

Не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

ГИППОКРАТ

газета
для здоровых
и больных

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО —

наш пациент

Ежемесячная газета

Выпускается с 2001 года

Декабрь 2017 № 10 (168)

ОДЕССКИЙ МЕДУНИВЕРСИТЕТ — ОДЕССИТАМ

Главный редактор

В. Н. ЗАПОРОЖАН,
академик НАМН Украины, ректор университета

Редакционная коллегия:

к. мед. н. Л. И. ДАНИЛЬЧЕНКО, проф. А. В. ЗУБА-
РЕНКО, проф. А. А. ЗЕЛИНСКИЙ, д. мед. н. М. А.
КАШТАЛЬЯН, чл.-корр. НАМН Украины В. И. КРЕ-
СЮН, проф. А. С. СОН, проф. С. А. ШНАЙДЕР,
доц. В. А. ШТАНЬКО

В НОМЕРЕ:

- **С Новым Годом!** *стр. 1*
- **Тренажер для офтальмолога** *стр. 2*
- **Вместе победим ВИЧ** *стр. 3*
- **Безопасный Новый год** *стр. 4*
- **Ждать уже недолго,
скоро будет елка!** *стр. 7*
- **Санта Клаус, эльфы и Раиса
Адамовна Кудашева** *стр. 8*

Дорогие сотрудники, преподаватели, аспиранты и студенты!

Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

Это праздники, которые возвращают нас в детство, дарят сказку, веру в чудеса и надежду на высшую справедливость. Новый год и Рождество мы всегда встречаем с самыми светлыми чувствами и добрыми надеждами. Мы верим, что в 2018 году у нас будет больше поводов для радости и счастливых минут, будет больше новых возможностей и достижений. Мы верим, что все, задуманное в новогоднюю ночь, обязательно сбудется. Потому я от всей души желаю вам, несмотря ни на что, оставаться мечтателями и оптимистами!

Провожая год уходящий, хочу поблагодарить всех за профессиональные успехи и свершения, преданность своему делу, за приумножение накопленного интеллектуального и научного потенциала, за сохранение славных традиций нашего университета. И надеюсь, что год грядущий откроет нам новые перспек-



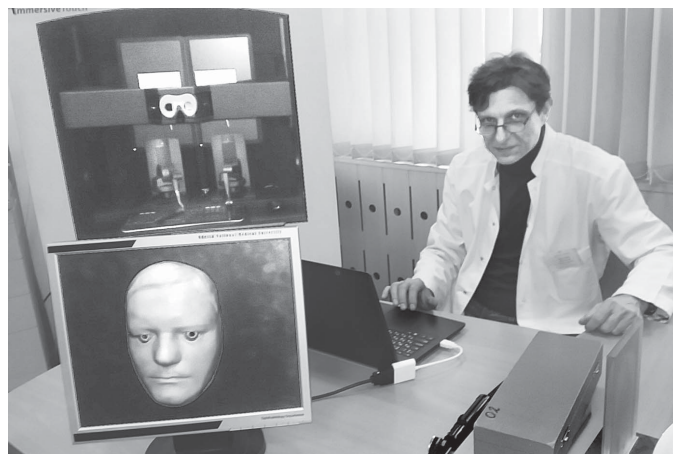
тивы и порадует яркими событиями, принесет новые успехи и радость свершений!

Счастья вам, дорогие друзья, исполнения самых заветных желаний, здоровья, благополучия, стабильности, неиссякаемой энергии и веры в завтрашний день!

С праздником!

Ваш Валерий Запорожан

Важнейшей задачей современного медицинского образования является создание условий для развития у студентов, интернов, курсантов и молодых специалистов компетенций, устойчивых практических навыков, способности быстро принимать решения и безупречно выполнять манипуляции и оперативные вмешательства. Сейчас эти задачи в нашем университете решаются с помощью симуляционных технологий. Благодаря инициативе нашего ректора академика В. Н. Запорожана, на многих клинических кафедрах установлены и используются симуляционные классы. Именно такой класс и был создан на кафедре офтальмологии Одесского национального медицинского университета. В учебный процесс широко внедряется применение многочисленных фантомов, моделей, муляжей, тренажеров, виртуальных симуляторов.



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОФТАЛЬМОЛОГА

Основными преимуществами симуляционного обучения в медицине является получение клинического опыта в виртуальной среде без риска для пациента, возможность объективной оценки достигнутого уровня мастерства, комфортные условия отработки навыков: неограниченность в количестве проб и времени выполнения манипуляций, отсутствие стрессового фактора, возникающего при первых самостоятельных манипуляциях в клинических условиях. Основным недостатком симуляционного обучения является его высокая стоимость, что требует разработки более доступных симуляторов для отработки различных навыков.

