охоту.

Розумні люди одружуються рано, доки ще дурні.

У розумної голови рот стулений.

У кожного Додика своя методика.

Хто вмів красти, той вмів брехню скласти.

Хто не робить, той не втомиться, ще й до того добру пенсію має.

Який електорат, такі й народні депутати.

Якщо не віриш очам своїм, зміни точку зору.

ДРУЗІ НАШОЇ ГАЗЕТИ



Улюблену газету «Медична академія» читатимемо і у новому, 2013 році

ВІДАЄТЕ?

НЕ ЗАХОПЛЮЙТЕСЯ НОВОРІЧНИМИ НАЇДКАМИ

Не переїдайте у новорічну ніч. Адже, по-перше, велика кількість важкої білкової їжі (м'ясо та салати, заправлені майонезом) перевантажують печінку, і вона в буквальному сенсі переповнюється жиром. Через це орган, який повинен фільтрувати і виводити шкідливі сполуки (канцерогени, консерванти, барвники і т.д.), не здатен впоратися зі своїм завданням, внаслідок чого відбувається інтоксикація організму.

По-друге, новорічне переїдання може стати причиною загострення багатьох хронічних захворювань — гастриту, панкреатиту, холециститу і т.д.

По-третє, шлунок не встигає переварити занадто велику кількість їжі в потрібні терміни, через цей застій їжа окислюється

і загниває. А це призводить до того, що дружно нам мікрофлору, що населяє кишківник і шлунок, починають витісняти патогенні бактерії. Щонайменше, це загрожує дисбактеріозом, а ще найбільше — ослабленням захисних сил організму. Адже кишківник — один з головних органів нашої імунної системи. По всій його довжині під слизовим шаром розташована величезна кількість клітин, які відстежують надходження в організм токсичних речовин і шкідливих мікроорганізмів. Тож проблеми з мікрофлорою неминуче призводять до погіршення стану здоров'я. Ну і, звичайно, не варто забувати про такі побічні ефекти переїдання, як здуття, важкість у шлунок, печія, метеоризм і т.д.



Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

1. Велике християнське свято	2. Різдвяна пісня	3. Посланець Всевишнього	4. Фрукт розбрату	5.	6. Обрядова новорічна пісня
↓	→	↘	↘	↘	↓
8. Радяє діє	9. Апостол	10. Ліжко	11. Лічба	12. Авто на замовлення	13. Місто народження Ісуса
↘	↘	↘	↘	↘	↘
14. Оповідний рід літератури	15. Казкова країна	16. Житло українців	17.	18. Дорогочка до місця народження Ісуса	19. Автор картини
↘	↘	↘	↘	↘	↘
20. «...предвічний народився»	21. Укр. народна казка	22. «...земля, ніби торжествують»	23. Частина доби	24. Ароматична смола	25. Нижня частина предмета
↘	↘	↘	↘	↘	↘
26. Бар'єр уздовж авансцени	27. Мариво	28. Посудина для квітів	29. Риболовне знаряддя	30. Хоч... на голові теши	31. Тягар, багаж
↘	↘	↘	↘	↘	↘
32. Укр. літак	33. Зрошувальний канал	34. Заключне слово молитви	35. Країна, де є Вавилон	36. Місце народження Ісуса	37. Заключне слово молитви
↘	↘	↘	↘	↘	↘
38. Нота	39. «Ой радіюся, земле... Божий народився»	40. Національний олімпійський комітет	41. Представник етнографічної групи українців	42. «Зброя» бджіл	43. Дятлоподібний птах
↘	↘	↘	↘	↘	↘
44. Хім. елемент	45. Циліндричний стержень	46. Укр. танець	47. Німб	48. В'єтнамська копійка	49. Скарбниця
↘	↘	↘	↘	↘	↘
50. Кухар на кораблі	51. Біблійний цар	52. Дружина Караса (опера)	53. Пруг дошки, пісня	54. Місто у Франції	55. Супутник Юпітера
↘	↘	↘	↘	↘	↘
56. Пістолет	57. Науково-дослідний інститут	58. Японська гра	59. Автор картини	60. Святий з подарунками	61. Іду на... (кн. Святослава)
↘	↘	↘	↘	↘	↘
62. Місто	63. Німецький фізик	64. Столиця Йорданії	65. Легка будівля для торгівлі	66. Врода	67. Покривало, ліжник
↘	↘	↘	↘	↘	↘
68. Прекрасна стаття	69. Герой М. Гоголя	70. «Івасик-Телесик»	71. Білий клен	72. Харчі провізія	73.
↘	↘	↘	↘	↘	↘
74. Неотруйна змія	75. Рослина, покрита колючками	76. Розжарене вугілля	77. Правитель	78. Вигук, звуконаслідування	

Відповіді на сканворд, вміщений у № 23 (328)

- Апельсин.
- Сенполія.
- Отс.
- Ме.
- Ступка.
- П'єр.
- СП.
- Лі.
- Табу.
- Бора.
- Рубль.
- АТ.
- Урна.
- Перга.
- Хвоя.
- ІС.
- Гнатьок.
- Антон.
- Дах.
- Ва.
- Харчук.
- Одр.
- ВВ.
- Едіта.
- Тур.
- Арик.
- ОАЕ.
- Атака.
- Адам.
- Рак.
- Ді.
- Сі.
- Здоба.
- Чвари.
- Срібло.
- НЛО.
- Макар.
- Шатро.
- Інд.
- За.
- Ніссан.
- Березіль.
- Ка.
- Ахат.
- Шаблон.
- Бухта.
- Троп.
- Стіл.
- Лобі.
- Арт.
- Торс.
- Ге.
- Ас.
- Потреба.
- Іо.
- Рояль.
- Елка.
- Повалій.
- Ляссе.
- Ясла.
- Сазан.
- Ля.
- ТТ.
- КС.
- Лотос.
- Зуб.
- Ане.
- Твань.
- Аз.
- Богдан.
- Бунін.
- Зала.
- Бал.
- Маго.
- Бей.
- УЗД.
- Го.
- Дуб.
- Князь.
- Смерд.
- Уїтні.
- Ада.
- Меню.
- Нуг.
- Бо.
- Кефір.
- Кен.
- Юрій.
- Уж.
90. Ері.
- Ефір.
- Андрій.