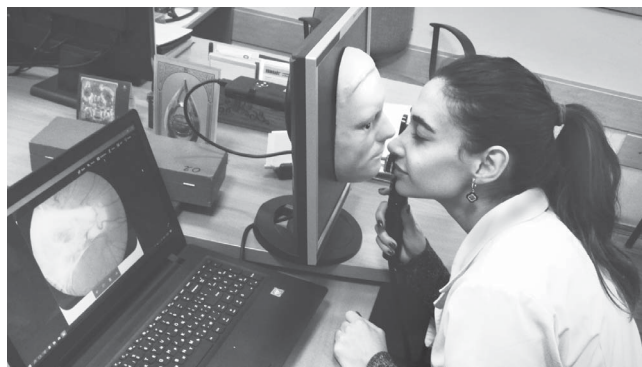
Очень важным в офтальмологии является внедрение методов симуляционного обучения для овладения методиками диагностики состояния глазного дна и заболеваний заднего отрезка глазного яблока. Для отработки навыков прямой офтальмоскопии в ведущих медицинских университетах применяют симулятор Eyesi direct (VRmagic, Mannheim, Германия), в котором для обучения используются технологии виртуальной реальности, разработан для обучения офталь-

мологии у детей грудного возраста аппаратно-программный комплекс, который внедряется в практику. Но, ввиду их высокой стоимости, остаются актуальными более бюджетные симуляторы, построенные на основе контейнера, который имитирует глазное яблоко, и переносные фото-слайды различной ретиальной патологии.

Именно на основе последнего принципа на кафедре офтальмологии созданы симуляторы патологии заднего отрезка глаза. Данный аппаратный комплекс состоит из маски лица с моделями глазных яблок (правый глаз — для прямой офтальмоскопии, левый глаз — для обратной бинокулярной офтальмоскопии), проектора, набора мультимедийных слайдов с офтальмоскопическими картинками глазного дна в норме и в условиях патологии, прямого и бинокулярного офтальмоскопов. Прототипом разработанного аппаратного комплекса являются симуляторы Eyesi direct (VRmagic, Mannheim, Германия), созданные для тренировки косвенной офтальмоскопии, и Eyesi Inderect Ophthalmoscope Simulator (VRmagic, Mannheim, Германия) — для тренировки обратной

бинокулярной офтальмоскопии, но пока стоимость этих симуляторов ограничивает возможности их применения в учебном процессе на кафедрах офтальмологии медицинских университетов нашей страны. Аппарат позволяет отработать навыки осмотра центральной зоны и периферии глазного дна. Прибор, созданный сотрудниками кафедры офтальмологии ОНМедУ и применяющийся на кафедре, одновременно позволяет овладеть техниками прямой и обратной офтальмоскопии, которые требуют наличия дополнительной фундус-линзы. Изменение положения глазного протеза в указанном комплексе позволяет наглядно демонстрировать студентам и молодым специалистам навыки топографической диагностики патологии центрального и периферийного отделов сетчатки.

Кроме диагностики патологических изменений глазного дна, создаются и вводятся в использование симуляторы для имитации неотложных состояний в офтальмологии, в частности моделирования удаления инородного тела роговицы, отработки методики местной анестезии в офтальмологии, отра-



ботки техники наложения швов на рану склеры и роговицы, факохирургии и витреоретинальных оперативных вмешательств в условиях Wet Lab, задней капсулотомии.

Целью применения симуляционных методик обучения при подготовке офтальмохирургов является сокращение сроков отработки микрохирургических навыков, уменьшение рисков возникновения хирургических осложнений при оперативных вмешательствах в клинических условиях начинающими хирургами. Альтернативой применения аппаратных симуляционных методик является тренировка в Wet Lab, когда катаракта воспроизводится на глазах животных с применением различных методик (инъекции формалина, микроволнового воздействия). Такой метод имеет свои преимущества и недостатки. Наиболее существенным недостатком является необходимость соблюдения санитарно-гигиенических норм при работе с биологическим материалом. В свою очередь, наиболее весомое преимущество — максимальное приближение условий отработки навыков микрохирургии катаракты к клиническим. Поэтому на кафедре офтальмологии применяется двухэтапная отработка навыков факоэмульсификации. На первом этапе резиденты практически-тренировочного курса отрабатывают координацию мелких движений при бимануальной технике оперирования на аппарате MicrovisTouch (ImmersiveTouch, США).

Программное обеспечение платформы позволяет постепенно, начиная с симуляционных задач, направленных на тренировку координации движений при работе с

бинокулярным операционным микроскопом, отработать все этапы факоэмульсификации катаракты, связанные с разрезами оболочек глаза, в том числе процедуру кругового непрерывного капсулорексиса. После овладения данными навыками резидент переходит к этапу непосредственной факоэмульсификации на предварительно удаленном глазу животного. Следует отметить, что в тренировочном центре кафедры офтальмологии используется полноценная факомашина Alcon Legacy Everest (Alcon, США). При этом резиденты имеют возможность работать с материалом и оборудованием, максимально приближенным к реальным операционным условиям.

Согласно классификации по уровню реалистичности, предложенной М. Д. Горшковым, выделяют семь уровней реалистичности: визуальный, тактильный, реактивный, автоматизированный, аппаратный, интерактивный и интегрированный. В соответствии с приведенной классификацией на кафедре офтальмологии реализовано применение симуляционных методов до четвертого уровня включительно, как на додипломном, так и на последипломном этапе обучения.

Целью применения методов симуляционного обучения на додипломном этапе является отработка навыков прямой и косвенной офтальмоскопии, которые есть в программе подготовки специалистов и магистров. На последипломном этапе, в интернатуре, внимание сосредоточено на отработке хирургических навыков: базовой отработке моторики движений, наложе-



ния швов на синтетически воссозданную силиконовую кожу и конъюнктиву, отработке техники наложения швов на рану склеры и роговицы, техники капсулорексиса, выполнении факоэмульсификации и имплантации искусственного хрусталика. Применение методов симуляционного обучения позволяет повысить заинтересованность студентов и интернов к дисциплине.

Таким образом, применение в офтальмологии методов обучения с элементами симуляции позволяет создать условия для стандартизированной отработки практических навыков, уменьшения сроков освоения техники микрохирургии, а также рисков для пациентов, и в перспективе станет неотъемлемой частью программы подготовки врачей-офтальмологов.

Л. В. ВЕНГЕР,
д. мед. н., профессор,
зав. кафедрой офтальмологии

На фото: моменты из жизни кафедры офтальмологии.

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

ВМЕСТЕ ПОБЕДИМ ВИЧ!

27 ноября 2017 года на кафедре общей и клинической эпидемиологии и биобезопасности была проведена конференция, посвященная Международному дню борьбы с ВИЧ/СПИД. В ней приняли участие представители общественной организации Одессы «Молодежный центр развития», КУ «Городская студенческая поликлиника № 21» из отделения «Клиники дружественной к молодежи» («КДМ»), студенты младших и старших курсов ОНМедУ, принимающие учас-

тие в работе СНО кафедры. Студентами 2-го и 3-го курсов медицинского факультета № 3 были подготовлены и представлены доклады, отображающие современные аспекты ВИЧ-инфекции.

При подготовке к конференции студентами был проведен социологический опрос среди 67 учащихся нашего университета по уровню толерантности к ВИЧ-инфицированным людям. Материалы этого исследования были представлены на слайдах и в дальнейшем будут

проанализированы и озвучены на апрельской конференции «Молодежь — медицине будущего».

В ходе конференции присутствующие были ознакомлены с современной стратегией преодоления ВИЧ и СПИДа, которая предусматривает концентрацию усилий правительств и народов всех стран мира на мероприятиях, основанных на первичной профилактике, которая базируется на этапном принципе процедуры до- и послетестового консультирования и тести-

рования на ВИЧ-инфекцию. С 2014 года большинство стран мира при координации Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЕЙДС) начали переход на новую стратегию преодоления эпидемии ВИЧ-инфекции — Фаст-Трек (Fast Track). Стратегия стала ответной мерой на результаты научных исследований в области ВИЧ, которые показали 96,0 % эффективности в прекращении передачи вируса при условии получения лечения. Перед странами были поставлены цели обеспечить определенное ВИЧ-позитивного статуса среди 90,0 % людей, живущих с ВИЧ, обеспечить антиретровирусной терапией (АРТ) 90,0 % людей, которые знают о своем ВИЧ-позитивном статусе, и у 90,0 % людей, которые получают АРТ, достичь неопределяемого уровня вирусной нагрузки.

Важнейшим аспектом для тестирования является формирование у пациента, или, как принято говорить, клиента, расположения к тестированию, преодоление страха узнать свой статус. Консультирование до проведения теста представляет собой информирование пациента о путях передачи инфекции и возможностях профилактики, дальнейшей тактике лечения и наблюдения в случае определения позитивного статуса. Дальше —



проведение тестирования и затем — консультирование после теста. Тестирование как можно большего количества людей является базовым компонентом преодоления эпидемии и повышения качества жизни людей, живущих с ВИЧ.

Ознакомили студентов и с современной нормативно-правовой базой, принятой в нашей стране по добровольному консультированию и тестированию на ВИЧ (ДКТ) и по ВИЧ-инфекции.

После награждения лучших докладчиков приятными подарками, а также каждого из докладчиков сертификатом об участии все желающие имели возможность пройти экспресс-тестирование на ВИЧ-инфекцию, которое проводилось в отдельной аудитории, согласно с

основными принципами добровольного консультирования и тестирования на ВИЧ: конфиденциальность, анонимность и бесплатно. Быстрые тесты были предоставлены Одесской городской администрацией.

Е. В. КОЗИШКУРТ,
к. мед. н., доцент кафедры общей и клинической эпидемиологии и биобезопасности,

НАТАЛЬЯ ПРИЛЕПОВА,
студентка 11-й группы 6-го курса
медицинского факультета № 2,
председатель СНО кафедры общей и клинической эпидемиологии и биобезопасности

На фото: участники конференции.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БЕЗОПАСНЫЙ НОВЫЙ ГОД

Новогодние праздники для всех нас долгожданные и желанные. Поскольку все мы «родом из детства», а детские впечатления сказочного праздника с Дедом Морозом, елочкой, подарками и представлениями живут и во взрослом человеке, даря надежду на чудо. Мы ждем, что в новом году все будет по-новому, лучше, а в старом останется все плохое. Мысли и пожелания звучат красиво, а что же действия и их результат?

Британская газета The Daily Mail сообщает, что группа исследователей проанализировала 57,5 млн свидетельств о смерти, выписанных в период с 1979 по 2004 годы, и резюмировала, что за две недели, начиная с католического Рождества — с 25.12 по 07.01, наступило на 42 325 больше естественных смертей, чем

должно было быть в среднем. При этом самым смертельно опасным днем стал непосредственно день католического Рождества — 25 декабря, за ним следует 1 января. Особенное внимание обращают на себя случаи наступления внезапной смерти. Возможные объяснения включают в себя переполнение при-



емных покоев больниц, дорожные условия, мороз и злоупотребление алкоголем.

Исследователи из Университета Мельбурн подтвердили резкий всплеск смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы в США в период с 25 декабря по 7 января, что можно связать с сезонным

повышением смертности из-за низких температур и гриппа. Но приведенные факторы не могут объяснить аналогичную вспышку смертности во время рождественских каникул в Новой Зеландии, так как там в декабре–январе — лето. В целом уровень смертности из-за заболеваний сердечно-сосудистой системы на время новогодних каникул вырастает приблизительно на 4,2 %.

Городской портал «Весь Харьков» после празднования нового 2011 года разместил на своем сайте статистику обращений в больницы Украины за новогоднюю ночь и 1-е января:

— отравления, пищевые и алкогольные (4325 обращений в больницы);

— панкреатиты и аппендициты (1452 обращений);

— травмы, полученные при падениях (1234 человека);

— травмы, полученные пробкой от шампанского (58 человек);

— ожоги и травмы от пиротехнических изделий (4 человека);

— порезы из-за неправильного открывания консервов (3 человека).

Это только официальные данные, а пострадавших, которые в больницу не обратились, еще больше.

Итак, минимальные правила для профилактики и лечения при наиболее часто распространенных травмах и заболеваниях в новогодний период.

Порезы. Небольшие порезы достаточно обработать перекисью водорода. Если порез глубокий, лучше сразу вызвать бригаду скорой помощи и наложить жгут или давящую повязку. Чтобы избежать неприятностей, будьте осторожней с режущимися предметами, а все бьющиеся вещи (например, стеклянные елочные украшения) располагайте вне досягаемости детей.

Блокада дыхательных путей. Чтобы кусочек еды не застрял в горле, не пытайтесь есть и говорить одновременно. Если вы все же подавились, есть несколько способов помочь себе: прокашляйтесь; выпейте немного воды; примените метод Хеймлиха (сожмите руку в кулак и положите ее на живот чуть выше пупка, другой рукой резко надавите на кулак, продолжайте делать надавливания, пока кусочек пищи не освободит ваше горло).

Ожоги. Опасность представляют горячая посуда, гилянды, свечи, а самое главное — духовка. Ожоги сопровождают каждый Новый год, даже бенгальский огонек может стать их причиной. Если вы обожглись, охладите место ожога под проточной водой (15–20 °C) в течение 15–60 мин. Можно приложить рядом с ожогом (но не на него) снег в полиэтиленовом пакете, бутылку с холодной водой, завернутый в чистый пакет лед. Не нужно мазать поврежденный участок маслом или вазелином, они перекроют для кожи доступ кислорода, состояние кожного покрова ухудшится, ожог будет заживать сложнее и дольше. Ожоги I степени обработайте 33 % спиртом, II, III, IV степеней — 33 % спиртом с наложением стерильной повязки. Вскрывать пузыри строго запрещено! При глубоких и больших ожогах необходимо обратиться в больницу, до госпитализации пострадавшего поить щелочной минеральной водой.

Отморожение и переохлаждение. Факторы, которые способствуют переохлаждению и отморожению: переутомление, алкогольное опьянение, отсутствие движений, заболевания сосудов, перенесенные травмы, тесная обувь.

При общем переохлаждении температура тела снижается до +35 °C и ниже, появляется озноб, посинение губ, возбуждение, похолода-

ние кожных покровов, бледность, одышка, «гусиная кожа», учащенное сердцебиение, что является компенсаторной (защитной) реакцией. При легкой степени переохлаждения достаточно естественного согревания в теплом помещении, обильного горячего питья (сладкий чай). При более тяжелом переохлаждении необходимо доставить пострадавшего в стационар, если это быстро сделать не возможно — поместите его в ванну с водой температурой 40 °C на 30–40 минут.

Обмороженные участки растирать нельзя ни барсучьим жиром, ни водкой, ни маслом, ни варежкой, ни снегом. Это же относится к быстрым способам согревания обмороженных мест — батареи, грелки. Лучше прижать к ушам или щекам ладони, зажать под мышками застывшие пальцы, погрузить обмороженную конечность (руку, ногу) в воду 44 °C на 20 минут. Если обморожены ноги, положите их на возвышение — боль станет меньше. Постарайтесь обойтись без припарок, примочек и массажа. Кожа повреждена, следовательно, может оказаться инфицированной со всеми вытекающими последствиями.

Переломы и вывихи. При падении на место ушиба положите холод; если беспокоит сильная боль, примите таблетку обезболивающего (парацетамол, анальгин). При повреждении кожи продезинфицируйте ее спиртовым раствором йода или другим антисептиком. Холод к месту ушиба прикладывайте через чистую ткань. Даже если вы не испытываете сильной боли, все равно сделайте рентгеновский снимок на следующий день и пообщайтесь с врачом. Падения, особенно в гололед, часто становятся причиной трещин в костях.

Травмы от фейерверков. Чаще всего страдают дети. Они не всегда придерживаются правил безопасности, особенно когда рядом с ни-



ми нет взрослых. Как избежать травм при запуске фейерверка?

— Самые опасные травмы получают вследствие удержания пиротехники в руках. Поэтому никогда не держите ее руками во время запуска и не направляйте в сторону других людей. Если вы будете неосторожны, вам может оторвать руку.

— Перед запуском проверьте фейерверк. На нем не должно быть никаких вмятин и повреждений. Если они есть, не используйте его, он может взорваться раньше времени.

— Даже если фейерверк не сработал, ждите не менее 10–30 минут прежде чем подойти к нему. Фитиль может просто тлеть, и предсказать момент запуска невозможно.

— Берите с собой ведро воды. В нем вы сможете потушить горящие части, и окунуть несработавший фейерверк.

— Некоторая пиротехника может взорваться просто от нагревания или трения, поэтому никогда не носите ее в кармане.

— Зрители должны находиться как можно дальше от места запуска.

Травмы глаз. Немногим известно, что из бутылки шампанского пробка вылетает со скоростью 46 километров в час. Если она попадает в глаз, то неизменно наносит весьма сильный удар и даже способна лишить человека возможности видеть. Так что, открывая шампанское, в обязательном порядке старайтесь придерживать пробку салфеткой.

Петарды — лучше не запускать. Если вы решили по-другому, в случае заминки не склоняйтесь над ней, чтобы разобраться с причиной. Бенгальские огни очень популярны в новогодние праздники. Они считаются вполне безопасными, и их дают детям. Примите во внимание: отлетающие искры бенгальского огня являются, по сути, расплавленным металлом. Держите их на вытянутой руке, не размазывайте ими перед лицом. Не давайте бенгальские огни детям!

При любых травмах глаза (удар, ожог, стекло, попадание инородных тел) необходимо обратиться к офтальмологу, и особенно если появились опасения в отношении контузии (есть тошнота, головная боль, проблемы со слухом, рвота). Если из-за травмы повреждены глаза, постарайтесь промыть их холодной чистой водой. Если есть подозрение на проникающее поражение роговицы и склеры глаза, необходимо закапать его каплями

антисептика или антибиотика (гентамицин, сульфацил), наложить стерильную повязку на оба глаза, срочно транспортировать пациента в офтальмологический стационар в положении лежа. Не доставайте самостоятельно инородное тело из глаза! Если же глаза просто покраснели, сухие либо слезятся, используйте капли для глаз.

Панкреатит. Острый воспалительный процесс в поджелудочной железе. Доказанным фактором риска является сочетание обильной жареной острой пищи и алкоголя, что приводит к спазму и повышению давления внутри протоковой системы поджелудочной железы, ее повреждению, выходу ферментов в кровь и, в тяжелых случаях, — к панкреонекрозу и гибели пациента.

Избежать острого панкреатита можно, если быть умеренным в еде и употреблении спиртного. Когда появляется боль, показаны холод, голод и покой. Примите таблетку но-шпы (дротаверин). Положите на подложечную зону пузырь со льдом. Если в течение часа боль не уменьшается, вызовите скорую помощь.

Пищевые отравления и аллергии. Чем больше гостей, тем больше шанс, что у кого-то из них аллергия. Чтобы провести вечер и утро без проблем, поинтересуйтесь у гостей перед застольем, есть ли у кого-то из них аллергия. И не забывайте: вставать из-за стола нужно тогда, когда вы еще испытываете легкое чувство голода.

Новый год, безусловно, большая радость для детей. Тут и елка вся в игрушках, и праздничные подарки, и всякая всячина на столе, а также огромное количество шоколадных конфет, апельсинов, мандаринов, различных сладостей, которые дети с удовольствием поглощают, поэтому родители должны внимательно отнестись к тому, что делают, едят и пьют их дети.

Профилактика аллергии у детей. Прежде всего, постарайтесь еще до установления елки тщательно протереть всю пыль на мебели, люстрах, а также на новогодних украшениях. Не стоит также украшать елку искусственным снегом из баллончика. Праздничные блюда готовьте с тем расчетом, что ребенок также будет их есть, так что попытайтесь не использовать для приготовления продукты, которые являются потенциальными аллергенами. Новогодний костюм также не должен вызывать аллергической реакции у ребенка, поэтому на вся-

кий случай избегайте украшать одежду натуральным мехом.

Часто новогодними угощениями для детей служат такие пищевые аллергены (гистаминолибераторы), как цитрусовые (апельсины, мандарины), хурма, ананас, клубника. Аллергенные свойства этих продуктов сохраняются даже в замороженном виде. Мощными аллергенами являются дары моря: красная рыба, креветки, крабы и другие панцирные, так что ради праздника не стоит давать ребенку что-то экзотическое, но способствующее появлению аллергической реакции, вплоть до отека Квинке. Некоторые приправы, соусы и специи также могут вызвать аллергическую реакцию, поэтому пусть ребенок ест простые блюда. Аллергия на шоколад во время новогодних праздников — очень частое явление, ведь все подарки состоят в основном из различных шоколадных конфет. А, как известно, шоколад является мощным аллергеном. Даже если ваш ребенок не страдает аллергией, учтите, что часто в шоколад вместо натурального какао-масла и какао-порошка добавляют пальмовое масло. Оно плавится при температуре 38–40 °С, что выше, чем температура тела человека. Организм не может его переработать, особенно организм ребенка. Настоящий шоколад дорог. Если вы хотите быстро оценить качество шоколада — подержите его в руках. Шоколадка с пальмовым маслом не тает, не размягчается в руках (а порой и во рту!). Читайте состав. Производители шоколада могут прямо указывать наличие пальмового масла или «прятать» его под названием растительные жиры.

Новый год — семейный уютный праздник, связанный с миром, тишиной, радостью и совершенно теплыми чувствами. Пусть и отношение к празднику будет таким. Берегите себя и своих близких!

Е. В. НАЙДЕНОВА,
к. мед. н., ассистент кафедры
общей практики,

Г. М. ЗАМОСТЯНИК,
интерн 1-го года обучения





ЖДАТЬ УЖЕ НЕДОЛГО, СКОРО БУДЕТ ЕЛКА!

Зачем человечество придумало праздники? Самый интригующий психолог XX века К. Юнг предположил, что архетип праздника порождает необъяснимые ожидания, надежды, ритуалы и праздничные действия. В далеком прошлом люди жили в единстве с природой. Смена времен года влияла на весь уклад жизни и была основой мистических (религиозных) ритуалов-праздников. А праздник, таким образом, — это отрезок времени, выделенный в календаре в честь чего-либо или кого-либо, имеющий сакральное, а не бытовое значение и связанный с культурной или религиозной традицией.

Основными праздниками у всех древних славянских народов были приход зимы, весны, лета и осени. Четыре этих дня являются днями солнцестояния и равноденствия, астрономическими началами времен года. Они были базовыми точками календарного года. В эти дни закладывалась программа на весь сезон. Они служили точками отсчета для занятия земледелием, строительством и другими важными делами.

Буддийские праздники связаны, в первую очередь, с событиями жизни Гаутамы Будды.

В мусульманском восприятии — это причина осмысленной радости, связанной с бесконечной милостью Создателя. Это возможность для каждого многократно умножить добрые деяния, это шанс принятия Всевышним прощения об очищении от грехов, возможность воспользоваться милостью Всевышнего.

В светском понимании праздник — это повод для беззаботной радости, веселого времяпрепровождения. Думается мне, что смысл этого феномена человеческой культуры в том, чтобы помочь людям легче переносить тяготы и лишения будней.

Скоро Новый год... Праздник? Безусловно! Отмечать эту дату начали еще в Древнем Египте. Новый год праздновали во время разлива Нила, когда восходила священная звезда Сириус. С восходом Сириуса начинался новый период жизни древних египтян, которые к тому времени оканчивали посев.

В Древнем Вавилоне Новый год наступал с первым новолунием после

весеннего равноденствия, которое считалось первым днем весны. Во время праздника правителя раздевали и отсылали из города, и в течение 11 дней каждый делал все, что ему вздумается. Потом царь возвращался во главе большой процессии, облаченный в прекрасные одежды. Все возвращались к работе и вели себя чинно. Таким образом, люди каждый год начинали новую жизнь. Как видим, новогодняя традиция принимать решение что-то изменить в своей жизни в наступающем году уходит корнями в Древний Вавилон. Кстати, в ту пору самым популярным решением было вернуть взятый займы сельскохозяйственный инвентарь.

Впервые календарь, в котором год начинался с 1 января, ввел римский император Юлий Цезарь. Римляне в этот день приносили жертвы двуликому богу Янусу, который считался покровителем начинаний, и к этому дню, считая его особо благоприятным, приурочивали важные мероприятия. Обычай дарить новогодние подарки тоже пришел к нам из Древнего Рима. Считается, что первыми подарками были ветви лавра, которые предвещали счастье и удачу в наступающем году. «Желаю тебе благоприятного и счастливого Нового года», — писали римляне на новогодних подарках, иногда прибавляя шуточные стихи.

Особым ритуалом новогоднего праздника является обычай украшать елку, который пришел к нам из Германии. Существует предание о том, что начало традиции украшать елку положил немецкий реформатор Мартин

Лютер. В 1513 году, возвращаясь домой в канун Рождества, Лютер был очарован и восхищен красотой звезд, усыпавших небесный свод так густо, что казалось, будто и кроны деревьев искрятся звездочками. Дома он поставил на стол елочку и украсил ее свечами, а на верхушку водрузил звезду в память о звезде Вифлеемской, указавшей путь к пещере, где родился Иисус.

В нашей стране к Новому году особое отношение. Мы даже придумали особый праздник «старый Новый год»! Уж так хочется продлить ощущение радости и счастья! А ведь как было в детстве — елка, мандарины, конфеты «Белочка», «Голубой огонек»... Подарки!!! Все вызывало восторг. «С Новым годом! С новым счастьем!» — традиционный новогодний тост!

Сердцевиной праздника является чудо. И у каждого свое представление о чуде. Все остальные элементы празднования — украшения, наряды, угощения, снятие ограничений, опьянение, превращения, состязания — призваны помогать появлению чуда.

Для многих праздник — это своеобразный антидепрессант, который помогает легче переносить повседневные трудности. Сняты многие запреты и ограничения, можно шалить, дурачиться, участвовать в смешных конкурсах. Иногда во время корпоративных праздников люди узнают друг друга лучше, чем за годы работы! Эмоции поддерживают настроение праздника. Чудо праздника часто рождает новые отношения, союзы, замыслы, проекты, ради которых необходимо и хочется прервать развлечения и заняться делом. Настоящее чудо — это то, с каким творческим запалом люди дарят друг другу радость, которую будут помнить всю жизнь.

Послевкусие праздника зависит от того, было ли чудо. Если праздник не случился, то от праздничных действий могут быть облегчение, что все закончилось, усталость или разочарование, стыд, вина и одна мысль: прийти в себя и скорее уйти в работу.

Психологический смысл праздника — обновить человека для нового периода жизни. Как советует психолог Андрей Стеганцев, накануне Нового года найдите часок-другой (а может, и побольше) для себя любимого и подведите итоги прошедшего года. Вспомните основные события. Отметьте свои главные поражения и победы. Оцените, что получилось, а что нет и почему. Отметьте ситуации, где вы собой довольны, а где не очень. И, конечно, сделайте выводы на будущее: решите, что в следующем году вы будете делать по-другому, какие новые цели поставите, чему будете учиться, а от чего отучаться. И, может быть, поставьте Главную Цель предстоящего года. А непосредственно 31 декабря сделайте что-нибудь необычное — то, что вам хотелось сделать давно.

Г. А. ВОЛОХОВА,
к. мед. н., доцент
кафедры физиологии

Санта Клаус, эльфы и Раиса Адамовна Кудашева



Мы всегда желаем встретить Новый год таким образом, чтобы всем понравилось: и детям, и взрослым. Для маленьких организуем встречи с Дедом Морозом, Снегурочкой и подарки под елкой, для больших — застолья и бой курантов под бокал шампанского, а также собираем интересные факты.

Деда Мороза во многих странах зовут Санта Клаусом, и, как известно, относится он к виду эльфов. По легенде, большинство эльфов злые... Но нам не надо злых эльфов, потому что у нас есть Дед



Мороз. В давние времена к 7 января наряжали вместо елки березку, а вместо Рождества праздновали дни зимнего солнцестояния. Уже со времен христианства начал приходить к детям Николай Угодник, и до первой звезды всей семьей придерживались строгого поста. Но с приходом революции «главнее» стал Новый год, все традиции коренным образом изменились и сохраняются вот уже много десятков лет. На столе, согласно традиции, должно быть 12 блюд, которые символизируют месяцы и достаток в доме круглый год. Существует и ритуал, мол, к концу 12 удара курантов нужно написанное заветное желание на листочке сжечь, размешать пепел в бокале с шампанским и залпом выпить. Желание обязательно сбудется.

Что бы там ни говорили о спиртных напитках, но на Новый год алкоголь — это все же культурная традиция, более добрая, чем агрессивная: те, кто не пьют шампанское, выбирают к столу коньяк или водку под новогодний огонек или 95-й квартал по телевидению. Среди молодежи после шампанского в ход идут виски, джин и ром с колой под музыку из хорошей аппаратуры. Любителей пива и вина именно на Новый год меньше, также непопулярны глинтвейны и различные коктейли.

Возможно, вы не знаете, что у всеми любимой детской песенки «В лесу родилась елочка» есть автор. Впрочем, это неудивительно, так как примерно половину своей долгой столетней жизни это стихотворение было безымянным. Кто-то думал, что текст написал композитор, другие — что слова народные. И сегодня не всем известно, что автор этой песни — Раиса Адамовна Кудашева — учительница и писатель. А музыку к словам написал композитор Л. К. Бекман.

В разных странах — свои новогодние традиции. Например, кубинцы перед наступлением Нового года наполняют все емкости в доме водой и выливают ее, когда бьет 12, желая прозрачного и светлого пути. А в Королевстве Бутан астрологи в конце года составляют



гороскоп на следующий год. И когда они видят, что на какой-то день или месяц выпадает исключительно неблагоприятное стечение звезд, то просто вычеркивают из календаря этот месяц или день по указу короля и заменяют его другим. В результате, к примеру, получается по два августа и ни одного сентября.

А в Японии в новогоднюю ночь колокола буддийских храмов звонят точно 108 раз. Случайно? Дело в том, что, по мнению японцев, людям присущи шесть пороков: злость, глупость, легкомыслие, обжорство, нерешительность и алчность, а остальные 102 — это их оттенки, и число церковных ударов в новогоднюю ночь очищает людей от одного из них. Жители Южной Африки празднуют Новый год одновременно с днем урожая, когда все население племени собирается вокруг вождя, который танцует, а потом разбивает о землю тыквы, символизирующие начало следующего года. У испанцев считается, что под Новый год нечистая сила настолько распоясывается, что необходимо преграждать все мыслимые дороги и ставить капканы. А еще не удивляйтесь, если в Италии мимо вашего уха «просвистит» не один рояль — итальянцы выбрасывают старую мебель из окна.

И еще пару слов о веселящих душу напитках. В новогоднюю ночь не пьют алкоголь разве что дети и сотрудники специальных служб. Но чтобы не вызвать злых эльфов — знайте меру, а утром лучше все же побережь здоровье, да и не продолжайте прием алкоголя в последующие дни.

В. А. ПАХМУРНЫЙ,
к. мед. н., доцент кафедры
психиатрии и наркологии

Редактор выпуска И. В. Барвиненко
Ответственные секретари
А. В. Попов, Р. В. Мерешко
Учредитель и издатель — Одесский
национальный медицинский
университет

Адрес редакции:
65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.
Свидетельство о регистрации: ОД № 685 от 29 марта 2001 г.
Подписано к печати 20.12.2017. Тираж: 500. Заказ 1977.
Напечатано в издательстве Одесского национального медицинского
университета, 65082, Одесса, ул. Ольгиевская, 13. Тел. 723-29-63.